НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 3К (131) 21

ДО УВАГИ АВТОРІВ ТА ЧИТАЧІВ ЖУРНАЛУ!

Наукове періодичне видання Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), що входить до Переліку наукових фахових видань України з педагогічних наук (наказ МОНУ № 1222 від 07.10.2016) та фізичного виховання і спорту (наказ МОНУ № 528 від 12.05. 2015 р., включений до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC) (Польща).

Dear Sir/Madam,

Thank you for submitting Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: null) scientific journal **for the ICI Journals Master List 2016** evaluation and for ordering 'Evaluation on Request'. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2016.

ICV 2016 = 54.30

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that „Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)" has been indexed in **ICI Journals Master List 2017**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2017.

ICV 2017 = 63.15

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that «Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)» has been indexed in **ICI Journals Master List 2018**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2018.

ICV 2018 = 68

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that «Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)» has been indexed in **ICI Journals Master List 2019**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2019

ICV 2019 = 62

Наукометрична база – бібліографічна і реферативна база даних, інструмент для відстеження цитованості наукових публікацій. Наукометрична база даних - це також пошукова система, яка формує статистику, що характеризує стан і динаміку показників затребуваності, активності та індексів впливу діяльності окремих вчених і науково-дослідницьких організацій. Найбільш актуальними є такі наукометричні бази, як Scopus, Web of Science, Index Copernicus, Google Scholar та ін.

Index Copernicus - міжнародна наукометрична база, що включає індексування, ранжування та реферування журналів, а також є платформою для наукової співпраці та виконання спільних наукових проектів.

Журнали, зареєстровані в цій базі, пройшли строгий відбір за численними параметрами, доводячи високу якість. Міністерство науки і освіти України віднесло Master List ICI Journal до списку наукометричних баз даних, індексація в яких дозволяє отримати додаткові бали в процесі оцінки публікацій та їх авторів. Крім того, індексація в базі даних Index Copernicus є підгрунтям міжнародної реклами і престижу.

З повагою, редакція журналу

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 **3К (131) 21**

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2021

УДК 0.51
Н 34
WEB сторінка електроного видання : http://enpuir.npu.edu.ua; **http:// spppc.com.ua**
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.
Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:
«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)
«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).
Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 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, 2021. – Випуск 3 К(131) 21. – с.457

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; *(гол.Ред. ради);*
Бондар В. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
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;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, 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;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент 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 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;
Путров С. Ю.	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет 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, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2021
© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021
© Редакційна колегія серії, 2021

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

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

Issue 3K (131) 21

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2021

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-seriia-15

The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:
"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine №. 1222 dated 07.10.2016)
"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

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, 2021 - Issue 3K (131) 21. – s. 457

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);
Bondar V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
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;
Zhaldak M.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 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;
Padalka O.	Doctor of Pedagogical. Sciences, Professor, Corresponding Member 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;
Putrov S.	Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov 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, 2021 © National Pedagogical Dragomanov University, 2021*

The collection is published monthly

ЗМІСТ 3 К (131) 2021

1. ***Martynova N.P., Kuzko E. O.*** **PROBLEMS OF DISTANCE LEARNING OF APPLICANTS OF HIGHER EDUCATION IN «PHYSICAL CULTURE**…… **13**
2. ***Medvedev P.Yu., Sevdalev S.V., Vrublevskiy, E.P.*** **THE METHODOLOGY OF GENERAL PHYSICAL TRAINING IN AN ANNUAL TRAINING CYCLE OF QUALIFIED FEMALE ATHLETES SPECIALIZING IN KAYAKING**…… **17**
3. ***Pryimakov Oleksandr, Eider Erzy, Pękala Damian, Mazurok Nataliya[4]*** **STAN FUNKCJONALNY I WYDOLNOŚĆ AEROBOWA FIZYCZNA OSÓB SPECJALIZUJĄCYCH SIĘ W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH SPORTU**…….. **21**
4. ***Азаренкова Л. Л.*** **ПІДВИЩЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**…… **25**
5. ***Андрійчук А. С., Кузьменко В. Ю., Стельмахівська В. П.*** **СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ФІЗИЧНУ ТЕРАПІЮ ПРИ СКОЛІОЗІ І-ІІ СТУПЕНЯ ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ**…….. **29**
6. ***Антонова-Рафі Ю.В., Лєгєзіна Л.О.*** **ВПЛИВ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ НА ПАЦІЄНТІВ З ГІНОЇДНОЮ ЛІПОДИСТРОФІЄЮ**……. **33**
7. ***Арефьєв В. Г., Михайлова Н. Д.*** **БІОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**……. **38**
8. ***Базилевич Н.О., Божко С. А., Тонконог О. С.*** **ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА СИЛОВІ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ**…… **41**
9. ***Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Ніколаєв С. Ю.*** **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ І САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ 5-ИХ ТА 11-ИХ КЛАСІВ**…… **44**
10. ***Бойчук Р. І., Шанковський А. З., Захаркевич Т. М.*** **ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**…… **49**
11. ***Бочкова Н. Л., Шевцова А. В.*** **МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ РЕВМАТОЇДНОМУ АРТРИТІ**…… **53**
12. ***Бочкова Н. Л., Філатова А. В.*** **АЛЬТЕРНАТИВНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ ПІСЛЯ ЛІВОСТОРОННЬОГО ГЕМОРАГІЧНОГО ІНСУЛЬТУ НА РАННЬОМУ ВІДНОВНОМУ ЕТАПІ**…… **56**
13. ***Булейченко О. В., Підвальна О.В.*** **ОБГРУНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ В САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО, ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП, ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**…….. **59**
14. ***Бурлака І. В., Лукачина А. В.*** **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЯК СПОСОБУ УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я**…… **63**
15. ***Ващук Л., Кренделева В., Ковальчук Н.*** **ФІТНЕС В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ**…… **68**
16. ***Вдовенко Н. В., Осипенко Г. А., Россоха Г. В.*** **ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ АНТИОКСИДАНТНОЇ СИСТЕМИ В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС НАПРУЖЕНОЇ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**…….. **72**
17. ***Вихляєв Ю.М.*** **ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ ТРАКЦІЇ ХРЕБТА**…… **77**
18. ***Воловик Н. І., Путров О. Ю.*** **ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ МЕТОДУ ПІЛАТЕС**…… **82**
19. ***Галай М. Д., Марущак М. О., Мішаровський Р. М.*** **ВПЛИВ ПСИХОФІЗІЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ НА ЗАСВОЄННЯ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**…… **85**
20. ***Гладощук О. Г.*** **СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**…….. **88**
21. ***Глущенко Н. В., Буренко М. С., Борисенко Н. В.*** **ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЗА СИСТЕМАМИ МАРИНИ КОРПАН В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІВЧАТ 15-16 РОКІВ**…….. **92**
22. ***Гоголь Т. В., Кіндрат В. К.,Мамчур С. Л.*** **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЛОГІСТИЧНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**…… **97**
23. ***Гончаренко І. С.*** **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**…… **101**
24. ***Гордієнко О.*** **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕСУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТОК**…….. **105**
25. ***Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В. П.*** **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ВПРАВАМИ З ГИРЯМИ ЗІ СТУДЕНТАМИ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**……. **108**
26. ***Гутько О.І., Остапенко Г.О., Хроменков Д.В.*** **ВЗАЄМОДІЯ ТРЕНЕРА І ПСИХОЛОГА В РОЗДІЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА БОРЦЯ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ**…… **112**
27. ***Гуцул Н.З., Гудима Г. Б., Нестеренко Л. О.*** **МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ З МЕТОЮ КОНТРОЛЮ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ**…….. **115**
28. ***Дідковський В. А., Матвієнко М. І.*** **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ОСВОЄННЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ОСНОВ САМОЗАХИСТУ**…… **119**
29. ***Данилко В. М.*** **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОДИН ІЗ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**…… **123**

30. *Дмітрієва Н. С., Воловик Н. І.* **МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ ДО ПОДОЛАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ТРУДНОЩІВ** 127
31. *Дудорова Л. Ю., Черновський С. М.* **ДІАГНОСТИКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»** 130
32. *Дутчак М. В., Чеховська Л. Я.* **ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ПЕРСОНАЛУ** 134
33. *Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.* **НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ АКЦЕНТОВАНОГО ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ** 138
34. *Єфременко В. М. Сироватко З. В.* **СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ** 141
35. *Жайворонок О. О., Кольцова О. Є.* **ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ** 144
36. *Забіяко Ю. О., Могильний І. М.* **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ НА ДОСВІДІ ПРОВІДНИХ КРАЇН** 149
37. *Завальнюк О. В.* **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ПОШИРЕННІ СВІТОГЛЯДУ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ** 155
38. *Капцюг Ю. Ф., Чарняўская Т. Н.* **АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ АСНОВЫ ЦЬЮТАРСКАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ФАКУЛЬТЭТА ФІЗІЧНАГА ВЫХАВАННЯ УСТАНОВЫ АДУКАЦЫІ "БЕЛАРУСКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ПЕДАГАГІЧНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ МАКСІМА ТАНКА"** 158
39. *Касіч Н. П., БінецькийД. О., Недільська А. І.* **ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОСТІ УЧНІВ 7- 9 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ** 161
40. *Катлоўскі А.У.* **ПАДРЫХТОЎКА ДЗЮДАІСТАЎ-ПАРАЛІМПІЙЦАЎ У ПЕРАДСПАБОРНІЦКІЯ ПЕРЫЯДЫ** 164
41. *Кафтанова Т. В., Яворська Т. Є., Домбровська О. Л.* **ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА У ГРАВЦІВ СТУДЕНТСЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ** 168
42. *Кириченко О. В., Атаманюк С. І.* **ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ВПРАВ ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП** 171
43. *Клачко Н. В.* **ФІЗІЧНАЯ ПАДРЫХТАВАНАСЦЬ ДЗЯЦЕЙ ДАШКОЛЬНАГА ЎЗРОСТУ, ЯКІЯ ЗАНЙМАЮЦЦА ФІТНЭСАМ** 175
44. *Ковальчук Н. М., Санюк В. І., Деделюк Н. А.* **ГІМНАСТИКА ДЛЯ ВСІХ - ДОСТУПНИЙ ВИД МАСОВОГО СПОРТУ** 178
45. *Козак Є. П., Остапенко О. І., Тимчик М. В.* **ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ** 182
46. *Козицька А. П., Пшенична Л. П.* **ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ** 186
47. *Корх-Черба О. В., Севастьяненко Л. В.* **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЗА СИСТЕМОЮ ПІЛАТЕСА ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ** 191
48. *Кострікова К. Є.* **СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ СФОРМОВАНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ - КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПІД ЧАС ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ** 194
49. *Костюченко М. А., Рябченко В. Г., Донець І. О.* **КОНДИЦІЙНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ОСНОВНИЙ ПОКАЗНИК ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ** 200
50. *Кравченко Т. П.* **ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ** 203
51. *Краснов В. П., Панченко В. Ф.* **ЦЕНТРИ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПРАВОВІ ТА ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ** 209
52. *Красов О. І., Юзковець І. О.* **ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ БАСКЕТБОЛУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ** 213
53. *Кузнєцова О. Т., Коляда М. В.* **РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ** 216
54. *Лебединець Н. В., Антомонов М. Ю., Улашкіна О. В.* **ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ** 221
55. *Лозовий А. Л., Сергієнко В. М.* **ВАЛІДАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ В СТИЛЬОВОМУ КАРАТЕ** 225
56. *Лукіянчук В. П., Тимошенко О. В.* **ПЕРЕДУМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ** 231
57. *Ляхова І. М., Дорошенко Е. Ю., Свириденко А. І.* **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ ІЗ ПЕРЕЛОМАМИ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ** 236
58. *Мішин С. В.* **ПРОФЕСІЙНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА** 239
59. *Максименко Л., Солоненко Є., Кожокарь І.* **ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА** 243
60. *Маленюк Т. В., Бабаліч В. А., Брояковський О. В.* **ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПРИНТЕРІВ 14-15 РОКІВ У ГРУПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ** 246

61. *Маринич Т. В., Маринич В. В.* ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТАВА ТЕЛА ПРИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ…. 250
62. *Маринчук В. В., Кривобок Т. П.* СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ…. 254
63. *Маркова О. В.* ЗМІСТ І МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ…. 257
64. *Масол В. В.* ЗМІСТ ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ…. 262
65. *Матвієнко М. І., Масенко Л. В., Адирхаєв С. Г.* ОСОБЛИВОСТІ НАУКОВОГО СТАЖУВАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В ЗАКОРДОННОМУ УНІВЕРСИТЕТІ…. 266
66. *Медведєва І. М., Терентьєва Н. О.* ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА З ФІГУРНОГО КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ…. 271
67. *Мирошніченко В. О.* МОТИВАЦІЙНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ АГРАРНОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…. 275
68. *Мунтян В. С.* ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…. 279
69. *Нєворова О. В., Черній В. П.* ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ НЕЙРОДИНАМІКИ КОРИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ…. 285
70. *Назаренко Л. І., Костюк Ю. С., Чіжаєв П. І.* ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК 11 – 12 РОКІВ…. 289
71. *Нестеренко Т. М., Коваленченко В. Ф., Ківерник О. В.* ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ…. 292
72. *Носко М. О., Архипов О. А., Омельчук О. В.* СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗАГАЛЬНОПАТОГЕННИХ ТА ВНУТРІШНЬОШКІЛЬНИХ ФАКТОРІВ, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ НЕСПРИЯТЛИВИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ 297
73. *Огнистий А. В., Огниста К. М.* ФОРМУВАННЯ «SOFT SKILLS» У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ)…. 302
74. *Півень О. П., Поліщук В. В.* СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ УКРАЇНСЬКОЇ ТА ІНОЗЕМНОЇ ФІЛОЛОГІЇ УНІВЕРСИТЕТУ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ В ПЕРЕЯСЛАВІ…. 307
75. *Піддячий М. І.* ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ…. 311
76. *Паришкура Ю. В., Ткаченко В. П.* АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ…. 314
77. *Пасічник В. Р., Мілкіна О. В., Напалкова Т. В.* РОЗВИТОК ФУТБОЛУ В ПОЛЬЩІ (ДРУГА ПОЛОВИНА XX – ПОЧАТОК XXI СТОЛІТТЯ)…. 318
78. *Петренко Н. Б., Філіппов М. М.* ВПЛИВ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ НА КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ДІТЕЙ 4–6 РОКІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ МОВЛЕННЯ ПРИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ…. 322
79. *Поліщук В.* ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ…. 325
80. *Потужній О. В.* ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ…. 328
81. *Прима А. В., Путров С. Ю., Іванова Л. І.* КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ…. 332
82. *Радіонова О. Л.* ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК УМОВА ЇХ УСПІШНОЇ МАЙБУТНЬОЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОІ ДІЯЛЬНОСТІ…. 335
83. *Редькіна М. А., Шегімага В. Ф., Чорній І. В.* ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО…. 338
84. *Рихаль В. І., Гуцул Н. З., Вовк І. В.* ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ З УРАХУВАННЯМ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ…. 341
85. *Рихаль В. І., Слобода Т. І., Пестерніков В. В.* ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ГОНІОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КІКБОКСЕРІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ З УРАХУВАННЯМ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ…. 348
86. *Ростеиька Л. В., Мерзлікіна О. А., Сущенко Л. П.* СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ 355
87. *Сергієнко В. М., Сірик А. Є.* ДОПІНГ ТА АНТИДОПІНГОВА ОСВІТА СУЧАСНОГО СПОРТУ…. 358
88. *Сергата Н. С., Мотренко Ю. О.* ХАРАКТЕРИСТИКА ІСНУЮЧИХ МЕТОДИК ТА ЗАСОБІВ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ…. 362
89. *Сергата Н. С., Сергатий М. О.* КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СХІДНОЇ ГІМНАСТИКИ ЦИГУН…. 366
90. *Сироватко З. В., Єфременко В. М.* ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ…. 370
91. *Сичов С. О., Сиротинська О. К.* ГІМНАТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ БЕЗОПЕРАЦІЙНОГО ЛІКУВАННЯ СКОЛІОЗУ У ПІДЛІТКІВ…. 373
92. *Собко С. Г., Собко Н. Г.* РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ…. 376

93. ***Сороколіт Н. С.*** **ОСОБЛИВОСТІ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ…….. 381**
94. ***Станкевич Л. Г.*** **РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ВИТРИВАЛІСТЬ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я 385**
95. ***Стасенко О. А.*** **ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 391**
96. ***Сундукова І. В.*** **ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. 395**
97. ***Терьохіна О. Л., Овдсєнко А. О.*** **КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ Й РІВНІ ГОТОВНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ 398**
98. ***Філатова З. І., Євтушок М. В., Антоневич Б. Р.*** **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ 401**
99. ***Фабрика Я. М., Арапов О. В.*** **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ 405**
100. ***Хіміч І. Ю., Латенко С. Б.*** **КОРЕКЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ХВОРИХ НА ВІРУСНУ ПНЕВМОНІЮ МЕТОДАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ..... 408**
101. ***Холодний О. І., Долинний Ю. О., Мусхаріна Ю. Ю.*** **МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ..... 412**
102. ***Хорошуха М. Ф., Путров С. Ю., Хохлов А. В.*** **ТЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ФУНКЦІЇ ЛОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПРЯМОВАНОСТІ ЇХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 416**
103. ***Хотієнко С. В.*** **ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК СФЕРИ РЕКРЕАЦІЇ ТА ІНДУСТРІЮ ТУРИЗМУ 421**
104. ***Царук В.*** **ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ…….. 425**
105. ***Чупрун Н., Кравченко Т.*** **КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ТА ФІЗИЧНОГО СТАНІВ У СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ…… 428**
106. ***Шевченко О. В., Мельнік А. О.*** **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ…….. 432**
107. ***Шейко Л. В.*** **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-НОРМАЛІЗУЮЧИХ РЕЖИМІВ ПЛАВАННЯ НА СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЖІНОК, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ НА ХРОНІЧНІ РЕСПІРАТОРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ…… 435**
108. ***Шульга М.*** **ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ…… 441**
109. ***Юденко О. В., Крушинська Н. М., Омельчук О. В.*** **ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ НАСЛІДКАМИ БОЙОВОЇ ТРАВМИ…… 445**
110. ***Язловецька О. В.*** **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…… 451**

CONTENTS 3K (131) 2021

1. ***Martynova N.P., Kuzko E. O.*** **PROBLEMS OF DISTANCE LEARNING OF APPLICANTS OF HIGHER EDUCATION IN «PHYSICAL CULTURE**..... 13
2. ***Medvedev P.Yu., Sevdalev S.V., Vrublevskiy, E.P.*** **THE METHODOLOGY OF GENERAL PHYSICAL TRAINING IN AN ANNUAL TRAINING CYCLE OF QUALIFIED FEMALE ATHLETES SPECIALIZING IN KAYAKING**..... 17
3. ***Pryimakov Oleksandr, Eider Erzy, Pękala Damian, Mazurok Nataliya[4]*** **STAN FUNKCJONALNY I WYDOLNOŚĆ AEROBOWA FIZYCZNA OSÓB SPECJALIZUJĄCYCH SIĘ W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH SPORTU**..... 21
4. ***Azarenkova L.*** **INCREASING STUDENTS' ENDURANCE BY MEANS OF NORDIC WALKING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**..... 25
5. ***Andriychuk A.S., Kuzmenko V.Yu., Stelmakhivska V. P.*** **MODERN VIEW ON PHYSICAL THERAPY FOR SCOLIOSIS OF I-II DEGREE OF GIRLS 17-18 YEARS OLD AT THE OUTPATIENT STAGE.** 29
6. ***Antonova-Rafi Yuliia, Liehiezina Liudmyla.*** **THE INFLUENCE OF KINESIOTAPEING ON PATIENTS WITH GYNOID LIPODYSTROPHY.** 33
7. ***Arefiev V. G., Mikhailova N. D.*** **BIOLOGICAL PRECONDITIONS FOR DIFFERENTIATED PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN.** 38
8. ***Bazilevich N.A., Bozhko S.A., Tonkonog A.S.*** **THE INFLUENCE OF THE MEANS OF ATHLETICS ON THE STRENGTH AND SPEED-STRENGTH QUALITIES OF COLLEGE STUDENTS.** 41
9. ***Bakiko Ihor, Dmitruk Vitaly, Nikolaev Sergey.*** **THE RELATIONSHIP BETWEEN VALUE ORIENTATIONS AND SELF-ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN OF THE 5-TH AND 11-TH GRADES.** 44
10. ***Boichuk Roman, Shankovskyi Andrii, Zakharkevych Tetiana.*** **IMPROVEMENTS IN THE MENTAL PROCESSES OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS.** 49
11. ***Bochkova Natalia, Shevtsova Anastasia.*** **METHODS AND MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION IN RHEUMATOID ARTHRITIS.** 53
12. ***Bochkova Natalia, Filatova Alyona.*** **ALTERNATIVE METHODS OF PHYSICAL THERAPY FOR PATIENTS AFTER LEFT-SIDED HEMORRHAGIC STROKE AT AN EARLY RECOVERY STAGE.** 56
13. ***Buleychenko O., Pidvalna O.*** **SUBSTANTIATION OF THE INTRODUCTION OF NON-TRADITIONAL TYPES OF FITNESS INTO INDEPENDENT STUDIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS, REFERRED TO SPECIAL MEDICAL GROUPS, DURING DISTANCE LEARNING**..... 59
14. ***Burlaka Iryna, Lukachyna Anatolij.*** **PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AND ITS VALUE FOR STUDENTS AS A METHOD OF MAINTAINING HEALTH.** 63
15. ***Liudmyla Vashchuk, Venera Krendeleva, Nadiia Kovalchuk*** **FITNESS IN THE SYSTEM OF HEALTH TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH.** 68
16. ***Vdovenko Nataliia, Osipenko Anna, Rossokha Galina*** **FEATURES OF THE FUNCTIONING AND CORRECTION OF THE ANTIOXIDANT SYSTEM IN ATHLETES DURING INTENSE PHYSICAL LOADS**..... 72
17. ***Vykhliaiev Yurii.*** **TECHNICAL EQUIPMENTS OF EXTRACTION BACKBONE**..... 77
18. ***Volovyk Natalia Ivanivna, Putrov Olexandr Yuriyovych.*** **THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF THE PILATES METHOD**..... 82
19. ***Halai Mariia, Marian Marushchak, Ruslan Misharovskyi.*** **INFLUENCE OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS OF DEVELOPMENT ON MASTERING OF EXERCISES WITH A BALL OF COORDINATION ORIENTATION OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE.** 85
20. ***Gladoschuk A.*** **THE SPECIFICS OF THE PHYSICAL AND HEALTH COMPETENCE FORMATION AMONG STUDENTS OF HIGHER TECHNICAL INSTITUTIONS DURING DISTANCE LEARNING**..... 88
21. ***Glushchenko N.V. , Burenko M.S. , Borysenko N.V.*** **THE USE OF RESPIRATORY GYMNASTICS ACCORDING TO THE MARINA KORPAN SYSTEM IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION FOR GIRLS AGED 15-16.** 92
22. ***Hohol Tetiana, Kindrat Vadym, Mamchur Svitlana.*** **FEATURES OF THE FORMATION OF LOGISTIC COMPETENCIES AMONG FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**..... 97
23. ***Honcharenko Ivan.*** **FORMATION OF PROFESSIONAL READINESS OF THE FUTURE TEACHER OF THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**..... 101
24. ***Gordienko O. I.*** **PILATES AS A HEALTH-IMPROVING FORM OF GYMNASTICS AND ITS IMPACT ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS**..... 105
25. ***Gryban Gryhorii, Tkachenko Pavel. Krasnov Valeriy.*** **THE FEATURES OF WEIGHT EXERCISES FOR STUDENTS WITH A LOW LEVEL OF HEALTH AND PHYSICAL FITNESS**..... 108
26. ***Gutko O.I., Ostapenko G.A., Khromenkov D.V.*** **INTERACTION OF COACH AND PSYCHOLOGIST IN THE SECTION OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF AN ATHLET-FREESTYLE WRESTLER**..... 112
27. ***Natalia Hutsul, Halyna Hudyma, Lilia Nesterenko.*** **MODEL INDICATORS OF TRAINING OF NOVICE POWERLIFTERS IN ORDER TO CONTROL THE TRAINING LOAD**..... 115
28. ***Didkovskyi V., Matvienko M.*** **SPECIAL PHYSICAL TRAINING AS A COMPONENT OF STUDENT YOUTH MASTERING THE BASICS OF SELF-DEFENSE** 119

29. *Danylko V.* PHYSICAL TRAINING AS ONE OF COMPONENTS OF PROFESSIONAL ABILITIES OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS…… 123
30. *Dmitriieva Nikol, Volovyk Nataliia.* METHODS OF FORMING THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF ATHLETES IN SHOOTING TO OVERCOME COMPETITIVE DIFFICULTIES…… 127
31. *Dudorova Liudmyla, Chernovskyi Sergiy.* DIAGNOSTICS OF THEORETICAL KNOWLEDGE OF STUDENTS-DESIGNERS FROM DISCIPLINE "PHYSICAL TDUCATI…… 130
32. *Dutchak Myroslav, Chekhovska Liubov.* CONTENTS OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF FITNESS STAFF…… 134
33. *Yermolenko Aleksandr, Yermolenko Margarita.* SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE ACCENTUATED FORMATION OF READINESS FOR INNOVATIVE ACTIVITIES OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS BASED ON THE USE OF MODERN PEDAGOGICAL TEACHING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS…… 138
34. *Efremenko V., Syrovatko Z.* THE CURRENT STATE OF PHYSICAL EDUCATION IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION IN A PANDEMIC…… 141
35. *Zhaivoronok Olexandr, Koltsova Olha.* OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF OLYMPIC EDUCATION…… 144
36. *Yuriy Zabiyako, Igor Mogilny* WAYS TO IMPROVE THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG STUDENTS IN THE EXPERIENCE OF LEADING COUNTRIES…… 149
37. *Zavalniuk Olena* PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE DISSEMINATION OF THE WORLDVIEW OF A HEALTHY LIFESTYLE…… 155
38. *Kaptyug Yu. F. Chernyavskaya T. N.* ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE TUTOR WORK OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION OF THE EDUCATIONAL INSTITUTION "BELARUSIAN STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY NAMED AFTER MAXIM TANK»…… 158
39. *Kasich N., Binetskiy D., Nedelskaya A.* FEATURES OF UPBRINGING PURPOSEFULNESS OF 7-9 CLASSES BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES…… 161
40. *Katlouski A.V.* TRAINING OF PARALYMPIC JUDOKAS IN THE PRE-COMPETITION PERIODS…… 164
41. *Kaftanova Tetiana, Yavorska Tetiana, Dombrovska Olena.* EFFICIENCY OF TRANSMISSIONS OF BALL BY THE PLAYERS OF STUDENT'S BASKETBALL TEAM DURING COMPETITION ACTIVITY…… 168
42. *Kirichenko E., Atamanyuk S.* USE OF HEALTHY YOGA EXERCISES IN PHYSICAL CULTURE CLASSES OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS…… 171
43. *Klochko Natalia.* PHYSICAL FITNESS OF PRESCHOOL CHILDREN GOING IN FOR FITNESS…… 175
44. *Kovalchuk Nadiya, Saniuk Volodymyr, Dedeliuk Nina.* GYMNASTICS FOR ALL – AN ACCESSIBLE TYPE OF MASS SPORT…… 178
45. *Kozak E.P., Ostapenko A.I., Tymchik M.V.* MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION OF OLDER ADOLESCENTS IN THE PROCESS OF MILITARY-SPORTS ACTIVITIES…… 182
46. *Kozytska A., Pshenychna L.* BASIC THEORETICAL PROVISIONS AND PRINCIPLES OF ORGANIZING PHYSICAL EXERCISES TRAINING SESSIONS DURING THE QUARANTINE PERIOD…… 186
47. *Korkh-Cherba O.V., Sevast'yanenko L.V.* ORGANIZATION AND CONTENT OF HEALTH FITNESS CLASSES ON THE PILATES SYSTEM FOR STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES PILATES SYSTEM…… 191
48. *Kostrikova Katerina.* STRUCTURAL COMPONENTS OF THE FORMATION OF HEALTH SAVING COMPETENCE IN THE IMPLEMENTATION OF OLYMPIC VALUES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS…… 194
49. *Kostyuchenko M., Ryabchenko V., Donets I.* FITNESS AS A KEY INDICATOR OF STUDENTS PHYSICAL HEALTH…… 200
50. *Kravchenko Tatiana, Ostrovets Tatiana* THE USE OF NON-TRADITIONAL MEANS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF YOUNGER STUDENTS…… 203
51. *Krasnov V., Panchenko V.* STUDENT SPORTS CENTERS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS: LEGAL, FINANCIAL AND ECONOMIC ASPECTS…… 209
52. *Krasov Oleksandr, Yuzkovets Iryna.* MOVING GAMES APPLICATION IN BASKETBALL ELEMENTS TEACHING WITH JUNIOR SCHOOLCHILDREN…… 213
53. *Kuznietsova Olena, Kolyada Nikolay* PHYSICAL FITNESS LEVEL OF FIRST-YEAR STUDENTS…… 216
54. *Lebedynets Natalia, Antomonov Michael, Ulashkina Olga* THE INFLUENCE OF PROFESSIONAL ACTIVITY ON THE FUNCTIONAL ACTIVITY OF THE NERVOUS SYSTEM OF TEACHERS IN THE CONTEXT OF EDUCATIONAL REFORM…… 221
55. *Lozovyy Anatoliy, Serhiienko Volodymyr.* EVALUATION OF THE RESULTS OF NON-FORMAL EDUCATION IN STYLE KARATE…… 225
56. *Lukiianchuk Valentyn, Tymoshenko Oleksii.* PRECONDITIONS FOR THE USE OF PHYSICAL LOADS OF A COORDINATION ORIENTATION IN THE PHYSICAL EDUCATION OF GIRLS OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH POSTURAL DISORDERS…… 231
57. *Lyakhova I. N., Doroshenko E. Yu., Sviridenko A. I.* PHYSICAL THERAPY FOR PATIENTS WITH HUMERUS FRACTURES…… 236
58. *Mishin Sergiy.* PROFESSIONAL SELF-IMPROVEMENT OF THE FUTURE SPECIALIST IN PHYSICAL EDUCATION AS A SOCIO-PEDAGOGICAL PROBLEM…… 239
59. *Maksymenko Lyudmyla, Solonenko Yevhen, Kozhokar Ivan.* PSYCHOLOGICAL ASPECT OF SPORTS 243

TRAINING OF ARCHERS……
60. *Maleniuk T., Babalich V., Broiakovskyi O.* **PECULIARITIES OF SPEED TRAINING OF YOUNG SPRINTERS 14-15 YEARS OLD IN BASIC TRAINING GROUPS**…….. 246
61. *Marinich T., Marinich V.,* **DYNAMICS OF BODY COMPOSITION INDICATORS DURING INDIVIDUALIZATION OF THE HEALTH AEROBIC TECHNIQUE**…….. 250
62. *Marinchuk Victoria Vladimirovna, Krivobok Tatyana Petrovna.* **THE STATE OF HEALTH AND PHYSICAL FITNESS OF MODERN STUDENT YOUTH**…… 254
63. *Markova E. V.* **CONTENT AND METHODS OF USING BREATHING EXERCISES IN TRAINING YOUNG FOOTBALL PLAYERS.** …… 257
64. *Masol V. V.* **THE CONTENT OF UPBRINGING OF DECISIVENESS THE OF SENIOR PUPILS IN THE PROCESS OF SPORTS AND PLAY ACTIVITIES.** …….. 262
65. *Matvienko M.I., Masenko L.V., Adirchaev S.G.* **FEATURES OF SCIENTIFIC TRAINING OF TEACHERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF UKRAINE IN A FOREIGN UNIVERSITY.** …… 266
66. *Medvedieva I.M., Terentieva N.O.* **PROFESSIONAL TRAINING OF A COACH-INSTRUCTOR IN FIGURE SKATING TAKING INTO ACCOUNT THE PECULIARITIES OF COMPETITIVE ACTIVITY**…….. 271
67. *Myroshnichenko V.O.* **MOTIVATIVE ATTITUDE OF STUDENTS OF HIGHER AGRICULTURAL EDUCATION INSTITUTIONS TO PHYSICAL EDUCATION.** …… 275
68. *Muntian Viktor.* **QUESTIONS OF THE ORGANIZATION OF DISTANCE LEARNING ON PHYSICAL EDUCATION**… 279
69. *Nyevorova Olena, Cherniy Valentina.* **FEATURES OF NEURODYNAMIC PARAMETERS OF THE CEREBRAL CORTEX AFTER PHYSICAL ACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN WITH DIFFERENT LEVELS OF PERFORMANCE**.. 285
70. *Nazarenko Liudmyla, Kostiuk Yuliia, Chizhaev Pavel.* **DETERMINATION OF INDICATORS OF MENTAL PERFORMANCE AND ATTENTION PROPERTIES IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS OF 11 - 12 YEARS**…… 289
71. *Nesterenko T.M., Kovalenchenko V.F., Kivernik A. V.* **PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF HUMANITARIAN SPECIALTIES.** …… 292
72. *Nosko N.A., Arkhipov A.A., Omelchuk E.V.* **SYSTEMATIZATION OF GENERAL PATHOGENIC FACTORS THAT HAVE AN ADVERSE EFFECT ON THE HEALTH OF STUDENTS.**. …….. 297
73. *Ohnystyi A., Ohnysta K.* **FORMATION OF «SOFT SKILLS» FOR FUTURE TEACHERS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.** …… 302
74. *Piven Oleksandr, Polishchuk Vitaliy.* **THE STATE OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE FACULTY OF UKRAINIAN AND FOREIGN PHILOLOGY OF HRYHORIY SKOVORODA UNIVERSITY IN PEREYASLAV**…….. 307
75. *Piddiachyi Mykola.* **THEORETICAL PRINCIPLES OF FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS.** …….. 311
76. *Yulia Parishkura, Volodymyr Tkachenko.* **ASPECTS OF INTEGRATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES IN TRAINING OF FITNESS AND RECREATION SPECIALISTS IN HIGH EDUCATION INSTITUTIONS**…….. 314
77. *Pasichnyk Volodymir, Milkina Elena, Napalkova Tatiana* **THE DEVELOPMENT OF FOOTBALL IN POLAND (SECOND HALF OF XX - THE XXI BEGINNING OF THE XX CENTURY).** …… 318
78. *Petrenko N. B., Filippov M. M.* **INFLUENCE OF COGNITIVE FUNCTIONS ON COORDINATION ABILITIES OF 4–6 YEAR OLD CHILDREN WITH SPEECH IMPAIRMENTS DURING DANCE CLASSES**…… 322
79. *Vitaly Polishchuk.* **THE INFLUENCE OF TOURIST-LOCAL ACTIVITY ON INDICATORS OF PHYSICAL PREPARATION OF MIDDLE SCHOOL PUPILS.** …….. 325
80. *Potuzhniy A.V.* **FORMATION OF VALUE ATTITUDE AMONG STUDENTS TO INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION.** …….. 328
81. *Pryma A., Putrov S., Ivanova L.* **CONCEPTUAL MODEL OF FORMATION OF READINESS OF FUTURE FITNESS TRAINERS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY IN THE FITNESS INDUSTRY.** …….. 332
82. *Radionova Olena.* **PROFESSIONAL HEALTH OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION FACULTIES AS A CONDITION FOR SUCCESSFUL FUTURE HEALTH-PRESERVING ACTIVITY.** …… 335
83. *Redkina M., Shegimaga V., Chorniy I.* **FEATURES OF THE USE OF MODERN INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES DURING LESSONS FROM PHYSICAL EDUCATION IN HEI**…….. 338
84. *Volodymyr Rykhal, Ihor Vovk,Hutsul Natali.* **INVESTIGATION OF THE STATE OF SENSORIMOTOR REACTION OF KICKBOXERS OF MASS DISCHARGES TAKING INTO ACCOUNT WEIGHT CATEGORIES**…….. 341
85. *Volodymyr Rykhal, Taras Sloboda, Vladislav Pesternikov.* **FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND GONIOMETRIC INDICATORS OF KICKBOXERS OF MASS CATEGORIES TAKING INTO ACCOUNT WEIGHT CATEGORIES.** …… 348
86. *Rostetska L.V., Merzlikina O.A., Sushchenko L.P.* **MODERN APPROACHES TO PHYSICAL THERAPY OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH MENTAL RETARDATION IN A SPECIAL INSTITUTION**…… 355
87. *Serhiienko Volodymyr, Sirik Antonina.* **DOPING AND ANTI-DOPING EDUCATION IN MODERN SPORTS**…….. 358
88. *Serahata N.S., Motrenko Yu. A.* **CHARACTERISTICS OF EXISTING TECHNIQUES AND MEANS FOR THE CORRECTION OF DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN PRESCHOOL CHILDREN**…… 362
89. *Serhata Natalia, Sergaty Mykola.* **CORRECTION OF POSTURE DISORDERS IN YOUNG WOMEN BY MEANS OF ORIENTAL QIGONG GYMNASTICS.** …… 366
90. *Syrovatko Z., Efremenko V.* **THE INFLUENCE OF SPORTS GAMES ON INCREASING THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.** …… 370
91. *Sychov Sergiy, Syrotynska Olena.* **GYMNASTIC EXERCISES AS A MEANS OF NON-SURGICAL TREATMENT** 373

OF SCOLIOSIS IN ADOLESCENTS. ……
92. *Sobko S.G., Sobko N.G.* YOUNG FOOTBALLERS' SPECIAL ENDURANCE'S DEVELOPMENT OF AT THE STAGE OF PREVIOUS BASIC PREPARATION. …… 376
93. *Sorokolit N.S.* THE SPECIFICS OF STAFF PROVING FOR PHYSICAL EDUCATION IN THE PRIMARY SCHOOL IN TERMS OF EDUCATION REFORMING. …… 381
94. *Stankevich L.G.* RATIONAL NUTRITION AS A MEANS OF INCREASING THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING ACTIVITY OF ATHLETES SPECIALIZING IN ENDURANCE IN MID-ALTITUDE CONDITIONS…… 385
95. *Stasenko O.A.* GYMNASTICS AS AN EFFECTIVE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION PRIMARY SCHOOL STUDENTS. …… 391
96. *Sundukova I.* CHARACTERISTICS OF MENTAL STATES OF GYMNASTS IN THE PROCESS OF COMPETITIVE ACTIVITY. …… 395
97. *Terokhina Olga, Ovdeenko Anastasiya.* CRITERIA, INDICATORS AND LEVEL OF READINESS OF THE STUDENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE HIGHER EDUCATION UNIT TO THE USE OF PHYSICAL AND HEALTH TECHNOLOGIES IN PROFESSIONAL ACTIVITIES. …… 398
98. *Filatova Zoya, Yevtushok Maryna, Antonevich Bogdan.* MODERN APPROACHES TO INCREASING STUDENTS' MOTOR ACTIVITY BY MEANS OF SWIMMING TEACHING. …… 401
99. *Fabryka Yana Mikhailovna, Arapov Oleg Vitalyevich.* ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENT YOUTH IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES. …… 405
100. *Khimich Igor, Latenko Svitlana* CORRECTION OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE BODY OF PATIENTS WITH VIRAL PNEUMONIA BY PHYSICAL THERAPY METHODS. …… 408
101. *Kholodniy Alexander, Dolynniy Yuriy, Muskharina Yulia.* THE FORMATION MODEL OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS…… 412
102. *Khoroshukha M., Putrov S., Khochlov A.* GENDER PECULIARITIES OF CHANGES IN LOGICAL THINKING FUNCTIONS IN YOUNG ATHLETES DEPENDING ON A DIRECTIONALITY OF THEIR TRAINING PROCESS…….. 416
103. *Khotienko Svetlana* IMPLEMENTATION AND INFLUENCE OF DIGITAL TECHNOLOGIES ON THE DEVELOPMENT OF THE RECREATION SPHERE AND THE TOURISM INDUSTRY…… 421
104. *Tsaruk Victoria.* THE READINESS OF THE FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER TO FORM THE HEALTH SAVINGS COMPETENCE OF SCHOOLCHILDREN. …… 425
105. *Chuprun Natalia.* THEORETICAL FUNDAMENTALS OF AEROBICS TRAINING WITH STUDENTS FOR CORRECTION OF THEIR PSYCHOPHYSICAL CONDITION. …… 428
106. *Shevchenko Olha, Melnik Anastasiia.* FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE IN THE PROCESS OF INDUSTRIAL PRACTICE…… 432
107. *Sheiko L.* THE INFLUENCE OF HEALTH-IMPROVING AND NORMALIZING SWIMMING REGIMES ON THE STATE OF THE RESPIRATORY SYSTEM OF WOMEN SUFFERING FROM CHRONIC RESPIRATORY DISEASES. …… 435
108. *Nikolay Shulga.* FORMATION OF MOTIVATION IN OLDER STUDENTS FOR PHYSICAL EXERCISES USING ATHLETICS. …… 441
109. *Yudenko Oksana, Krushinskaya Nataliya, Omelchuk Olena.* INTRODUCTION OF INNOVATIVE FITNESS TECHNOLOGIES IN THE PROGRAMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS REHABILITATION OF SERVICEMEN WITH THE CONSEQUENCES OF COMBAT TRAUMA…… 445
110. *Iazlovetska O.V.* THEORETICAL ASPECTS OF FORMING OF VOLITIONAL QUALITIES FOR TEENAGERS BY FACILITIES OF PHYSICAL EDUCATION. …… 451

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).01
УДК 796: 378.018.43

Martynova N.P.
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Kuzko E.O.
assistant
Oles Honchar Dnipro National University

PROBLEMS OF DISTANCE LEARNING OF APPLICANTS OF HIGHER EDUCATION IN «PHYSICAL CULTURE»

У статті порушено проблему викладання дисципліни «Фізична культура» у нефізкультурних закладах вищої освіти. Метою даної роботи є аналіз науково-методичної літератури, аналіз результатів анкетування та опитування щодо порушеної теми. Зроблено такі висновки. Сьогодення потребує концептуально нового методологічного підходу до вирішення комплексних проблем становлення й розвитку національної системи фізичного виховання та проведення занять в онлайн-форматі. Вважаємо, що потрібні розробки та впровадження дистанційних програм з елементами самостійної роботи, які сприяють підвищенню, як інтересу до занять фізичними вправами, оздоровлення, формування знань здорового стилю життя сучасної молоді, так і рівня освітньої самомотивації та навичок самостійної роботи.

Ключові слова: *фізична культура, здобувачі, дистанційне навчання, інноваційних технологій.*

Мартынова Н.П., Кузько Э.О. Проблеми дистанційного навчання здобувачів вищої освіти з дисципліни «Фізична культура». *В статье затронута проблема преподавания дисциплины «Физическая культура» в нефизкультурных высших учебных заведениях. Целью данной работы является анализ научно-методической литературы, анализ результатов анкетирования и опроса по затронутой теме. Сделаны следующие выводы. На сегодняшеий день требуется концептуально новий методологический подход к решению комплексных проблем становления и развития национальной системы физического воспитания и проведения занятий в онлайн-формате. Считаем, что необходимы разработки и внедрения дистанционных программ с элементами самостоятельной работы, которые способствуют повышению, как интереса к занятиям физическими упражнениями, оздоровления, формирования знаний здорового образа жизни современной молодежи, так и уровню образовательной самомотивации и навыков самостоятельной работы.*

Ключевые слова: *физическая культура, соискатели, дистанционное обучение, инновационных технологий.*

Martynova Natalya, Kuzko Edward. Problems of distance learning of applicants of higher education in "Physical Culture". *The article raises the issue of teaching the discipline "Physical Culture" in non-physical education institutions of higher education. The purpose of the study is to analyze the scientific and methodological literature on the use of distance learning of higher education students in the discipline "Physical Culture", analysis of the results of questionnaires and surveys on the topic discussed.*

Found out: distance education is a form of learning equivalent to full-time, part-time and part-time education, which is implemented mainly by distance learning technologies; distance learning involves the organization of the educational process, when the student learns independently according to the program developed by the teacher and away from him in space or time, but can have a dialogue with him through telecommunications; the main purpose of the use of distance learning technologies in free economic education is to provide students with access to electronic educational resources through the use of modern information technologies and telecommunications networks.

Concluded that today requires a conceptually new methodological approach to solving complex problems of formation and development of the national system of physical education and online classes. It should be noted that despite the classes and the organization of independent work of students, not fully solved a set of sports and health tasks.

We believe that we need to develop and implement distance learning programs with elements of independent work, which increase interest in exercise, recovery, knowledge of a healthy lifestyle of modern youth, and the level of educational self-motivation and skills of independent work.

Key words: *physical culture, students, distance learning, innovative technologies, non-physical education higher education institutions.*

Formulation of the problem. Analysis of recent research. The national program "Education. Ukraine of the XXI century" provides for the creation of a new system of information support of education, Ukraine's entry into the transcontinental system of computer information. To achieve these results is the development of distance education, the introduction of which in Ukraine is provided by the National Informatization Program. Distance education is a form of learning equivalent to full-time, part-time and part-time education, which is implemented mainly by distance learning technologies [2]. Distance learning involves the organization of the educational process, when the student learns independently according to the program developed by the teacher and away from him in space or time, but can have a dialogue with him through telecommunications [5]. The main purpose of the use of distance learning technologies in free economic education is to provide students with access to electronic educational resources through the use of modern information technologies and telecommunications networks [6].

To date, legal documents related to distance learning have been developed and implemented in Ukraine, namely: 1. In Art.

49 of the Law of Ukraine № 1556-VII (as amended) "About Higher Education" distance learning is declared as equal to the traditional: full-time (day, evening) and correspondence; in Art. 62 of the Law of Ukraine "About Higher Education" defines the basic rights of students, which emphasizes that persons studying in higher education institutions have the right to choose the form of education when entering a higher education institution.

For distance learning different in technical characteristics systems are used, availability and level of complexity of various functional components, pricing policy: Oracle (i-Learning), IBM (Learning Space), "ILIAS", WebCT, "Prometheus" produced by NIT ASKB, e-Learning Hypermethod (St. Petersburg), etc., and Open Source tools: MOODLE, ATutor, Dokeos, Claroline, Microsoft Office 365 software, etc. [1; 7].

According to the development of information technology, the level of distance education is increasing. Thus, the quality of the use of distance learning in higher education institutions is improving.

Due to the recent socio-economic conditions, namely the emergence of the global COVID-19 pandemic, the issue of mass use of distance learning has become acute. There is no demand for the use of mass information support of education today. Higher education institutions are forced to study the world experience and use the experience that took place before the pandemic. Thus, the traditional system of organization of the initial process in the free economic zone needs to be restructured, which will allow to realize the pedagogical potential more effectively. This question especially arises in the field of physical education.

Physical education is an integral part of the educational process in higher education institution. The purpose of physical education is to involve young people in physical culture and sports by leading a healthy lifestyle. Today's problems require finding effective approaches to physical education and the introduction of new innovative technologies in the system of physical education in distance learning.

Analysis of domestic and foreign scientific and methodological literature indicates the presence of research on the use of distance learning in the educational process of higher education institution: problems of distance education (E. Malitikov, M. Karpenko, V. Kolmogorov); application of distance learning during the teaching of sports and pedagogical disciplines (P. Ladyka, G. Shandrygos, V. Shandrygos); development of scientific and methodical bases of improvement of professional and pedagogical preparation of students of faculties of physical culture with use of modern ICT (P. Petrov, O. Dimitriev, E. Akhmedzyanov), etc. But the field of physical education in non-physical education institutions of higher education does not have such attention from specialists.

Connection of work with scientific programs, plans, themes. The work was performed in accordance with the priority area of research of the Department of Physical Education and Sports of Oles Honchar Dnipro National University – "Innovative foundations of the renewed system of physical culture, sports and physical education in higher education" (№ 0119U101072).

The purpose of the study is to analyze the scientific and methodological literature on the use of distance learning of higher education students in the discipline "Physical Culture", analysis of the results of questionnaires and surveys on the topic discussed.

Presenting main material. In order to determine the advantages and disadvantages of distance learning in the discipline "Physical Culture", a systematic work was conducted on a survey of higher education students I-IV courses of the Dnipro National University named after Oles Honchar, which was attended by 350 respondents.

The main tasks of the developed questionnaire were to determine:

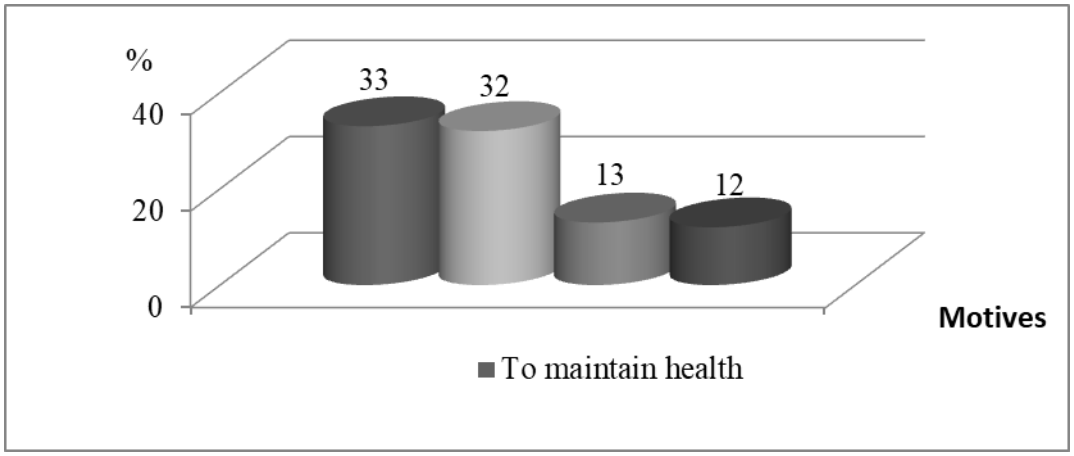
- motives for attending classes;
- interests in different types of motor activity;
- attitude to physical education classes;
- attitude to physical education classes at distance learning.

The content of the questions allowed to clarify a number of research parameters, such as: the attitude of higher education students to physical education classes, their interests in different types of physical activity, and allowed to draw some conclusions about improving the quality of teaching the discipline "Physical Culture" while distance learning.

First, it was determined which type of motor activity students prefer the most. The answers were distributed as follows: 30% of respondents preferred football, 15% – volleyball, 13% – basketball, 11% –aerobics, 10% – swimming, 8% – table tennis, 8% – strength training, 4% – badminton, 1 % – athletics. So, we see that playing sports are a priority for student youth.

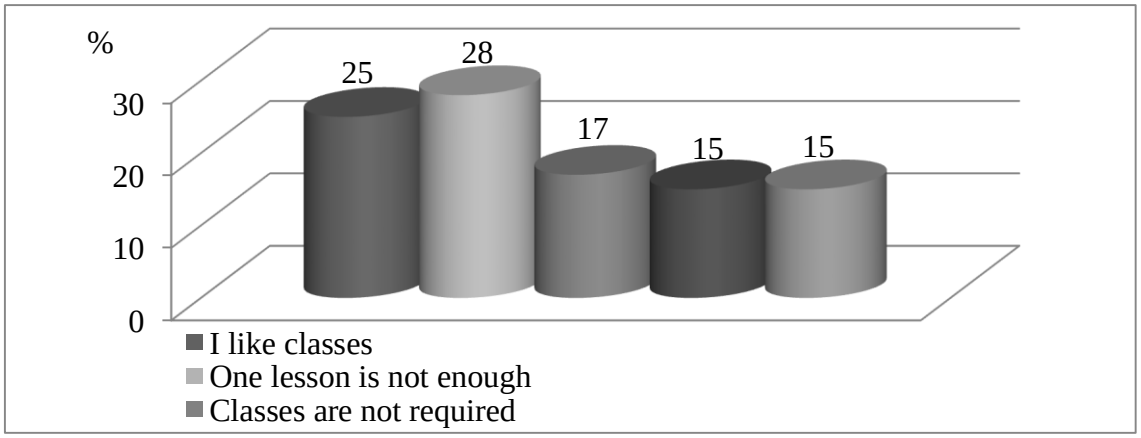
In order to determine the personal significance of physical education classes, in our opinion, the most relevant motives that motivate students to attend classes were identified.

As you can see, 33% answered that it is important to maintain health, 32% of students see the motive to attend classes in order to complete the curriculum and get credit in time, 13% of respondents attend classes to participate in competitions and maintain their physical condition. preparedness, 12% – have no motive to attend classes. The results of the survey are presented in pic. 1. Thus, we see that the majority of respondents have positive motives for attending physical education classes.



Pic. 1. Motives that motivate applicants to attend physical education classes

The next purpose of the survey was to identify the personal attitude of higher education students to physical education classes in the higher education institution. The following results were obtained: 25% of respondents said that they like physical education classes, 28% of respondents said that one lesson is not enough to maintain health, 17% do not think that physical education classes are needed in the free economic zone, 15% – would be engaged as if there was a modern sports material and technical base, 15% believe that classes should be held only in 1–3 courses (Pic. 2).



Pic. 2. The attitude of higher education students to physical education classes

The next step was to find out how students feel about distance learning in the discipline of "Physical Education". The answers were as follows: 58% of respondents are clearly dissatisfied that classes are held remotely, 19% consider classes acceptable due to these circumstances, 18% of respondents are indifferent to distance learning, 5% unfortunately could not answer the question.

For the respondents there was an additional question: "Why are you not satisfied with distance learning?". It should be noted that distance learning classes are held online in higher education institution. Thus, the analysis of the results showed that the majority of respondents 40% believe that distance learning limits physical activity, limited focus of exercise, does not have the necessary equipment at home, 37% do not like limited communication, 23% said that there are no sports competitions,

After analyzing the results of the survey, it was found that: the motives for attending physical education classes are quite positive; most students approve of motor activity during training; The questionnaire revealed the diversity of students' interests in the types of physical activity and conflicting opinions about distance learning in the discipline of "Physical Culture".

There was also a survey of teachers of physical education to find out the pros and cons of distance learning in the discipline. The following results were obtained. Not all teachers have the necessary minimum skills and abilities to use modern information technology to use the latter in distance learning. So you have to learn in the teaching process. Unfortunately, not all teachers have modern electronic devices, which significantly reduces the effectiveness of teaching the discipline. In the practical classes, traditional teacher-student communication was replaced by student-computer-teacher communication. One of the tasks of the discipline is to increase the level of overall endurance. Therefore, such tasks cannot be performed online, they go to the section of independent work of the applicant. Reduced operational control over the performance of physical exercises performed without video communication.

The advantages of distance learning teachers consider: the possibility of using multimedia technologies; positive impact on the level of knowledge; conducting testing to assess the level of theoretical knowledge; independent work of the applicant and the use of self-control during independent classes; opportunity for the students to choose at a convenient location (at home or on the sports field).

Also, teachers are confident in the effectiveness of the use of physical culture during quarantine in outdoor sports fields and stadiums with social distance, regardless of the season, because this discipline is practical, and approve of the opinion that "Physical Culture" needs to create an information environment [3; 4].

Conclusions. Analyzed the scientific and methodological literature and the results of the survey on the topic, the following conclusions can be drawn. Distance learning technologies are a powerful tool for education. They have a positive effect on the process of learning and education, primarily by changing the scheme of knowledge transfer and teaching methods, and are also able to increase motivation for physical education, the desire to lead a healthy lifestyle, physical development and improvement.

But today requires a conceptually new methodological approach to solving complex problems of formation and development of the national system of physical education and online classes. It should be noted that despite the classes and the organization of independent work of students, not fully solved a set of sports and health tasks.

We believe that we need to develop and implement distance learning programs with elements of independent work, which increase interest in exercise, recovery, knowledge of a healthy lifestyle of modern youth, and the level of educational self-motivation and skills of independent work.

Prospects for further exploration in this direction will be associated with the development and testing of a remote program with elements of independent work of students of higher educational institutions in the discipline of "Physical Culture".

References

1. Boyko A.M. Natsional'nyy universytet fizychnoho vykhovannya i sportu Ukrayiny Peredumovy stvorennya dystantsiynoho kursu “Informatyka” u VNZ fizychnoyi kul'tury; 189-Текст статті-623-1-10-20200129.pdf
2. Kontseptsiya rozvytku dystantsiynoyi osvity v Ukrayini (zatverdzheno Postanovoyu MON Ukrayiny V.H. Kremenem 20 hrudnya 2000 r.).
3. Ladyka P., Shandryhos' H., Shandryhos' V. (2015). Osoblyvosti zastosuvannya dystantsiynoho navchannya pid chas vykladannya sportyvno-pedahohichnykh dystsyplin. (Vol. 3). Lutsk, Ukraine : Fizychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorov"ya u suchasnomu suspil'stvi. pp. 32–35.
4. Petrov P.K., Dmytryev O.B., Akhmedzyanov É.R. (2001). Unyversal'naya ynformatsyonno-dyahnostycheskaya systema po sportyvno-pedahohycheskym dystsyplynam na osnove sovremennykh ynformatsyonnykh tekhnolohyy. (Vol. 6). Moscow, Russia : Teoryya y praktyka fyzycheskoy kul'tury. pp. 57–59.
5. Prybylova V. M. Problemy ta perevahy dystantsiynoho navchannya u vyshchykh navchal'nykh zakladakh Ukrayiny; 8791-Текст статті-17478-1-10-20170726.pdf
6. Tryndade A.R. (2000). Ynformatsyonnye y kommunykatsyonnye tekhnolohyy y razvytye chelovecheskykh. (Vol. 2). Tomsk, Russia : Dystantsyonnoe obrazovanye. pp. 5–9.
7. Shovkun V. V. (2016). Vykorystannya dystantsiynykh tekhnolohiy u protsesi pidhotovky maybutnikh uchyteliv informatyky. (Vol. 2). Kyiv, Ukraine: Vidkryte osvitnye e-seredovyshche suchasnoho universytetu. pp. 265–272.; 53-Текст статті-177-1-10-20160926.pdf

Література

1. Бойко А.М. Національний університет фізичного виховання і спорту України Передумови створення дистанційного курсу “Інформатика” у ВНЗ фізичної культури. [Електронний ресурс] / Бойко А.М. – Режим доступу до ресурсу: 189-Текст статті-623-1-10-20200129.pdf
2. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні (затверджено Постановою МОН України В.Г. Кременем 20 грудня 2000 р.)
3. Ладика П. Особливості застосування дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін. / Ладика П., Шандригось Г.,, Шандригось В.. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. – 2015. – №3. – С. 32 – 35.
4. Петров П.К. Универсальная информационно-диагностическая система по спортивно-педагогическим дисциплинам на основе современных информационных технологий / Петров П.К., Дмитриев О.Б., Ахмедзянов Э.Р. // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №6. – С. 57–59.
5. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. [Електронний ресурс] / Прибилова В. М. – Режим доступу до ресурсу: 8791-Текст статті-17478-1-10-20170726.pdf
6. Триндаде А. Р. Информационные и коммуникационные технологии и развитие человеческих ресурсов / А.Р. Триндаде // Дистанционное образование. – 2000. – № 2. – С. 5–9.
7. Шовкун В. В. Використання дистанційних технологій у процесі підготовки майбутніх учителів інформатики / Шовкун В.В. // Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету. – 2016. – №2. – С. 265–272. [Електронний ресурс] / Шовкун В. В. – Режим доступу до ресурсу: 53-Текст статті-177-1-10-20160926.pdf

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).02
УДК 796.015.12:796.325

Medvedev P.Yu.
postgraduate student,
Francisk Skorina Gomel State University, Belarus,
Sevdalev S.V.
Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor,
Dean of the Faculty of Physical Culture
Francisk Skorina Gomel State University, Belarus,
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

THE METHODOLOGY OF GENERAL PHYSICAL TRAINING IN AN ANNUAL TRAINING CYCLE OF QUALIFIED FEMALE ATHLETES SPECIALIZING IN KAYAKING

The conceptual statements of qualified athletes training do not sufficiently take into account the specifics of general physical training influences of a particular type, which, on the one hand, is a significant obstacle to the effective construction of the training process in rowing, and on the other hand, serves as the basis for an in-depth and systematic study of this problem. The article presents the developed methodology of general physical training of highly qualified female athletes specializing in kayaking. It was shown that this technique contributed to a favorable functional and psychological background during the adaptation of female athletes to training influences, increased the effectiveness of the training process and the effectiveness of competitive activity without increasing the volume and intensity of the applied training loads, made the training process more manageable. This was also evidenced by the analysis of the level of physical fitness at the end of the experiment and successful performance in competitions throughout the competitive period.

Key words: *kayaking, highly qualified female athletes, general physical training, strength abilities, annual cycle*

Медведєв П.Ю., Севдалев С.В., Врублевський Є.П. Методика загальнофізичної підготовки кваліфікованих спортсменок, що спеціалізуються в веслуванні, в річному циклі тренування. *Концептуальні положення підготовки кваліфікованих спортсменів недостатньо враховують специфіку загальнофізичних тренуючих впливів конкретного виду, що є, з одного боку, значною перешкодою на шляху ефективної побудови тренувального процесу в веслуванні, а з іншого – служить підставою для поглибленого і системного вивчення даної проблеми. У роботі представлена розроблена методика загальнофізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок, що спеціалізуються в веслуванні на байдарках. Показано, що дана методика сприяє сприятливому функціональному і психологічному фону при адаптації спортсменок до тренувальних впливів, підвищила ефективність тренувального процесу і результативність змагальної діяльності без збільшення обсягу та інтенсивності застосовуваних навантажень, зробила тренувальний процес більш керованим. Про це також свідчить аналіз рівня фізичної підготовленості після закінчення експерименту та успішний виступ у змаганнях протягом змагального періоду.*

Ключові слова: *веслування на байдарках, висококваліфіковані спортсменки, загальнофізична підготовка, силові здібності, річний цикл.*

Медведев П.Ю., Севдалев С.В., Врублевский Е.П. Методика общефизической подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в гребле в годичном цикле тренировки*. Концептуальные положения подготовки квалифицированных спортсменов недостаточно учитывают специфику общефизических тренирующих воздействий конкретного вида, что является, с одной стороны, значительным препятствием на пути эффективного построения тренировочного процесса в гребле, а с другой – служит основанием для углубленного и системного изучения данной проблемы. В работе представлена разработанная методика общефизической подготовки высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в гребле на байдарках. Показано, что данная методика способствует благоприятному функциональному и психологическому фону при адаптации спортсменок к тренирующим воздействиям, повысила эффективность тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности без увеличения объема и интенсивности применяемых нагрузок, сделала тренировочный процесс более управляемым. Об этом также свидетельствует анализ уровня физической подготовленности по окончании эксперимента и успешное выступление в соревнованиях на протяжении соревновательного периода.*

Ключевые слова: *гребля на байдарках, высококвалифицированные спортсменки, общефизическая подготовка, силовые способности, годичный цикл*

Introduction. Rowing is a sport that provides general physical development of the body. This is due to the participation of all muscle groups in the execution of the stroke, the mass amplitude of movements, rather high efforts on the stroke, the duration of the sports exercise and its emotionality [2, p. 111; 12, p. 10]. However, just the specialized means of training, especially at the initial stages, are not enough for the harmonious development of an athlete and creating a base for the growth of his sportsmanship. To

overcome the resistance of wind and water, athletes need to have a high level of physical qualities [1, p. 29; 4, p. 114; 12, p. 7].

The increase in sportsmanship of athletes specializing in rowing is determined by a rationally built structure of training activity, an optimal ratio of means of general physical and special training, an effective distribution and combination of loads of various physiological orientation in the annual cycle [2, p. 112; 6, p. 29; 7, p. 40; 10, p. 70]. Such a structure should ensure a steady increase in the training impact of exercises, taking into account the level of preparedness of an athlete, the period and objectives of training. Naturally, this can be done only by clearly understanding the effectiveness of the tools used and the optimal conditions for their simultaneous and consistent combination in one training session in a weekly, annual and long-term training cycles [3, p. 54; 12, p. 16].

Recently, various approaches to the training of highly qualified rowers have been developed, but this problem has not yet received a final solution. The views of various specialists are quite contradictory. At the same time, there are detailed developed methods for the development of strength abilities in other types of sport [3, p. 118; 8, p. 56]. But the latter are of a general nature, where no data is given regarding the differences of the female and male body [3, p. 24; 4, p. 60; 9, p. 84; 13, p. 108].

The purpose of the research: to develop and experimentally test the methodology of general physical training of highly qualified female athletes specializing in kayaking.

Organization and methods. The research took place over a preparatory period of twenty-three weeks. The experiment was attended by female (n = 12) members of the national team of the Republic of Belarus, specializing in kayaking. In accordance with the developed methodology, the increase in strength capabilities was carried out using exercises with a barbell: “bench press” (30 kg), “barbell thrust” (40 kg), “squat with a barbell” (45 kg), “barbell push” (30 kg). Statistical processing of the obtained material was carried out using generally accepted methods [11, p. 23].

Research results and their discussion. The dynamics of the volume of power load in microcycles during the preparatory period was not homogenous (Fig. 1). During the first five weeks, strength training was carried out only with body weight in the form of push-ups and pull-ups. Resistance exercises were used starting from the sixth week.

The volume of power load during the general preparatory stage (the first twelve weeks) ranged from 2 to 7 tons in a weekly microcycle. At the special preparatory stage, strength training had a two-peak structure. In the first half of the special preparatory stage, the volume of power loads corresponded to the volume used at the general preparatory stage. In the second half - there was an increase in the volume of work with the barbell up to 18 tons in a weekly microcycle. The greatest emphasis was on the barbell squat and the bench press.

Jumping exercises, bodyweight exercises and swing exercises were classified as general physical fitness means.

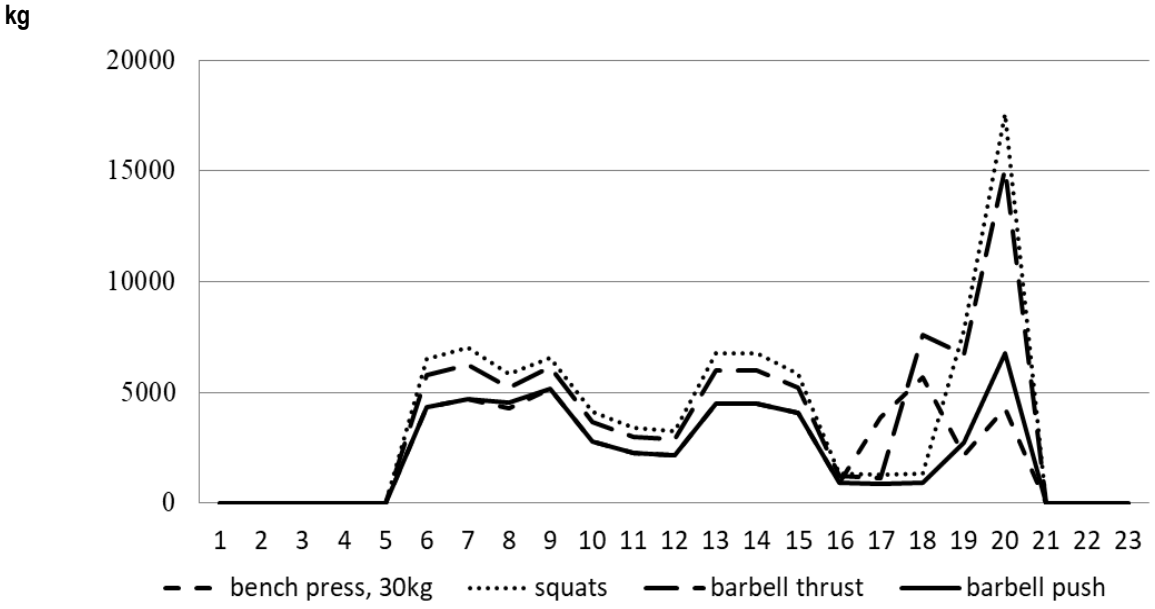


Figure 1. Dynamics of strength training at the preparatory stage of female athletes specializing in kayaking

The dynamics of the use of exercises in microcycles of the preparatory period is shown in Figure 2.

Number of times

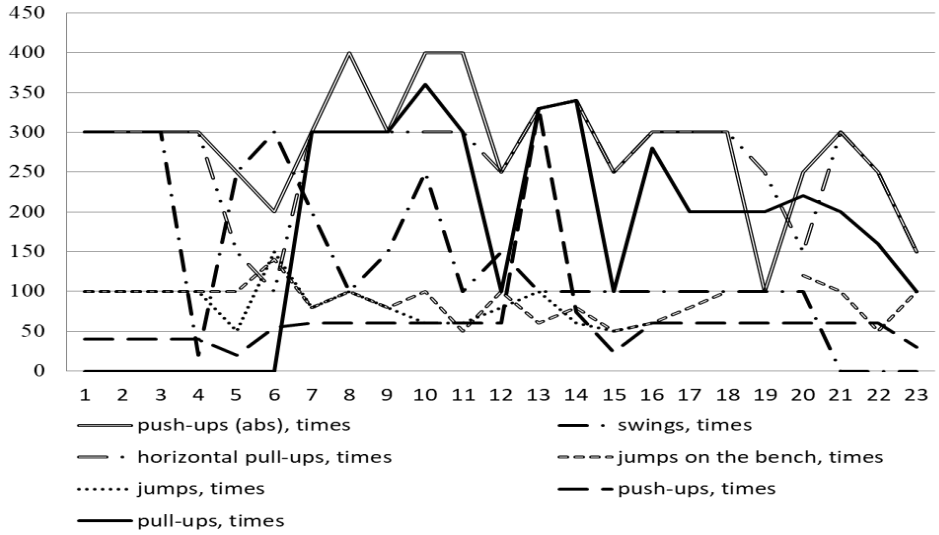


Figure 2. Dynamics of the means of general physical preparedness in weekly microcycles of the preparatory period of the annual cycle of training female athletes specializing in rowing kayaking

In the level of power indices, determined by exercises performed with external weights (barbell thrust, bench press, squat with a barbell, barbell push) had statistically significant differences in the increase in the indicator ($p < 0.05$). In the exercise "Barbell thrust", the increase in the indicator averaged 7.4%.

In the exercise "Squat with a barbell" - 9.9%. In the exercise "Barbell push" - 3.5%. In the exercise "Bench press" - 10.2%. At the same time, the test that determines strength endurance (pull-up with own weight) did not show significant differences ($t = 0.44$, $p > 0.05$).

Indicators of strength, in this case, showed an increase in strength qualities associated with weights that have external resistance. In the parameter of strength endurance of the arm muscles - the barbell pulling 40 kg for seven minutes, no significant differences were found ($t = 1.05$, $p > 0.05$).

At the same time, in the test for determining the strength endurance of the leg muscles - squatting for seven minutes, significant differences in the increase in the result after the preparatory stage were revealed ($t = 2.30$, $p < 0.05$). The increase in this indicator during the experiment was 6.9%. The analysis of the level of general physical fitness, carried out before the beginning of the preparatory stage and after its completion, made it possible to reveal changes in the physical fitness of female athletes (Table 1).

The change in the indicator of speed-strength abilities - long jumps from two legs (10 seconds) were not significantly significant ($t = 0.56$, $p > 0.05$). At the same time, this training tool allows improving the speed-strength conditions of athletes. The use of this exercise, as the main one in the development of speed-strength abilities, is determined by the training program in kayaking.

Table 1

Change in the level of general physical fitness of female athletes specializing in kayaking before and after the end of the experiment (n = 12)

Physical exercises	Before the start of the stage x ± δ	At the end of the stage x ± δ	**t-criteria**	p
Barbell thrust, kg	67,5 ± 1,7	72,5 ± 1,9	2,08	< 0,05
Barbell thrust (40 kg за 7 min), number of times	186,2 ± 3,4	190,9 ± 2,9	1,05	> 0,05
Squats with a barbell, kg	85,1 ± 2,4	93,6 ± 2,5	2,45	< 0,05
Barbell press, kg	170,0 ± 1,7	175,3 ± 1,4	2,41	< 0,05
Pull-ups, number of times	6,4 ± 0,7	6,9 ± 0,9	0,44	> 0,05
Barbell push, kg	50,1 ± 1,6	55,2 ± 1,8	2,12	< 0,05
Long jumps from two legs (10 s), m	213,7 ± 7,1	220,3 ± 9,4	0,56	> 0,05
Squats for 7 min, number of times	162,2 ± 3,9	173,4 ± 2,9	2,30	< 0,05

Conclusions. The lack of clear recommendations for the development of physical qualities and insufficient substantiation of the criteria leads to the use of a large volume of training influences. At the same time, the developed and experimentally tested methodology of general physical training of highly qualified female athletes specializing in kayaking has shown its productivity. This is evidenced by the analysis of the level of physical fitness at the end of the experiment and successful performance in competitions during the competitive period.

It is also important that the development of the strength abilities of the athletes took place taking into account the biorhythmics of a particular athlete. The latter contributed to a favorable functional and psychological background during the adaptation of the body of athletes to the current training loads.

Prospects for using the research results are in the development of a methodology for training female athletes specializing in kayaking, based on the biorhythmics of their body in various structural units of the annual training cycle and the specificity of training influences.

Література

1. Верлин С.В. Факторы, определяющие эффективность техники гребли / С.В. Верлин, Г.Н. Семаева, И.Н. Маслова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 29–33.

2. Вольнов Н.И. Анализ содержания тренировки и функциональной подготовленности гребцов на академических судах, байдарках и каноэ. Гребной спорт / Н.И. Вольнов, Г.М. Краснопевцев // Ежегодник. – М.: Физическая культура и спорт, 2012. – С. 111-113.

3. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики: дис. ... д-ра пед. наук : 13. 00. 04 / Е.П. Врублевский. – Волгоград. – 2008. – 437 с.

4. Квашук П.В. Факторный анализ биомеханических показателей гребли мужчин-байдарочников / П.В. Квашук, Г.Н. Семаева, И.Н. Маслова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 114–119.

5. Кожедуб М.С. Особенности динамики двигательных способностей квалифицированных бегуний на короткие дистанции под влиянием биоритмов их организма / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // Мир спорта. - 2017. - № 4 (64). - С. 59-64.

6. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

7. Костюченко В.Ф. Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменок высокой квалификации в годичном цикле подготовки / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 3 (49). - С. 39-43.

8. Мирзоев О.М. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. – М.: РГУФКСиТ, 2007. – 352 с.

9. Севдалев С.В. Индивидуализация тренировочного процесса легкоатлеток, специализирующихся в беге на разные дистанции, на основе учета биоритмики их организма / С.В Севдалев, М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский, Е.Д. Митусова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №5. – С. 83–85.

10. Севдалев С.В Организационно-методические аспекты индивидуализации оздоровительной тренировки женщин / С.В. Севдалев, А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Человек. Спорт. Медицина. - 2020. - Т. 20. - № S1. - С. 69-76.

11. Семенов В.Г. Методы математической статистики в исследованиях по физической культуре и спорту: учеб. пособие / В.Г. Семенов, В.А. Смольянов, Е.П. Врублевский. - Смоленск: СГИФК, 1998. - 73 с.

12. Стеценко Ю.Н. Функциональная подготовка спортсменов-гребцов различной квалификации / Ю.Н. Стеценко. – Киев : УГУФВиС, 2014. – 192 с.

13. Vrublevskiy E., Kozhedub M. The level of specyfic motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik Lubuski. 2018. T. 44. № 2A. pp. 105-115.

References

1. Verlin, S.V, Semaeva, G.N, Maslova, I.N (2014) Factors determining the effectiveness of rowing technique. *Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. 4* (110): 29–34 pp. (in Russian)

2. Volnov, N.I, Krasnopevtsev, G.M (2012) *Analysis of the content of training and functional readiness of rowers on academic vessels, kayaks and canoes. Rowing*. Yearbook, Moscow: Physical culture and sport. (in Russian)

3. Vrublevskiy, E.P (2008) *Individualization of Women's Training in Speed and Power Types of Athletics* [dissertation]. Volgograd. (in Russian)

4. Kostukevich, V.M, Vrublevskiy, E.P, Vozniuk, T.V (2017) *Theoretical and methodological foundations of control in physical education and sport*: monograph. Vinnitsa: Planer. (in Ukrainian)

5. Kozhedub, M.S, Vrublevskiy, E.P (2017) Features of motor abilities dynamics of qualified short distance women runners under the influence of their organism biorhythms. *World of Sports*. 4 (64): 59-64pp. (in Russian)

6. Kvashuk, P.V, Semaeva, G.N, Maslova, I.N (2015) Factorial analysis of biomechanical indicators of male kayakers. *Scientific notes University. P.F. Lesgafta.* 9 (127): 114-119pp. (in Russian)

7. Kostyuchenko, V.F, Vrublevskiy, E.P (2009) Features of individual training activities of highly qualified athletes in the annual training cycle. *Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft.* 3 (49): 39-43pp. (in Russian)

8. Mirzoev, O.M, Maslakov, V.M, Vrublevskiy, E.P (2007) *Scientific and methodological foundations of the formation of special training of athletes. Sprint and hurdle races.* Moscow. (in Russian)

9. Sevdalev, S.V, Kozhedub, M.S, Vrublevskiy, E.P, Mitusova, E.D (2020) Biorhythm-based individualization of training of female different distance runners. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury (Theory and Practice of Physical Culture),* 5: 83-85pp. (in Russian)

10. Sevdalev, S.V, Skidan, A.A, Vrublevskiy, E.P (2020) Organizational and Methodical Aspects of Individualization of Health Improving Female Training. *Human. Sport. Medicine,* 20, S1: 69–76pp. (in Russian). DOI: 10.14529/hsm20s109

11. Semenov, V.G, Smolyanov, V.A, Vrublevskiy, E.P (1998) *Methods of mathematical statistics in research on physical culture and sport: a training manual*. Smolensk: SGIFK. (in Russian)

12. Stetsenko, Yu.N (2014) *Functional training of athletes-rowers of various qualifications*. Kiev: UGUFViS. (in Russian)

13. Vrublevskiy, E.P, Kozhedub M.S (2018) The level of specific motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. *Rocznik Lubuski*. 44. (2A): 105-115pp.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).03

Pryimakov Oleksandr[1], Eider Erzy[2], Pękala Damian[3], Mazurok Nataliya[4]
[1]Prof. dr hab., prof. ndz. Uniwersytetu Szczecińskiego (Szczecin, Polska)
[21]Prof. dr hab., prof. ndz. Uniwersytetu Szczecińskiego (Szczecin, Polska)
[3]Magistr Uniwersytetu Szczecińskiego (Szczecin, Polska)
[4]Dr inżynierii, wykładowca WWFSiZ Narodowego Uniwersytetu Pedagogicznego im. M.P. Dragomanova (Kijów, Ukraina)

STAN FUNKCJONALNY I WYDOLNOŚĆ AEROBOWA FIZYCZNA OSÓB SPECJALIZUJĄCYCH SIĘ W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH SPORTU

W pracy przeanalizowane związki wzajemne parametrów wydolności aerobowej fizycznej i stanu funkcjonalnego osób specjalizujących się w różnych dyscyplinach sportu oraz osób nietrenujących. W procesie eksperymentu analizie poddano wyniki osiągnięte przy testowaniu na cykloergometrze wioślarskim. W badaniach udział wzięło 20 mężczyzn 16 – 25 lat reprezentujących 4 grupy (wytrzymałościową, szybkościową, siłową, nietrenującą) i podzielonych po 5 osób do każdej podgrupy. Najmniejsze zmiany poszczególnych wskaźników fizjologicznych zarówno najlepsze wyniki w teście wydolnościowym aerobowym osiągnęła grupa wytrzymałościowa, a najgorsze osoby nietrenujące regularnie żadnego sportu. Ujawnione, że kwas mlekowy i tętno są informacyjnymi wegetatywnymi wskaźnikami, które można używać w diagnostyce sportowej dla oceny reakcji organizmu na wytrzymałościowe obciążenie fizyczne, prognozowania aerobowej wydolności fizycznej. Opracowane regresyjne modele można używać do modelowania i prognozowania możliwego poziomu wydolności fizycznej w pracy aerobowej (wytrzymałościowej) sportowców przy różnych wartościach tętna i kwasu mlekowego przed obciążeniem fizycznym.

***Hasła klucze**: sportowcy, wydolność fizyczna, parametry fizjologiczne, obciążenie, wytrzymałość, modele.*

Pryimakov Oleksandr, Jerzy Eider, Pękala Damian, Mazurok Natalija. Functional state and physical aerobic capacity of persons specialized in different sports disciplines. The paper analyzes the physiological changes and physical performance during the test on a rowing ergograph. The study was conducted on 20 subjects specializing in endurance (football), speed (sprinters, long jumpers), strength (bodybuilders, weightlifters) and non-athletes. As part of the test, all groups will be tasked with completing two clicks every week. Each test was performed at a distance of 5 km on a Concept type C oval ergometer. High dependences between lactic acid level, heart rate and the result achieved in the testing process were revealed. It is determined that the level of lactate affects motility, which is expressed in the deterioration of sports performance. The higher the position of the milk in the capillary blood, the higher the position of the milk and the lower the position of the physical and the lower the physical performance of the aerobic character. Milk yeast, as a humoral factor, affects the activity of the cardiovascular system, stimulates it and tolerates the frequency of heartbeats, on a par with other mechanisms - reflective and humorous. The smallest changes in physiological parameters, as well as the best aerobic performance, achieved a group of endurance, the worst - a group of people who do not do any sport. The highest level of integration of physiological indicators on the rowing ergometer is manifested directly during the exercise. The developed regression models can be used to model and predict the possible level of physical aerobic performance of athletes at different heart rates and lactic acid before exercise.

Keys: athletes, physical performance, physiological parameters, load, endurance, models.

Приймаков О.О., Ейдер Ежи, Пенкала Дамян, Мазурок Н.С. Функціональний стан і аеробна фізична працездатність осіб що спеціалізуються в різних дисциплінах спорту. *У роботі проаналізовано фізіологічні зміни і фізична працездатність при виконанні тесту на веслувальному ергографі. Дослідження проводилися на 20 випробовуваних, що спеціалізуються в видах спорту на витривалість (футбол), швидкість (спринтери, стрибуни у довжину), силу (культуристи, важкоатлети) і осіб які не тренуються. Виявлено високі залежності між рівнем молочної кислоти, частотою серцевих скорочень і досягнутим результатом в процесі тестування. Визначено, що рівень лактату впливає на моторику, що виражається в погіршенні спортивного результату. Найменших змін фізіологічних показників, як і найкращої аеробної працездатності, досягла група на витривалість, найгірших – група осіб, які не займаються будь-яким видом спорту. Розроблені регресійні моделі можуть бути використані для моделювання та прогнозування можливого рівня фізичної аеробної працездатності спортсменів при різних показниках частоти серцевих скорочень та молочної кислоти перед фізичними вправами.*

***Ключові слова:** спортсмени, фізична працездатність, фізіологічні показники, навантаження, витривалість, моделі.*

Wstęp. Podczas długotrwałego wysiłku fizycznego w organizmie sportowców oraz osób nietrenujących zachodzi szereg zmian fizjologicznych spowodowanych pracą mięśni oraz tym, aby doprowadzić organizm do jak najszybszej regeneracji [6].

Część z nich, takie jak pojawienie się potu na ciele, zaczerwienienie ciała, przyśpieszony oddech, widoczne są na pierwszy rzut oka, inne natomiast, takie jak zmniejszenie się poziomu pH w organizmie, zwiększenie częstotliwości bicia serca, zużycia tlenu czy amplitudy elektromiogramy są niezauważalne.

Najważniejszymi zmianami w organizmie każdego sportowca podczas różnorodnych czynności, które wymagają zaangażowania większej ilości partii mięśni, czy bardziej wzmożonego wysiłku jest powstawanie kwasu mlekowego oraz zależności jakie powstają na drodze kwas mlekowy/tętno, a osiągnięty wynik [2, 3, 6].

Dla praktycznej działalności specjalistów w sferze Kultury Fizycznej i Sportu jest ważnym określenie informacyjnych wskaźników i różnicowanie się kryteriów przygotowania sportowców w różnych sportach na różnych etapach procesu treningowego [3, 4, 5, 7]. Ujawnienie specyfiki mechanizmów adaptacyjnych zmian przy naprężonej mięśniowej działalności przypuszcza przeprowadzenie porównawczej analizy stanu fizycznego organizmu sportowców, specjalizujących się w różnych dyscyplinach sportu [3, 7]. Niezwykle ważnym jest także porównanie adaptacyjnych zmian w organizmie sportowców z osobami, które nie uprawiają sportem [1, *5]*.

W też czas, stan problemu w literaturze na dzisiaj zastrzega nieodzowność pogłębienia i konkretyzacji badań w tym kierunku.

Celem pracy jest opracowanie modelowych charakterystyk związków wzajemnych wydolności aerobowej fizycznej i stanu funkcjonalnego osób specjalizujących się w różnych dyscyplinach sportu oraz osób nietrenujących.

Obiektem badań są sportowcy specjalizujący się w piłce nożnej, sprincie, sporcie siłowym oraz osoby nietrenujące.

Przedmiotem badań jest stan funkcjonalny i wydolność fizyczna aerobowa zbadanych osób.

Głównym problemem pracy badawczej jest pytanie:

Jaki wpływ na organizm osób trenujących różne dyscypliny sportowe i osób nietrenujących ma długotrwały wysiłek fizyczny?

Analizując postawiony problem badawczy można wysnuć dwie hipotezy do owej pracy badawczej.

1. Zmiany zachodzące w organizmie sportowca będą w mniejszym stopniu dotyczyły grupy osób uprawiającej sporty wytrzymałościowe w przypadku prób wytrzymałościowych.
2. Grupa kontrolna (nietrenująca) będzie miała najgorszy wynik zarówno sportowy jak i w ilości kwasu mlekowego w organizmie po długotrwałym wysiłku fizycznym.

Metody i organizacja badań własnych. W celu uzyskania odpowiedzi na problem badawczy analizie poddano wyniki osiągnięte przez osoby trenujące różne dyscypliny sportowe i osoby nietrenujące, które zostały podzielone na cztery podgrupy: 1) podgrupa wytrzymałościową (piłka nożna); 2) podgrupa szybkościową (sprinterzy, skoczkowie w dal); podgrupa siłową (kulturyści, siłacze); podgrupa osób nie uprawiająca czynnie żadnego sportu. Ostatnia podgrupa nazwana została grupą kontrolną.

W badaniach udział wzięło 20 mężczyzn 16 – 25 lat podzielonych po 5 osób do każdej podgrupy.

W ramach prób badawczych, wszystkie grupy będą miały za zadanie wykonanie dwóch ćwiczeń w odstępie jednego tygodnia.

Każda próba polegała na pokonani dystansu 5 km na ergometrze wioślarskim typu C firmy Concept.

Do przeprowadzenia badań na zawartość kwasu mlekowego w organizmie sportowców podczas wykonywania wyżej wymienionych prób wykorzystał się analizator kwasu mlekowego THE EDGE (EMC zgodne z żądanym, EN 60601-1-2). Badania odbywali się trzykrotnie podczas wykonywania próby: przed rozpoczęciem rozgrzewki, zaraz po zakończonym wysiłku fizycznym (do 3 minut) oraz po wyznaczonym czasie na odpoczynek (10-15 minut).

Okres przerwy pomiędzy pierwszą i drugą próbą wynosi 7 dni.

Matematyczna obróbka danych była przeprowadzona na komputerze osobistym z wykorzystaniem statystycznych i graficznych programów Excel 2016, Statystyka 13,5, pozwalających urzeczywistniać korelacje, współczynniki regresji i in. parametry.

Wyniki badań własnych. W tabeli 1 przedstawiono współczynniki korelacji między oddzielnymi wskaźnikami fizjologicznymi, zarejestrowanymi w spoczynku, bezpośrednio po wysiłku i w regeneracyjnym okresie po obciążeniu fizycznym oraz rezultatem przy wykonaniu testu na cykloergometrze wioślarskim.

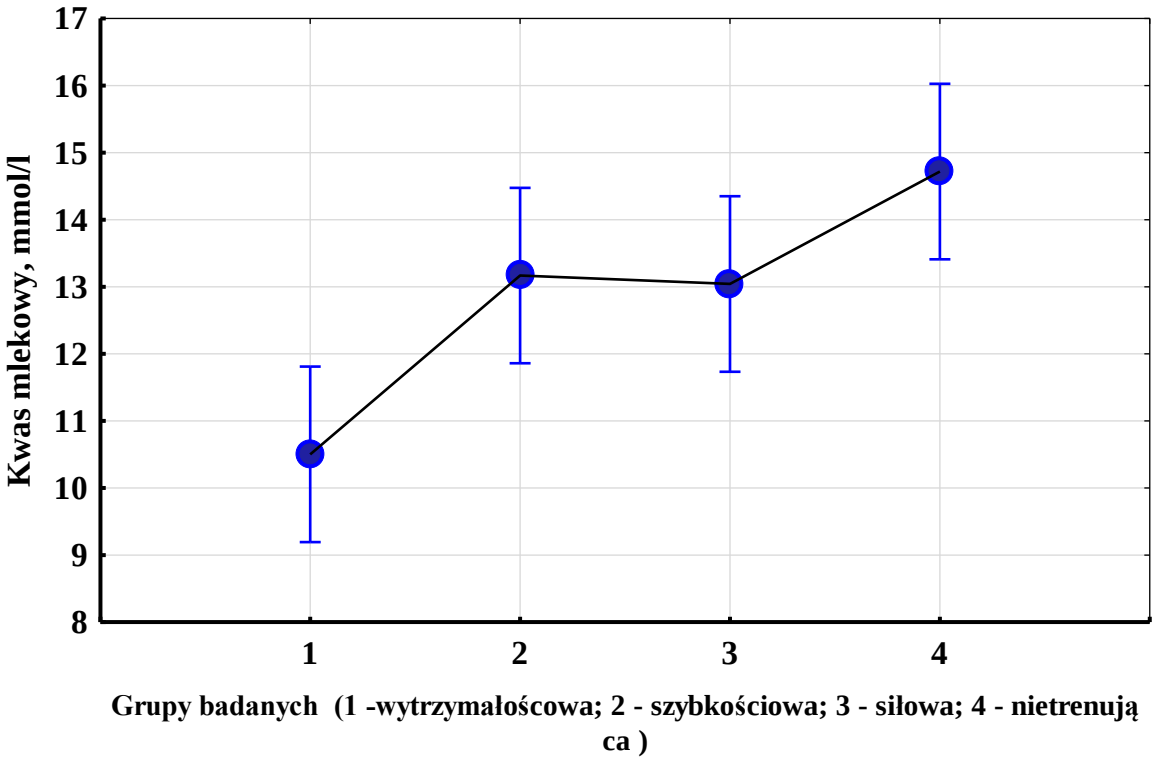
Tabela 1. Związki wzajemne między oddzielnymi wskaźnikami w różnych warunkach eksperymentu (test na cykloergometrze wioślarskim)

Wskaźniki	Spokój (n=20)			Test wioślarski (n=20)			Po odpoczynku (n=20)		
	Kwas Mlekowy	Tętno	Wynik testu	Kwas Mlekowy	Tętno	Wynik testu	Kwas Mlekowy	Tętno	Wynik testu
Wiek	0,481*	-0,263	-0,050	-0,122	-0,256	-0,251	-0,250	-0,100	-0,251
Kwas mlekowy	-	-0,445*	-0,224	-	0,691*	0,496*	-	0,365	0,486*
Tętno	-	-	0,119	-	-	0,483*	-	-	0,178

* - wiarygodne współczynniki korelacji

Rezultat na cykloergometrze wioślarskim koreluje statystycznie wiarygodnie z kwasem mlekowym osiągniętym bezpośrednio po teście ($r=0,496$, $p<0,05$) i w procesie odpoczynku ($r=0,486$, $p<0,05$). Tętno zarejestrowane bezpośrednio po wysiłku koreluje statystycznie wiarygodnie z wynikiem testu ($r=0,483$, $p<0,05$). Najwyższy poziom integracji kwasu mlekowego z tętnem przejawia się podczas obciążenia fizycznego ($r=0,691$, $p<0,01$).

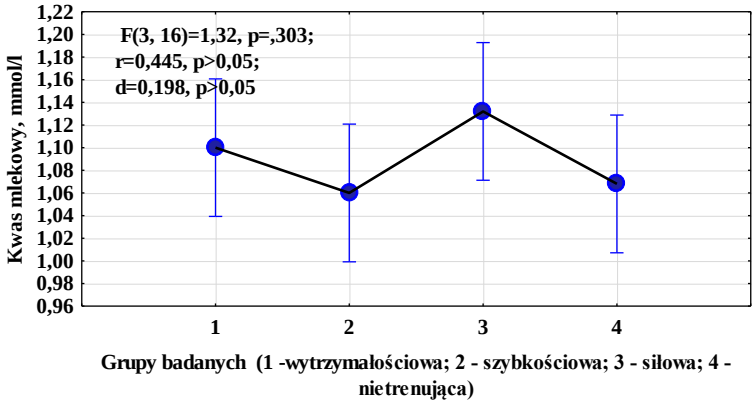
Graficznie przedstawione rezultaty świadczą o tym, że najmniejszy poziom kwasu mlekowego na cykloergometrze wioślarskim pokazali sportowcy należący do grupy 1 (grupa wytrzymałościowa), najwyższy - osoby z grupy 4 – nietrenujące (ryc. 1).



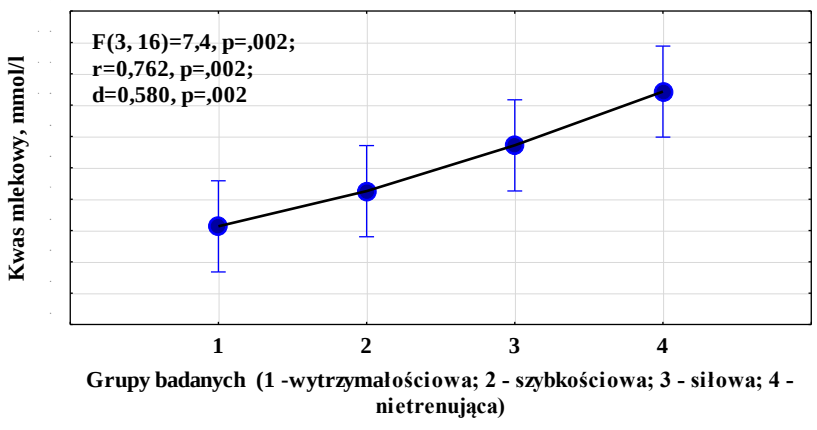
Ryc. 1. *Wpływ sportowej specjalizacji na poziom kwasu mlekowego podczas testu na cykloergometrze wioślarskim*

Analiza dyspersyjna pokazała, że specjalizacja sportowa określa poziom kwasu mlekowego na cykloergometrze wioślarskim na 60,0 % (F=8,0, p<0,002).

Wpływ sportowej specjalizacji na poziom kwasu mlekowego przejawia się tylko przy wykonani testu na ergometrze, ale nie w stanie spokoju (ryc. 2-3).



Ryc. 2. *Wpływ sportowej specjalizacji na poziom kwasu mlekowego w stanie spokoju*



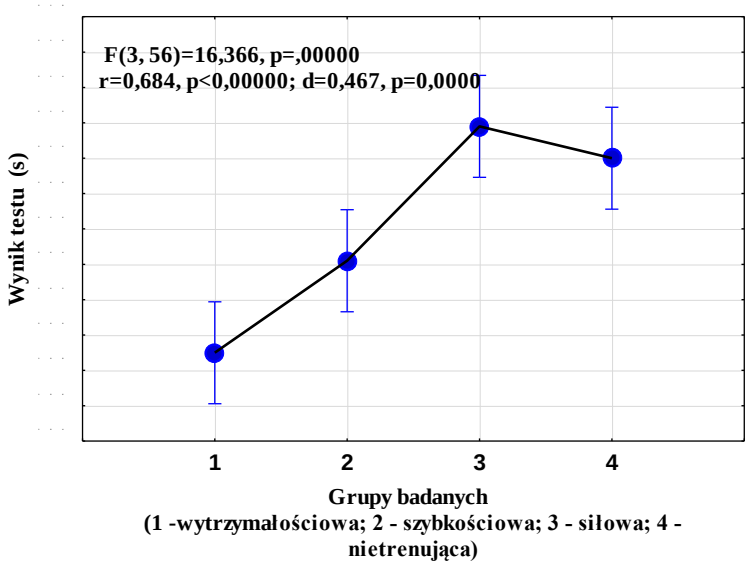
Ryc. 3. *Wpływ sportowej specjalizacji na poziom kwasu mlekowego w teście wioślarskim*

Analiza dyspersyjna pokazała, że sportowa specjalizacja określa poziom tętna przy wykonani testu na cykloergometrze wioślarskim na 52,5 % (F=5,9, p>0,006): najmniejszy poziom tętna na cykloergometrze pokazali sportowcy, odnoszący się do grupy

wytrzymałościowej (piłkarze), najwyższy - pozostałe grupy sportowców, w tym nietrenujące osoby. Jednak, między ostatnimi trzema grupami różnica nie jest statystycznie wiarygodna.

Analiza dyspersyjna pokazała, że rezultat w teście na cykloergometrze wioślarskim jest determinowany specjalizacją sportową na 46,7 % (F=16,3, p<0,000001)

Najlepszy rezultat na cykloergometrze wioślarskim pokazali sportowcy, odnoszący się do grupy wytrzymałościowej i grupy szybkościowej, najgorszy – sportowcy grupy siłowej i nietrenujące osoby (ryc. 4).



Ryc. 4. *Wpływ sportowej specjalizacji na rezultat w teście wioślarskim*

Obliczone regresyjne modele zależności rezultatu w teście na cykloergometrze wioślarskim od poziomu tętna i kwasu mlekowego, osiągniętymi w różnych warunkach eksperymentu, są przedstawieni w tabeli niżej (tab. 2).

Tabela 2. Modele zależności rezultatu w teście na ergometrze wioślarskim od poziomu tętna i kwasu mlekowego w różnych warunkach eksperymentu.

Spoczynek	Podczas testu na ergometrze wioślarskim	Po odpoczynku
y = 131,906 + 1,23*x;	y = 137,92 + 0,35*x;	y = 198,72 + 0,08*x;
y - wynik testu (s); x - tetno, ud/min;		
r = 0,410; p < 0,07;	r = 0,483; p = 0,03;	r = 0,175; p = 0,46;
d* = 0,168	d = 0,233	d = 0,032
y = 247,29 - 37,8*x;	y = 177,67 + 2,27*x;	y = 190,88 + 1,92*x;
y - wynik testu (m); x - kwas mlekowy, mmol/l		
r = +0,379; p = 0,120;	r = 0,691; p = 0,007;	r = 0,611; p = 0,009;
d = 0,144	d = 0,353	d = 0,374
y = 79,06 - 17,07*x;	y = 150,82 + 3,65*x;	y = 84,97 + 2,463*x;
y - tętn o, ud/min; x - kwas mlekowy, mmol/l		
r = -0,444; p = 0,05;	r = 0,691; p = 0,0007;	r = 0,365; p = 0,113;
d = 0,198	d = 0,477	d = 0,133

d* - współczynnik determinacji

Najwyższy poziom integracji wskaźników fizjologicznych na ergometrze wioślarskim przejawia się bezpośrednio w procesie obciążenia fizycznego.

Najmniejsze zmiany poszczególnych wskaźników fizjologicznych zarówno najlepsze wyniki w testach aerobowych osiągnęła grupa wytrzymałościowa, a najgorsze osoby nietrenujące regularnie żadnego sportu.

Średnie wyniki poszczególnych grup badawczych utrzymywały się na poziomie (pierwszy wynik to kwas mlekowy (mmol/l), drugi tętno (ud/min)): 10,5/185 (piłkarze), 13,17/202 (sprinterzy), 13,04/202 (siłacze) i 14,72/203 (nietrenujący) w przypadku cykloergometru wioślarskiego.

Różnica czasowa pomiędzy najlepszym wynikiem (piłkarz), a najgorszym (nietrenujący) wynosiła podczas wiosłowania 29 sekund.

Osoby niewytrenowane uruchamiały swój system obronny mięśni, który przy zbyt wysokim stężeniu kwasu mlekowego podnosiły znacznie częstotliwość bicia serca oraz spowalniały pracę mięśni w celu ograniczenia produkcji szkodliwego mleczanu, przez co wynik sportowy był gorszy.

Wnioski

Kwas mlekowy i tętno są informacyjnymi wegetatywnymi wskaźnikami, które można używać w diagnostyce sportowej dla oceny reakcji organizmu na wytrzymałościowe obciążenie fizyczne, prognozowania aerobowej wydolności fizycznej.

Kwas mleczanowy, jak czynnik humoralny, wpływa na aktywność systemu sercowo-naczyniowego, stymuluje go i podnosi częstotliwość skurczów serca, na równi z innymi mechanizmami - reflektorowymi i humoralnymi podczas wysiłku fizycznego

cyklicznego przy wiosłowaniu na cykloergometrze wioślarskim.

Im wyższy poziom mleczanu we krwi kapilarnej badanego tym wyższy poziom tętna i niższy poziom wydolności fizycznej o charakterze aerobowej.

Najmniejsze zmiany poszczególnych wskaźników fizjologicznych zarówno najlepsze wyniki w teście wydolnościowym aerobowym osiągnęła grupa wytrzymałościowa, a najgorsze osoby nietrenujące regularnie żadnego sportu.

Najmniejsze wartości tętna u przedstawiciel grupy wytrzymałościowej w różnych warunkach eksperymentu charakteryzują ekonomiczność funkcjonowania ich organizmu podczas wykonania aerobowych wysiłków fizycznych.

Opracowane regresyjne modele można używać do modelowania i prognozowania możliwego poziomu wydolności fizycznej w pracy aerobowej (wytrzymałościowej) sportowców przy różnych wartościach tętna i kwasu mlekowego przed obciążeniem fizycznym.

PIŚMIENNICTWO

1. Cooper, K. (1985). The aerobics program for total well-being: Exercise, diet, and emotional balance. Bantam
2. Fortuna M. (2008). Podstawy kształtowania i kontroli zdolności wysiłkowej tlenowej i beztlenowej. Kolegium Karkonoskie w Jeleniej Górze Jelenia Góra. 14-23.
3. Pryimakov Oleksandr (2016). Metody i kryteria kontroli kompleksowej struktury przygotowania wysoko wykwalifikowanych sportowców na różnych etapach procesu szkoleniowego. - Konferencja naukowa „*Nowożytny ruch olimpijski w perspektywie teorii i praktyki".* Pyrzyce, 22-23 kwietnia 2016 r. Uniwersytet Szczeciński, WKFPZ. Szczecin.
4. Pryimakov AA, Eider E, Nosko M.O, Iermakov SS. (2017). Reliability of functioning and reserves of system, controlling movements with different coordination structure of special health group girl students in physical education process. Physical education of students. 2:84–89. DOI: https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0206
5. 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. DOI: 10.18276/cej.2017.1-09.
6. Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2005). Physiology of exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Wnorowski J. (2006). Kontrola efektywności szkolenia na poziomie fizjologicznym. Podstawy racjonalnego szkolenia w grze w piłkę nożną. Praca zbiorowa pod red. Żak S. i Duda H.. AWF Kraków. 225-246.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).04
УДК 37.796.035

Азаренкова Л.Л.
старший викладач
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

ПІДВИЩЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У роботі проаналізовано вплив скандинавської ходьби на здоров'я студентів в процесі занять фізичним вихованням. Визначено актуальність аеробних вправ для підвищення працездатності студентів. Оцінено рівень витривалості студентів 1 курсів загальної основної медичної групи за індексом витривалості Т. Круцевич. Представлена програма занять зі скандинавської ходьби для підвищення рівня витривалості студентів, яка розраховувалась на 16 тижнів практичних занять з розрахунку 2 рази на тиждень. Також програма включала в себе теоретичний матеріал з основ техніки пересування зі скандинавської ходьби, презентацію о користі скандинавської ходьби на організм людини. Для більш ефективного впливу на організм людини навантаження було розподілено зростаючою динамікою на протязі 16 тижнів. За результатами тестування було визначено позитивний вплив на рівень витривалості студентів.

Ключові слова: *скандинавська ходьба, студенти, рівень, витривалість, програма.*

Азаренкова Любовь Леонидовна. Повышение выносливости студентов средствами скандинавской ходьбы на занятиях физического воспитания. *В работе проанализировано влияние скандинавской ходьбы на здоровье студентов в процессе занятий физическим воспитанием. Определена актуальность аэробных упражнений для повышения работоспособности студентов. Оценен уровень выносливости студентов 1 курсов общей основной медицинской группы по индексу выносливости Т. Круцевич. Представленна программа занятий по скандинавской ходьбе для повышения уровня выносливости студентов, которая рассчитывалась на 16 недель практических занятий из расчета 2 раза в неделю. Также программа включала в себя теоретический материал по основам техники передвижения со скандинавской ходьбы, презентацию в пользу скандинавской ходьбы на организм человека. Для более эффективного воздействия на организм человека нагрузка была распределена растущей динамикой на протяжении 16 недель. По результатам тестирования было определено положительное влияние на уровень выносливости студентов.*

Ключевые слова: *скандинавская ходьба, студенты, уровень, выносливость, программа.*

Azarenkova Lyubov Leonidovna. Increasing students' endurance by means of Nordic walking in physical education classes. *Modern students spend a large amount of time sitting, and with the introduction of distance learning students have to study constantly on the computer, which greatly reduces the level of physical activity. Therefore it is important to introduce*

new forms and means of physical training, dosed for the volume and intensity of cyclic exercise, which are used in aerobic mode, contributing to the increase in physical activity, the gradual development of global vitality. The work has analyzed the impact of Nordic walking on the health of students in the process of physical education. The literary sources indicated that the students can improve the functional state of the musculoskeletal apparatus and cardiorespiratory system by exercising with Nordic walking. Classes Nordic walking reduces the strain on the knee joints and spine, strengthens the muscles of the back and neck, raise the level of vitality and immunity, form and maintain the correct posture. Classes Nordic walking positively influence the status of the respiratory system, because the exercise takes place on a fresh stomach, so the body receives a large amount of acid.

The relevance of aerobic activities for increasing the productivity of students has been determined. Estimated the level of vitality of the students of the 1st year of the general basic medical group by the index of vitality T. Krutsevich. To increase the knowledge of Nordic walking and the level of vitality students were asked to take part in the program. The goal of the program is to formulate theoretical knowledge of the students about the effective effect of Nordic Walking and to increase the students' level of vitality by means of Nordic Walking. Presented program of activities for Nordic walking to raise the level of vitality students counted for 16 months of practical exercises for the rate of 2 times per day. The program also included theoretical material on the basics of Nordic walking techniques, a presentation on the correlation of Nordic walking to the human body. For a more effective impact on the human body the pressure was distributed by the growing dynamics during 16 days. According to the results of the test the positive effect of Nordic walking on the level of vitality of the students was determined.

Key words: *nordic walking, students, level, endurance, program*

Постановка проблеми. На сьогодні все більш студентів мають негативні показники у стані здоров'я та у рівні розвитку фізичних якостей, це відображається на їхній фізичній підготовленості та працездатності. У студентів не вистачає енергії та витривалості для активної рухової діяльності на протязі робочого дня. Сучасний студент проводить велику кількість часу сидячої роботи, а з введенням дистанційного навчання студенту приходиться займатися постійно за комп'ютером, що дуже знижує рівень рухової активності. Тому актуально вводити нові форми та засоби фізичного виховання, дозовані за обсягом та інтенсивністю циклічні вправи, що застосовуються в аеробному режимі, сприяють підвищенню фізичної працездатності, поступовому розвитку загальної витривалості.

Актуальність дослідження. На заняттях скандинавською ходьбою студенти мають можливість покращити функціональний стан опорно-рухового апарату та кардіореспіраторної системи. Заняття скандинавською ходьбою зменшують навантаження на колінні суглоби та хребет, зміцнюють м'язи спини та шиї, підвищують рівень витривалості та імунітет, формують і зберігають правильну поставу [7].

Заняття скандинавською ходьбою позитивно впливають на стан дихальної системи, тому що заняття проходять на свіжому повітрі, тому організм отримує велику кількість кисню. Під час занять скандинавською ходьбою працюють близько 90% усіх м'язів. Займатися можна круглий рік на алеях, в парках, в лісовій зоні. Оздоровчий ефект скандинавською ходьбою полягає в підвищенні функціональних можливостей серцево-судинної системи та аеробної продуктивності організму, що у свою чергу приводить до росту фізичної працездатності [5]. У практиці фізичного виховання застосовують три види витривалості: загальна, швидкісна, силова (Линець 1997 р.). Засобами розвитку загальної витривалості являються вправи, що дозволяють досягти максимальних величин серцевої і дихальної продуктивності і утримувати високий рівень МПК тривалий час. Виходячи з наукових досліджень науковців Трофимчук В.В. та Калитка С.В., що показують вплив оздоровчої ходьби на серцево-судинну систему молоді. Автори вважають, що до найбільш ефективних і доступних засобів зміцнення здоров'я студентів відносяться вправи аеробного характеру, які розвивають фізичну витривалість, а саме ходьба. Рекомендації з техніки скандинавської ходьби (ходьби з палицями) та її вплив на здоров'я людини, структурні особливості ходьби з палицями та роз'яснення термінологічних понять, визначення та характеристика біомеханічних фаз скандинавської ходьби, виділення біомеханічних критеріїв рухів – всі ці питання розкриті у науковій статті Шепеленко Г.П., Прусик Кристоф, Прусик Катерина, Єрмаков С.С. Дослідження Ігнатенко Н.В. свідчать, що динаміка зростання рівня фізичної працездатності студентів залежить від застосування у навчальному процесі з фізичного виховання вправ аеробної спрямованості переважно для розвитку витривалості.

Тому актуально розглянути питання розвитку рівня витривалості у студентів засобами скандинавської ходьби.

Мета дослідження – розробити програму занять з виховання витривалості засобами скандинавської ходьби в процесі фізичного виховання студентів.

Завдання дослідження:

1. проаналізувати вплив скандинавської ходьби на здоров'я студентів.
2. визначити рівень витривалості студентів НТУ «ХПІ» 1 курсів.
3. розробити програму занять з фізичного виховання засобами скандинавської ходьби.

Матеріали і методи дослідження – У дослідженні взяли участь 135 студентів 1 курсів НТУ «ХПІ» загальних груп з фізичного виховання основної медичної групи. Серед студентів було 64 дівчини та 71 хлопців.

У роботі використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, методи математичної статистики, тестування.

Результати дослідження та їх обговорення – Витривалість - найважливіша фізична якість, яка відображає загальний рівень працездатності людини, здатність значний час виконувати роботу без зниження інтенсивності навантаження, а також здатність організму протистояти стомленню. У процесі фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти найбільшу увагу приділяють загальній витривалості. Загальна витривалість - здатність студента, що займається скандинавською ходьбою, тривалий час виконувати і витримувати будь-яке фізичне навантаження, в якому беруть участь різні групи м'язів, є основою високої фізичної працездатності.

Оцінювання рівня витривалості студентів було проведено за індексом витривалості Т.Ю. Круцевич, враховуючи

індивідуальні соматометричні показники (довжина і маса тіла). Індекс витривалості рахувався за формулою:

$$\text{Індекс витривалості} = \frac{V * ДТ}{МТ} * 100,$$

де ДТ – довжина тіла, см; МТ – маса тіла, г; V – швидкість бігу на 3000 м, м*с -1 для юнаків, - і 2000м, для жінок.

За результатами тестування і підрахунком за формулою були отримані відповідні коефіцієнти, що дали змогу визначити рівень витривалості студентів першого курсу. Серед чоловіків високий рівень мають 14% студентів, середній рівень показали – 38% студентів, нижче середнього – 21 % та низький рівень показали – 27%. Серед дівчат результати рівня витривалості інші: високий рівень мають – 22 % студенток, середній рівень - 34% студенток, нижче середнього – 23% студенток, низький рівень витривалості показали 21% студенток. Аналізуючи відсоткові показники результатів тестування можна сказати, що у дівчат на 8% кращі результати за показником високого рівня, але в середньому показники показують, що і у хлопців і у дівчат показники рівня витривалості потрібно покращувати.



Рисунок 1 – Відсоткові показники рівня витривалості у хлопців



Рисунок - 2 Відсоткові показники рівня витривалості у дівчат

Для підвищення знань користі скандинавської ходьби та рівня витривалості студентам було запропоновано взяти участь у програмі. Мета програми – сформувати теоретичні знання студентів про ефективний вплив скандинавської ходьби та підвищити рівень витривалості студентів засобами скандинавської ходьби.

Програма включала практичні заняття зі скандинавської ходьби та теоретичний матеріал з основ техніки пересування зі скандинавської ходьби, презентацію о користі скандинавської ходьби на організм людини.

Період виконання програми було на протязі 16 тижнів (два рази на тиждень). Практичні заняття розраховувалось на 90 хвилин. Для більш ефективного та оздоровчого впливу на організм студентів та для виховання рівня витривалості навантаження було розподілено з наростаючою динамікою, скандинавська ходьба та правильно підібрані вправи зі скандинавськими палками. На 1-3 тижні розподіл був 25%:75%(темп повільний до 70крок/хв), на 4-9 тижні 50%:50%(темп середній 71-91 крок/хв), починаючи з 10 тижня 75%:25% (темп вище середнього 91-110 крок/хв).

Заняття поділялась на частини: Вступна частина - Інструктаж безпеки при проведенні практичного заняття, розминка.

Основна частина - Ознайомлення з видами і способами пересування зі скандинавськими палицями, з технічними особливостями такого пересування. Навчання техніці пересування і відштовхування руками при скандинавській ходьбі: а) показ; б) пояснення. Пересування по тренувальному колі в рівномірному темпі.

Заключна частина - приведення організму в спокійний стан: вправи на розтягування і відновлення м'язів.

Таблиця – Приклад плану практичного занятия для розвитку витривалості засобами скандинавської ходьби.

Структура заняття	Зміст	Дозування Хвилини	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 30хвилин	1.Вибір палок для проведення практичного заняття зі скандинавської ходьби. 2.Шикування, перевірка готовності студентів до заняття. Об'ява теми заняття, цілей та задач. Інструктаж з техніки безпеки при проведенні практичного заняття. 3.Навчання порядку шикування з палками, дотримання інтервалу. 4.Загальні розвиваючі вправи для підготовки організму функціонально до роботи	10 5 5 10	Звернути увагу на перевірку спортивного інвентарю і спортивного одягу Приділити увагу техніці пересування з скандинавськими палками. При проведенні розминки звернути увагу на розігрів м'язів, підготовку їх до навантажень
Основна частина 40 хвилин	1. Ознайомлення з видами і способами пересування зі скандинавськими палицями, з технічними особливостями такого пересування. Навчання техніці пересування і відштовхування руками при скандинавській ходьбі: а) показ; б) пояснення. Цикл ходу складається з двох кроків з одночасним відштовхуванням палицею, протилежної тій нозі, на якій варто студент. Поштовхи виробляються поперемінно обома руками, кисті рук проходять у стегна. 2. Пересування по тренувальному колі в рівномірному темпі		При відпрацюванні вправи звернути увагу студентів на правильний рух ніг, винос рук вперед до рівня поясу. Руки проносити назад за стегно на 10-15 см. Стежити за правильністю виконання даного ходу
Заключна частина	1) Поступове приведення організму в спокійний стан: вправи на розтягування і відновлення м'язів, вправи на гнучкість (заминка, розтяжка;) 2) Здача інвентарю. 3) Шикування групи, підбивання підсумків. 4) Домашнє завдання: - імітація руху рук і ніг; - згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги: юнаки - 30 разів, дівчата - 20 разів (щодня)	15 5	Дати короткий аналіз проведеного заняття. Відзначити позитивні і негативні моменти

Після проходження програми у студентів було проведене повторне тестування за індексом витривалості для визначення динаміки рівня витривалості. За результатами повторного тестування і підрахунком індексів. Серед чоловіків високий рівень мають 19% студентів, середній рівень показали – 46% студентів, нижче середнього – 16 % та низький рівень показали – 19%. Серед дівчат результати рівня витривалості теж змінилися: високий рівень мають – 28 % студенток, середній рівень - 42% студенток, нижче середнього – 18% студенток, низький рівень витривалості показали 12% студенток. Аналізуючи відсоткові показники результатів повторного тестування можна сказати, що у дівчат динаміка результатів підвищення рівня витривалості краща, ніж у хлопців. У дівчат у середньому показнику найбільш збільшився відсоток високого та середнього рівня показників витривалості. Але і у дівчат і у хлопців підвищився рівень витривалості, за рахунок аеробної роботи, а саме занять скандинавською ходьбою.

Висновки. Проаналізовані інформаційні джерела, що дали змогу визначити вплив скандинавської ходьби на здоров'я студентів. Визначено рівень витривалості у студентів 1-го курсу на початку та наприкінці дослідження. Розроблено програму занять з фізичного виховання засобами скандинавської ходьби. Впровадження програми покращило результати витривалості у студентів.

Перспективи подальших дослідження. На основі отриманих результатів планується розробити програми з розвитку загальної фізичної підготовленості студентів.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.

2. Luis Santos , Javier Fernandez-Rio. Nordic Walking: A Simple Lifetime Physical Activity for Every Student. Journal of Physical Education Recreation & Dance 84(3):26-29. April 2013

3. Мулик КВ, Лю Цзе. Особливості скандинавської ходьби. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. Збірник наукових праць ХДАФК. 2018

4. Кузнецова ВС. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов. Биологический Вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого. 2015; 5(1a): 90-5.

5. Лясотат І, Васкан ІГ. Вплив занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 р. 26; 32: 87-90.

6. Адашевский В. М., Ермаков С. С., Зиелински Ева. Определение энергетических и силовых характеристик при ходьбе со вспомогательными средствами отталкивания (палками) от нижней опоры // Физическое воспитание студентов /научный журнал. – Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2012. – №3. – С. 5-10.

7. Медведєва І.М., Радзієвський В.П. Сучасні і традиційні засоби аеробної спрямованості в системі фізичного виховання студентів медичних ВНЗ. Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту, 2017. С. 323-328

8. Шепеленко Г.П., Прусик Кристоф, Прусик Катерина, Єрмаков С.С. Термінологічні поняття та структурні особливості техніки ходьби з палицями. Педагогіка і психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012 рік. С.108-112

References

1. Krutsevych T. Yu. Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi: navchalnyi posibnyk / T. Yu. Krutsevych, M. I. Vorobiov, H. V. Bezverkhnia. - Kyiv : Olimpiiska literatura, 2011. - 224 s.

2. Luis Santos , Javier Fernandez-Rio. Nordic Walking: A Simple Lifetime Physical Activity for Every Student. Journal of Physical Education Recreation & Dance 84(3):26-29. April 2013

3. Mulyk KV, Liu Tsze. Osoblyvosti skandynavskoi khodby. Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu. Zbirnyk naukovykh prats KhDAFK. 2018

4. Kuznetsova BC. Skandynavskaia khodba kak forma zaniatyi fyzycheskoi kulturoi dlia studentov vuzov. Byolohycheskyi Vestnyk Melytopolskoho hosudarstvennoho pedahohycheskoho unyversyteta ymeny Bohdana Khmelnytskoho. 2015; 5(1a): 90-5.

5. Liasotat I, Vaskan IH. Vplyv zaniat skandynavskoiu khodboiu na pokaznyky fizychnoho stanu studentiv. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura. 2019 Liut 26; 32: 87-90.

6. Adashevskyi V. M., Ermakov S. S., Zyelynsky Eva. Opredelenye эnerhetycheskykh y sylovыkh kharakterystyk pry khodbe so vspomohatelnыmy sredstvamy ottalkyvanyia (palkamy) ot nyzhnei oporы // Fyzycheskoe vospytanye studentov /nauchnыi zhurnal. – Kharkov, KhOONOKU-KhHADY, 2012. – №3. – C. 5-10.

7. Medvedieva I.M., Radziievskyi V.P. Suchasni i tradytsiini zasoby aerobnoi spriamovanosti v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv medychnykh VNZ. Pedahohichni aspekty profesiinoi pidhotovky maibutnoho fakhivtsia z fizychnoho vykhovannia ta sportu, 2017. S. 323-328

8. Shepelenko H.P., Prusyk Krystof, Prusyk Kateryna, Yermakov S.S. Terminolohichni poniattia ta strukturni osoblyvosti tekhniky khodby z palytsiamy. Pedahohika i psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 2012 rik. S.108-112

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).05

Андрійчук А.С.
студентка магістратури
спеціальність фізична терапія, ерготерапія
Кузьменко В.Ю.
старший викладач, кафедри фізичної реабілітації
Стельмахівська В. П.
к.мед н., доцент кафедри фізичної реабілітації НПУ імені М.П. Драгоманова, м. Київ

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ФІЗИЧНУ ТЕРАПІЮ ПРИ СКОЛІОЗІ І-ІІ СТУПЕНЯ ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ

У роботі викладено сучасні погляди до застосування засобів фізичної терапії при сколіозі І-ІІ ступеня. Проведено аналіз засобів та методів, що використовуються для фізичної терапії досліджуваної патології. Визначено сучасні підходи до вибору методів фізичної терапії з метою попередження розвитку хвороби та можливих ускладнень при сколіозі І-ІІ ступеня

Ключові слова: сколіоз, фізіотерапія, реабілітація, лікування.

Андрийчук А.С., Кузьменко В.Ю., Стельмаховская В. П. Современный взгляд на физическую терапию при сколиозе I-II степени девушек 17-18 лет на поликлинической этапе. *В работе изложены современные взгляды к применению средств физической терапии при сколиозе I-II степени. Проведен анализ средств и методов, используемых для физической терапии исследуемой патологии. Определены современные подходы к выбору методов физической терапии с целью предупреждения развития болезни и возможных осложнений при сколиозе I-II степени*

Ключевые слова: сколиоз, физиотерапия, реабилитация, лечение.

Andriychuk A.S., Kuzmenko V.Yu., Stelmakhivska V. P. Modern view on physical therapy for scoliosis of I-II degree of girls 17-18 years old at the outpatient stage. *The purpose of the study: to analyze the scientific and methodological literature on the issue of physical therapy for scoliosis of I-II degree in girls 17-18 years old and to determine the possibilities of physical therapy at the outpatient stage.*

Materials and methods of research: theoretical analysis and generalization of modern scientific and methodological special literature on the problem of physical therapy for scoliosis of I-II degrees of girls 17-18 years old at the polyclinic stage.

The analysis of the means and methods used for physical therapy of the studied pathology is carried out. The modern approaches to the choice of methods of physical therapy in order to prevent the development of the disease and possible complications in scoliosis of I-II degree in girls of 17-18 years old at the polyclinic stage have been determined.

Conclusions. In order to prevent the development of the disease and possible complications of scoliosis I-II use both classical and innovative methods of physical therapy, among which are: Meal scoliosis therapy, massage, thermal treatments, electrical stimulation (TENS), hardware physiotherapy - inductothermy in combination with electrophoresis therapy, kinesiological methods, exercise therapy, hydrotherapy, fitness, aerobics, callanetics and the like. Physical therapy, the main means of which is the use of exercise, helps to stop the progression of the disease, improve the level of development of physical qualities, neuromuscular performance, motor-visceral regulation, adaptation to the rapid rhythm of life. Systematic physical activity has a positive effect on the organs and systems of the body affected by scoliosis, on the formation of personality.

Key words: *Scoliosis, Physiotherapy, Rehabilitation, Treatment*

Вступ. Вже багато років поспіль однією з важливих проблем та занепокоєння лікарів і суспільства в Україні є стан здоров'я та фізичний потенціал української молоді. Проблема сколіозу в даний час все більше привертає увагу науковціві і практиків. У комплексному консервативному лікуванні сколіотичної хвороби одне з основних місць займає фізична терапія. За останній час змінилися і удосконалилися її методики. Як показують дані багатьох науковців [13, 14, 15, 16, 17], значно покращилися результати відновного лікування, але, загалом, вони залишаються недостатніми Тому пошук нових і удосконалення відомих методів фізичної терапії не втратили своєї актуальності.

Мета дослідження: здійснити аналіз науково-методичної літератури з питання фізичної терапії при сколіозі I-II ступеня дівчат 17-18 років та визначити можливості фізичної терапії на поліклінічному етапі.

Матеріали і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення сучасної науково-методичної спеціальної літератури, щодо проблеми фізичної терапії при сколіозі I-II ступеня дівчат 17-18 років на поліклінічному етапі.

Проведено аналіз засобів та методів, що використовуються для фізичної терапії досліджуваної патології. Визначено сучасні підходи до вибору методів фізичної терапії з метою попередження розвитку хвороби та можливих ускладнень при сколіозі I-II ступеня у дівчат 17-18 років на поліклінічному етапі.

Результати дослідження. Сколіоз – це ненормальне бокове викривлення хребта. Найчастіше діагностується в дитячому або ранньому підлітковому віці. Нормальні вигини хребта виникають у шийному, грудному та поперековому відділах у так званій «сагітальній» площині. Ці природні вигини розташовують голову над тазом і працюють як амортизатори для розподілу механічних навантажень під час руху. Сколіоз часто визначають як викривлення хребта в фронтальній площині. Хоча ступінь кривизни вимірюється на коронарній площині, сколіоз насправді є більш складною, тривимірною проблемою, яка включає такі площини: корональна площина; сагітальна площина; осьова площина. Сколіоз можна класифікувати за етіологією: ідіопатичний, вроджений або нервово-м'язовий. Ідіопатичний сколіоз – це діагноз, коли всі інші причини виключаються, і складає близько 80 відсотків усіх випадків. Підлітковий ідіопатичний сколіоз є найпоширенішим видом сколіозу і зазвичай діагностується в період статевого дозрівання.

Залежно від величини дуги викривлення в градусах і скручування (торсії) хребців визначають ступінь тяжкості сколіозу. Виділяють чотири ступеня сколіозу (за Чакліним) [11]. І ступінь сколіозу – незначне викривлення хребта у фронтальній площині у вертикальному положенні хворого, що не зникає повністю в горизонтальному положенні. Помітна асиметрія м'язів на рівні первинної дуги, більш виражена в положенні нахилу, в поперековому відділі – м'язовий валик. Незначна нестійка асиметрія надплечій, лопаток, трикутників талії, початкові ознаки торсії. Кут викривлення до 10°. II ступінь сколіозу– виразно помітно бічне викривлення хребта, намічається ребровий горб, деформація частково фіксована. На рентгенограмі виражена торсія, клиновидна деформація хребців на вершині первинної дуги викривлення. Намічаються ранні ознаки компенсаторної дуги. Кут сколіотичної дуги в положенні, лежачи, – 11-30° [11].

Сколіоз – це стан хребта, що призводить до бокового викривлення хребта. Фізична терапія (ПТ) при сколіозі може бути корисною для полегшення болю, поліпшення рухливості хребта та запобігання погіршенню бокової кривизни хребта. Фізіотерапевт може співпрацювати з хворим, щоб зміцнити м'язи, що підтримують хребет, і покращити поставу [10, 11, 19].

Основні завдання фізичної терапії: 1. Усунення патологічного процесу та відновлення здоров'я. 2. Попередження ускладнень та рецидивів. 3. Відновлення та компенсація (повна або часткова) втрачених функцій. 4. Підготовка до побутових та виробничих навантажень. 5. Попередження або сповільнення подальшого розвитку патологічних процесів, які можуть призвести до тимчасової чи стійкої втрати працездатності (проведення вторинної профілактики захворювань). 6. Попередження виникнення інвалідності [16, 18].

Існує багато методів лікування сколіозу. Помірні випадки можуть просто вимагати пильного контролю та фізичних вправ. Часто рекомендується фізична терапія або мануальна терапія [14, 18].

Багато людей із легким або середнім сколіозом отримують користь від фізіотерапії, яка допомагає керувати своїм станом, але носить пасивний характер. При сколіозі, призначаються різні методи фізіотерапевтичного лікування, щоб запропонувати полегшення. Вони можуть включати: Теплові процедури – які можуть посилити місцевий кровообіг і розслабити м'язи, що напружуються. Холод – використовується для зменшення болю та запалення. Електростимуляція.

Електрична нервово-м'язова стимуляція (TENS), може допомогти зменшити відчуття болю. Ультразвук може використовуватися як глибока нагрівальна процедура для поліпшення кровообігу. Кінезіологічну стрічку можна застосовувати для м'якого розтягування напружених м'язів та зменшення болю та спазму. Масаж може бути використаний для зменшення болю та спазму в напружених м'язах спини [13, 14, 19].

Найважливішими методами лікування сколіозу є утримування положення тіла та фізичні вправи так як це гарантує контроль і самоконтроль сколіозу [12, 13].

Метою вправ при сколіозі є: поліпшення дихання, поліпшення постави, зміцнення м'язів, що підтримують хребет, зменшення болю у суглобах через м'язовий дисбаланс. Фізичні вправи призначені допомогти отримати контроль над своєю поставою і зупинити прогресування вигину хребта. Фізичні вправи виконують важливу функцію лікування сколіозу – уникнути погіршення стану та зменшення або усунення необхідності хірургічного втручання[14].

Методика Катаріни Шрот – Шрот терапія сколіозу (Schroth method) є одним із найбільш вивчених і науково обґрунтованих втручань фізичної терапії при сколіозі та інших деформаціях хребта. Існують наукові дослідження, які чітко показують, що програма, створена Катаріною Шрот та вдосконалена її дочкою Крістою Ленерт-Шрот, штат Піт, може принести користь майже всім ознакам та симптомам сколіозу. Основні завдання Шрот терапії: сповільнення і попередження прогресування сколіозу; стабілізація корекції хребта в трьох площинах; збільшення рухливості грудної клітки і дихальної функції; досягнення косметичного ефекту; формування свідомості постуральних змін і їх контроль; програма домашніх вправ; якщо є покази, то використання корсету в комплексному лікуванні сколіозу [14, 15].

І. Олійник, С. Іваськів, К. Єрусалимець рекомендують використовувати профілактор і методику Євмінова так як вважають що це є «принципово новим методом лікування і профілактики деформацій хребта, які мають переваги перед іншими [5]. Вона спрямована на усунення головної причини захворювань хребта – деформації міжхребцевого диску, покращенню його живлення та зміцнення м'язового корсету, особливо власних м'язів хребта [5]. У свої дослідженнях отримала позитивний ефект на рівень фізичної працездатності й показники фізичного стану для студентів зі сколіозом II–III ступенів від застосування лікувальної фізкультури на профілакторі Євмінова і Оксана Дубчук [3].

До інноваційних форм занять корекції постави і деформації хребта науковці відносять фітнес-бол аеробіку яка «включає комплекс різних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч і з полівінілхлориду, діаметром 45-85 см. У його конструкції враховано такі особливості, як оптимальна упругість й еластичність матеріалу, перлиновий колір, дезодоруюча вітдушка, яка входить у склад матеріалу [5].

Н.В. Тимошенко при сколіозі I-II ступеня рекомендує використовувати ЛФК і масаж та упроваджувати програму консервативного лікування [9]. Такої ж думки щодо ЛФК дотримуються науковці Л.Н. Бекірадзе, Б.А. Пустовойт [1]. Дубчук О. відмічає важливість профілактики порушень постави, і доводить, що саме оптимальний руховий режим із застосуванням різних фізичних вправ – особливо каланетики. Науковці вважають, що «їх комплексна дія повинна бути спрямована на ліквідацію викривлень хребта, формування навички правильної постави, а також на нормалізацію м'язового тонусу глибоких м'язів спини, що безпосередньо формують положення хребта та зовнішнього «м'язового корсета» [3]. На переконання О.В. Проценко. «застосування лікувального плавання для корекції деформацій хребта та порушень постави займає значне місце у фізичній реабілітації людей, що мають дану проблему. Науковець рекомендує при сколіозі I ступеня використовувати симетричні плавальні вправи: брас з подовженою фазою сковзання, роботу кролем на грудях ногами з використанням і без використання дощечок, а при сколіозі II-III ступеня задача корекції деформації викликає необхідність використання асиметричних плавальних вправ, вважає науковець [6].

На думку Л.М.Таратухіної необхідно використовувати апаратну фізіотерапію «індуктотермію у сполученні з електрофорезом кальцію і фосфору, електростимуляцію м'язів, ультрависокочастотну терапію (УВЧ), магнітотерапію, ультрафіолетове опромінення (УФО). Гідрокінезотерапія. Ванни, басейн (аквааеробіка), струменевий душ, підводний масаж. До цієї групи можна віднести елементи кліматотерапії у вигляді морських купаній [8]. Пелоїдотерапію. В ФТ з порушенням постави використовуються торф'яні, сульфідні, ілові, органічні ілові, прісноводні і сопочні грязі. В основі фізичної теорії покладений тепловій ефект дії грязі [8].

Засобами лікувальної фізичної культури на думку Л.В. Голеніщевої та Б.А. Пустовойт є: вправи для виховання і тренування загальної і силової витривалості, для збільшення рухливості хребта, для виховання загальної координації рухів і закріплення правильної постави, навиків правильного дихання. Основними формами лікувальної фізичної культури, окрім лікувальної гімнастики, є ранкова гігієнічна гімнастика, рухомі ігри, деякі спортивні ігри тощо Масаж, на думку науковців, показаний при сколіозі всіх ступенів при консервативному і оперативному методах лікування. Апаратна фізіотерапія при сколіозі поліпшує крово- і лімфообіг, надає знеболюючу, загальнозміцнюючу, коригуючу дію на хребет і тулуб, сприяє укріпленню м'язів спини, нормалізації функції нервів і м'язів, а також мінерального обміну [2]. Як стверджують Г.В. Таможанська та Д.О. Рогач «При сколіотичної хворобі використовують гімнастичні вправи для м'язів спини та черевного преса переважно у положенні розвантаження, тобто не пов'язані зі збереженням вертикальної пози. Це надає можливість не лише збільшити силову витривалість м'язів спини (довгих, квадратного м'яза попереку) та черевного преса (косих, прямого м'яза) у найбільш вигідних умовах для формування природного м'язового корсета, але й закріплює максимальну корекцію в горизонтальному положенні (при відсутності статичного напруження м'язів сколіотична деформація зменшується). У лікуванні хворих на сколіотичну хворобу I-II ступеня для надання коригувальної дії застосовують симетричні і асиметричні вправи [7].

Висновки. Отже з метою попередження розвитку хвороби та можливих ускладнень при сколіозі I-II використовують як класичні так і іноваційні методи фізичної терапії серед яких виділяють: Шрот терапію сколіозу, масаж, теплові процедури, електростимуляцію (TENS), апаратну фізіотерапію – індуктотермію у сполученні з електрофорезом, ультразвукову терапію, кінезіологічні методи, ЛФК, гідропроцедури, фітнес-бол аеробіку, каланетику тощо. Фізична терапія, основним засобом якої є застосування фізичних вправ, сприяє припиненню прогресування хвороби, покращанню рівня розвитку фізичних якостей,

нервово-м'язової працездатності, моторно-вісцеральної регуляції, адаптації до стрімкого ритму життя. Систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають на вражені сколіозом органи та системи організму, на формування особистості.

Література

1. Бекірадзе, Л. Н., & Пустовойт, Б. А. (2017). Комплексна фізична реабілітація хворих при лордотичній поставі на поліклінічному етапі. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології,* (2), 24-31.

2. Голеніщева Л.В., Пустовойт Б.А Фізична терапія при сколіотичній хворобі I ступеня на поліклінічному етапі. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології* № 5(2) / 2020 С.18-24.

3. Дубчук Оксана Організація занять фізичного виховання в групах фізичної реабілітації при порушеннях постави в студентів із застосуванням калланетики *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... №. 1 (13), 2011 Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація 2011 с 65-67*

4. Клименко Ю. С. Поетапна корецiя порушень рухових функцій у дітей зі сколіотичними ураженнями хребта на підставі патогенетичних змін фізичного розвитку : автореф. дис... канд. біол. наук / Ю. С. Клименко; Луган. держ. мед. ун-т. Луганськ, 2008. 16 с.

5. Олійник І., Іваськів С., Єрусалимець К. Інноваційні технології корекції порушень постави і деформацій хребта. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки.* Луцьк : РВВ «Вежа», 2008. Т. 3. С. 104-107.

6. Проценко О.В. (2016) Роль плавання в корекції порушень постави та лікуванні деформацій хребта. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. 3 (72).* С. 102-109.

7. Таможанська Г.В., Рогач Д.О.(2016) Сучасні підходи до застосування засобів фізичної реабілітації при сколіотичній хворобі I – II ступеня. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології . №2. С.92-95.*

8. Таратухіна Л.М. Комплексна фізична терапія при порушеннях постави *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології* № 1. 2019 С.53-61.

9. Тимошенко Н. В. (2017). Оцінка функціонального стану організму студентів-медиків конотопського медичного училища зі сколіозом I–II ступенів під час занять лікування фізичною культурою та проведення масажу. *Медсестринство*, (4). https://doi.org/10.11603/2411-1597.2016.4.7488

10. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.

11. Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А. Сколиозы и кифозы. М.: Просвещение, 1973. С. 8-16, 44-152.

12. Asher MA, Burton DC. Adolescent idiopathic scoliosis: natural history and long term treatment effects. Scoliosis 2006 1:2 https://doi.org/10.1186/1748-7161-1-2

13. Boachie-Adjei Oheneba & Kim Han Jo (2020) Adolescent Idiopathic Scoliosis: Diagnosis, Treatments and Results https://www.hss.edu/conditions_adolescent-idiopathic-scoliosis.asp

14. Hans-Rudolf, Moramarco Marc Michael, Borysov Maksym & Moramarco Kathryn Ann (2016). Postural Rehabilitation for Adolescent Idiopathic Scoliosis during Growth Asian Spine J. 2016 Jun; 10(3): 570–581. DOI: https://doi.org/10.4184/asj.2016.10.3.570

15. Hefti F. (2013) Pathogenesis and biomechanics of adolescent idiopathic scoliosis // J. Child. Orthop. Vol. (1). P. 17–24.

16. Physical Therapy for Scoliosis Medically reviewed by Laura Campedelli, PT, DPT June 20, 2020 https://www.verywellhealth.com/physical-therapy-for-scoliosis-4797898

17. Schroth Best Practice Centers https://schrothbestpractice.com/physical-rehabilitation-schroth-best-practice-standard/

18. Suken A. Shah, MD and Alicia McCarthy, APRN What Is Scoliosis? https://kidshealth.org/en/teens/scoliosis.html

Reference

1.Bekiradze, L. N., & Pustovoit, B. A. (2017). Kompleksna fizychna reabilitatsiia khvorykh pry lordotychnii postavi na poliklinichnomu etapi. *Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhn*olohii, (2), 24-31.

2.Holenishcheva L.V., Pustovoit B.A (2020) Fizychna terapiia pry skoliotychnii khvorobi I stupenia na poliklinichnomu etapi.[] *Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii* № 5(2) S.18-24.

3.Dubchuk Oksana (2011) Orhanizatsiia zaniat fizychnoho vykhovannia v hrupakh fizychnoi reabilitatsii pry porushenniakh postavy v studentiv iz zastosuvanniam kallanetyky [] *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zbirnyk naukovykh prats.* №. 1 (13), S. 65-67

4.Klymenko Yu. S. (2008) Poetapna koretsiia porushen rukhovykh funktsii u ditei zi skoliotychnymy urazhenniamy khrebta na pidstavi patohenetychnykh zmin fizychnoho rozvytku: Luhansk, 16 p.

5.Oliinyk I., Ivaskiv S., Yerusalymets K. (2008) Innovatsiini tekhnolohii korektsii porushen postavy i deformatsii khrebta. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky.* Lutsk : RVV «Vezha», T. 3. S. 104-107.

6.Procenko O.V. (2016) Role of swimming in the correction of violations of posture and treatment of deformations of backbone . Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Issue. 3 (72). S. 102-109.

7.Tamozhanska H.V., Rohach D.O.(2016) Suchasni pidkhody do zastosuvannia zasobiv fizychnoi reabilitatsii pry skoliotychnii khvorobi I – II stupenia. Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii . №2. S.92-95.

8.Taratukhina L.M. Kompleksna fizychna terapiia pry porushenniakh postavy [Complex physical therapy for posture disorders] Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii № 1. 2019 S.53-61.

9.Tymoshenko N. V. (2017). Otsinka funktsionalnoho stanu orhanizmu studentiv-medykiv konotopskoho medychnoho uchylyshcha zi skoliozom I–II stupeniv pid chas zaniat likuvannia fizychnoiu kulturoiu ta provedennia masazhu.*[Physical assessment*

of students in konotop medical college with I–II degree scoliosis during physical therapy and massage classes] Medsestrynstvo, (4). https://doi.org/10.11603/2411-1597.2016.4.7488

10. Fizychna reabilitatsiia, sportyvna medytsyna : pidruchnyk dlia stud. vyshchykh med. navch. zakladiv / V. V. Abramov, V. V. Klapchuk, O. B. Nekhanevych [ta in.] ; Dnipropetrovsk, Zhurfond, 2014. 456 s.

11. Chaklin V.D.. Abalmasova E.A. [1973] Skoliozy i kifozy. M.: Prosveshcheniye. S. 8-16.

12. Asher MA, Burton DC. (2006) Adolescent idiopathic scoliosis: natural history and long term treatment effects. Scoliosis 1:2 https://doi.org/10.1186/1748-7161-1-2

13. Berdishevsky, H., Lebel, V.A., Bettany-Saltikov, J. et al. (2016) Physiotherapy scoliosis-specific exercises – a comprehensive review of seven major schools. Scoliosis 11, 20. https://doi.org/10.1186/s13013-016-0076-9

14. Boachie-Adjei Oheneba & Kim Han Jo (2020) Adolescent Idiopathic Scoliosis: Diagnosis, Treatments and Results https://www.hss.edu/conditions_adolescent-idiopathic-scoliosis.asp

15. Hans-Rudolf, Moramarco Marc Michael, Borysov Maksym & Moramarco Kathryn Ann (2016). Postural Rehabilitation for Adolescent Idiopathic Scoliosis during Growth Asian Spine J. 2016 Jun; 10(3): 570–581. DOI: https://doi.org/10.4184/asj.2016.10.3.570

16. Hefti F. (2013) Pathogenesis and biomechanics of adolescent idiopathic scoliosis // J. Child. Orthop. Vol. (1). P. 17–24.

17. Physical Therapy for Scoliosis Treatment for a Lateral Curve of Your Spine Schroth Best Practice Centers Medically reviewed by Laura Campedelli, PT, DPT June 20, 2020 https://www.verywellhealth.com/physical-therapy-for-scoliosis-4797898

18. Scoliosis. American Association of Neurological Surgeons (AANS) https://www.aans.org/Patients/Neurosurgical-Conditions-and-Treatments/Scoliosis

19. Suken A. Shah, MD and Alicia McCarthy, APRN What Is Scoliosis? https://kidshealth.org/en/teens/scoliosis.html

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).06
УДК: 612.825:616

Антонова-Рафі Ю.В.
доцент кафедри ББЗЛ
Лєгєзіна Л.О.
студентка ІІ курсу магістратури
Національний технічний університет України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського Київ, Україна

ВПЛИВ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ НА ПАЦІЄНТІВ З ГІНОЇДНОЮ ЛІПОДИСТРОФІЄЮ

На сьогоднішній день, у науковій літературі недостатньо досліджене питання неінвазійної косметичної реабілітації. Зокрема методика кінезіотрейпування. Тож було проведене дослідження десятків випадків гіноїдної ліподистрофії у жінок фертильного віку, у яких не було діагностовано ендокринні патології. У пацієнтів, які проводили лікувально-косметичні заходи, спостерігалося вдосконалення як фізіологічного стану, так і нормалізація психічного здоров'я. Вважається, що гіноїдна ліподистрофія може викликатись в наслідок патологічно метаболічних, гормональних і можливо, імунологічних факторів. Фактично вони проявляються, як дистрофічний капілярний мукоїдотичний набряк, що виникає тканинах щкіри нижніх кінцівок. Лікування за допомогою програми, складовими якої є спеціальний масаж та кінезіотейпування, показало значні зміни показників прояву гіноїдної ліподистрофії. Вони здатні конкурувати з показниками результатів інших методик, у тому числі інвазійними.

Ключові слова: *гіноїдна ліподистрофія, кінезіотейпування, масаж, естетична реабілітація.*

Антонова-Рафи Ю.В., Легезина Л.А. Влияние кинезиотейпування на пациентов с гиноидной липодистрофией. *На основании проведённого анализа литературы доказано, что недостаточное внимание уделено роли кинезиотейпирования в эстетической реабилитации, а спорные вопросы все ещё обсуждаются. Проведено исследование десятков случаев гиноидной липодистрофии у женщин фертильного возраста, у которых не били диагностированы эндокринные патологии. У пациенток проводились лечебно-косметические мероприятия, направленные на улучшения как физиологического состояния, так и нормализации психического здоровья. Предполагается, что при гиноидная липодистрофия вызывается патологическими метаболическими, гормональными и возможно иммунологическими факторами. Которые можно рассматривать как дистрофический капиллярный мукоидотический отёк, преобладающий в коже нижних конечностей. Лечение с помощью комплекса, который состоит из массажа и кинезиотейпирования, показало значительное улучшение, способное конкурировать с другими методиками, в том числе и инвазивными.*

Ключевые слова: *гиноидная липодистрофия, кинезиотейпирование, массаж, эстетическая реабилитация.*

Antonova-Rafi Yuliia, Liehiezina Liudmyla. The influence of kinesiotapeing on patients with gynoid lipodystrophy. *Studies of the scientific literature show that currently insufficient attention is paid to the role of kinesiotherapy in aesthetic rehabilitation. Kinesio taping is mostly associated with medicine and sports, but in Ukraine, aesthetic taping is gaining popularity. This is due to the low cost of the procedure.*

In addition, kinesiotaping does not require special, expensive equipment for therapy. A study of dozens of cases of gynoid lipodystrophy in women of childbearing age who have not been diagnosed with endocrine disorders. The study-involved women aged 25 to 47 years with manifestations of gynoid lipodystrophy of the first and second stage according to the classification of F.

Nürnberger. In patients who underwent therapeutic and cosmetic measures, there was an improvement in both physiological condition and normalization of mental health. It is believed that gynoid lipid dystrophy can be caused by various pathologies. For example, metabolic, hormonal and possibly immunological.

In fact, they manifest as dystrophic mucoidotic edema of capillaries, which occurs in the tissues of the skin, lower extremities. Mostly on the posterior surface of the thighs, this part of the background is usually most prone to changes in gynoid lipodystrophy. However, pronounced violations of the relief of the skin are often observed on the anterior surface of the thighs, where there is a different level of blood supply to tissues.

These circumstances provide the basis for the construction of therapy with kinesiotaping. Treatment with a program consisting of special massage and kinesiotaping showed significant changes in the manifestations of gynoid lipodystrophy. They are able to compete with other techniques, including invasive.

Key words: *gynoid lipodystrophy, kinesiotaping, massage, aesthetic rehabilitation.*

Пацієнти, що страждають гіноїдну ліподистрофію (ГЛД), лідирують за кількістю звернень до лікувально-профілактичних установ, котрі спеціалізуються на косметологічній терапії. Поширеність ГЛД досягає 80% серед жінок у віці від 20 до 35 років і 95% - у пацієнток старше 35 років [3 с.861, 9 с. 2.].

У зв'язку з тим, що у науковій літературі, досить мало приділяється уваги проблемам косметології, метою цієї роботи є, на основі результатів дослідження, показати успішність методики відновлення при ГЛД за допомогою кінезіотейпування та масажу.

Кінезіотейпування (КТ), стає усе більш популярним у косметології, завдяки оптимальному поєднанню ефективності та доступності, оздоровлюючій дії, сприятливій дії на психоемоційний стан людини то що. Цей напрям повністю узгоджується з національною концепцією стійкого розвитку, яка припускає дозовані фізичні навантаження, використання оздоровлюючого впливу природних чинників, відновлення правильного режиму сну і відпочинку, відновлення стабільності нервової системи, корекцію метаболічних порушень для попередження розвитку серцево-судинних захворювань і цукрового діабету [10 с.1].

Поки у світі, кінезіотейпи, щільно асоціюють з медициною і спортом, в Україні набирає популярності естетичне тейпування. Це пов'язано з низькою собівартістю процедури. Крім того, не вимагає спеціального дорогого устаткування для її проведення. Ефект вживаних методів при кінезіологічному лікуванні визначається їх специфічними особливостями [1 с. 22, 8 с. 5]. Однак, зважаючи на недостатність досліджень, присвячених вивченню дії різних немедикаментозних засобів на шкіру і підшкірну жирову клітковину у пацієнтів з ГЛД, питання про доцільність застосування тейпування при цьому патологічному стані залишається відкритим. Відмітимо, що найчастіше об'єктом досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів стає шкіра і підшкірна жирова клітковина пацієнтів з ГЛД на задній поверхні стегон. Саме ця частина тла, як правило, найбільш схильна до змін при ГЛД. Однак, виражені порушення рельєфу шкіри нерідко спостерігаються і на передній поверхні стегон, де існує інший рівень кровопостачання тканин, а значить - інші умови течії метаболічних процесів. Ці обставини дають основу продовжити вивчення механізму дії і ефективності тейпування при ГЛД. Мета даного дослідження - оцінка морфофункціональних змін шкіри у жінок з ГЛД після застосування масажу і комбінування масажу з тейпування[5, с.119].

У дослідженні взяли участь жінки у віці від 25 до 47 років (середній вік пацієнтів склав 34,9±4,9 року) з проявами ГЛД I і II стадії в області стегон по класифікації F. Nürnberger (1978). Класифікація представлена в таблиці.

Таблиця 1

Класифікація гіноїдної дистрофії по F. Nürnberger (1978)

Стадія	Клінічна картина
0	Вузлуватість поверхні шкіри (ефект «апельсинової шкірки») відсутній
I	В положенні «стоячи» та в горизонтальному положенні пацієнта шкіра залишається гладенькою. Ефект «апельсинової шкіри» проявляється винятково при заграбанні шкіри в складку або при скороченні м'язу.
II	Ефект «апельсинової шкірки» проявляється у пацієнта в положенні «стоячи» без стискання шкіри в складку та без скорочення м'язів
III	Ефект «апельсинової шкірки» проявляється у пацієнта без стискання шкіри в складку та без скорочення м'язів як в положенні «стоячи» так і в положенні «лежачи».

Критеріями виключення були вік молодше 18 років, менопауза, значення індексу маси тіла вище 30, непереносимість використовуваних при дослідженні препаратів. У всіх обстежених був присутній ефект «апельсинової кірки». Індекс маси тіла (ІМТ) у пацієнтів знаходився в діапазоні 18,79-28,37 кг / м^2 (середнє значення ІМТ = 22,4 ± 7 кг / м^2). Всім включених у дослідження пацієнтам було проведено чотири процедури масажу і 4 процедури тейпування з інтервалом в 7 днів. Вивчено ефекти КТ у 15 пацієнток з ГЛД I, II ступеню. Жінки були розділені на три групи по 5 осіб Перша група проходила тільки спеціальний масаж, друга масаж і КТ, третя-контрольна. Всі жінки були обстежені до і після дослідження за допомогою спеціального протоколу оцінки ГКЛ і фотограмметрії.

Пацієнтки другої групи отримували аплікації кінезіотейпів стегон (рис. 3) та сідниць (рис.2) чотири рази на тиждень. Використано віялові аплікації шириною смуги 1 см (N 5) з якорями в точках кріплення великого сідничного м'язу, наклеєні у напрямі м'язових волокон,

Вихідне положення лежачи на боку, нога що знаходиться зверху, зігнута в коліні та приведена до грудей як вказано на рис.1. Пацієнт лежить розслаблено. Це положення сприяє натягу сідничних м'язів та шкіри.



Рис 1. вихідне положення для тейпування сідниць.

Тейп наноситься якорем від місця кріплення сідничного м'яза у напрямку м'язевих волокон., як на рис. 2.

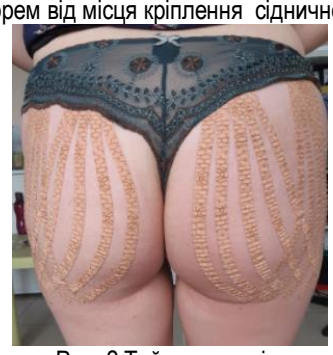


Рис. 2 Тейпування сідниць



Рис.3. Тейпування стегна

Після проведення реабілітацийних процедур було відзначено значне зменшення ступеня ГКЛ і показників фотограми ($p < 0,01$).

Діагностика

Крім оцінки візуальних проявів, діагностика гіноїдної ліподистрофії включає тетраду Ricoux, що складається з визначених при пальпації знаків: збільшення товщини підшкірних тканин, підвищення щільності тканин, збільшення чутливості і хворобливості, зменшення рухливості.

Крім огляду та пальпації, для коректної діагностики та оцінки ефективності терапії були використовуватися додаткові методи дослідження.

У роботі з пацієнтками вдавалися до вимірювання наступних показників - зміна ваги, індексу маси тіла, об'єми тіла то що.

Дані методи добре підходять для діагностики ожиріння і локальних жирових відкладень, але не дозволяють оцінити ступінь ГЛД (при зміні даних показників ступінь може не змінюватися) [2, с. 23]. Найбільш точним методом діагностики стадії ГЛД є гістологічне дослідження матеріалів біопсії. Однак широке використання цього методу неможливо в силу його інвазійності [6, с.168].

Корекція факторів ризику при лікуванні

Велике значення в комплексному лікуванні ГЛД займає здоровий спосіб життя: правильне харчування, регулярна фізична активність, контроль психічного стану, тривожності, уникнення стресових і психотравмуючих ситуацій.

Лікування

Беручи до уваги той факт, що на процес розвитку ГЛД впливають різні чинники, а патогенез включає безліч взаємопов'язаних ланок, для корекції даного стану доцільно використовувати комплексний підхід з урахуванням стадії процесу та переважної симптоматики. Тейпування покращує лімфоток і кровообіг, дозволяючи процесам відновлення відбуватися швидше. Крім того, тейпи допомагають поліпшити рух міжклітинної рідини і прибрати синці. Кінезіотейп ріжуть і як медузу накладають на проблемні ділянки. Кінезіотейп можна носити цілодобово, протягом 3-5 днів [9, с.4].

Тейпування проводилося в комплексі з масажними процедурами. Зокрема, використовувалися методи масажу і мануального впливу для лікування ГЛД у жінок молодого віку. Для цього проводилася корекція окремих частин тіла у жінок шляхом мануального впливу на підшкірно-жирову клітковину, з виконанням погладжуючих, розтираючих, розминаючих, і вичавлюючих прийомів. З огляду на те, що тейпування істотно впливає на лімфо- та кровообіг, дозволяючи процесам відновлення відбуватися швидше.

Ефективність методу

Застосування масажу у комбінуванні з тейпуванням обґрунтовано експериментальними спостереженнями за фізіологічними змінами в шкірі і підшкірній жировій клітковині, а також за змінами фізичних властивостей шкіри після процедур. Так, після масажу відзначається суб'єктивне і об'єктивне підвищення пружності та еластичності шкіри, зменшення її в'ялості і товщини шкірної складки, поліпшення рухливості тканин в області рубців, фіброзних змін, зниження вираженості пігментації, зменшення локальних набряків. При цьому будь-яких ускладнень не зафіксовано [9, с.10]. При комбінованої методики ефективність лікування подвоювалася, в порівняні з «традиційними антицелюлітними» масажами.

Матеріали і методи

В експерименті брали участь 15 жінок у віці від 26 до 45 років (34,9 ± 4,9) з виразністю ГЛД 1-2 за шкалою Нюрнберг-Мюллера та індексом маси тіла 26,7 ± 4,2. Кожній пацієнтці виконували курс з 8 процедур, 4 з яких масаж тривалістю 40 хв 1 раз на тиждень. Визначення ступеня ГЛД, вимірювання маси і об'ємів тіла проводили перед початком

курсу і після його завершення.

Результати

Після обробки отриманих даних були зафіксовані статистично значущі зміни ступеня ГЛД за шкалою Нюрнберг-Мюллера до і після курсу масажу (1,9 ± 0,3 і 1.667±1.247). При цьому зменшення її ступеню спостерігалося у 8 жінок (53,33%): у 3 жінок II ступінь не змінилася і залишилася на II-ій стадії (в 1 групі без тейпування), і у 5 - з II на I в групі з тейпування. Ступінь вираженості ГЛД після 10 сеансів масажу представлена в табл. 2.

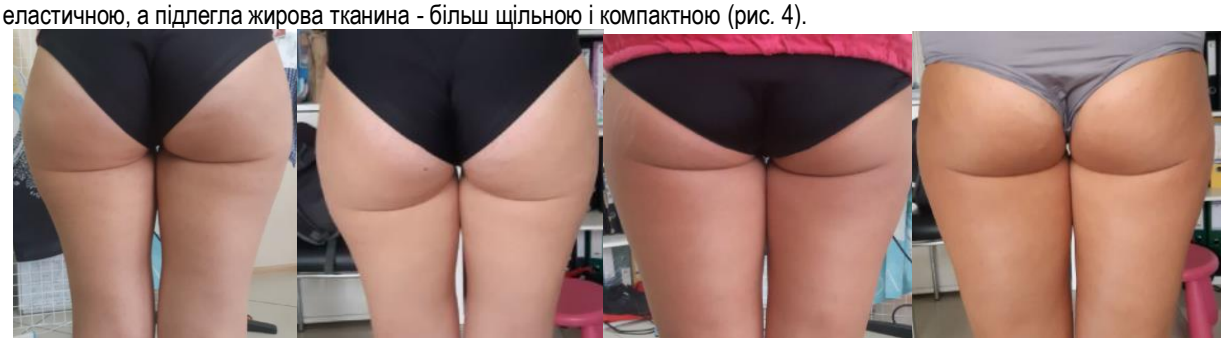
Таблиця 2.

Ступінь вираженості гіноїдної ліподистрофії після 10 сеансів масажу

Направленість процесу	1-я гр. (N=5) масаж	2-я гр. (N=5) Масаж + КТ	3-я група (N=5) контрольна
+ покращення	3	5	0
0 (без змін)	2	0	4
(погіршення)	0	0	1

Середня втрата маси тіла після курсу масажу становила 2,1 кг, при цьому відзначалося зменшення об'ємів тіла. Найбільше зменшення об'єму зафіксовано в ділянці стегон (-3,9 ± 2,2 см), а найменше - в ділянці гомілки (-0,9 ± 1,1 см).

В ході курсу масажу небажаних побічних ефектів не спостерігалося. Всі жінки завершили повний курс процедур. Після закінчення курсу корекції об'єми стегон зменшились, рельєф та колір шкіри вирівнявся, шкіра ставала більш гладкою та еластичною, а підлегла жирова тканина - більш щільною і компактною (рис. 4).

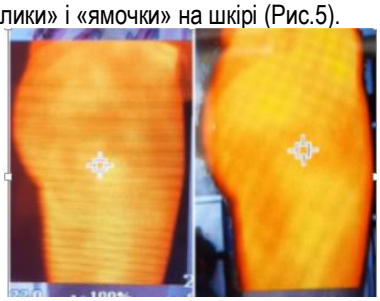


до після до після

Рис. 4. Фото пацієнтів до та після програми.

Результати. Після курсу спеціального масажу і КТ було зафіксовано зменшення відчуття сухості і лущення шкіри тіла. Таким чином, комплексне неінвазивне дослідження шкіри до і після програми виявило позитивну динаміку морфофункціонального стану шкіри. Вплив поєднання масажу та тейпування виражалося в поліпшенні структурної організації шкіри, підвищення еластичних властивостей шкіри, ефективного регулювання функцій мікроциркуляторного русла, відновлення мікрорельєфу шкіри, підвищення вмісту вологи в шкірі, її тургору. Отримані результати можна пояснити поліпшенням мікроциркуляції в шкірі і підшкірній жировій клітковині, зменшенням застійних явищ в мікроциркуляторному руслі, стимуляцією ліполізу, та роботи м'язів, що підтверджується ефективністю лікувальної дії немедикаментозних впливів [7, с.10]. Ймовірно, на цьому тлі відбувається реорганізація структур шкіри, особливо волокон, що виражається в збільшенні кількості колагену в дермі.

За даними літератури, ГЛД при фототермічному скануванні, у здоровій шкірі, поверхня виглядає рівно і без плям, то при ГЛД зображеня має численні кольорові виступи і западання внаслідок нерівномірного структури підлеглого шару жирової тканини, що клінічно виглядає як характерні «вузлики» і «ямочки» на шкірі (Рис.5).



до процедур після

Рис.5 Динаміка змін стану шкіри за допомогою термосканування теплоізором FLUKE Ti 110.

Згідно з наведеними даними, після курсу корекції ГЛД за допомогою масажу було досягнуто вирівнювання шару підшкірної жирової клітковини, що проявлялося згладжуванням і зменшенням деформації поверхні шкіри в середньому на 42,7%. А після курсу корекції ГЛД із застосуванням масажу і тейпування протягом 4 тижнів, фототермальне сканування виявило зменшення площі плям з пониженим теплообміном поверхні, на 55% в порівнянні з вихідною [9, 13]. Згідно з отриманими результатами, а також даними літератури, перевага методу комплексного масажу з тейпуванням перед іншими методами, дослідження шкіри, полягає в можливості негайно отримати кольорове зображення поверхні шкіри. Отримане зображення шкіри досить наочно, щоб його можна показати пацієнтові і пояснити зміни, що відбуваються в шкірі при проведенні лікування.

Принципово важливим при використанні даного методу є те, що за допомогою методу термального сканування шкіри можна об'єктивно оцінити ступінь розвитку в ній патологічного процесу, а також ефективність лікування, в тому числі і в

динаміці. Після проведення курсу корекції виявлено зміна поверхневого теплообміну. Планується подальше вивчення стану шкіри при ГЛД у віковому аспекті під впливом спеціального масажу і впливів тейпів.

Висновки

1. За даними дослідження при розвитку ГЛД в поверхневих і глибоких шарах шкіри відбуваються патоморфологічні зміни: зниження тургору, посилення шорсткості мікрорельєфу шкіри, нерівномірний теплообмін, підвищення показників інтенсивності больових відчуттів при пільпації шкіри.

2. Для неінвазійної оцінки стану шкіри і ефективності лікувально-профілактичних заходів у осіб з ГЛД рекомендується використання сучасних неінвазивних методів дослідження: оптичного відеомоніторингу, лазерної доплерівської флоуметрії, корнеометрії.

3. Курс тейпування і спеціалізованого масажу призводить до зменшення клінічних проявів ГЛД (в середньому на 42%), що виражаються в зменшенні симптому «апельсинової кірки», підвищенні тургору шкіри, зменшення об'єму кінцівок з ГЛД.

4. Поєднання КТ і спеціалізованого масажу, впливає на різні ланки патогенезу ГЛД, що проявляється в покращенні теплообміну поверхні шкіри, зменшенні об'ємів тіла, зменшенні загальної площі дофомацій, кількості нерівностей шкіри, зморщення, ступеня шорсткості, підвищенні еластичних властивостей і вологості шкіри.

5. Сукупне використання КТ та спеціалізованого масажу рекомендується для корекції всіх стадій ГЛД, але особливо для пацієнтів I і II стадій.

6. Розроблена методика використання поєднаного тейпування і масажного впливу дозволяє надавати коригуючий вплив на провідні ланки патогенезу ГЛД і досягати вираженого терапевтичного ефекту.

Література

1. Gerasimenko MY, Knyazeva TA, Kul'chitskaya DB. The application of the method of kinesio-taping technique for the combined non-pharmacological rehabilitation of the patients presenting with lymphedema of the lower extremities/Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult. // – 2015 Sep-Oct; №92(5):22-27.

2. Marshall J.D., Hazlett C.B., Spady D.W., Quinney H.A. Comparison of convenient indicators of obesity. // – Am J Clin Nutr 1990; –№5(1): 22–28.

3. Pavicic T, Borelli C, Korting HC. Cellulite — the greatest skin problem in healthy people? [Електронний ресурс] / An approach. J Dtsch Dermatol Ges. 2006;10:861-870. Режим доступу до ресурсу https://europepmc.org/article/med/17010177/reload=0

4. Pierard GE, Nizet JL, Pierard-Franchimont C. Cellulite: from standing fat hernitation to hypodermal stretch marks. [Електронний ресурс] // Am J Dermatopathol. 2000;1 34- 37. Режим доступу до ресурсу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10698214/

5. Querleux B, Cornillon C, Jolivet O, Bittoun J. Anatomy and physiology of subcutaneous adipose tissue by in vivo magnetic resonance imaging and spectroscopy: relationships with sex and presence of cell [Електронний ресурс] // ulite. Skin Res Technol. 2002;2:118-124. Режим одступу до ресурсу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12060477/

6. Segers AM, Abulafia J, Kriner J, Cortondo O. Celulitis. Estudio histopatológico e histoquímico de 100 casos [Cellulitis. Histopathologic and histochemical study of 100 cases]. [Електронний ресурс] // Med Cutan Ibero Lat Am. 1984;12(2):167-72. Spanish. PMID: 6233464.. Режим доступу до ресурсу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6233464/

7. Безуглый А.П., Шугинина Е.А. Оценка эффективности терапии целлюлита при помощи высокочастотного ультразвукового сканирования. // Экспериментальная и клиническая дерматокосметология. – 2007;–№2:10-16.

8. Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию / Под ред. М. С. Касаткина, Е. Е. Ачкасова. – Москва, 2017. – 336 с.

9. Раннева Е.А., Юцковская Я.А., Ковальчук Е.В. Гиноидная липодистрофия (целлюлит): возможности местной, системной и аппаратной коррекции на современном этапе. // – Владивосток: Рея. 2007.1, 2

10. Розпорядження кабінету міністрів України № 530-р від 26 липня 2018 р. «Про затвердження національного плану заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку» [Електронний ресурс] / Урядовий портал – режим доступу до ресурсу : https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-nacionalnogo-planu-zahodiv-shchodo-neinfekcijnih-zahvoryuvan-dlya-dosyagnennya-globalnih-cilej-stalogo-rozvitku

References

1. Gerasimenko MY, Knyazeva TA, Kul'chitskaya DB. The application of the method of kinesio-taping technique for the combined non-pharmacological rehabilitation of the patients presenting with lymphedema of the lower extremities/Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult. // – 2015 Sep-Oct; №92(5):22-27.

2. Marshall J.D., Hazlett C.B., Spady D.W., Quinney H.A. Comparison of convenient indicators of obesity. // – Am J Clin Nutr 1990; –№5(1): 22–28.

3. Pavicic T, Borelli C, Korting HC. Cellulite — the greatest skin problem in healthy people? [Electronic resource] / An approach. J Dtsch Dermatol Ges. 2006;10:861-870. Resource access mode :https://europepmc.org/article/med/17010177/reload=0

4. Pierard GE, Nizet JL, Pierard-Franchimont C. Cellulite: from standing fat hernitation to hypodermal stretch marks. [Electronic resource] // Am J Dermatopathol. 2000;1 34- 37. Resource access mode: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10698214/

5. Querleux B, Cornillon C, Jolivet O, Bittoun J. Anatomy and physiology of subcutaneous adipose tissue by in vivo magnetic resonance imaging and spectroscopy: relationships with sex and presence of cell [Electronic resource] // ulite. Skin Res Technol. 2002;2:118-124. Resource access mode: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12060477/

6. Segers AM, Abulafia J, Kriner J, Cortondo O. Celulitis. Estudio histopatológico e histoquímico de 100 casos [Cellulitis. Histopathologic and histochemical study of 100 cases]. [Electronic resource] // Med Cutan Ibero Lat Am. 1984;12(2):167-

72. Spanish. PMID: 6233464.. Resource access mode: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6233464/

7. Bezuglyy A.P., Shuginina Ye.A. Otsenka effektivnosti terapii tsellyulita pri pomoshchi vysokochastotnogo ul'trazvukovogo skanirovaniya. // Eksperimental'naya i klinicheskaya dermatokosmetologiya. – 2007;–№2:10-16

8. Klinicheskoye rukovodstvo po kineziologicheskomu teypirovaniyu / Pod red. M. S. Kasatkina, Ye. Ye. Achkasova. – Moskva, 2017. – 336 s.

9. Ranneva Ye.A., Yutskovskaya YA.A., Koval'chuk Ye.V. Ginoidnaya lipodistrofiya (tsellyulit): vozmozhnosti mestnoy, sistemnoy i apparatnoy korrektsii na sovremennom etape. // – Vladivostok: Reya. 2007.1, 2

10. Rozporyadzhennya kabinetu ministriv Ukrayiny № 530-r vid 26 lypnya 2018 r. «Pro zatverdzhennya natsional'noho planu zakhodiv shchodo neinfektsiynykh zakhvoryuvan' dlya dosyahnennya hlobal'nykh tsiley staloho rozvytku» [Elektronnyy resurs] / Uryadovyy portal – rezhym dostupu do resursu : https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-nacionalnogo-planu-zahodiv-shchodo-neinfekcijnih-zahvoryuvan-dlya-dosyagnennya-globalnih-cilej-stalogo-rozvitku

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).07

Арефьєв В. Г., Михайлова Н. Д.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

БІОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Розглядаючи фізичне виховання як процес цілеспрямованої зміни функціонального стану організму людини, необхідно враховувати біологічні закономірності її життєдіяльності, які пояснюють пристосованість до умов навколишнього середовища, що змінюються.

Адекватні зовнішньому впливу зміни в організмі відбуваються тільки в тих випадках, коли сила цих збурювальних дій не перевищує меж фізіологічних можливостей регуляторних та обслуговуючих систем даного організму. Врахування цієї властивості адаптації є дуже важливим для учнів, хронологічний вік яких не збігається з біологічним.

Ключові слова: *учні, біологічні закономірності, фізичне виховання.*

Арефьев В. Г., Михайлова Н. Д. Биологические предпосылки дифференцированного физического воспитания школьников.

Рассматривая физическое воспитание как процесс целенаправленного изменения функционального состояния организма человека, необходимо учитывать биологические закономерности его жизнедеятельности, которые объясняют приспособленность к изменяющимся условиям окружающей среды.

Адекватные внешнему влиянию изменения в организме происходят только в тех случаях, когда их воздействие не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем данного организма. Учет этого свойства адаптации весьма важен для учеников-подростков, хронологический возраст которых не совпадает с биологическим.

Ключевые слова: *школьники, биологические закономерности, физическое воспитание.*

Arefiev V. G., Mikhailova N. D. Biological preconditions for differentiated physical education of schoolchildren.

When considering physical education as a process of meaningful modification of the functional state of a human body, it should be taken into account the biological principles of his life activity which explain the fitness to changing environmental conditions.

Changes in the body relevant to external influences occur only when the exposure does not exceed the boundaries of physiological capabilities of regulatory and maintenance systems of the body. Consideration of this property of adaptation is very important for adolescent students, whose chronological age is not the same as biological.

Excessive physical exercises may cause intermittent or prolonged disorders in the life activity of the body. However, if duration and frequency of educational exercises do not exceed the appropriate physiological capabilities of adolescents, physical exercises lead to the improvement in regulatory mechanisms and maintenance systems, in particular, adaptive responses become faster. The organism gains the capability to respond to the stronger and long-lasting external influences with adequate reactions.

Choice of certain exercises (lessons) make possible to induce through the self-regulation the changes in the body of adolescents relevant to pedagogical tasks. When selecting means all parameters of the influence for which the body reacts have to be taken into account.

To increase the functional changes in the body, it is necessary to change the strength of the influence (volume, intensity). This allow to distinguish adaptive, basic and maintenance stages in the health promoting and developing training.

Key words: *schoolchildren, biological laws, physical education.*

Постановка проблеми. В сучасній фізичній культурі чітко сформульований підхід до реалізації галузевої мети. Це – розвивально-оздоровча спрямованість рухової діяльності. Він ґрунтується на принципах сучасної концепції розвитку фізичного виховання: гуманізації і демократизації, діяльному підході й цілісності процесу, його доступності та індивідуалізації (диференціації).

У педагогіці диференціація навчання – це дидактичний принцип, згідно з яким для підвищення ефективності навчання створюється комплекс дидактичних умов, що враховує типологічні (індивідуальні) особливості учнів, відповідно до чого добирають і диференціюють цілі, зміст освіти, форми і методи навчання.

В нашій державі існують школи, де учні, що мають різні здібності, навчаються в диференційованих класах: для обдарованих дітей, для учнів із середніми здібностями, корекційні – для учнів, що мають труднощі в навчанні. Однак, практика диференційованого навчання свідчить, що жорстка диференціація учнів на здібних, середніх і слабих із наступним тривалим перебуванням у різних за змістом і методами навчання класах має не лише плюси, а й істотні мінуси. Відсутність у класі «зірок», тобто творчо обдарованих, позбавляє решту учнів зразків, на які слід рівнятися. В. М. Монаков, В. А. Орлов, В. В. Фірсов вважають, що внутрішня диференціація є найбільш прийнятною в середній школі, де можна розділити учнів на групи всередині класу для виконання з ними навчальної роботи на різних рівнях і різними методами [1].

М. Горбенко для підвищення результативності навчальних занять вважає за головне індивідуально-диференційоване навчання для всіх учнів з урахуванням їхнього стану здоров'я й типу рухових навчальних дій. Високої якості засвоєння знань в умовах індивідуально-диференційованого навчання, на думку автора, можна досягти з меншими втратами у стані здоров'я підлітків, ніж за інших систем навчання [2]. Саме цьому питанню, але стосовно диференційованого фізичного виховання, присвячена дана робота.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Стаття є складовою науково-дослідної проблеми факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Диференційоване фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл».

Метою дослідження було дослідити за фаховими джерелами біологічні передумови організму учнів щодо диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Життєвий цикл людини прийнято ділити на два етапи – внутрішньоутробний (антенатальний) і післяутробний (постнатальний). Постнатальний у свою чергу складається з низки вікових періодів, які відрізняються один від одного специфічними особливостями – морфологічними, фізіологічними, біохімічними і функціональними. Спеціально організована рухова активність, змінюючи функції організму, сприяє їхньому розвитку, вдосконаленню механізмів адаптації, тому вікові особливості функціональних можливостей людини визначають також його працездатність. Особливе місце в процесі вікового розвитку належить періоду статевого дозрівання, важливою рисою якого є невідповідність між календарним і біологічним віком у значної кількості підлітків.

У педагогічній практиці фізичного виховання знайомство з учнями відбувається за даними паспортного віку, тому визначення його відповідності біологічному віку є дуже актуальним не лише у віковій фізіології, але й фізкультурній педагогіці. На жаль, учителі і навіть лікарі звикли орієнтуватися на календарний вік підлітків в той час, як біологічна, психічна і психологічна реактивність великою мірою визначається саме біологічним віком [3].

Біологічний вік має велике значення, оскільки відображає онтогенетичну зрілість, фізичну працездатність, характер адаптаційних можливостей підлітків [4].

Фізіологічні особливості організму в період статевого дозрівання характеризуються вираженою нестабільністю механізмів ендокринної та вегетативної регуляції. Як наслідок, для дівчат-підлітків характерним є зниження витривалості до фізичних навантажень [7]. В період статевого дозрівання в дівчат спостерігається розповсюдженість артеріальної гіпертензії, а також функціональні порушення внутрішніх органів. Порушення системи опорно-рухового апарату проявляються найчастіше у вигляді сколіозу, плоскостопості, остеохондропатії [4].

У 12-13 років значно збільшується споживання кисню, що пов'язано з найбільшими темпами росту і накопичення маси тіла. Темп приросту споживання кисню в період статевого дозрівання збільшується в 13-15 років за рахунок більшої інтенсивності його споживання, з 16-17 років цей показник починає знижуватися.

В період статевого дозрівання у хлопчиків збільшується об'єм легень і грудної клітки, зростає сила дихальних м'язів до 17 років, а у дівчаток – до 13-14 років. Інтенсивний ріст органів зовнішнього дихання в пубертатному віці призводить до значної зміни ряду функціональних показників. У 14 років загальна ємкість легень складає ¾ від такої в дорослих, залишковий об'єм приблизно дорівнює дорослому. В 10-14 років з'являються статеві відмінності в загальній ємкості легень, чого не спостерігається в дитячому віці. У дівчаток-підлітків життєва ємкість легень менше, ніж у хлопчиків-підлітків [2].

В процесі росту і розвитку організму зі збільшенням резерву вдиху і резерву видиху збільшується максимальна вентиляція легень, яка в пубертатному віці практично досягає величин дорослої людини. У дівчаток 14-15 років цей показник складає 99-105 мл·хв$^{-1}$, що відповідає такому в нетренованих жінок. Однак із 11-12 років приріст максимальної вентиляції легень у дівчаток починає відставати від приросту її у хлопчиків. У дівчаток 14 років максимальна вентиляція легень у середньому на 18-22 мл·хв$^{-1}$ менше, ніж у хлопчиків [5].

У процесі росту і розвитку учнів поряд зі збільшенням маси і об'єму серця змінюються співвідношення його відділів і положення в грудній клітці, диференціюється гістологічна структура серця й судин, удосконалюється нервова регуляція серцево-судинної системи. Відносно маси тіла хлопчиків і дівчаток цей показник однаковий, абсолютні величини маси серця хлопчиків більші, ніж у дівчаток. До 13-14 років товщина стінки серця збільшується [6].

Функціональні особливості серця підлітка позначаються, насамперед, більш частим і менш регулярним ритмом серцевих скорочень. Правильний фіксований ритм серця у підлітків спостерігався лише в 16% випадків. У підлітків порівняно з дорослими більш вираженою є дихальна аритмія [5].

В нормі у дорослої нетренованої людини ЧСС дорівнює 70-75 уд·хв$^{-1}$, у новонародженої дитини вона дорівнює приблизно 140 уд·хв$^{-1}$, інтенсивно зменшуючись з віком. У 8-10 років цей показник становить 85-90 уд·хв$^{-1}$, у 16 років – наближається до ЧСС дорослого. У дівчаток-підлітків ЧСС у стані спокою на 2-6 уд·хв$^{-1}$ більша, ніж у хлопчиків [5].

У віці 12-20 років максимальне споживання кисню змінюється неістотно: у 12 років він дорівнює в середньому 4,04 л·хв$^{-1}$ з індивідуальними коливаннями від 2,9 до 5,3 л·хв$^{-1}$; в 14 років – 4,8 л·хв$^{-1}$ (3,7-5,7 л·хв$^{-1}$); у 16 років – 4,6 л·хв$^{-1}$ (3,4-6,7 л·хв$^{-1}$), у 20-30 років – 4,6 л·хв$^{-1}$ (3,5-5,4 л·хв$^{-1}$) [6].

У дівчаток максимальне споживання кисню підвищується рівномірно до 10-річного віку. Інтенсивний приріст цього показника починається з 11 років. У дівчаток 12 років систолічний об'єм становить 52,3±2,576 мл. Явний приріст цього

показника спостерігається лише з 11 років (у 10 років – 43,19±1,627 мл; в 11 років – 48,8±2,057 мл). В. С. Міщенко відмічає, що найбільший приріст систолічного об'єму відбувається між 13 і 14 роками. У 12 років він дорівнює 57,0±1,8 мл (44-67 мл), в 14 років – 70,3±2,1 мл (64-70 мл), в 16-17 років – наближається до об'єму дорослої людини. Відомо, що дихальна функція крові забезпечується гемоглобіном. Це відбувається за рахунок його поверхні, пов'язаної з розмірами, формою і кількістю еритроцитів у крові, здатності гемоглобіну транспортувати кисень. Розрахована кількість гемоглобіну на 1 кг маси тіла у дівчаток-підлітків менше, ніж у хлопчиків [8].

Кількість гемоглобіну й еритроцитів на кінець пубертатного періоду досягає нижніх границь норми для дорослої людини. В період статевого дозрівання існує прямий кореляційний зв'язок між умістом гемоглобіну в крові та рівнем фізичного розвитку учнів [4]. Відносно невелика кількість досліджень присвячена визначенню функціональних змін, що відбуваються в організмі підлітків під час фізичних навантажень. У дівчаток-підлітків під час м'язової діяльності споживання кисню не може зростати до таких абсолютних величин, як у хлопчиків-підлітків. З'ясовано, що в 13-14 років у дівчаток максимальне споживання кисню на 15-20% нижче, ніж у хлопчиків, і становить 1,7-2,0 л·хв$^{-1}$; в 15-16 років у дівчат цей показник 2,1-2,3 л·хв$^{-1}$, що на 35-45% менше, ніж у хлопчиків [5].

У дівчаток-підлітків величина легеневої вентиляції під час навантаження з максимальним споживанням кисню менше, ніж у хлопчиків того самого віку, і складає в 11 років 51-56 л·хв$^{-1}$, у хлопчиків – 57-63л·хв$^{-1}$; в 15 років у дівчаток – 70-71, у хлопчиків – 86-90 л·хв$^{-1}$ [5]. Менший рівень споживання кисню під час роботи з його максимальним споживанням і більші величини частоти дихання та ЧСС обумовлюють у дівчаток-підлітків менші, ніж у хлопчиків величини кисневого ефекту дихального й серцевого циклів [9].

Висновки

1. Оцінювати й порівнювати показники функціонального стану учнівської молоді як у спокої, так і під час виконання фізичних навантажень необхідно з урахуванням не лише паспортного, а й біологічного віку.
2. Підлітковий період є одним із найкритичніших у житті людини: настає статеве дозрівання, триває розвиток функцій ендокринної системи, посилене зростання й розвиток органів і систем організму, підвищується інтенсивність обмінних процесів, формується й суттєво перебудовується нейрогуморальна регуляція соматичних і вегетативних функцій. Тому надмірні, не адекватні біологічному віку школярів фізичні впливи на їхній організм можуть спричинити порушення регуляції вегетативних функцій, що змінюють ефективність та економічність діяльності всіх систем організму.

Література

1. Монаков В. М. Дифференциация в средней школе / В. М. Монаков, В. А. Орлов, В. В. Фирсов // Советская педагогика. – 1990. – № 8. – С. 42-47.
2. Горбенко М. І. Ретроспективний аналіз проблеми індивідуалізації у фізичному вдосконалюванні школярів / М. І. Горбенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – №2-3. – С. 41-44.
3. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. докт. наук по физическому воспитанию и спорту : 24.00.02 / Круцевич Татьяна Юрьевна. – К., 2000. – 510 с.
4. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
5. Uilmor Dzh. H. Fiziologiya sportu : Navchal'ne vidannya / D. L. Kostill. – K. : Olimpiis'ka literatura. – 2001. – 503 s.
6. Bouchard C., Dionne E. T., Simoneau J., Boulay M. R. Genetics of aerobic and performances / Exers. SportSci. Review. : 2002. – Vol. 20 – P. 27-58.
7. Арефьєв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. – К. : ТОВ «Інтер Логістік Україна», 2020. – 377 с.
8. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya. Metodika fizichnogo vihovannya riznih grup naselennya / Za red. T. Y. Krucevich. – K. : Olimpiis'ka literatura, 2017. – T.2. – 367 s.
9. Арефьєв В.Г. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. Теорія і практика [Текст] : монографія / В. Г. Арефьєв. – Київ : Центр учбової літератури, 2014. – 197 с.

References

1. Monakov V. M. Differenciaciya v srednej shkole / V. M. Monakov, V. A. Orlov, V. V. Firsov // Sovetskaya pedagogika. 1990. № 8. S. 42-47.
2. Gorbenko M. I. Retrospektivnij analiz problemi individualizaciyi u fizichnomu vdoskonalyuvanni shkolyariv / M. I. Gorbenko // Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. 2005. №2-3. S. 41-44.
3. Krucevich T. Yu. Upravlenie fizicheskim sostoyaniem podrostkov v sisteme fizicheskogo vospitaniya : dis. dokt. nauk po fizicheskomu vospitaniyu i sportu : 24.00.02 / Krucevich Tatyana Yurevna. – K., 2000. – 510 s.
4. Apanasenko G. L. Evolyuciya bioenergetiki i zdorove cheloveka / G. L. Apanasenko. – SPb. : MGP «Petropolis», 1992. – 123 s.
5. Uilmor Dzh. H. Fiziologiya sportu : Navchal'ne vidannya / D. L. Kostill. – K. : Olimpiis'ka literatura. – 2001. – 503 s.
6. Bouchard C., Dionne E. T., Simoneau J., Boulay M. R. Genetics of aerobic and performances / Exers. SportSci. Review. : 2002. – Vol. 20 – P. 27-58.
7. Arefyev V. G. Osnovi teoriyi ta metodiki fizichnogo vihovannya : pidruchnik. – K. : TOV «Inter Logistik Ukrayina», 2020. – 377 s.
8. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya. Metodika fizichnogo vihovannya riznih grup naselennya / Za red. T. Y. Krucevich. – K. : Olimpiis'ka literatura, 2017. – T.2. – 367 s.
9. Arefyev V.G. Diferenciaciya rozvivalno-ozdorovchih zanyat z fizichnoyi kulturi uchniv osnovnoyi shkoli. Teoriya i praktika [Tekst] : monografiya / V. G. Arefyev. – Kiyiv : Centr uchbovoyi literaturi, 2014. – 197 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).08
УДК 796.42-042.3 : 378.094-057.87

Базилевич Наталія Олександрівна
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту.
Державний вищий навчальний заклад
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»
Київська обл., м Переяслав, Україна
Божко Сергій Анатолійович
кандидат педагогічних наук,
викладач циклової комісії фізичного виховання та захисту України
Київського державного коледжу туризму та готельного господарства,
м. Київ, Україна
Тонконог Олександр Станіславович
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму.
Державний вищий навчальний заклад
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»
Київська обл., м Переяслав, Україна

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА СИЛОВІ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ

В статті розглянуто проблему фізичної підготовки студентів коледжу, яка вимагає постійного моніторингу фізичних якостей молоді з метою попередження виникнення професійних та хронічних захворювань. В студентські роки необхідність розвитку силових здібностей обумовлена важливістю формування правильної постави та її підтримки або виправлення, набуття здобувачами освіти професійних навичок і вмінь для подальшого використання їх у реальних виробничих умовах.

Мета дослідження полягає в експериментальній перевірці впливу засобів легкої атлетики на розвиток силових і швидкісно-силових здібностей студентів коледжу.

При розробці програми основного експерименту враховували рівномірне включення в роботу основних груп м'язів, використовуючи складні рухи з різних видів легкої атлетики. Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що різні режими навантаження та різноманітні засоби легкої атлетики, позитивно вплинули на силову підготовленість студентів коледжу.

Ключові слова: *легка атлетика, студенти коледжу, фізична підготовка.*

Базилевич Н.А., Божко С.А., Тонконог А.С. Влияние средств легкой атлетике на силовые и скоростно-силовых качеств студентов колледжа. *В статье рассмотрена проблема физической подготовки студентов колледжа, которая требует постоянного мониторинга физических качеств молодежи с целью предупреждения возникновения профессиональных и хронических заболеваний. В студенческие годы необходимость развития силовых способностей обусловлена важностью формирования правильной осанки и ее поддержки или исправления, приобретение студентами профессиональных навыков и умений для дальнейшего использования в реальных производственных условиях.*

Цель исследования заключается в экспериментальной проверке влияния средств легкой атлетике на развитие силовых и скоростно-силовых способностей студентов колледжа.

При разработке программы основного эксперимента учитывали равномерное включение в работу основных групп мышц, используя сложные движения из разных видов легкой атлетики. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что различные режимы нагрузки и разнообразные средства легкой атлетике, положительно повлияли на силовую подготовленность студентов колледжа.

Ключевые слова*: легкая атлетика, студенты колледжа, физическая подготовка.*

Bazilevich N.A., Bozhko S.A., Tonkonog A.S. The influence of the means of athletics on the strength and speed-strength qualities of college students. *The article deals with the problem of physical training of college students, which requires constant monitoring of the physical qualities of young people in order to prevent the occurrence of occupational and chronic diseases. In his student years, the need to develop strength abilities is due to the importance of the formation of correct posture and its support or correction, the acquisition of professional skills and abilities by students for further use in real production conditions.*

The aim of the research is to experimentally test the influence of athletics means on the development of strength and speed-strength abilities of college students.

The program took into account the main methodological aspects of educational and training sessions: setting tasks; determining the duration of periods and stages to increase the level of development of power and speed-power qualities; determination of the ratio of the load of various directions; selection of adequate and most effective methods and means for solving the assigned tasks. When developing the program of the main experiment, the uniform inclusion of the main muscle groups in the work was taken into account, using complex movements from different types of athletics. The results of the pedagogical experiment indicate that different modes of load and various means of athletics, positively influenced the strength readiness of college students.

Key words*: athletics, college students, physical fitness.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Головна мета фізичного виховання студентів коледжу полягає у формуванні гармонійно розвиненої, високодуховної і високоморальної особистості, кваліфікованого фахівця, котрий оволодів би стійкими знаннями і навичками у сфері фізичної культури [2, 4]. Тому фізичне виховання покликане сприяти професійній підготовці студентів для забезпечення здорового способу життя, протидії шкідливим впливам, що викликані умовами навчання.

Однак, підвищення інтенсивності життя, розумових навантажень призводить до погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів коледжу, а це у свою чергу вимагає постійного моніторингу фізичних якостей молоді з метою попередження виникнення професійних та хронічних захворювань [1, 2, 4].

Як зазначають спеціалісти з фізичного виховання і спорту (Л.В. Волков, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова та ін), здоров'я людини, його формування, збереження і зміцнення виступають центральною проблемою. Період навчання в коледжу припадає саме на юнацький вік, який відокремлює дитинство від дорослого віку. У підлітковому віці у зв'язку з віковими особливостями формування систем організму складаються найсприятливіші передумови розвитку сили, що розширює коло засобів і можливостей застосування ефективних методів розвитку сили. В студентські роки необхідність розвитку силових здібностей обумовлена важливістю формування правильної постави та її підтримки або виправлення, набуття здобувачами освіти професійних навичок і вмінь для подальшого використання їх у реальних виробничих умовах [1, 2, 3, 4].

Аналіз наукових досліджень та власний пошук (Н.О. Базилевич, Б.М. Мицкан, Р.В. Римик, Л.Б. Маланюк) показав, що майже в половини студентів рівень розвитку силових і швидкісно-силових якостей є незадовільним [1, 2, 3]. Недостатня тренованість м'язів призводить до порушень постави, плоскостопості, захворювань хребта, розвитку захворювань серцево-судинної і дихальної систем, ожиріння тощо. Тому розвиток силових здібностей, одних із складових фізичної підготовки, для молоді є досить актуальним.

Мета дослідження. Дослідити вплив засобів легкої атлетики на розвиток силових і швидкісно-силових здібностей студентів коледжу.

Результати дослідження. Важливе значення для оптимального нормування фізичних навантажень у процесі фізичного виховання мають відомості про фізичну підготовленість студентів. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, бо при виконанні фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи і системи організму. Для вирішення завдань дослідження необхідно було дослідити та оцінити рівень розвитку силових і швидкісно-силових якостей студентів коледжу.

Експериментальною базою було обрано декілька коледжів м. Києва, у спостереженні брало участь 38 студентів юнаків віком 15-16 років, що займалися легкою атлетикою як у навчальний час (на уроках фізичної культури), так і у позанавчальний час в секції легкої атлетики. Для визначення достовірності отриманих результатів використовувалися запропоновані контрольні вправи: стрибок у довжину з місця; вистрибування угору з місця поштовхом двома ногами; потрійний стрибок з місця; стрибок у довжину з розбігу; підтягування на поперечині, присідання зі штангою на плечах.

Експериментальну програму склали переважно силові та швидкісно-силові вправи, а як допоміжні були використані різновиди бігу. Особливістю даної програми є те, що визначення завдань та вибір методів і засобів тренувань спрямовувались на виведення до необхідного рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей.

У програмі враховувалися головні методичні аспекти навчально-тренувальних занять: постановка завдань; визначення тривалості періодів та етапів для підвищення рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей; визначення співвідношення навантаження різної спрямованості; вибір адекватних та найбільш ефективних методів та засобів для вирішення поставлених завдань.

При розробці програми основного експерименту враховували рівномірне включення в роботу основних груп м'язів, використовуючи складні рухи з різних видів легкої атлетики. В основу побудови програми покладені наступні положення фахівців:

- навчально-тренувальний процес повинен мати розвивальну і оздоровчу спрямованість;
- в якості засобів фізичного виховання слід використовувати вправи як аеробної, так і анаеробної спрямованості помірної та великої інтенсивності;
- ЧСС в залежності від задач занять при виконані фізичних вправ повинна знаходитись у межах 140-180 уд/хв;
- засоби і методи фізичного виховання повинні бути адекватними морфо-функціональним особливостям юнаків і сприяти покращенню силової та швидкісно-силової підготовленості студентів;
- використання засобів силової спрямованості повинно сприяти покращенню спортивного результату в обраному виді спорту [3, 5].

Особливості взаємозв'язку між силовими та швидкісно-силовими здібностями обумовили методику їх розвитку. Застосовували комплексний метод розвитку фізичних здібностей дотримуючись певної послідовності вправ залежно від їх пріоритетної спрямованості. На початку заняття використовували вправи на розвиток швидкості і координації (технічні завдання). Ці вправи вимагають активного стану центральної нервової системи. Потім давали вправи на розвиток швидкісно-силових якостей і вже потім на силу [3, 5].

Розподіл силових вправ різної спрямованості в заняттях проводили в такій послідовності: спочатку виконували вправи, які підвищують вибухову силу, потім – вправи для розвитку максимальної сили, а наприкінці – вправи для силової витривалості. Для кожного студента об'єм засобів силової підготовки встановлювали індивідуально в залежності віку, рівня розвитку силових якостей, здібність переносити різні вправи силової спрямованості.

Основним положенням методики силової підготовки є направлення до постійного збільшення опору або кількості повторів від одного тренувального заняття до другого. Тобто, зміцнення м'язових груп відбувалось у тісному взаємозв'язку безпосередньо з оволодінням технікою стрибка у довжину з розбігу [3, 5]. На початковому етапі навчання вправи виконували

без снарядів, в повільному темпі, з невеликою кількістю повторень. В міру опанування рухом навантаження збільшували, підвищуючи як темп виконання, так і кількість повторень. Для подальшого збільшення зусиль використовували вправи з легкоатлетичними снарядами.

Особливу увагу приділяли вправам, які розвивають силу м'язів тулуба (м'язовий корсет). Це пов'язано з тим, що стрибкові навантаження передаються на хребет і для успішної компенсації їх необхідна сильна мускулатура, яка дозволяє переносити значні струси тіла під час стрибків. Також приділяли увагу зміцненню сили м'язів стопи, які у стрибковій підготовці піддаються значним навантаженням, що може спричиняти плоскостопість.

Не менш важливими були методичні умови виконання усіх вправ, а саме: режим роботи м'язів, темп виконання, величина опору, кількість повторень в одному підході, кількість підходів, тривалість та характер пауз, загальна кількість вправ у занятті. Залежно від цих умов визначався і напрям силової підготовки, і величина тренувального навантаження. За умови різного планування компонентів навантаження при використанні одних і тих же вправ досягали розвитку переважно або максимальної сили м'язів, або вибухової сили, або силової витривалості.

Оскільки процес загальної та спеціальної силової підготовки передбачав створення умов, за яких характер роботи м'язів та структура вправ наближені до змагальної діяльності, то динамічний режим був основним режимом роботи м'язів студентів експериментальної групи. Розвитку силових здібностей сприяли також короткочасні статичні напруження: фіксація основних положень частин тіла, вправи для формування техніки, прості і змішані виси. Як допоміжні вправи використовувались різновиди бігу: пробігання відрізків різної довжини з різною швидкістю, біг по дузі, хвилеподібний біг, біг зі зміною напрямку, біг в парі та ін.

Після реалізації експериментальної програми нами було проведено повторне визначення показників рівня розвитку силових і швидкісно-силових здібностей учасників дослідження. Результати тестування, які наведені в таблиці 1, свідчать про те, що в усіх групах відбулися зрушення у фізичній підготовленості студентів коледжу. При цьому, їх величини та напрямок у різних груп не одинакові. Так, в експериментальній групі всі показники покращились; в контрольній – деякі з них дещо покращились, інші не зазнали змін, окремі навіть погіршились. Майже за всіма показниками збільшення силових параметрів достовірно (P≤0,001), тоді як в контрольній групі лише за тестом стрибок у довжину з місця відбулися достовірні зміни (P≤0,01).

Таблиця 1.

Динаміка розвитку силових та швидкісно-силових здібностей студентів контрольної та експериментальної груп

№ п/п	Показники силової підготовленості	Групи	n	До експерим.	Після експерим.	P
				$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1.	Вистрибування угору з місця (см)	ЕГ	15	24,2 ± 3,5	31,1 ± 3,5	< 0,001
		КГ	15	23,9 ± 3,5	25,2 ± 3,1	> 0,05
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	15	241,6±22,5	260,2±21,5	< 0,001
		КГ	15	239,5±22,1	245,2±20,2	< 0,01
3.	Потрійний стрибок з місця (см)	ЕГ	15	835,1±30,2	841,1±39,5	< 0,01
		КГ	15	832,2±42,1	831,1±39,3	> 0,05
4.	Підтягування на поперечині (раз)	ЕГ	15	9,4 ± 1,2	11,3 ± 1,4	< 0,001
		КГ	15	9,5 ± 0,9	10,2 ± 1,1	> 0,05
5.	Присідання зі штангою на плечах (кг)	ЕГ	15	38,6 ± 1,9	71,3 ± 3,3	< 0,01
		КГ	15	39,4 ± 2,4	45,2 ± 3,9	> 0,05
6.	Стрибок у довжину з розбігу (см)	ЕГ	15	480,1±22,5	542,3±27,5	< 0,001
		КГ	15	477,3±27,5	495,6±30,1	> 0,05

Використання спеціальних засобів силової спрямованості, використовуючи повторно-прогресуючий метод, які сприяли максимальному або частковому напруженню м'язів, значно поліпшило рівень силових можливостей легкоатлетів-стрибунів. Найбільшого приросту як в контрольній, так і в експериментальній групах зазнали результати тестової вправи підтягування на перекладині (14,8% та 25,4%відповідно) і присідання зі штангою (4,1% та 9,4% відповідно). Даний факт ще раз підтверджує попередні дослідження (Л.В. Волков, Т.Ю. Круцевич та ін.) про сенситивний період розвитку силових здібностей у юнаків 15-16 років.

Не дивлячи на значну кількість стрибкових вправ у методиці тренування, дещо менших змін зазнали показники швидкісно-силових здібностей, а саме стрибок у довжину з місця (2,3%, та 3,4% відповідно в контрольній та експериментальній групах), стрибок вгору з місця (3,8% та 6,3% відповідно) та потрійний стрибок. Цей факт свідчить про дещо стабілізацію в даній фізичній здібності у юнаків 15-16 років.

Таким чином, по-перше, стає очевидним, що використання засобів легкої атлетики при мотивованому ставленні студентів до занять з фізичної культури, які проводяться на високому емоційному фоні, є значно ефективнішими, ніж ті, які проводяться за традиційними методиками.

По-друге, різний зміст занять, які створюють адекватні режими рухової активності, неоднозначно впливає на темпи розвитку силовий і швидкісно-силових здібностей.

Висновки. Таким чином, можна констатувати, що експериментальна програма, в основу якої було покладено різні режими навантаження та різноманітні засоби легкої атлетики, позитивно вплинула на силову підготовленість студентів коледжу.

Література

1.Базилевич Н.О. Організаційно-методичні засади застосування ігрового методу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів ПТУ / Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог // Науковий часопис НПУ імені Драгоманова. – Випуск 3К (97) 18, серія 15. – Київ, 2018. – С. 46-49.

2.Мицкан Б.М. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти / Б. М. Мицкан, Р. В. Римик, Л. Б. Маланюк // Вісник Прикарпатського університету. – Серія : Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2014. – Вип. 20. – С. 122–127.

3.Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с

4.Римик Р. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму. / Р. Римик, Л. Маланюк // *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2017 – С. 52-57.

5.Терещенко В. І. Фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики : навч. пос. / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2012. – 316 с.

References

1.Bazylevych N.O. Orhanizatsiino-metodychni zasady zastosuvannia ihrovoho metodu v profesiino-prykladnii fizychnii pidhotovtsi studentiv PTU / N.O. Bazylevych, O.S. Tonkonoh // Naukovyi chasopys NPU imeni Drahomanova. – Vypusk 3K (97) 18, seriia 15. – Kyiv, 2018. – S. 46-49.

2.Mytskan B.M. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka u tekhnichnykh zakladakh osvity / B. M. Mytskan, R. V. Rymyk, L. B. Malaniuk // Visnyk Prykarpatskoho universytetu. – Seriia : Fizychna kultura. – Ivano-Frankivsk, 2014. – Vyp. 20. – S. 122–127.

3.Optymizatsiia fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky u shvydkisno-sylovykh vydakh lehkoi atletyky : monohrafiia / avt. kol.: Voronin D.M. ta in.; za zah. red V. Konestiapina ta Ya. Svyshcha. – Lviv : LDUFK, 2016. – 220 s

4.Rymyk, R. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv koledzhu restorannoho servisu i turyzmu. / R. Rymyk, L. Malaniuk // Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky, 2017 – S. 52-57.

5.Tereshchenko V. I. Fizychna pidhotovka studentiv zasobamy lehkoi atletyky : navch. pos. / V. I. Tereshchenko, O. V. Tereshchenko. – Irpin : Natsionalna akademiia DPS Ukrainy, 2012. – 316 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).09
УДК 796.01

Бакіко І.В.
докторант,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ,
Дмитрук В.С.
к.пед.н., доцент,
Луцький національний технічний університет,
Ніколаєв С.Ю.
к.фіз.вих., доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ І САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ 5-ИХ ТА 11-ИХ КЛАСІВ

У статті з'ясовується взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і самооцінки фізичного розвитку школярів 5-их та 11-их класів. Вказуються кореляційні зв'язки термінальних, інструментальних цінностей та самоопису фізичного розвитку учнів.

Показник «здоров'я» у хлопців 5-го класу корелює з показниками «координації рухів», «фізичної активності» та «сили». Для дівчат дані показники не мають великого значення. Аналіз самоопису у хлопців 5-го класу показав, що показник «здоров'я» корелює з такими показниками як «*самостійність як незалежність у судженнях та оцінках»*, «матеріальне забезпечення» та «*задоволення»*. У дівчат на показник «здоров'я» впливає лише «*самостійність як незалежність у судженнях та оцінках»*.

Проведений кореляційний аналіз дає можливість стверджувати, що жоден з опитаних хлопців 5-го та 11-го класів не обрав таки пріоритетні, термінальні цінності життя як: «впевненість у собі»; «любов»; «хороші і вірні друзі» та «щасливе сімейне життя». У дівчат вагомими цінностями життя не є «любов»; «свобода як незалежність у вчинках і діях»; «творчість»; «активне, діяльне життя» та «рівність».

Ключові слова: *ціннісні орієнтації, самооцінка, фізичний розвиток, школярі, здоров'я.*

Бакико И.В., Дмитрук В.С., Николаев С.Ю. Взаимосвязь ценностных ориентаций и самооценки физического развития школьников 5-ого и 11-ого классов. *В статье выясняется взаимосвязь ценностных ориентаций и самооценки физического развития школьников 5-ого и 11-ого классов. Указываются корреляционные связи терминальных, инструментальных ценностей и самоописания физического развития учащихся.*

Показатель «здоровье» у ребят 5-го класса коррелирует с показателями «координации движений», «физической активностью» и «силой». Для девушек данные показатели не имеют большого значения. Анализ самоописания у ребят 5-го класса показал, что показатель «здоровья» коррелирует с такими показателями как «самостоятельность как независимость в суждениях и оценках», «материальное обеспечение» и «удовольствие». У девушек на показатель «здоровья» влияет только «самостоятельность как независимость в суждениях и оценках».

Проведенный корреляционный анализ позволяет утверждать, что ни один из опрошенных ребят 5-го и 11-го классов ни избрал таки приоритетные, терминальные ценности жизни как «уверенность в себе»; «любовь»; «хорошие и верные друзья» и «счастливая семейная жизнь». У девушек весомыми ценностями жизни не являются «любовь»; «свобода как независимость в поступках и действиях»; «творчество»; «активная, деятельная жизнь» и «равенство».

Ключевые слова: *ценностные ориентации, самооценка, физическое развитие, школьники, здоровье.*

Bakiko Ihor, Dmitruk Vitaly, Nikolaev Sergey. The relationship between value orientations and self-assessment of physical development of schoolchildren of the 5-th and 11-th grades. *The article clarifies the relationship between value orientations and self-assessment of physical development of schoolchildren of the 5th and 11th grades. The correlations between terminal, instrumental values and self-description of the physical development of students are indicated.*

The indicator "health" in 5th grade children correlates with the indicators of "coordination of movements", "physical activity" and "strength". For girls, these indicators are not very important. The analysis of self-description of 5th grade children showed that the indicator of "health" correlates with such indicators as "independence as independence in judgments and assessments", "material security" and "pleasure". In girls, the indicator of "health" is influenced only by "independence as independence in judgments and assessments."

Among the instrumental values, the indicator of "health" in boys is influenced by the following indicators: high demands (high claims) (r = - 0.28), sensitivity (care) (r = 0.25), politeness (good manners) , politeness) (r = - 0.26), cheerfulness (sense of humor) (r = 0.61), efficiency in business (diligence, productivity at work) (r = - 0.28) and responsibility (sense of duty) , the ability to keep the word) (r = - 0.20). The girls of this age category included: cheerfulness (sense of humor) (r = 0.37), diligence (discipline) (r = 0.28) and breadth of views (ability to understand someone else's point of view, respect other tastes, habits) r = 0.29).

The performed correlation analysis allows us to assert that none of the surveyed children of the 5th and 11th grades chose the same priority, terminal values of life as "self-confidence"; "love"; "Good and faithful friends" and "happy family life." For girls, "love" is not a significant value in life; "Freedom as independence in actions and actions"; "creation"; "Active, active life" and "equality".

Key words: *value orientations, self-esteem, physical development, schoolchildren, health.*

Постановка проблеми. Проблема формування цінностей фізичної культури, усвідомленого ставлення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності як до засобу збереження та зміцнення здоров'я – нагальна проблема, яка постала перед загальноосвітньою школою. Освітні установи організовують життя школярів, розвивають і формують в них такі потреби, інтереси, ціннісні орієнтації, які не в силах сформувати жоден інший інститут. Формування ціннісних орієнтацій у шкільному середовищі відкриває великі можливості для систематичної і цілеспрямованої роботи, в цьому напрямку. Окремо слід відзначити, що діюча на сьогоднішній день система фізичного виховання в школі переважно побудована на основі традиційної освіти, де особистість учнів сприймається через призму певних параметрів (показники розвитку фізичних якостей, ступінь володіння руховими вміннями та навичками, рівень теоретичних знань і виступають як засіб досягнення цих цілей). Підвищений інтерес до стану здоров'я дітей повинен бути обумовлений не тільки тим, що вони є генетичним фондом нації, а й тим, що вони є найбільш чутливою віковою групою до впливу негативних факторів навколишнього середовища. Основними причинами цього явища вчені називають неправильну організацію навчального процесу. Протидією підвищеного розумового навантаження школярів дослідники називають рухову активність у вільний час, яка може носити рекреаційно-оздоровчу та спортивну спрямованість. Проте проблема підвищення рівня рухової активності підлітків полягає не тільки в наявності вільного часу, а й у сфері їхніх мотивів, інтересів, бажань, ціннісних орієнтирів, які формуються більшою мірою у навчально-виховному процесі фізичного виховання у школі [4, с. 183].

Науковці стверджують, що ціннісна орієнтація є утворенням зі складною структурою, яка взаємодіє із низкою психологічних дефініцій, зокрема з «потребами», «мотивами», «інтересами» як рушійними силами соціальної поведінки людини [8, с. 15].

Аналіз літературних джерел. На сьогоднішній день у науковій літературі не проглядається консенсус співвідношення самостійності ціннісних орієнтацій до решти категорій. Так, ціннісні орієнтації підпорядковують, а частіше за все підпорядковуються усталеними психологічними категоріями або співпадають з ними. Особливо яскраво це проглядається у дослідженнях потребово-мотиваційної сфери особистості, вивченню якої у фізичному вихованні приділяється чимало уваги [2, с. 38; 3, с. 180; 6, с. 217]. З'ясуванню соціальних і культурних чинників формування інтересу дітей і підлітків до занять фізичною культурою присвячено роботи, О. Бабешка, Г. Безверхньої, А. Москальової [1, с. 51; 2, с. 44] та інших науковців. Вивчення ступеня дослідження проблеми формування ціннісних орієнтацій у фізичному вихованні школярів, дозволило нам визначити суперечності між об'єктивною соціальною й особистісною значущістю даного підходу та відсутністю науково-обґрунтованих умов його реалізації в закладах середньої загальної освіти. Дослідження зарубіжних учених в галузі фізичної культури і спорту великою мірою спрямовані на вивчення питання щодо сприяння та впливу занять спортом на формування чоловічих і жіночих якостей особистості [9, с. 27; 10, с. 275; 11, с. 25].

Таким чином, здійснюючи аналіз науково-педагогічної літератури, ми в своєму науковому пошуку спираємося як на надбання в галузі фізичної культури, педагогіки та психології в контексті організації освіти та виховання дітей, підлітків і молоді в процесі фізичного виховання, так і на сучасні теорії, що розкривають цілий комплекс проблем, пов'язаних із

формуванням моделей компонентів індивідуальної фізичної культури, підлітків з критеріями оцінки для різних вікових і статевих груп [5, с. 8; 6, с. 311; 7, с. 37; 9, с. 30].

Отже, актуальність вивчення відмінностей ціннісних орієнтирів у поведінкових характеристиках і ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат, у діяльнісній сфері сучасної фізичної культури не викликає сумнівів.

Мета дослідження полягала у з'ясуванні взаємозв'язоку ціннісних орієнтацій і самооцінки фізичного розвитку школярів 5-их та 11-их класів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення мети був використаний тест-опитувальник Є.В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку». Опитувальник містить 70 тверджень, які стосуються сфери фізичного розвитку людини та встановлює 10 показників фізичного розвитку і показник загальної самооцінки: здоров'я, координація рухів, фізична активність, структурність тіла, спортивні здібності, фізичне «Я», зовнішній вигляд, сила, гнучкість, витривалість, самооцінка. Аналіз результатів цього тестування довів, що всі питання опитувальника мають вірогідні значення коефіцієнтів кореляції. Також було проведене анкетування, основна мета якого полягає у виявленні ціннісних орієнтацій (термінальних та інструментальних) (за М. Рокича). Ми розглядали кореляційні зв'язки термінальних, інструментальних цінностей та самоопису фізичного розвитку школярів.

Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи № 17 м. Луцька зі школярами 5-х та 11-х класів у віці 10 та 16 – 17 років. Загальна кількість респондентів склала 120 осіб (юнаків – 60; дівчат – 60).

Показник «здоров'я» у хлопців 5-го класу корелює з показниками «координація рухів» (r = 0,23), «фізична активність» (r = – 0,33) та «сила» (r = 0,50). Для дівчат дані показники не мають великого значення.

Аналіз самоопису у хлопців 5-го класу показав, що показник «здоров'я» корелює з такими показниками як «самостійність як незалежність у судженнях та оцінках» (r = – 0,49), «матеріальне забезпечення» (r = – 0,31) та «задоволення (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг)» (r = – 0,38). У дівчат на показник «здоров'я» впливає лише «самостійність як незалежність у судженнях та оцінках» (r = 0,25).

Серед інструментальних цінностей, на показник «здоров'я», у хлопців має вплив наступні показники: високі запити (високі претензії) (r = – 0,28), чуйність (дбайливість) (r = 0,25), вихованість (гарні манери, ввічливість) (r = – 0,26), життєрадісність (почуття гумору) (r = 0,61), ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі) (r = – 0,28) та відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово) (r = – 0,20). У дівчат, даної вікової категорії, увійшли: життєрадісність (почуття гумору) (r = 0,37), старанність (дисциплінованість) (r = 0,28) та широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звички) (r = 0,29) (табл. 1).

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями у хлопців 5-го класу *(n = 30)*

Ц.О.	**Самоопис**										
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз акт.	Стр. тіла	Спорт. здібн.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.
Термінальні цінності											
Сам. як нез.	-0,49	-0,04	-0,05	-0,05	-0,29	-0,09	-0,17	-0,14	0,15	0,01	-0,13
Впевн. у собі	-0,22	0,00	-0,10	-0,14	-0,10	-0,19	-0,25	-0,03	-0,12	-0,21	0,08
Мат. забезп.	-0,31	-0,12	-0,11	-0,21	-0,08	-0,18	-0,33	-0,38	0,21	-0,07	-0,25
Здоров'я	0,02	0,23	-0,33	-0,09	0,23	0,13	0,13	0,50	0,10	0,20	0,02
Задов-ння	-0,38	0,26	-0,03	0,20	0,26	0,36	0,15	0,11	0,58	0,38	-0,19
Цік. робота	0,16	0,51	0,00	0,35	0,35	0,28	0,37	0,35	0,31	0,25	0,281
Любов	-0,27	0,00	-0,27	-0,06	-0,34	-0,15	-0,15	-0,06	-0,03	-0,22	-0,07
Своб. як незалеж.	-0,10	0,14	-0,07	0,07	-0,01	-0,02	-0,02	0,01	0,14	0,17	0,02
Краса	-0,08	-0,04	-0,08	0,04	-0,03	0,00	-0,04	-0,32	0,15	0,00	-0,24
Хор. і вір. друзі	0,20	0,26	0,10	0,16	0,15	0,05	0,11	0,18	0,09	-0,02	0,35
Пізн-ня	-0,15	0,28	-0,05	0,20	0,23	0,27	0,15	0,07	0,49	0,26	0,00
Щасл. сім. життя	0,12	-0,23	-0,11	-0,22	-0,02	-0,26	-0,17	-0,33	-0,05	-0,06	-0,31
Тво-сть	-0,15	0,25	-0,19	0,01	0,24	0,16	0,07	0,33	0,27	0,25	0,02
С. визн.	0,14	-0,04	0,02	-0,06	-0,15	-0,21	-0,15	-0,10	-0,41	-0,28	0,13
Акт. д. життя	-0,03	0,30	0,10	0,07	0,43	0,32	0,13	0,32	0,42	0,38	0,02
Рівність	-0,02	-0,09	-0,08	0,02	0,00	-0,04	-0,02	-0,25	0,10	0,08	-0,19
Сума	0,284	0,279	0,169	0,195	0,291	0,271	0,241	0,348	0,362	0,284	0,230

Σ											
r Сер. ар.	0,17	0,17	0,105	0,12	0,18	0,16	0,15	0,21	0,22	0,17	0,14
Інструментальні цінності											
Вис. зап.	-0,28	-0,21	-0,30	-0,16	-0,16	-0,18	-0,23	-0,12	-0,08	-0,35	0,06
Чуй-сть	0,25	0,08	0,08	0,09	0,08	0,26	0,14	0,05	0,08	0,23	-0,11
Вих-сть	-0,26	-0,19	-0,51	-0,36	-0,17	-0,16	-0,35	-0,02	-0,05	-0,15	-0,22
Жит-сть	0,61	0,43	0,43	0,34	0,43	0,40	0,55	0,19	0,32	0,44	0,11
Ефект. у справах	-0,28	0,14	-0,17	0,14	0,18	0,19	-0,01	0,01	0,24	-0,02	0,06
Сміл. у відстоюв.	-0,13	-0,07	-0,21	-0,05	-0,15	-0,16	-0,15	-0,14	0,06	-0,11	-0,10
Ст-сть	0,07	0,19	0,28	0,23	0,32	0,30	0,23	0,07	0,39	0,36	-0,10
Непр. до недоліків	-0,16	-0,15	-0,20	-0,25	-0,19	-0,16	-0,20	-0,05	-0,14	0,03	-0,13
Шир. п.	-0,02	0,08	0,31	0,10	0,20	0,19	-0,01	-0,02	0,15	0,08	0,10
Чес-сть	-0,07	-0,26	-0,29	-0,41	-0,13	-0,40	-0,32	-0,27	-0,18	-0,05	-0,31
Осв-сть	-0,15	0,19	0,18	0,10	0,27	0,15	0,04	-0,07	0,38	0,20	0,03
Самок.	0,12	0,02	-0,15	0,01	-0,05	-0,03	0,04	0,00	-0,01	0,14	-0,21
Т-сть	-0,13	0,22	0,26	0,13	0,48	0,38	0,18	0,09	0,47	0,47	-0,09
Тв. воля	-0,04	0,11	0,01	0,23	0,01	0,28	0,19	0,12	0,25	0,21	-0,03
Р-зм	-0,05	0,04	0,34	0,05	0,19	0,13	-0,01	-0,15	0,07	0,21	-0,09
Від-сть	-0,20	0,08	-0,03	0,25	0,15	0,24	0,15	-0,11	0,37	0,30	-0,23
Сума Σ	0,282	0,246	0,375	0,290	0,316	0,361	0,280	0,148	0,324	0,300	0,198
r Сер. ар.	0,17	0,15	0,23	0,18	0,19	0,22	0,17	0,9	0,202	0,18	0,12

Юнаки випускного класу визначаючись з якими термінальними-цілями корелює категорія «здоров'я» та обрали наступні цінності: «цікава робота» (r = 0,32) та «активне, діяльне життя» (r = 0,30). Для дівчат 11-го класу показник «здоров'я» не є значущим.

В юнаків простежуємо кореляцію за 4 показниками опитувальника «Самоопис фізичного розвитку»: «координація рухів» (r = 0,38), «спортивні здібності» (r = 0,32), «гнучкість» (r = 0,37) та «самооцінка» (r = 0,45). У дівчат дані показники незначні.

Серед інструментальних-засобів дівчата назвали лише один показник – «широта поглядів» (r = 0,30). У юнаків ці засоби не є вагомими (табл. 2).

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між показниками самоопису фізичного розвитку та ціннісними орієнтаціями у юнаків 11-го класу *(n = 30)*

Ц.О.	**Самоопис**										
	Здоров'я	Коорд. рухів	Фіз акт.	Стр. тіла	Спорт. здібн.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнучк.	Витр.	Самооц.
Термінальні цінності											
Сам. як незал.	-0,10	-0,14	-0,07	-0,11	-0,16	0,10	0,17	0,10	0,05	0,15	-0,10
Впевн. у собі	0,08	0,16	-0,05	0,09	0,12	0,02	0,40	0,19	0,16	0,05	0,31
Матер. забезп.	0,08	0,08	-0,34	0,25	0,03	0,20	0,39	0,26	0,12	0,01	0,35
Здоров'я	0,18	0,38	0,02	0,06	0,32	-0,15	0,13	0,23	0,37	0,22	0,45
Задов-ння	0,29	0,32	-0,03	0,23	0,18	-0,05	0,22	0,18	0,29	0,15	0,50
Цік. Робота	0,32	0,16	-0,20	0,32	0,15	-0,03	0,02	0,06	0,15	0,07	0,28
Любов	0,27	0,41	-0,13	0,31	0,29	-0,01	0,24	0,26	0,31	0,13	0,53
Своб. як незалеж.	0,03	0,12	-0,16	0,26	-0,04	0,19	0,14	0,07	0,10	0,02	0,16
Краса	0,05	0,23	0,10	-0,04	0,25	-0,17	-0,12	0,05	0,19	0,31	0,05
Хор. і в. Друзі	0,16	0,31	-0,06	0,14	0,13	0,13	0,33	0,32	0,32	0,14	0,55
Пізн-ня	0,20	-0,22	0,31	-0,31	0,03	-0,34	-0,32	-0,33	-0,22	-0,12	-0,23
Щ. с. Життя	-0,02	0,32	0,31	-0,09	0,35	-0,17	0,08	0,18	0,23	0,09	0,45

Тво-сть	0,23	0,00	-0,05	0,04	0,04	-0,13	0,00	-0,17	-0,06	-0,13	0,12
С. визн.	-0,10	0,16	0,23	-0,02	0,12	-0,19	-0,01	-0,08	0,00	-0,06	0,14
А. д. життя	0,30	0,11	-0,11	-0,03	0,15	-0,11	0,00	-0,05	0,06	-0,01	0,13
Рівність	-0,13	0,35	0,17	0,07	0,31	-0,13	0,09	0,15	0,14	0,06	0,34
СумаΣ	0,254	0,347	0,234	0,237	0,267	0,212	0,266	0,268	0,277	0,172	0,469
гСер. ар.	0,15	0,21	0,14	0,14	0,16	0,13	0,16	0,16	0,17	0,107	0,29
Інструментальні цінності											
Вис. зап.	0,03	-0,17	-0,19	0,06	-0,31	0,41	0,30	0,03	-0,16	-0,21	-0,05
Чуй-сть	0,02	0,36	0,30	-0,20	0,38	-0,18	0,15	0,20	0,18	0,16	0,35
Вих-сть	-0,05	0,29	0,13	0,24	0,17	0,03	0,19	0,16	0,13	0,06	0,34
Жит-сть	0,18	0,38	-0,04	0,18	0,21	-0,02	0,39	0,28	0,30	0,12	0,56
Ефект. у справах	-0,04	0,07	-0,12	0,27	0,03	0,04	0,35	0,13	0,07	0,03	0,22
См. у відст.	0,12	0,03	0,18	-0,31	0,27	-0,34	-0,13	-0,15	0,00	-0,05	0,06
Ст-сть	-0,05	0,25	0,19	0,14	0,13	-0,13	0,10	0,01	0,13	0,02	0,23
Непр. до недолік.	-0,02	0,29	-0,03	0,19	0,16	0,10	0,33	0,18	0,12	0,01	0,34
Шир. п.	-0,15	0,22	0,08	0,09	0,22	-0,28	-0,08	-0,05	0,10	0,01	0,15
Чес-сть	0,06	0,06	0,09	0,03	0,01	-0,11	0,05	-0,05	0,04	-0,05	0,11
Осв-сть	0,06	0,17	0,21	0,13	0,31	-0,21	-0,14	-0,06	-0,04	-0,08	0,17
Самок.	0,11	0,26	-0,23	0,23	0,07	0,07	0,36	0,13	0,12	-0,03	0,37
Т-сть	-0,16	0,39	0,34	-0,08	0,54	-0,36	-0,09	0,12	0,15	0,14	0,30
Тв. воля	0,05	0,07	0,23	-0,05	0,30	-0,21	0,02	0,01	0,02	0,06	0,15
Р-зм	0,13	0,16	-0,15	0,28	-0,08	0,14	0,40	0,10	0,10	0,01	0,35
Від-сть	0,03	0,28	0,28	-0,01	0,33	-0,17	-0,03	0,13	0,20	0,03	0,38
Сума Σ	0,126	0,316	0,279	0,249	0,352	0,280	0,311	0,179	0,186	0,107	0,413
гСер. ар.	0,7	0,19	0,17	0,15	0,22	0,17	0,19	0,11	0,11	0,6	0,25

Висновок. Таким чином, проведений кореляційний аналіз дає можливість стверджувати, що жоден з опитаних хлопців 5-го та 11-го класів не обрав таки пріоритетні, термінальні цінності життя як: «впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)»; «любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)»; «хороші і вірні друзі» та «щасливе сімейне життя». У дівчат вагомими цінностями життя не є «любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)»; «свобода як незалежність у вчинках і діях»; «творчість (можливість творчої діяльності)»; «активне, діяльне життя» та «рівність (братство, рівні можливості для всіх)».

Хлопці не надають перевагу «витривалості», як показнику «здоров'я», а дівчата – «фізичній активності», «стрункості тіла», «спортивним здібностям», «глобальному фізичному «Я»», «зовнішньому вигляду» та «витривалості».

У хлопців незначний показник інструментальних-засобів увійшли: «непримиренність до недоліків в собі та інших»; «широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звички)»; а у дівчат: «високі запити (високі претензії)»; «вихованість (гарні манери, ввічливість)»; «непримиренність до недоліків в собі та інших» та «терпимість (до поглядів і думок інших людей, вміння прощати іншим їхні помилки та обмани)».

Перспективи подальших досліджень будуть проводитись з метою з'ясування адекватності самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості школярів 5-их та 11-их класів.

Література

1. Бабешко О. Гендерні засади побудови змісту фізичного виховання школярів. Фізичне виховання в школі. 2006, № 4. С. 50 – 53.

2. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-х – 11-х класів : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Київ : НУФКСУ, 2000. 44 с.

3. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Захарченко М. О. Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича. Молодий вчений. 2017. № 3. березень (43.1) 180 – 183.

4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

5. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 4 – 12.

6. Максименко А. М. Основи теории и методики физической культуры. Москва: Б.и., 2001. 319 с.

7. Марченко О. Ю. Гендерні особливості самоопису фізичного розвитку школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал, 2016. №1. с. 37 – 41.

8. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ : ДАФКС, 2015. 21 с.

9. Hendry, I. (1986). Changing school in changing society. the role of pew. Physical education. sport and schooling. lewes, falmerpress. P. 27 – 32.

10. Pawlowski, C. S., Ergler, C., Tjornho j-Thomsen, T., Schipperijn J. et al. (2015). Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's selforganized play during school recess. European Physical Education Review, Vol. 21. P. 275 – 291.

11. Slingerland, M., Haerens, L., Cardon, G. & Borghouts, L. (2014). Differences in perceived competence and physical activity levels during single-gender modified basketball game play in middle school physical education. European Physical Education Review. Vol. 20. P. 20 – 35.

References

1. Babeshko, O. (2006). Gender principles of building the content of physical education of schoolchildren. Physical education at school. 50 – 53.

2. Bezverkhnya, G. V. (2000). Motivation for physical culture and sports of students of 5th - 11th grades: dissertation abstract for the degree of candidate of sciences in physical education and sports: Kyiv: NUFKSU. 44 p.

3. Krutsevych, T. Yu., Marchenko, O. Yu., & Zakharchenko M. O. (2017). Consideration of the gender approach in the process of physical education classes for students Yu. Fedkovych Chernivtsi National University. A young scientist. P. 180 – 183.

4. Krutsevich, T. Y. (2011). Control in physical education of children, adolescents and youth. Kyiv, Ukraine: Olympic Literature. 224 p.

5. Lubysheva, L. I. (1997). Modern value potential of physical culture and sport and ways of its development by society and personality. Theory and practice of physical culture. P. 4 – 12.

6. Maksimenko, A. M. (2001). Fundamentals of the theory and methods of physical culture. 319 p.

7. Marchenko, O. Y. (2016). Gender features of self-description of physical development of schoolchildren. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: a scientific journal, 1, P. 37 – 41.

8. Tsibulska, V. V. (2015). Formation of motivation to professionally-applied physical training of students of pedagogical specialties on various forms of training: the dissertation author's abstract on competition of a scientific degree of the candidate of sciences on physical training and sports: Dnepropetrovsk: DAFKS. 21 p.

9. Hendry, I. (1986). Changing school in changing society. the role of pew. Physical education. sport and schooling. lewes, falmerpress. P. 27 – 32.

10. Pawlowski, C. S., Ergler, C., Tjornho j-Thomsen, T., Schipperijn J. et al. (2015). Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's selforganized play during school recess. European Physical Education Review, Vol. 21. P. 275 – 291.

11. Slingerland, M., Haerens, L., Cardon, G. & Borghouts, L. (2014). Differences in perceived competence and physical activity levels during single-gender modified basketball game play in middle school physical education. European Physical Education Review. Vol. 20. P. 20 – 35.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).10
УДК: 796.325

Бойчук Р.І.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу
Шанковський А.З.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу
Захаркевич Т.М.
Старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Поряд із іншими сторонами підготовки атлетів-волейболістів, у цей час все більшої значущості набуває психологічна підготовка гравців. Ігрова діяльність є особливим видом психічної діяльності, що значною мірою залежить від розвитку інтелектуальних процесів. Покращення тактичного мислення у юних гравців відбувається головним чином за рахунок вдосконалення спостережливості, кмітливості, ініціативності та передбачення. Властивості уваги – це найважливіший психологічний чинник, який зумовлює успішність ігрових дій атлетів. У тренувальному процесі юних волейболістів слід значну увагу приділяти вдосконаленню здатностей до розподілу та переключення уваги. Під час вибору ігрового амплуа юних волейболістів надзвичайно важливо враховувати їхні психофізіологічні особливості. Застосування тренувальних засобів, які дозволять покращити рівень розвитку бистроти рухових реакцій, властивостей уваги, мислення, антиципації, вольових якостей сприятиме максимальній реалізації функціонального та техніко-тактичного потенціалу юних волейболістів. Врахування типу темпераменту під час вибору ігрового амплуа юних волейболістів сприятиме максимальній реалізації їхніх індивідуальних можливостей.

Ключові слова: *юні волейболісти, психічні процеси, тренувальний процес, темперамент.*

Бойчук Р.И., Шанковский А.З., Захаркевич Т.М. Особенности совершенствования психических процессов юных волейболистов. *Наряду с другими сторонами подготовки атлетов-волейболистов, в настоящее время все большую значимость приобретает психологическая подготовка игроков. Игровая деятельность является видом психической деятельности, в значительной мере зависит от развития интеллектуальных процессов. Улучшение тактического мышления у юных игроков происходит главным образом за счет совершенствования наблюдательности, сообразительности, инициативности и предвидения. Свойства внимания – это важнейший психологический фактор, обуславливающий успешность игровых действий атлетов. В тренировочном процессе юных волейболистов следует значительное внимание уделять совершенствованию способностей к распределению и переключение внимания. При выборе игрового амплуа юных волейболистов чрезвычайно важно учитывать их психофизиологические особенности. Применение тренировочных средств, которые позволят повысить уровень развития быстроты двигательных реакций, свойств внимания, мышления, антиципации, волевых качеств будет способствовать максимальной реализации функционального и технико-тактического потенциала юных волейболистов. Учет типа темперамента при выборе игрового амплуа юных волейболистов будет способствовать максимальной реализации их индивидуальных возможностей.*

Ключевые слова: *юные волейболисты, психические процессы, тренировочный процесс, темперамент.*

Boichuk Roman, Shankovskyi Andrii, Zakharkevych Tetiana. Improvements in the mental processes of young volleyball players. *Optimization of the training process of young athletes is a pressing problem at the current stage of the development of sports and volleyball in particular. It is obvious that it is necessary to define the development of mental processes of young volleyball players as one of the main factors of successful play.*

Aim. *To identify pedagogical conditions for improving the mental processes of young volleyball players.* ***Methods****. Analysis and generalization of scientific and methodological literature and programme documents.* ***Results.*** *Along with other aspects of volleyball athletic training, the psychological training of players is becoming increasingly important. Play is a type of mental activity, largely dependent on the development of intellectual processes. As the skills of young volleyball players increase, so do the requirements for the ability to focus on logical, consistent and non-standard thinking. Improvements in tactical thinking among young players occur mainly through improved observation, intelligence, initiative and foresight. Attention traits are the most important psychological factor in the success of athletes' games. In the training process of young volleyball players, considerable attention should be paid to improving the distribution abilities and shifting the focus. The highly developed peripheral vision, combined with the excellent technical ability of the players, is the basis of the tactical skill of the athletes. The use of sophisticated coordination exercises for vestibular training and kinesthetic sensitivity of young volleyball players will significantly increase the effectiveness of the game in defense and attack. When choosing the role of young volleyball players, it is essential to take into account their psychophysiological characteristics.* ***Conclusion.*** *The use of training means that will allow to increase the level of development of the speed of motor reactions, the properties of attention, thinking, anticipatia, will contribute to maximal realization of functional and technical-tactical potential of young volleyball players. Taking into account the type of temperament in the selection of young volleyball players will help to maximize their individual abilities.*

Key words: *young volleyball players, mental processes, training process, temperament.*

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів досліджень. Підготовка атлетів високої кваліфікації у спортивних іграх неможлива без глибокого і різностороннього наукового забезпечення системи багаторічної підготовки спортивного резерву. Актуальною проблемою на сучасному етапі розвитку спортивних ігор та волейболу зокрема є оптимізація тренувального процесу юних атлетів. Це, на думку В. М. Платонова [8], дозволить покращити показники ефективності виконання технічних прийомів атлетами в процесі ігрової діяльності. Ігрова діяльність є особливим видом психічної діяльності, що значною мірою залежить від розвитку інтелектуальних процесів. Зокрема, так зване дивергентне мислення лежить в основі творчих здібностей й ігрової ефективності [9, 11]. Аналіз спортивно-тренувальної діяльності у волейболі показує, що результативність гри багато в чому визначається вихідною техніко-тактичною підготовленістю юних атлетів. Техніко-тактичний чинник є визначальним, адже дозволяє гравцю своєчасно сприймати і адекватно оцінювати ігрову ситуацію й точно реалізовувати її у моторній дії. Малі розміри майданчика і обмеження у торканні м'яча, вимагають від гравця виконання всіх технічних прийомів точно і цілеспрямовано [3, 6]. У зв'язку із покращенням показників атлетизму у тактиці нападу переважає швидкісна атака з посиленням таких рухових компонентів, як координація і точність рухів. І все ж на думку В. В. Рицарева [10], для досягнення високої ефективності змагальної діяльності у волейболі основні вимоги висуваються до центральної нервової системи волейболістів. У зв'язку із цим виникає нагальна необхідність у підвищенні ефективності процесу психологічної підготовки гравців. При цьому А. В. Беляєв та Л. В. Буликіна [3], звертають увагу на те, що для успішного ведення гри необхідно швидко і точно обробляти різноманітну інформацію, своєчасно приймати правильні тактичні рішення, розподіляти, переключати, концентрувати і підтримувати необхідний рівень уваги володіти високо розвинутою антиципацією оперативною пам'яттю. Враховуючи ці вимоги до психіки атлетів, які висуваються самою сутністю гри, ряд авторів підкреслюють виключно важливе значення розвитку тих психічних процесів, які беруть безпосередню участь у вирішенні рухових завдань в процесі ігрової діяльності [4, 5, 7].

Таким чином, очевидною є актуальність визначення особливостей вдосконалення психічних процесів юних волейболістів як одного із основних чинників успішної ігрової діяльності.

Мета дослідження: виявити педагогічні умови вдосконалення психічних процесів юних волейболістів.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, програмних документів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У спеціальній науково-методичній літературі з питань психології

спорту зазначається, що будь-яка розумова діяльність поділяється на постановку мети і з'ясування шляхів її досягнення [9]. Обидва ці процеси здебільшого пов'язані із зосередженістю свідомості, тобто увагою. На думку С. С. Єрмакова [5], властивості уваги – це найважливіший психологічний чинник, який зумовлює успішність ігрових дій атлетів, оскільки в результаті зосередження уваги загострюються пам'ять, процеси сприйняття, уявлення, мислення. Є підстави вважати, що високий рівень прояву уваги є одним із критеріїв тренованості волейболістів.

Як свідчать дані М. О. Бернштейна [4], властивості уваги підвищують продуктивність психічної діяльності, сам процес проходить ефективніше, швидше і точніше. У період змагальної діяльності увага спортсмена відіграє вирішальну роль. Це свідчить про те, що увага є одним із вирішальних чинників спортивного успіху. Рівень техніко-тактичної майстерності волейболістів значною мірою визначається розвитком таких властивостей уваги як її об'єм, інтенсивність, розподіл та переключення. За даними [6], об'єм уваги волейболіста характеризується сприйняттям великої кількості об'єктів (м'яч, партнер, суперник тощо). Відповідно до цього, волейбол потребує дуже напруженої уваги під час розіграшу м'яча, тому, гравцям необхідний високий рівень інтенсивності та стійкості уваги протягом всього поєдинку. Іншою важливою для волейболіста особливістю уваги є її переключення. У волейболі до швидкості переключення уваги висуваються підвищені вимоги. Це на думку експертів пов'язано із необхідністю почергово і швидко переміщувати центральний зір на м'яч, також оперативно переходити від захисних дій до атакувальних [3, 10]. Високі вимоги висуваються й до розподілу уваги. Це необхідно для одночасного успішного виконання декількох видів діяльності. Оскільки волейболісту необхідно визначати відстань до м'яча й до гравців, слідкувати за переміщенням своїх партнерів й гравців команди суперника, вибирати спосіб передачі м'яча. Згідно з цим А. В. Беляєв та Л. В. Буликіна [3], пропонують для розвитку вміння концентрувати та переключати увагу застосовувати різноманітні вправи з кількома м'ячами та пересуваннями. Також на думку авторів, важливими є такі рухові завдання, де потрібне швидке переключення з об'єкта на об'єкт та з однієї дії на іншу.

Як зазначають С. С. Єрмаков [5] та А. В. Родіонов [9], одним із чинників високої техніко-тактичної майстерності волейболістів є добре розвинений периферичний зір та точність окоміру. Це дозволяє гравцям добре орієнтуватися в складних ігрових ситуаціях, вміти бачити положення і переміщення гравців на майданчику, контролювати безперервний рух м'яча. На думку фахівців, розвинений периферичний зір у волейболі є суттєвим фактором для здобуття перемоги. Оскільки саме високорозвинений периферичний зір у поєднанні з відмінною технічною підготовленістю гравців є основою тактичної майстерності атлетів.

Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов та В. П. Савін [6], вказують на високу емоційну та інтелектуальну насиченість спортивних ігор та волейболу зокрема. Оцінювання відстані між гравцями під час виконання технічних прийомів є однією із важливих психологічних особливостей рухових навичок волейболістів. Все це пов'язано із виробленням зорово-моторної координації, дуже точних і диференційованих просторових, часових сприйняттів та м'язово-рухових відчуттів. Кінестетична чутливість є одним із основних компонентів такого складного спеціалізованого сприйняття як «відчуття м'яча». Фахівці відзначають тісний взаємозв'язок між досягненням високих результатів у волейболі й здатністю гравців виконувати складні технічні прийоми в незвичних положеннях. Це певним чином залежить від вестибулярної стійкості атлета. На думку експертів, застосування складнокоординаційних вправ для тренування вестибулярного апарату волейболістів дозволить суттєво покращити ефективність гри в захисті та нападі.

В. М. Платонов [8], В. В. Рицарев [10], вказують на важливу роль творчого мислення для успішного вирішення тактичних завдань в ході ігрового поєдинку. На їхню думку, в міру зростання рівня спортивних досягнень волейболіста постійно підвищуються вимоги до його інтелекту. Зокрема зростають вимоги до вміння концентрувати увагу на логічному, послідовному й нестандартному мисленні. Значущою є здатність до оперативної переробки інформації, отриманої в результаті спостережень і сприйняттів. Дослідники переконані, що у волейболі перемагає той, хто вміє найбільш доцільніше і оптимально знаходити найефективніші способи і прийоми ведення спортивної боротьби. Сильнішим стає той, хто здатний реалізовувати тактичні задуми своєї команди з урахуванням дій команди суперника. При цьому, все це необхідно робити в умовах жорсткого дефіциту часу і в стані сильного емоційного збудження. Покращення тактичного мислення відбувається головним чином за рахунок вдосконалення спостережливості, кмітливості, ініціативності та передбачення.

Аналіз досліджень проведених [1, 6], показав, що ігрові дії кваліфікованих волейболістів доведені до високого рівня автоматизму. І ті дії, які здавалось повинні будуватися за типом складної реакції, будуються за типом простої. Несподіваність, блискавичність і точність рухів у волейболі викликають необхідність розвивати у гравців бистроту реакції й бистроту рухів. Однак, на думку авторів у волейболі не слід довірятися тільки бистроті реакції. Вдосконалюючи її, необхідно виробляти вміння передбачати можливі ігрові моменти. Як зазначають з цього приводу В. К. Бальсевич [2] та А. В. Родіонов [9], антиципація (передбачення) є проявом пізнавальної активності суб'єкта діяльності. Цей феномен дозволяє у відповідь на стимули, які діють в теперішньому, передбачити майбутні події використовуючи накопичений досвід. В діях волейболістів основний ефект просторово-часової антиципації проявляється в точності сенсорно-перцептивного передбачення різних характеристик м'яча, що летить. На цій основі стає можливим своєчасний вихід гравця на м'яч, що летить, вибір місця в просторі майданчика і ефективна взаємодія з партнерами. Саме на основі антиципації у волейболіста формується тактичне вміння координувати свої дії по ходу гри. У підсумку, для розвитку бистроти рухових реакцій волейболістів ці дослідники рекомендують використовувати велику кількість вправ, які вимагають швидкого переключення з одного виду діяльності на інший. Особливо цінними, на їхню думку, є ігри та різноманітні завдання із закритою сіткою.

А. В. Беляєв, Л. В. Буликіна [3] та Л. П. Матвєєв [7], звертають увагу на те, що ігрова ефективність у волейболістів пов'язана на високому рівні із показниками вольових якостей. Основними вольовими якостями для успішної змагальної діяльності волейболістів є цілеспрямованість і наполегливість, витримка і самовладання, рішучість і сміливість, ініціативність і дисциплінованість. Автори називають самонавіювання (саморегуляція) важливим чинником, який дозволяє атлету програмувати свідомість на прояв вольових якостей. Дослідники під поняттям «самонавіювання» розуміють здатність свідомо, шляхом використання відповідних прийомів змінювати в потрібному напрямку стан своєї психічної сфери і всього

організму. На їхню думку, прийоми самонавіювання суттєво допомагають атлету у відновленні енергетичних можливостей організму в процесі змагальної діяльності. Систематичне подолання труднощів в процесі постійного багаторічного тренування з дотриманням строгого режиму призводить до суттєвого зростання рівня вольової підготовленості атлета.

В. В. Рицарев [10] та А. В. Родіонов [9], доводять, що під час вибору ігрового амплуа волейболістів надзвичайно важливо враховувати психофізіологічні особливості гравців. Проте ними в практиці волейболу часто нехтують. Багато проблем виникає, коли під час відбору на ту чи іншу роль особистісні характеристики гравців не є в якості основних критеріїв. Натомість, лише враховується вміння виконувати техніко-тактичні дії, висота зросту, наявність провідної лівої руки тощо. На думку фахівців не доцільно обмежуватися лише інформацією про те, які техніко-тактичні дії вміє виконувати гравець. В першу чергу важливо дізнатися, хто він є як особистість. Оскільки саме особистісні характеристики волейболістів зазвичай визначають успішність їхньої тренувальної і змагальної діяльності. Автори рекомендують враховувати тип темпераменту під час вибору ігрового амплуа волейболістів. Дослідники вважають, що представники сангвіністичного та флегматичного типу темпераменту найбільше підходять для ігрового амплуа – догравальник. Холерик в ролі нападника другого темпу – найбільш небажаний варіант, хоча і можливий. У холериків часто буває нестабільний прийом подачі і сама подача. Оскільки холеричний темперамент характеризується підвищеною збудливістю і неврівноваженістю поведінки. Своєю чергою, нападник першого темпу – флегматик, найгірший варіант. Флегматику в силу особливостей нервової системи і темпераменту важко впоратися з ігровими вимогами до нападника цього амплуа. Він часто із запізненням виконує блокування, а потім не встигає вчасно розпочати атакувальну комбінацію. Однак, для гравців холеричного темпераменту це якраз те амплуа, де вони можуть повною мірою реалізувати себе. Їхня енергійність, нестримність, мобільність, самовіддача, емоційний підйом – якраз ті якості, які багато в чому визначать успішність дій нападника першого темпу.

Висновок. Проведений аналіз науково-методичної літератури підтвердив високу значущість психічних процесів для успішної ігрової діяльності волейболістів. Застосування тренувальних засобів, які дозволять покращити рівень розвитку бистроти рухових реакцій, властивостей уваги, мислення, антиципації, вольових якостей сприятиме максимальній реалізації функціонального та техніко-тактичного потенціалу юних волейболістів. Врахування типу темпераменту під час вибору ігрового амплуа юних волейболістів сприятиме максимальній реалізації їхніх індивідуальних можливостей.

Перспективи подальшого вивчення заявленої проблеми вбачаємо у розробленні тренувальних засобів ігрового характеру для покращення психічних процесів юних волейболістів.

Література

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 402 с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Советский спорт, 2009. 220 с.
3. Беляев А.В. Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.: Физическая культура и спорт, 2007. 178 с.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности Москва: Медицина, 1996. 496 с.
5. Ермаков С.С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим действиям волейболистов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2001. 2. 32–42.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. Москва, Академия, 2001. 520 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М. : Советский спорт, 2010. 340 с.
8. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К: Олимпийская литература, 2015. Т. 1. 680 с.
9. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академический проспект, 2004. 576 с.
10. Рыцарев В.В. Волейбол: теория и практика. М.: Спорт, 2016. 456 с.
11. Boichuk, R. Iermakov S., Korop M., Kovtsun V.I., Vaskan I., Shankovskyi A., Kovtsun V.V. Coordination training of 16–17–year-old volleyball players (girls) Journal of Physical Education and Sport, 2020, supplement issue 5. pp. 2976–2983.

References

1. Anokhyn P. K. (1975). The essays on physiology of functional systems. Moscow: Meditsina.
2. Bal'sevich, V. K. (2009). Essays on age kinesiology of man. Moscow: Soviet sport.
3. Belyaev A.V., & Buly`kina L.V. (2007). Volleyball: theory and methodology of training. Moscow: Fizkultura i sport.
4. Bernshtejn, N.A. (1996). Notes on physiology of movements and physiology of activity. Moscow: Medicine.
5. Ermakov S.S. (2001). Pedagogic approaches to training volleyball players to complex technical actions. Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej, 2. 32-42
6. Zhelezniak, Iu.D., Portnov, Iu.M., & Savin V.P. (2001). Sport games. Moscow: Academy.
7. Matveev, L.P. (2010). General sports theory and its applied aspects. Moscow: Soviet sport.
8. Platonov, V.N. (2015). Training system for athlets in Olimpic sport. General theory and its practical applications. Kiev: Olympyiskaia lyteratura.
9. Rodionov A.V. (2004). Psychology of Physical Education and Sport. Moscow: Akademycheskyi Proekt.
10. Rycarev, V.V. (2015). Volleyball: theory and practice. Moscow: Sport.
11. Boichuk, R. Iermakov S., Korop M., Kovtsun V.I., Vaskan I., Shankovskyi A. & Kovtsun V.V. (2020). Coordination training of 16–17–year-old volleyball players (girls). Journal of Physical Education and Sport, supplement issue 5. pp. 2976–2983.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).11
УДК: 615.825:615.837

Бочкова Н.Л.,
канд. пед. наук, доцент,
Шевцова А.В.,
студентка
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського», м. Київ

МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ РЕВМАТОЇДНОМУ АРТРИТІ

Методи та засоби фізичної реабілітації при ревматоїдному артриті. Досліджувались поширеність, причини виникнення, діагностика, симптоматика, наслідки ревматоїдного артриту. Показано, що через 3 роки після початку захворювання близько 40% хворих втрачають працездатність, через 20 років – 90%, і третина з них стають повними інвалідами. Визначено, що патогенез хвороби передбачає комплексне використання різноманітних засобів і методів фізичної реабілітації. Найбільш доцільним є застосування лікувальної фізичної культури, що визначається характером і локалізацією захворювання. Обов'язковим елементом комплексного лікування є масаж, який сполучається з ЛФК та іншими засобами фізичної реабілітації. Затяжний перебіг, виражений больовий синдром роблять закономірним включення фізіотерапевтичних методів в реабілітацію хворих на ревматоїдний артрит: тепло, що застосовується в різних формах, зменшує біль і м'язовий спазм.

Ключові слова: лікувальна фізична культура, масаж, ревматоїдний артрит, фізична реабілітація.

Бочкова Н. Л., Шевцова А. В. Методы и средства физической реабилитации при ревматоидном артрите. *Исследовались распространенность, причины возникновения, диагностика, симптоматика, последствия ревматоидного артрита. Показано, что через 3 года после начала заболевания около 40% больных теряют работоспособность, через 20 лет - 90%, и треть из них становятся полными инвалидами. Определено, что патогенез болезни предусматривает комплексное использование различных средств и методов физической реабилитации. Наиболее целесообразно применение лечебной физической культуры, что определяется характером и локализацией заболевания. Обязательным элементом комплексного лечения является массаж, который сочетается с ЛФК и другими средствами физической реабилитации. Затяжное течение, выраженный болевой синдром делают закономерным включение физиотерапевтических методов в реабилитации больных ревматоидным артритом: тепло, применяемое в различных формах, уменьшает боль и мышечный спазм.*

Ключевые слова: *лечебная физическая культура, массаж, ревматоидный артрит, физическая реабилитация.*

Bochkova Natalia, **Shevtsova Anastasia. Methods and means of physical rehabilitation in rheumatoid arthritis.** Rheumatoid arthritis is considered a chronic systemic inflammatory disease of connective tissue with progressive joint damage such as erosive-destructive polyarthritis. This disease leads to negative social and economic consequences, to the loss of the state's working capacity, is characterized by an unpredictable course and a variety of clinical manifestations. It is established that the highest rate of growth of radiological changes in the joints is detected during the first two years of the disease, and in 70% of cases erosive-destructive changes occur in the joints during the first 3 - 6 months of disease, which correlates with the unfavorable course . The prevalence, causes, diagnosis, symptoms, consequences of rheumatoid arthritis were studied. It is shown that in 3 years after the onset of the disease about 40% of patients lose their ability to work, in 20 years - 90%, and a third of them become completely disabled. In the world, the prevalence of rheumatoid arthritis is 0.5-7% of the adult population. The mortality rate of patients is twice as high as in the general population, and diseases of the musculoskeletal system, including rheumatoid arthritis, rank second among the factors of disability in the world. It is determined that the pathogenesis of the disease involves the integrated use of various means and methods of physical rehabilitation. It is shown that the most appropriate is the use of therapeutic physical culture, which is determined by the nature and location of the disease. Precisely because the progression of the disease quickly leads to the development of contractures, stiffness in the joints, ankylosis, exercise therapy is used from the first days of treatment, as soon as the intensity of inflammatory and joint syndromes decreases. Exercise classes include exercises to relax the muscles of the affected extremities, exercises are performed at maximum muscle relaxation and combine them with massage (stroking and rubbing). A mandatory element of comprehensive treatment is massage, which is combined with exercise therapy and other means of physical rehabilitation. Prolonged course, severe pain make it natural to include physiotherapy methods in the rehabilitation of patients with rheumatoid arthritis: the heat used in various forms reduces pain and muscle spasm.

Key words: therapeutic physical culture, massage, rheumatoid arthritis, physical rehabilitation.

Вступ. Ревматоїдний артрит (РА) розглядається як хронічне системне запальне захворювання сполучної тканини з прогресуючим ураженням суглобів по типу ерозивно-деструктивного поліартриту. Це захворювання приводить до негативних соціальних та економічних наслідків, до втрати державою працездатного потенціалу [1, с.2-5; 3, с.21-24]. Встановлено, що найбільш висока швидкість наростання рентгенологічних змін у суглобах виявляється протягом перших двох років захворювання, а у 70 % випадків деструктивні зміни виникають у суглобах протягом перших 3-х – 6-ти місяців від початку захворювання, що корелює з несприятливим перебігом процесу [1, с.1-5]. Вважається, що причиною виникнення РА можуть бути різні фактори, їх сукупність – важке фізичне навантаження, емоційний шок, втома, вплив несприятливих факторів або інфекції [4, с. 45–52], доведена генетична схильність до захворювання [6, с. 5-8]. Показано, що близько 40% хворих втрачають працездатність вже через 3 роки після початку захворювання, через 20 років – 90%, і третина з них стають повними інвалідами. У світі поширеність РА складає 0,5-7% дорослого населення, причому кількість таких хворих щорічно збільшується навіть у країнах з відносно низькою розповсюдженістю хвороби. Рівень смертності серед хворих на РА вдвічі вищий, ніж у загальній популяції [1, с.3-5; 8, с. 479-485]. Дослідження «Глобальний тягар хвороб» (ГБВ), проведене ВООЗ,

свідчить про значну кількість інвалідності серед хворих на РА. За даними дослідження ГБВ від 2017 р., захворювання опорно-рухового апарату, в тому числі і РА, займають друге місце серед чинників інвалідності в світі [1, с.2-5].

Перебіг та наслідки захворювання на РА (обмеження функцій опорно-рухового апарату, подальша інвалідізація, низька якість життя пацієнтів з постійним больовим синдромом, часті загострення хвороби, госпіталізації, значні фінансові витрати для економік країн на медичне обслуговування, соціальні витрати) потребують ефективних медичних, і, особливо, реабілітаційних заходів.

Робота виконана відповідно плану НДР «Розробка технологій фізичної терапії та технічних засобів їх здійснення» №01117U002933 кафедри біобезпеки і здоров'я людини НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського».

Мета, завдання роботи, методи.

Метою роботи є визначення методів та засобів фізичної реабілітації хворих на ревматоїдний артрит

Завдання дослідження:

- дослідити поширеність, причини виникнення, перебіг, наслідки захворювання на ревматоїдний артрит;
- визначити та охарактеризувати ефективні та доступні методи, засоби фізичної реабілітації хворих на ревматоїдний артрит.

Методи дослідження.

Використовували аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Досліджувались причини виникнення, перебіг, наслідки, методи діагностики захворювання на ревматоїдний артрит. Показано, що для діагностики РА вивчають: скарги пацієнта, анамнез захворювання, проводять огляд, додаткові методи обстеження (аналіз крові та ін.). Особливу увагу приділяли таким питанням, як визначення оптимальних методів і засобів фізичної реабілітації при ревматоїдному артриті.

Результати дослідження.

Алгоритм застосування заходів фізичної терапії для хворих на ревматоїдний артрит передбачає комплексне використання різноманітних засобів і методів з метою досягнення у найкоротші терміни максимального позитивного результату [4, с. 45–52]. Основними засобами фізичної реабілітації при РА на всіх етапах є фізичні вправи, масаж, механотерапія,

фізіотерапевтичні процедури. *Лікувальна фізична культура* (ЛФК) – один із найбільш біологічно обґрунтованих методів реабілітації, в основі якого: адекватність, універсальність, широкий діапазон впливу. ЛФК – це терапія регуляторних механізмів, що використовує найбільш адекватні біологічні шляхи мобілізації власних пристосувальних, захисних і компенсаторних властивостей організму для ліквідації патологічного процесу [2, с. 28–29]. Проведення ЛФК у хворих РА рекомендується після прийому анальгетиків і міорелаксантів, які зменшують ранкову скутість і больовий синдром. Аналіз науково-методичної літератури [2, с. 28–29; 5, с. 128–131] показав, що на різних етапах реабілітації з урахуванням стану хворого, важкості перебігу РА, використовуються пасивні, пасивно-активні та активні, ідеомоторні, ізометричні і ізотонічні, загально-розвивальні для непошкоджених сегментів, дихальні вправи; вправи на розслаблення, спеціальні вправи та вправи з обтяженням, опором. Саме тому, що прогресування хвороби швидко призводить до розвитку контрактур, тугорухливості в суглобах, анкілозів, ЛФК використовується з перших днів лікування, як тільки зменшується інтенсивність запального і суглобового синдромів. В заняття ЛФК включають вправи на розслаблення м'язів уражених кінцівок, вправи виконують при максимальному розслабленні м'язів та поєднують їх з масажем (погладжування та розтирання). Заняття проводяться 2-3 рази на день індивідуальним методом або малими групами, між вправами роблять паузи для пасивного відпочинку.

Масаж вважається особливо ефективним засобом при боротьбі з артритом, тому що доброякісно впливає на нервово-м'язовий апарат, покращує кровообіг ділянки тіла [2, с. 28-29; 4, с.45-52]. Завданнями масажу є знеболення і подолання скутості суглобів, поліпшення кроово- і лімфообігу, уповільнення розвитку тугорухливості, запобігання розвитку атрофії м'язів і забезпечення кращої трофіки тканин. При РА масаж призначають у підгострій і хронічній стадіях при всіх ступенях активності процесу, це обов'язковий елемент комплексного лікування, сполучається з ЛФК і механотерапією. Оскільки при РА найбільшого ураження зазнає зв'язково-суглобовий апарат та м'язова система, дія масажу повинна зосереджуватись саме в цьому напрямку [2, с. 28-29; 4, с.45-52]. В основі механізму дій масажу – складні рефлекторні, нервово-гуморальні, нервово-ендокринні, обмінні процеси, регульовані нервовою системою.

Фізіотерапевтичні методи лікування застосовуються на різних стадіях захворювання [2, с. 28-29; 4, с.45-52]. При затяжному перебігу РА з мінімальною активністю процесу доцільно включати в лікувальний комплекс бальнеотерапію і теплолікування: тепло, що застосовується в різних формах, зменшує біль і м'язовий спазм. Застосування тепла за 15-20 хв. до лікувально-фізкультурних вправ дає можливість хворому переносити їх легше. У стадії регресу запальних змін застосовують теплові процедури у вигляді світло-теплових ванн, місцево на уражені кінцівки тривалістю 20-30 хв, щодня; опромінення лампами солюкс, тривалість 15-20 хв 2 рази в день. Використовують парафінові, озокеритові аплікації, температура 50-55° С, 20-30 хв., щодня або через день, курсом 15 процедур. Рекомендовані також різноманітні зігріваючі компреси, такі як гарячі укутування по Кені: лоскути вовняної тканини змочують водою 45-50° С та накладають в 2-3 шари на суглоби, накривають зверху махровим рушником, клейонкою, ковдрою на 20-30 хв. кілька разів на день протягом декількох днів [4, с.45-52; 7, с. 986–995].

Радонотерапія викликає збільшення проникності стінок судин і посилення міграції поліморфноядерних лейкоцитів у вогнище запалення, де відбувається викид колагенази та інших ферментів, що визначає її використання. Це сприяє розсмоктуванню вогнищ склерозу в синовіальній оболонці. Клінічний ефект від застосування сухоповітряних радонових сумішей супроводжується позитивною динамікою колагенолітичної і еластолітичної активності сироватки крові, зменшується в крові вміст ДНКази, РНКази, катепсина Д, колагенази, загального, вільного і зв'язаного оксипроліну [3, с.21-24].

Механотерапія є важливою складовою фізичної реабілітації завдяки її тонізуючому і трофічному впливам на опорно-руховий апарат людини, на формування функціональних компенсацій, нормалізацію функціональної цілісності і

діяльності організму [3, с.21-24;]. Механотерапію використовують як основний засіб реабілітації, так і допоміжний при застосуванні ЛФК, масажу, фізіотерапії. Це обумовлено природною локалізацією відповідних рухів, регуляцією коливань параметрів навантаження, ступеня напруженості м'язів, що забезпечують рухи в суглобах [1, с.2-5; 5, с.128-131].

Ревматологічним хворим, нерідко за короткий період часу, доводиться переходити з одного функціонального рівня на інший, часто на більш низький, що негативно впливає на психологічний статус хворого [4, с.45-52]. Часто хворі страждають від неспокою, депресії, що є підгрунтям високого рівня смертності і, в тому числі, самогубств. Тому фізична реабілітація хворих на РА часто включає методи та засоби, спрямовані на усунення негативних психологічних проявів.

Висновки:

1.Причиною виникнення РА можуть бути важке фізичне навантаження, емоційний шок, втома, несприятливі фактори, інфекції, генетична схильність до захворювання, та їх сукупність. Морфологічні деструктивні зміни виникають у суглобах протягом перших 3-х – 6-ти місяців від початку захворювання у 70 % випадків, 40% хворих втрачають працездатність через 3 роки після початку захворювання, через 20 років – 90%, і третина з них стають повними інвалідами

2.Фізична реабілітація ревматоїдного артриту комплексна, невід'ємною частиною є лікувальна фізична культура, призначається на всіх етапах реабілітації у відповідних рухових режимах. Застосовуються ранкова гігієнічна та лікувальна гімнастика, лікувальне плавання, дозована ходьба.

3.Лікувальний масаж, фізіотерапія, механотерапія, психотерапія є обов'язковими складовими фізичної реабілітації хворих на ревматоїдний артрит. Масаж призначають у підгострій і хронічній стадіях при всіх ступенях активності процесу, це обов'язковий елемент комплексного лікування, сполучається з ЛФК і механотерапією. Із фізіотерапевтичних методів застосовують: бальнеотерапію, теплолікування, ультразвук, радонотерапію. Використання механотерапії обумовлено природною локалізацією відповідних рухів, регуляцією коливань параметрів навантаження, ступеня напруженості м'язів, що забезпечують рухи в суглобах.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження планується провести у напрямку розроблення програми фізичної реабілітації хворих на ревматоїдний артрит.

Література

1. Заболевания опорно-двигательного аппарата [Електронний ресурс] // веб-сайт Всемирной организации здравоохранения. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions.

2. Дорошенко Т.В. Лікувальна фізкультура в комплексній терапії хворих на ревматоїдний артрит / Т.В. Дорошенко, С.В. Ярцева, Е.Р. Линниченко // Український медичний альманах. – 2008. – Т. 11. – № 6 (додаток). – С. 28–29.

3. Коваленко В.М. Дискусійні питання обґрунтування статусу діагнозу «Ювенільний ревматоїдний артрит» в категорії дорослого населення у випадках дебюту хвороби в дитячому та підлітковому віці/В.М. Коваленко, Н.М. Шуба, О.Б. Яременко// Український ревматологічний журнал. –2016.–№63.–С. 21-24.

4. Коритко З. Вплив засобів фізичної реабілітації на якість життя хворих при ревматоїдному артриті / З. Коритко, Р. Поник, О. Купріненко. // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. – 2019. – №4(88). – С. 45–52.

5. Мятыга Е. Лечебная физическая культура при ревматоидном артрите на стационарном етапе / Е. Мятыга, Н. Гончарук, Д. Мятыга. // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2012. – №2. – С. 128–131.

6. Future Expectations Including Worst Case Scenarios In Rheumatoid Arthritis: A Focus Group Study In Patients [Електронний ресурс] / Buitinga L., Braakman-Jansen L.M.A, Taal E. [et al]. // веб-сайт Медицина. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: http://www.abstracts2view.com/eular/view.php?nu=EULAR10L_FRI0524-HP.

7. Ma V. Incidence, prevalence, costs, and impact on disability of common conditions requiring rehabilitation in the United States: stroke, spinal cord injury, traumatic brain injury, multiple sclerosis, osteoarthritis, rheumatoid arthritis, limb loss / V. Ma, L. Chan, K. Carruthers. //Arch Phys Med Rehabil. – 2014. –May; No 95 (5). –P.986–995.

8. Turkiewicz A. All-cause Mortalityin Knee and Hip Osteoarthritis and Rheumatoid Arthritis/ A. Turkiewicz, T. Neogi, J. Björk [et al.]//Epidemiology.–2016.–No 27(4). –P.479-485.

References

1. Zabolevanyja oporno-dvyghateljnogho apparata [Elektronnyj resurs] // veb-sajt Vsemyrnoj orghanyzacyy zdravookhranenyja. – 2019. – Rezhym dostupu do resursu: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions.

2. Doroshenko T.V. Likuvaljna fizkuljtura v kompleksnij terapiji khvorykh na revmatojidnyj artryt / T.V. Doroshenko, S.V. Jarceva, E.R. Lynnychenko // Ukrajinsjkyj medychnyj aljmanakh. – 2008. – T. 11. – №6 (dodatok). – S. 28–29.

3. Kovalenko V.M. Dyskusijni pytannja obgruntuvannja statusu diaghnozu «Juveniljnyj revmatojidnyj artryt» v kateghoriji doroslogho naselennja u vypadkakh debjutu khvoroby v dytjachomu ta pidlitkovomu vici / V.M. Kovalenko, N.M. Shuba, O.B. Yaremenko [ta insh.]//Ukraïnskiy revmatologichniy zhurnal.–2016.–№ 63.–S. 21-24.

4. Koritko Z. Vpliv zasobiv fizichnoï reabilitatsiï na yakist zhittya khvorikh pri revmatoïdnomu artriti / Z. Koritko, R. Ponik, O. Kuprinenko. // Yeksperimentalna ta klinichna fiziologiya i biokhimiya. – 2019. – №4(88). – S. 45–52.

5. Myatyga Ye. Lechebnaya fizicheskaya kultura pri revmatoidnom artrite na statsionarnom etape / Ye. Myatyga, N. Goncharuk, D. Myatyga. // Slobozhan. nauk.-sport. visn. – 2012. – №2. – S. 128–131.

6. Future Expectations Including Worst Case Scenarios In Rheumatoid Arthritis: A Focus Group Study In Patients [Elektronnyj resurs] / Buitinga L., Braakman-Jansen L.M.A, Taal E. [et al]. // veb-sajt Meditsina. – 2018. – Rezhym dostupu do resursu: http://www.abstracts2view.com/eular/view.php?nu=EULAR10L_FRI0524-HP.

7. Ma V. Incidence, prevalence, costs, and impact on disability of common conditions requiring rehabilitation in the United States: stroke, spinal cord injury, traumatic brain injury, multiple sclerosis, osteoarthritis, rheumatoid arthritis, limb loss/ V. Ma, L. Chan, K. Carruthers. // Arch Phys Med Rehabil. – 2014. –May; No 95 (5). –P.986–995.

8. Turkiewicz A. All-cause Mortalityin Knee and Hip Osteoarthritis and Rheumatoid Arthritis/A. Turkiewicz, T. Neogi, J. Björk [et al.]//Epidemiology.–2016.–No 27(4).–P.479-485.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).12
УДК: 615.825:615.837

Бочкова Н.Л.,
канд. пед. наук, доцент,
Філатова А.В.,
студентка
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського», м. Київ

АЛЬТЕРНАТИВНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ ПІСЛЯ ЛІВОСТОРОННЬОГО ГЕМОРАГІЧНОГО ІНСУЛЬТУ НА РАННЬОМУ ВІДНОВНОМУ ЕТАПІ

Альтернативні методи фізичної терапії хворих після лівостороннього геморагічного інсульту на ранньому відновному етапі. Досліджувались поширеність лівостороннього геморагічного інсульту, його симптоми, ознаки, наслідки, класифікація та причини виникнення, методи діагностики. Показано, що поширеність геморагічного інсульту щорічно становить близько 15% всіх інсультів, з них: 10% внутрішньомозкові крововиливи, 5% - субарахноїдальні крововиливи. Важливо, що більше третини (35,5%) мозкових інсультів зустрічаються в осіб працездатного віку. Основна частина роботи присвячена дослідженню впливу альтернативних методів фізичної терапії, що базуються на фізіологічному тренуванні мозку, яке відновлює його правильну роботу, на механізмі нейропластичності. Визначено, що використання альтернативних методів фізичної терапії після перенесеного лівостороннього геморагічного інсульту значно покращує якість життя та стан пацієнта: прискорює часткове (інколи повне) відновлення мовних та вестибулярних функцій, усунення дисфагії, сприяє розширенню рухових функцій паретичних кінцівок. Показано, що максимальне відновлення порушених функцій досягається при поєднанні класичних засобів реабілітації (кінезітерапія, масаж, фізіотерапія, механотерапія, ерготерапія) та сучасних альтернативних методів фізичної терапії.

Ключові слова: *геморагічний інсульт, альтернативні методи, метод Томатіс, програма Fast ForWord, терапія вимушеними рухами.*

Бочкова Н.Л., Филатова А.В. Альтернативные методы физической терапии больных после левостороннего геморрагического инсульта на раннем восстановительном этапе. *Исследовались распространенность левостороннего геморрагического инсульта, его симптомы, признаки, последствия, классификация и причины возникновения, методи диагностики. Показано, что распространенность геморрагического инсульта ежегодно составляет около 15% всех инсультов, из них: 10% внутримозговые кровоизлияния, 5% - субарахноидальные кровоизлияния. Важно, что более трети (35,5%) мозговых инсультов встречаются у лиц трудоспособного возраста. Основная часть работы посвящена исследованию влияния альтернативных методов физической терапии, которые базируются на физиологической тренировке мозга, на механизме нейропластичности. Определено, что использование альтернативных методов физической терапии после перенесенного левостороннего геморрагического инсульта значительно улучшает качество жизни и состояние пациента: ускоряет частичное (иногда полное) восстановление речевых и вестибулярных функций, устранения дисфагии, способствует расширению двигательных функций паретических конечностей. Показано, что максимальное восстановление нарушенных функций достигается при сочетании классических средств реабилитации (кинезитерапия, массаж, физиотерапия, механотерапия, эрготерапия) и современных альтернативных методов физической терапии.*

Ключевые слова: *геморрагический инсульт, альтернативные методы, метод Томатис, программа Fast ForWord, терапия вынужденными движениями.*

Bochkova Natalia, Filatova *Alyona. Alternative methods of physical therapy for patients after left-sided hemorrhagic stroke at an early recovery stage. According to the scientific and methodological literature, the prevalence of left-sided hemorrhagic stroke, its symptoms, signs, consequences, classification and causes, methods of diagnosis were studied. According to official statistics, 100,000–110,000 strokes occur in Ukraine every year (more than a third of them are of working age), 30–40% of stroke patients die within the first 30 days and up to 50% within a year of the onset of the disease; 20–40% of surviving patients become dependent on outside care (12.5% of primary disability) and only about 10% return to full life. Importantly, more than a third (35.5%) of strokes occur in people of working age. Rehabilitation measures in hemorrhagic left-sided stroke should be aimed primarily at preventing and inhibiting neurological manifestations, which depends on the restoration of neurons that remain morphologically intact, to suppress the mechanisms of creating a zone of functional disconnection (asinapsia) of neurons. It is equally important to prevent the development of atrophic processes in the muscles, their atony, to maintain and develop normal static and dynamic stereotypes. Today, alternative methods of physical therapy are widely used, based on physiological training of the brain, which restores its proper functioning, on the mechanism of neuroplasticity. Special attention in the early recovery period deserves methods based on the mechanisms of neuroplasticity - the ability of various parts of the central nervous system to reorganize due to structural changes in the substance of the brain. It is shown that the maximum restoration of impaired functions is achieved by combining classical means of rehabilitation (kinesitherapy, massage, physiotherapy, mechanotherapy, occupational therapy) and modern alternative methods of physical therapy.*

Key words: *hemorrhagic stroke, alternative methods, Tomatis method, Fast ForWord program, forced movement therapy.*

Вступ. За офіційною статистикою в Україні цереброваскулярні захворювання є причиною смертності № 2 – щороку стається 100 000–110 000 інсультів (понад третина з них — у людей працездатного віку), 30–40% хворих на інсульт помирають упродовж перших 30 днів і до 50% — протягом року від початку захворювання; 20–40% хворих, що вижили, стають залежними від сторонньої допомоги (12,5% первинної інвалідності) і лише близько 10% повертаються до повноцінного життя [1, с.1]. Розрізняють геморагічний та ішемічний види інсульту [1, с.1]. Геморагічний інсульт (ГІ) обумовлюється широким спектром захворювань нетравматичного генезу, які супроводжуються крововиливом в мозкову речовину, під його оболонки або в шлуночкову систему. Залежно від етіологічного чинника ГІ діляться на первинні і вторинні. Первинний ГІ найчастіше виникає на тлі гіпертонічної хвороби, має найбільше поширення і становить 70-90% всіх випадків нетравматичних крововиливів в мозок [3, с.13-15]. Причинами вторинного ГІ є: розрив аневризми, пухлини головного мозку, васкулопатії, вживання наркотичних препаратів, хронічний алкоголізм, септичні стани, неконтрольоване застосування антикоагулянтів [4, с. 1453–1456]. За даними центра громадського здоров'я МОЗ України [1, с.1], інсульт можна попередити у 80% випадків, у 30% випадків призводить до смерті, у понад 50% випадків призводить до інвалідизації, і вбиває близько половини тих, хто його переніс, протягом наступних п'яти років. Факторами ризику інсульту є високий артеріальний тиск, малорухливий спосіб життя, наявність шкідливих звичок (куріння і надмірне вживання алкоголю), високий рівень холестерину в крові, ожиріння і діабет. Тобто, здоровий спосіб життя значно зменшує ризик інсульту [4, с. 1453–1456].

Мета, завдання роботи, методи.

Метою роботи є характеристика впливу альтернативних методів фізичної терапії хворих після лівостороннього геморагічного інсульту на якість відновлення.

Завдання дослідження:

-дослідити методи діагностики, симптоми, ускладнення, наслідки геморагічного інсульту;

-охарактеризувати вплив альтернативних методів фізичної терапії хворих після лівостороннього геморагічного інсульту.

Методи дослідження.

Використовували аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Визначені дослідження, які потрібно проводити всім хворим з інсультом, це: клінічний аналіз крові та рівень холестерину плазми крові; електрокардіографія; люмбарна пункція; комп'ютерна томографія (КТ) головного мозку [3, с.54]. У випадку невизначеної етіології інсульту за даними огляду або простих методів обстеження, проводяться додатково спеціалізовані дослідження, які включають церебральну тамагнітно-резонансну ангіографію (МА), магнітно-резонансну томографію [3, с.54].

Результати дослідження.

Інсульт в лівій півкулі мозку зустрічається в 57% випадків геморагічного інсульту. При лівосторонньому інсульті завжди виникають проблеми з мовою. Хворий починає розмовляти невиразно, часто здатний вимовляти тільки деякі уривки слів або звуків, не розуміє почуту інформацію, втрачається здатність писати і читати, поступово зникає мовна пам'ять. Параліч зачіпає праву сторону обличчя, кінцівки [3, с.5-10]. Інсульт розвивається дуже швидко, прогресує неврологічна симптоматика [5, с. 562–564. Часто спостерігається підвищена температура тіла, може трапитись зупинка дихання або втрата свідомості. Згодом з'являються симптоми, які вказують на розвиток набряку мозку. Найбільш частими ускладненнями геморагічного інсульту є парези, паралічі, мовні порушення (моторна, семантична та сенсорна афазії), проблеми ковтання (дисфагія); вестибулярні порушення. У клінічному перебігу інсульту виділяють найгостріший період – це 1-3-тя доба, гострий період – до 28 діб, ранній відновний період – до 6 місяців, пізній відновний період – до двох років, і після двох років - період залишкових явищ [3, с. 20-25].

Відновлювальні заходи при геморагічному лівосторонньому інсульті мають бути спрямовані перш за все на попередження та гальмування неврологічних проявів, що залежить від відновлення функції нейронів, які залишилися морфологічно неушкодженими, на пригнічення механізмів створення зони функціональної роз'єднаності (асінапсії) нейронів. Не менш важливим є попередження розвитку атрофічних процесів у м'язах, їх атонії, забезпечення підтримки та розвитку нормального статичного та динамічного стереотипів [1, с. 1; 3, с. 25-30]. Багато авторів [1, с. 1; 7, с.1-7; 8, с. 986–988] вважають неефективним у відновному лікуванні постінсульних пацієнтів використання лише традиційних методів фізичної терапії – кінезіотерапії, лікувального масажу, механотерапії, фізіотерапії, психотерапії, ерготерапії, особливо при геморагічному лівосторонньому інсульті. Вельми успішно [4, с. 1453–1456; 6, с. 1210–1216] сьогодні застосовують поєднання класичних методів та засобів фізичної терапії з альтернативними, сучасними методами та засобами.

Оскільки одним із ускладнень лівостороннього геморагічного інсульту є порушення розуміння мови, то сьогодні серед методів реабілітації активно застосовують тренування по методу Альфреда Томатіса. Метод Томатіс – сучасний і безпечний метод стимуляції і відновлення функцій головного мозку. Базується на розумінні того, що людське вухо виконує дві функції: пасивна функція - чути, активна функція - сприймати потрібну слухову інформацію і фільтрувати непотрібну. Метою методу є поліпшення здатності мозку сприймати і переробляти інформацію, сприйняту на слух. Застосовують слухові тренування, які проводяться за допомогою спеціального приладу Solisten (апарат останнього покоління в лінійці обладнання «Томатіс»). Показано, що при проведенні аудіо-тренувань за цим методом у пацієнтів значно вище показники згадування імен та призначень предметів, розпізнавання зображень і осіб, просторової орієнтації, безпосереднього і відстроченого відтворення прослуханих історій, побачених графічних маршрутів і прочитаних листів [5, с.562-564]. Обов'язковий курс - 3 сесії по 15 днів (по 2 години щоденних занять) з перервою між сесіями в 1 місяць.

Ще одним методом корекції порушень після лівостороннього геморагічного інсульту є комп'ютерна програма «Fast ForWord». Fast ForWord створена для пацієнтів з порушеннями мовлення, які виникають після інсульту (афазія), з розладами читання або письма, порушенням психічного стану, погіршенням концентрації уваги та погіршенням пам'яті. Fast ForWord

складається з програм, що включають ігри-вправи, завдяки яким нарощуються і зміцнюються нейронні зв'язки в областях головного мозку, що відповідають за розвиток мови і основних когнітивних навичок людини: пам'яті, здатності концентрувати увагу, сприйняття, обробки і впорядкування інформації (сприймати і відтворювати послідовність букв в алфавіті, слів у реченні, цифр в числовому ряду, місяців в році і т.д.) [4, с. 1453–1456]. Ця програма відновлює фізіологічні механізми, які відповідають за мовлення. Заняття за даною програмою підбирається для кожного пацієнта індивідуально, з урахуванням його порушень і функціональних можливостей. Рекомендований курс - 10-12 занять по 30 хвилин, 3-5 разів на тиждень.

Особливою увагою фахівців користуються альтернативні методи реабілітації, особливо в ранньому відновлювальному періоді, в основі яких лежать механізми нейропластичності (здатність різних відділів центральної нервової системи (ЦНС) до реорганізації за рахунок структурних змін в речовині мозку). До них відноситься терапія вимушеними рухами (con-straint-induced movement therapy – CIMT) [9, с. 2095–2104]. CIMT являє собою серію активних тренувань паретичної кінцівки при штучно іммобілізованій здоровій кінцівці [6, с. 1210–1216; 8, с. 986–988.]. Показано [6, с. 1210–12164; 14, с. 237–251], що результатом використання методики CIMT у реабілітації хворих після інсульту є пластична реорганізація мозку у вигляді збільшення функціонально-залежної зони, збільшується область кори головного мозку, що бере участь в іннервації руху паретичної кінцівки. Також було виявлено, що відбуваються зміни регіонарного кровотоку і метаболізму головного мозку. Методика CIMT [6, с. 1210–1216] сприяє збільшенню сірої речовини в сенсомоторній області, структурні зміни мозку більше локалізуються в передніх моторних відділах і гіпокампі по обидва боки. Дослідження на клітинному рівні вказують на значні зміни в обсязі тканини мозку у пацієнтів, які отримували CIM-терапію. Інтенсивні тренування проводяться щодня протягом шести годин, з перервою на одну годину, щодня протягом двох або трьох тижнів. Розроблені комплекси CIM- терапії для верхньої кінцівки, CIM терапію для нижньої кінцівки, дитячу CIM- терапію і CIM-терапію при афазії. Там же показано, що рівень покращення не залежить від локалізації вогнища ураження [6, с. 1210–1216].

У пацієнтів, які перенесли інсульт, в ранньому і пізньому відновлювальному періоді формується безліч ускладнень у вигляді вираженої спастики, контрактур, порушення ковтання, постуральної нестійкості. Показано [3, с.17-18], що кінезіотейпування є досить ефективним методом реабілітації після лівостороннього геморагічного інсульту. За рахунок нейрорефлекторних механізмів кінезіотейп змінює біоелектричну активність м'язів і знижує спастичність в паретичній кінцівці [2, с.17-18]. Терапевтичний ефект відзначається вже після 2-3-х аплікацій тейпа. Пацієнти, у яких застосовується дана методика, відзначають виражене зменшення болю, і збільшення діапазону руху плеча [7, с.1-7].

Висновки.

1. Поширеність геморагічного інсульту щорічно становить близько 15% всіх інсультів і має тенденцію до зростання; інсульт розвивається дуже швидко, прогресує неврологічна симптоматика, з'являються симптоми, які вказують на розвиток набряку мозку. Найбільш частими ускладненнями геморагічного інсульту є парези, паралічі, мовні порушення, проблеми ковтання, вестибулярні порушення.

2.Альтернативні методи фізичної терапії, такі як Метод Томатіс, програма «Fast ForWord», терапія вимушеними рухами, впливають на баланс процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі, об'єм та стан кіркового представництва ушкодженого органа – збільшується ефективність функціонування збережених структур, активно використовуються альтернативні нейронні зв'язки.

3.Найбільш ефективними є комплексні програми реабілітації, що включають класичні (кінезітерапія, ЛФК, масаж та ін.) та сучасні, фізіологічно обгрунтовані методи фізичної терапії.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження планується провести у напрямку поглибленого дослідження особливостей фізичної терапії при лівосторонньому геморагічному інсульті.

Література

1. Всесвітній день боротьби з інсультом [Електронний ресурс] // веб-сайт Центра громадського здоров'я МОЗ України. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: https://phc.org.ua/news/29-zhovtnya-vsesvitniy-den-borotbi-z-insultom.
2. Косаткин М.С. Основы кинезиотейпирования / Косаткин М.С, Ачкасов Е.Е, Добровольский О.Б.. – М., 2015. – 170 с.
3. Суслина З.А. Сосудистые заболевания головного мозга: Эпидемиология. Основы профилакики / Суслина З.А., Варакин Ю.Я, Верещагин Н.В. – М.: Медицина, 2009. – 56 с. – (Практическое пособие).
4. Черникова Л. А. Нейрореабилитация: современное состояние и перспективы развития / Черникова Л. А.. // РМЖ. – 2005. – С. 1453–1456.
5. Corbett B. A. Brief report: the effects of Tomatis sound therapy on language in children with autism / Corbett B. A., Shickman K., Ferrer E.. // [J]. Autism Dev Disord. – 2008. – №38. – P. 562–564.
6. Liepert J. Treatment-induced cortical reorganization after stroke in hu-mans/Liepert J., Bauder H., Miltner W.H. et al.//Stroke.–2000.–№1.–P. 1210–1216.
7. Effectiveness of neuromuscular taping on painful hemiplegic shoulder: a randomised clinical trial / Pillastrini P., Rocchi G., Foschi P. et al.] // Disabil Rehabil. – 2015. –Vol. 18. – P. 1–7.
8. Taub E. Constraint-induced movement the rapy and massed practice / Taub E.// Stroke. – 2000. – №31 (4). – P. 986–988.
9. Effect of constraint-induced movement therapy on upper extremity function 3 to 9 months after stroke: the EXCITE randomized clinical trial / Wolf S.L., Winstein C.J., Miller J.P. et al.]// JAMA. – 2006. – №296 (17). – P. 2095–2104.

References.

1. Vsesvitniy den borotbi z insultom [Yelektronniy resurs] // veb-sayt Tsentra gromadskogo zdorov'ya MOZ Ukraïni.. – 2020. – Rezhim dostupu do resursu: https://phc.org.ua/news/29-zhovtnya-vsesvitniy-den-borotbi-z-insultom.
2. Kosatkin M.S. Osnovy kinezioteypirovaniya / Kosatkin M.S, Achkasov Ye.Ye, Dobrovolskiy O.B.. – M., 2015. – 170 s. S. 17-18.

3. Suslina Z.A. Sosudistye zabolevaniya golovnogo mozga: Epidemiologiya. Os-novy profilakiki / Suslina Z.A., Varakin Yu.Ya, Vereshchagin N.V. – M.: Meditsina, 2009. – 56 s. – (Prakticheskoe posobie).

4. Chernikova L. A. Neyroreabilitatsiya: sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya / Chernikova L. A.. // RMZh. – 2005. – S. 1453–1456..

5. Corbett B. A. Brief report: the effects of Tomatis sound therapy on language in children with autism / Corbett B. A., Shickman K., Ferrer E.. // [J]. Autism Dev Disord. – 2008. – №38. – C. 562–564.

6. Liepert J. Treat-ment-induced cortical reorganization after stroke in hu-mans / Liepert J., Bauder H., Miltner W.H. et al. // Stroke. – 2000. – №1. – C. 1210–1216.

7. Effectiveness of neuromuscular taping on painful hemiplegic shoulder: a randomised clinical trial / Pillastrini P., Rocchi G., Foschi P. et al.] // Disabil Rehabil. – 2015. –Vol. 18. – P. 1–7.

8. Taub E. Constraint-induced movement the rapy and massed practice / Taub E.// Stroke. – 2000. – №31 (4). – P. 986–988.

9. Effect of constraint-induced movement therapy on upper extremity function 3 to 9 months after stroke: the EXCITE randomized clinical trial / Wolf S.L., Winstein C.J., Miller J.P. et al.] // JAMA. – 2006. – №296 (17). – P. 2095–2104.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).13
УДК 378.15.31:796.035-042.65]:37.018.43

Булейченко О. В.,
старший викладач. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
Підвальна О.В.
старший викладач.
Національний київський університет України
Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорськ(Київ, Україна)

ОБГРУНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ В САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО, ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП, ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У даній роботі авторами досліджено, проаналізовано та обгрунтовано необхідність впровадження в процес самостійних занять студентів ЗВО віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, сучасних фітнес програм, а саме під час дистанційного навчання, таких як система інтервального тренування Табата, йога, калянетика, стретчинг тощо З метою зацікавлення й позитивного відношення студентів спеціальних медичних груп до занять даними видами фітнесу, як одного із підходів в системі оздоровлення та здоров'язбереження. Самостійне опанування і використання даних рухових умінь і навичок, впроваджуючі нетрадиційні види фітнесу, необхідні для підвищення розумової та фізичної працездатності в умовах дистанційного навчання, в повсякденному житті, а також для формування позитивної особистості студентів - майбутніх молодих спеціалістів.

Ключові слова: *фітнес програми, рухова активність, спеціальні медичні групи, система Табата, йога, здоров'язберігаючі технології, самостійні заняття, дистанційне навчання.*

Булейченко Е.В., Подвальная Е.В. Обоснование внедрения нетрадиционных видов фитнеса в самостоятельные занятия студентов ВУЗ, отнесенных к специальным медицинским группам, при дистанционном обучении. *В данной работе авторами исследованы и проанализированы необходимость внедрения в процесс самостоятельных занятий студентов вузов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, при дистанционном обучении, современных фитнес программ, таких как система интервальной тренировки Табата, йога, калланетика, стретчинг и тому подобное. С целью заинтересованности и позитивного отношения студентов специальных медицинских групп к занятиям данными видами фитнеса, как одного из подходов в системе оздоровления и здоровьесбережения.*

Самостоятельное овладение и использование данных нетрадиционных видов двигательных умений и навыков необходимо для повышения умственной и физической работоспособности в условиях дистанционного обучения, в повседневной жизни, а также для формирования положительной личности студентов - будущих молодых специалистов.

Ключевые слова: *фитнес программы, двигательная активность, специальные медицинские группы, система Табата, йога, здоровьесберегающие технологии, самостоятельные занятия, дистанционное обучение.*

Buleychenko Olena, Pidvalna Olena Substantiation of the introduction of non-traditional types of fitness into independent studies of students of higher educational institutions, referred to special medical groups, during distance learning. *In today's conditions, the problem of independent study of students is acute. The study of ways to motivate students of higher education institutions to independent physical exercises and sports, for the period of distance learning, as well as the attitude of students to physical culture, is one of the current socio-pedagogical problems of the educational process, further development of mass health, sports and sports in the university. In this paper, the authors investigated, analyzed, and substantiated the need to introduce into the process of independent classes of university students classified by health to special medical groups, modern fitness programs, namely during distance learning, such as interval training Tabata and yoga. It is recommended, for independent classes, to choose the following types of fitness, such as those that do not require much time, available for performance as you can train anywhere, do not require pedagogical control (complexes were discussed individually), the ability to increase the load without*

changing exercises. The student must perform exercises agreed with the teacher and therefore the risk of self-harm is minimal.

The aim was to interest and positive attitudes of students of special medical groups to engage in these types of fitness, as one of the approaches in the system of health and wellness. Independent mastery and use of these motor skills, introducing non-traditional types of fitness, necessary to improve mental and physical performance in distance learning, in everyday life, as well as to form a positive personality of students - future young professionals.

Key words: *fitness programs, physical activity, special medical groups, Tabata system, yoga, health technologies, independent classes, distance learning.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. В умовах сьогодення гостро постає проблема самостійних занять студентів. Вивчення шляхів щодо формування мотивації студентів вищих навчальних закладів до самостійних занять фізичними вправами і спортом, на період дистанційного навчання, а також відношення студентів до фізичної культури, є однією із актуальних соціально педагогічних проблем навчально виховного процесу, подальшого розвитку масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи в ВНЗ. Тому у статті були запропоновані такі фітнес програми, які сприятимуть формуванню позитивного відношення студентів до самостійних занять з фізичного виховання у ВНЗ. Однією з проблем сьогодення, є зміцнення і збереження здоров'я населення України в зв'язку з його суттєвим погіршенням протягом останніх років [1,2,7]. За останнє десятиріччя рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді значно погіршився. Свідченням цього є велика кількість (майже 90%) абітурієнтів вузів, що мають відхилення в стані здоров'я. Менше 5%, відносно здорової молоді, залишається до закінчення навчання у вищих навчальних закладах. На думку багатьох дослідників основними причинами такого становища, є дефіцит рухової активності протягом усього періоду навчання в освітніх установах, а в період дистанційного навчання ця проблема постала ще більш гостро. А тим паче це негативно відображається на студентах з відхиленням в стані здоров'я і віднесених, у зв'язку з цим, до спеціальних медичних груп. Від стану здоров'я людини залежить її успіх у навчанні, професійній і творчій діяльності. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, фізичну досконаліть, позитивні моральні якості, стає найактуальнішим завданням виховання у сучасному суспільстві.

Мета дослідження. Метою проведеного нами дослідження була необхідність формування позитивного відношення студентів ВНЗ до самостійних занять фізичною культурою в період дистанційного навчання, шляхом впровадження у навчальний процес спеціальних медичних груп сучасних не традиційних фітнес програм, таких як система Табата і йога. З метою зацікавлення й позитивного відношення студентів до занять даними видами фітнесу, як одного із підходів в системі оздоровлення та здоров`язбереження студентів спеціальних медичних груп, що будуть забезпечувати відновлення порушених функцій організму, підвищувати розумову і фізичну працездатність, як в умовах дистанційного навчання так і в повсякденному житті.

Об'єкт дослідження самостійний процес фізичного виховання здоров'язберігаючої спрямованості студентів спеціальних медичних груп.

Предмет дослідження самостійні заняття з фізичного виховання студентів спеціальних медичних групах в умовах дистанційного навчання, як традиційної спрямованості, так і з використанням нетрадиційних видів рухової активності. Аналіз стану проблеми в теорії і практиці фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп дозволив висунути таку гіпотезу: процес фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп відбувається більш успішно за таких умов: - орієнтації на мотиваційну сферу, рівень підготовленості і стан здоров'я студентів, що займаються; - раціональному комбінуванні традиційних та нетрадиційних видів оздоровчої спрямованості; - інтеграції фізичного виховання в навчальний процес майбутніх спеціалістів.

Завдання дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, психолого-педагогічне спостереження.

Викладення основного матеріалу Дослідження було проведено серед студентів другого курсу, які мали досвід дистанційної роботи, Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова і Національного київського університету України Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи і зареєстровані на освітніх онлайн-платформах на період дистанційного навчання. Для пошуку раціональних підходів для самостійних занять, які мають за мету забезпечення і відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової та фізичної працездатності, впроваджували в навчальний процес фітнес програми, такі як система Табата і йога. Були враховані Всього в експерименті брали участь 117 осіб: як дівчата, так і юнаки. Було розроблено анкету(дод.1), до якої увійшли питання, аналіз котрих дозволив вивчити та порівняти інтерес студентів до запропонованих програм. Опитування проводилось за згодою студентів. Студентам було рекомендовано, для самостійних занять, на вибір наступні види фітнесу, як такі що не потребують багато часу, доступні для виконання так як тренуватися можна де завгодно, не потребують педагогічного контролю (комплекси обговорювалися індивідуально), можливість збільшення навантаження не змінюючи вправи. Суттєвим є те, що студент виконує вправи узгоджені з викладачем і зв'язку з цим ризик завдати собі шкоди, мінімальний.

Система Табата –метод інтервального тренування, а саме підхід до тренувань. Тренування можна проводити, як з використанням обладнання, так і без нього. Вправи можна виконувати з різним атлетичним (гірі, гантелі, тіурекс), гімнастичним (м'ячі, гімнастичні палки,скакалка) та іншим інвентарем. Можна тренуватися з вагою власного тіла, де завгодно – в спеціалізованих приміщеннях, майданчиках в парку, в кімнаті будинку. Можна використовувати будь-яку форму фізичних вправ, яка дасть вам можливість тренуватися в інтервалах, запропонованих системою Табата.

Тренування за протоколом Табата виконуються наступним чином: 20 секунд роботи і 10 секунд відпочинку – це один підхід, одна вправа, яку ви обрали і яка повторюється 8 разів, що в цілому займає 4 хвилини. Класичний варіант, чотири вправи по 4 хвилини. Табата дозволяє навантажити м'язи так, що організм сприймає тренування, як сигнал до їх

нарощення. Це призводить до того, що зростання м'язової тканини супроводжується зниженням жирової, а численні варіації вправ, спрямованих на максимальне залучення в роботу м'язів дозволяє істотно наростити їх там, де це особливо необхідно. Перевагами тренувань за протоколом Табата є зміцнення м'язового корсета, підвищення енергії і працездатності, відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової і фізичної працездатності.

Кількість і різноманітність вправ, які необхідно виконати за цей час можуть відрізнятися в залежності від поставлених цілей, але в цілому, вони повинні відповідати наступним вимогам:

- включати в роботу максимальну кількість м'язів і м'язових волокон;
- бути простими, щоб не втратити контроль за технікою їх виконання;
- втомлювати, тобто бути досить важкими для 20 секунд;
- підібрані відповідно діагнозу (для спеціальної медичної групи).

Дихати потрібно інтенсивно, забезпечуючи повноцінне постачання крові, м'язів і всього організму киснем. Тренування за протоколом Табата необхідно починати з розминки, тривалістю 5-10 хвилин. Після завершення основної частини тренування необхідно виконати заминку,5-10 хвилин ходьби і розтяжки. Тренуваннях за системою Табата починають з 4 вправ по 4 хвилини. Рівень підготовки зростає, і в тренування можна додавати більш складні вправи. Загальний час тренування може доходити до 25- 30 хвилин.

Прогрес в тренуваннях за системою Табата контролюється Табата-рахунком. В ході 4-хвилинного циклу виконується одна вправа, фіксується кількість виконаних повторень у кожному підході. Це виглядає так: вправа – прес; кількість повторень–15-12-12-10-9-8-8-7. В разі зростання суми даних чисел, у тренуваннях спостерігається прогрес. Краще прогрес помітний у тому випадку, якщо ростуть останні цифри. Це говорить про те, що можна виконати більше роботи за той же часовий інтервал.

Суть йоги - досягнення гармонії всередині себе і з навколишнім світом. Йога - це давня і в той же час вічно молода система так як інтерес до неї не згасає, а все більше зростає. Вправи – це асани, динамічні і дихальні вправи. Динамічні вправи прискорюють виведення токсинів, створюють здорове і сильне тіло. Дихальні вправи, дозволяють накопичувати необхідну кількість життєвої енергії (прани). Комплекс йоги, набір асан – статичні вправи з йоги , були запропоновані на вибір з урахуванням уподобань і діагнозів. [3]. Їх особливість в тому, що на відміну від звичайних статистичних вправ, особлива увага приділяється дихальному циклу. Асани виконуються без затримки дихання. Під час однієї асани необхідно виконувати 3-4 дихальних цикли. Збільшувати навантаження в даній програмі можна збільшуючи кількість дихальних циклів (4-8) Один дихальний цикл складається з вдиху та видиху.

Асани - пози, за допомогою яких ми впливаємо на нервові центри. За допомогою певного комплексу асан ми впливаємо на групу нервових центрів. В набір асан входять : поза гори (тадасана), поза стільця (уткасана), поза трикутника (утхіта триконасана), поза дерева (врікшасана), поза героя (вірабрахадрасана 2), поза воїна (вірабрахадрасана 1), поза напівмісяця (ардха чардрасана), поза собаки (адмо мукха шванасана), поза інтенсивного витяжіння (уттанасана), поза лука (дханурасана), поза кобри (бхуджангасана), поза сфінкса (ардха бхуджангасана), поза саранчі (шалабхасана), поза містка (сету бандхасана), поза мерця (шавасана) [4,5,6].

Дані види активності, враховують і мінімальну кількість часу, який необхідний для виконання роботи, і не бажання студентів займатися самостійно, і бажання студентів щодо їх уподобань, тощо.

Рекомендовані фітнес програми запропоновані з метою зацікавлення й позитивного відношення студентів до самостійних занять, як засобу в системі оздоровлення та здоров`язбереження студентів спеціальних медичних груп, які будуть забезпечувати відновлення порушених функцій організму, підвищувати розумову і фізичну працездатність в період дистанційного навчання, і повсякденному житті [8,9,10].

Висновки щодо рекомендованих нетрадиційних фітнес програм , таких як система Табата і йога, для формування позитивного відношення студентів ВНЗ до самостійних занять фізичною культурою в період дистанційного навчання, шляхом впровадження у навчальний процес спеціальних медичних груп, визначені в результаті формувального експерименту на основі статистично достовірних показників анкетування студентів спеціальних медичних груп. За допомогою анкетування, було з'ясовано, що у молоді відсутнє бажання займатися самостійно, відсоток студентів, які усвідомлено ставляться до самостійних занять, невеликий. Нашим завданням було запропонувати їм не складні й не тривалі за часом види фітнесу. Найбільше мотивує студентів до занять, це контроль в вигляді заліку. Рекомендовані види, дають підстави розраховувати на формування інтересу студентів(в зв'язку з не традиційністю) і залучення до занять даними видами фітнесу, як одного з підходів фізичного виховання в оздоровленні та здоров'язбереженні студентів спеціальних медичних груп, що будуть забезпечувати відновлення порушень функцій організму, підвищувати розумову і фізичну працездатність в умовах навчальної діяльності ВНЗ, а також, як майбутніх спеціалістів в своїх галузях.

Перспективи використання результатів дослідження полягають в суттєвому перегляді змісту роботи з даним контингентом студентів. Для цього необхідно ширше впроваджувати нові здоров'язберігаючі технології як традиційні (вправи ранкової гігієнічної гімнастики, плавання, Шейпінг, ритмічна гімнастика рухливі ігри та ін.), так і нетрадиційні фізкультурно-оздоровчі технології (Табата, йога, каланетика, стретчінг, пілатес тощо).

Додаток 1.

Питання	КПІ імені Ігоря Сікорського	НПУ імені М.П.Драгоманова
1. Як Ви вважаєте, чи достатньо вам рухової активності під час дистанційного навчання?	Так – 61% Ні – 39%	Так – 56% Ні – 44%

2. Чи подобається вам самостійно займатися фізичними вправами?	Так – 29% Ні – 71%	Так – 26% Ні – 74%
3. Чи займаєтеся Ви самостійно фізичними вправами для: a) підтримки своєї фізичної форми? b) для зміцнення здоров'я? c) для отримання заліку? d) не займаюся взагалі?	 15% 16% 39% 36%	 21% 13% 15% 49%
4. Чи займалися би Ви самостійно фізичними вправами, якби не було жодної форми контролю?	Так – 37% Ні - 63%	Так – 33% Ні - 67%
5. Скільки разів на тиждень Ви включаєте фізичні вправи для самостійних занять: a) 1 раз та менше. b) 2 рази на тиждень. c) 3 рази та більше.	 19% 14% 7%	 18% 17% 6%
6. Ви можете включити свої фізичні навантаження у свій повсякденний графік?	Так – 19%	Так - 17%
7. Яку форму навчання ви обрали би з фізичного виховання, якби не дистанційне навчання: a) Самостійні. b) По секціям. c) Групові.	 5% 54% 41%	 6% 49% 45%

Література

1. Здоровье населения Украины и деятельность лечебно-профилактических заведений системы охраны здоровья Украины в 1990-1999 годах (статистико-аналитический справочник). – К. – 2000. – 205 с.

2. Состояние здоровья населения Украины и результаты деятельности заведений охраны здоровья. Ежегодный доклад МОЗ Украины, 2000 год. – К. – 2001. – 304 с.

3. Бойко В.С., Йога. Искусство коммуникации / Библиотека классической йоги; Червонная О. – Нижний Новгород, Деком, 2017. – 640 с.

4. Булейченко О. В., Підвальна О. В. Формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу як засобів здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп / О. В. Булейченко, О. В. Підвальна // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2017. - Вип. 3К. - С. 101-105.

5. Энциклопедия асан [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://narfu.ru/agtu/www.agtu.ru/fad08f5ab5ca9486942a52596ba6582elit.html

6. Роузен. Р., Йога дыхания. Пранаяма. / Белошеев О.Г., Дашко И.Э. – Республика Беларусь, Поппури, 2012. – 416 с.

7. Lisitsyin Yu. P. Obschestvennoe zdorove i zdravoohranenie : uchebnik / Yu. P. Lisitsyin. – 2-e izd. – M.: GEOTAR Media, 2010. – 512 s

8. Mogendovich M. G. O mehanizmah terapevticheskogo deystviya fizicheskih uprazhneniy pri boleznyah / Mogendovich M. G. // Fizicheskaya kultura i zdorove. – M.: Meditsina, 1963. – S. 259-262.

9. Houli E. T. Rukovodstvo instruktora ozdorovitelnogo fitnesa / Ed. T. Houli, B. D. Frenks. - K.: Olimp. l-ra, 2004. - 375 c.

10. Томащук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. Матеріали XVI всеукраїнської практично-пізнавальної конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього». 2020. – Режим доступу: aukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46- shistnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internetkonferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vikhovannyastudentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh

Reference

1. Zdorov'e naseleniya Ukrainy i deyatel'nost' lechebno-profilakticheskih zavedenij sistemy ohrany zdorov'ya Ukrainy v 1990-1999 godah (statistiko-analiticheskij spravochnik). – K. – 2000. – 205 s.

2. Sostoyanie zdorov'ya naseleniya Ukrainy i rezul'taty deyatel'nosti zavedenij ohrany zdorov'ya. Ezhegodnyj doklad MOZ Ukrainy, 2000 god. – K. – 2001. – 304 s.

3. Bojko V.S., Joga. Iskusstvo kommunikacii / Biblioteka klassicheskoj jogi; CHervonnaya O. – Nizhnij Novgorod, Dekom, 2017. – 640 s.

4. Bulejchenko O. V., Pidval'na O. V. Formuvannya interesu do netradicijnih vidiv fitnesu yak zasobiv zdorov'yazberezhennya studentiv special'nih medichnih grup / O. V. Bulejchenko, O. V. Pidval'na // Naukovij chasopis [Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova]. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoї kul'turi (fizichna kul'tura i sport). - 2017. - Vip. 3K. - S. 101-105.

5. Enciklopediya asan [Elektronnij resurs]. - Rezhim dostupu: https://narfu.ru/agtu/www.agtu.ru/fad08f5ab5ca9486942a52596ba6582elit.html

6. Rouzen. R., Joga dyhaniya. Pranayama. / Belosheev O.G., Dashko I.E. – Respublika Belarus', Poppuri, 2012. – 416 s.

7. Lisitsyin Yu. P. Obschestvennoe zdorove i zdravoohranenie : uchebnik / Yu. P. Lisitsyin. – 2-e izd. – M.: GEOTAR Media, 2010. – 512 s

8. Mogendovich M. G. O mehanizmah terapevticheskogo deystviya fizicheskih uprazhneniy pri boleznyah / Mogendovich M. G. // Fizicheskaya kultura i zdorove. – M.: Meditsina, 1963. – S. 259-262.

9. Houli E. T. Rukovodstvo instruktora ozdorovitelnogo fitnesa / Ed. T. Houli, B. D. Frenks. - K.: Olimp. l-ra, 2004. - 375 c.

10. Tomashchuk O. G., Sen'ko V. I. Organizaciya fizichnogo vihovannya studentiv zakladiv vishchoї osviti u suchasnih umovah. Materiali XVI vseukraïns'koї praktichno-piznaval'noї konferenciї «Naukova dumka suchasnosti i majbutn'ogo». 2020. – Rezhim dostupu: aukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46- shistnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internetkonferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vikhovannyastudentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).14
УДК 796.052.24

Бурлака І.В.,
ст. викладач кафедри фізичного виховання
Лукачина А.В.,
ст. викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського», Київ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЯК СПОСОБУ УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Проаналізовано відношення студентів відділення теніcу, для яких теніс є видом фізичного виховання, до занять з фізичного виховання та досліджено зв'язок між їх оцінкою власного здоров'я та роллю рухової активності в його підтримці. Проаналізовано можливі причини післятренувальної втомлюваності студентів, а саме – можливий зв'язок втомлюваності з перевантаженням академічними заняттями. Наведено дані опитування, проведеного серед студентів-тенісистів та намічено подальший хід дослідження. Вказано на необхідність окремого дослідження з введенням додаткових об'єктивн их фізіологічних параметрів.

Ключові слова: *фізичне виховання, стан здоров'я, цінність рухової активності, студенти ЗВО неспортивного профілю, післятренувальна втомлюваність, академічне навантаження студентів, теніс, самостійні заняття*

Бурлака И.В., Лукачина А.В. Физическое воспитание в заведениях высшего образования и его ценность для студентов как способа укрепления здоровья*. Проанализировано отношение студентов отделения тенниса, для которых теннис является видом физического воспитания, к занятиям по физвоспитанию и исследована связь между их оценкой собственного здоровья и ролью двигательной активности в его поддержании. Проанализированы возможные причины послетренировочной усталости студентов отделения тенниса кафедры физвоспитания КПИ им. Игоря Сикорского, а именно – возможная связь усталости с перегруженностью академическими занятиями. Наведены данные опроса, проведенного среди студентов-теннисистов и намечен дальнейший ход исследований. Отмечена необходимость проведения отдельного исследования с введением дополнительных объективных физиологических параметров.*

Ключевые слова: физическое воспитание, состояние здоровья, ценность двигательной активности, студенты ЗВО неспортивного профиля, послетренировочная усталость, академическая загруженность студентов, теннис, самостоятельные занятия.

Burlaka Iryna, Lukachyna Anatolij. Physical education in higher education institutions and its value for students as a method of maintaining health. *Analyzed was the attitude of tennis students who take tennis lessons in the frame of the curriculum of physical education. Correlation between self-assessment of their own health and the role of motor activity in supporting health were examined.*

Possible causes of post-workout fatigue of students of tennis department at Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute were analyzed. Namely, possible connection of post-workout fatigue with tough academic curriculum of students was under research.

Students attitude to motor activity and sports was investigated from the prospective of its value for them among other types of leisure activities.

Students willingness to spend money on fitness and sports showed that these sort of free time activities are not their priority, but still are mentioned among the ones whish are worth paying for. The analysis made proved the need for additional research with introduction of additional objective physiological parameters. Research methodology in the form of focus group discussions was considered to be applicable in further research to get deeper understanding of students' motivation for physical activity.

Key words: *post-workout fatigue, tough academic curriculum, tennis, self-education, physical education, health status, value of motor activity, students of non-sport university profile.*

Постановка проблеми. Дослідження відношення студентської молоді до фізичної активності проводяться постійно. Міністерство молоді та спорту України розробляє програми покликані сприяти підвищенню інтересу молодих людей до спорту та активного проведення дозвілля і поглиблення розуміння молодими людьми важливості здорового способу

життя [3,6]. Науковці приділяють дуже багато уваги питанню гіподинамії школярів та студентів та її негативному впливу на рівень здоров'я сучасної молоді [1,4,5,7,8]. Висновок всіх досліджень однозначний – дефіцит рухової активності та його негативні наслідки очевидні і ця проблема поглиблюється.

У 90-ті роки, коли відбувалося зростання кількості вищих учбових закладів та поступове впровадження ними європейських підходів до побудови навчально-виховного процесу, фізичне виховання не лишилося поза увагою. При цьому деякі з вишів взагалі не вважали за потрібне вводити фізичне виховання до навчальних програм, деякі обмежувалися мінімумом, 2 годинами на тиждень, що не може вважатися достатнім. Протягом останніх років, не заперечуючи необхідності забезпечення рухової активності студентської молоді, виші скорочували кількість годин, відведених на фізичне виховання, але вимагали від студентів щорічної здачі встановлених державою нормативів.

Великі університети, що зберегли спортивну інфраструктуру, намагаються утримувати її в належному стані, а деякі навіть будують нові спортивні площадки. Наприклад, в Івано-Франківському медичному університеті споруджено сучасний, обладнаний всім необхідним корт, де студенти секції тенісу можуть проводити тренування. Корти Харківського технічного університету, де тренуються студенти, підтримуються в стані, який дозволяє проводити навіть міжнародні змагання. КПІ ім. Ігоря Сікорського зберіг спортивний комплекс, де проводяться заняття з фізичного виховання у різних секціях, в тому числі секції тенісу.

Викладачі кафедри фізичного виховання ФБМІ Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського регулярно проводять дослідження відношення студентів до рухової активності та їх реакцію на заняття з фізичного виховання, які є кредитною дисципліною для студентів 1 і 2 курсів.

Одне з таких досліджень проводилося викладачами відділення тенісу кафедри фізичного виховання КПІ у листопаді 2019 року. В ньому взяли участь 223 студенти тенісисти. Деякі з отриманих даних вже було проаналізовано та викладено в статті, присвяченій аналізу уподобань студентів тенісистів в проведенні активного та пасивного дозвілля [2].

В даній статті аналізуються дані, отримані в дослідженні по блоку запитань, що стосуються самопочуття студентів після занять з фізичного виховання. Також аналізувалися відповіді на запитання, які передбачали самооцінку студентами своєї академічної завантаженості.

Мета дослідження. Виявити та дослідити відмінності фізіологічної реакції студентів на заняття з фізичного виховання. Перевірити, чи існують відмінності в реакції студентів, які заявляють про свою високу зайнятість академічними заняттями та самостійною роботою, та тими, хто заявляє про те, що приділяє академічним заняттям не дуже багато часу.

Методика дослідження.

Для аналізу було використано дані, отримані в дослідженні «Привабливість різних видів дозвілля», проведеного методом опитування в листопаді 2019 року. Загальна кількість опитаних респондентів 223: 43% дівчат та 57% юнаків. Опитувалися студенти першокурсники (45%) і студенти 2 курсу навчання (55%), що відвідують заняття з фізичного виховання, які проводить відділення тенісу.

Розподіл відповідей на запитання «*Як правило, після пари з фізичного виховання (теніс), я відчуваю себе:*

- *Більш енергійним і бадьорим*
- *Втомленим*
- *Так само, як і до заняття»,*

був наступний (Рис. 1):

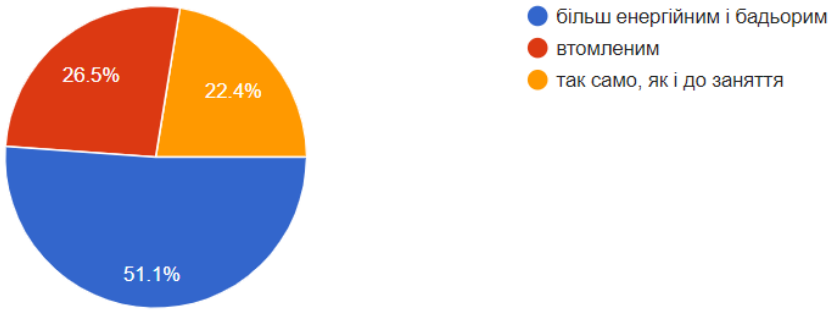


Рис. 1. Розподіл відповідей на запитання про самопочуття після заняття з фізичного виховання» (223 респонденти)

Привертає увагу високий відсоток тих, хто вказав на відчуття втоми після заняття з фізичного виховання. Тому окремо проаналізована саме ця категорія студентів.

Перш за все, розподіл за статтю у виділеній категорії показує, що дівчат у ній більше на 6% (Рис. 2).

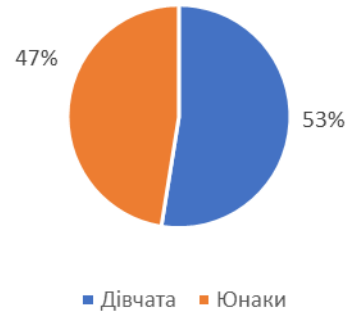


Рис. 2. Розподіл за статтю категорії студентів, які заявили про відчуття втоми після занять з фізичного виховання, за статтю

В опитувальник було також включено блок запитань, які стосувалися оцінки студентами часу, який вони проводять на лекціях *(«Скільки приблизно годин на день Ви проводите на лекціях/практичних заняттях?»)* і який час вони приділяють самостійним заняттям *(«Скільки приблизно годин на день в середньому Ви приділяєте самостійній роботі (курсові, підготовка до занять, виконання завдань тощо)?»*).

Аналіз даних, отриманих у цих запитаннях категорією студентів, що заявляли про втому від занять з фізичного виховання, показав, що в цій групі найбільше тих, хто приділяє лекціям та практичним заняттям від 6 годин на добу і більше. Тих же, що працюють на заняттях в університеті більше 8 годин на добу, виявилося найменше, і всі вони – дівчата (Рис. 3).

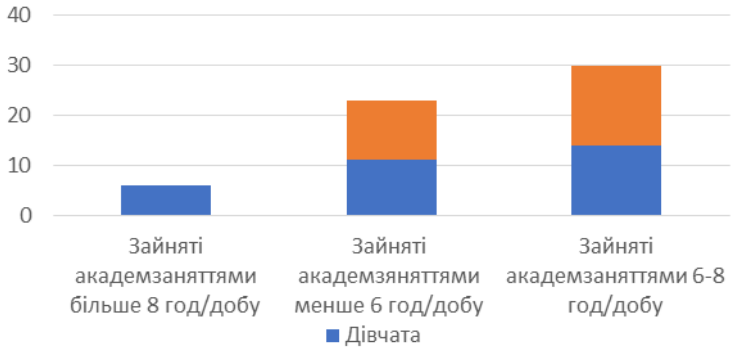


Рис. 3. Розподіл за академічним навантаженням (лекції, практичні заняття) категорії студентів, які заявили про відчуття втоми після занять з фізичного виховання

Також було проаналізовано, як представлені в категорії «втомлених» студентів в залежності від того, наскільки багато часу вони приділяють самостійним заняттям. Виявилося, що в цій підкатегорії представлені тільки дівчата. Тобто, юнаки, незалежно від того, скільки часу вони приділяють самостійній роботі, не заявляли про втому від занять з фізичного виховання (Рис. 4).

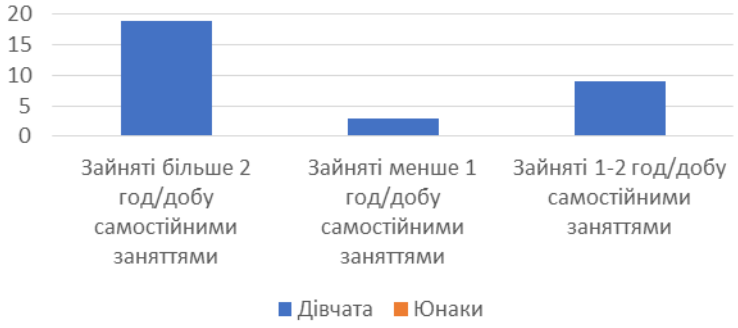


Рис. 4. Розподіл за кількістю часу, який студенти, «втомлені» після занять з фізичного виховання, приділяють самостійним заняттям

Слід зауважити, що виділена із загальної кількості опитаних студентів категорія тих, кого «втомлюють» заняття з фізичного виховання є вагомою на фоні загальної кількості опитаних (26,5%), але за абсолютною кількістю (59 респондентів) вона не досить численна, щоб можна було робити кількісну оцінку виявлених зв'язків досліджуваних параметрів. У той же час, видається цікавим той факт, що студентів, які найбільше навантажені академічними заняттями (підкатегорія «більше 8 годин щоденно»), серед «втомлених» виявилося всього 6, а в загальній вибірці 16 студентів, які зайняті в університеті «більше 8 годин щоденно», на запитання про те, як себе почувати після заняття з фізичного виховання, відповіли, що почувають себе «більш енергійними і бадьорими».

В блок опитувальника було включено запитання *«Q8. Будь ласка, відмітьте варіанти, які співпадають з Вашими*

думками» з наступними альтернативами відповідей:

- я абсолютно здоровий, і без фізкультури можу обійтися
- здоров‘я моє задовільне, але хотілося б краще
- не думаю, що фізкультура поліпшить моє здоров‘я
- якби у мене було більше вільного часу, я б займався якимось спортом
- ніякий спорт чи фізкультура мене не надихають. Відвідую пари з фізичного виховання, бо потрібний залік

Метою запитання було не ранжування відношення до фізичного виховання або оцінка свого здоров’я студентами, а непряме визначення того, чи є в розумінні студентів категорії «здоров’я» і «фізичне виховання» пов’язаними. В цьому запитанні була передбачена можливість кількох відповідей (Рис. 4).



Рис. 4. Розподіл відповідей на запитання *«Q8. Будь ласка, відмітьте варіанти, які співпадають з Вашими думками»*

З розподілу, наведеного на Рис. 4 можемо бачити, що 41 респондент с 223 вважає, що він «абсолютно здоровий, і без фізкультури може обійтися», тобто, логічно було б припустити, що ці ж респонденти потраплять в категорію «не думаю, що фізкультура поліпшить моє здоров’я», адже вони вважають, що обійдуться без занять з фізичного виховання. Але фільтр «and», поставлений по згаданих параметрах в .xls файлі отриманих даних, виявив, що тих, хто вказує на співпадіння обох цих думок зі своїми, лише п’ять. Це потребує додаткового вивчення, можливо, методом фокус-групового опитування.

Цікавим є те, що в ході опитування виявилося, що досить велика частка студентів вказує на те, що вони б займалися яким-небудь спортом, якби мали достатньо вільного часу. Таких виявилося 104.

Крім того, в ході опитування було досліджено готовність студентів витрачати кошти на додаткові (крім обов’язкових занять з фізичного виховання) заняття спортом. Для цього серед альтернатив відповідей запитання *«Q5. Якщо б Ваші матеріальні можливості стали більшими, ніж вони є зараз, на що б Ви витрачали «додаткові» гроші?»,* було включено варіант відповіді «Записався б до спортивного клубу і регулярно займався якимось видом спорту». Розподіл відповідей, який, фактично, ілюструє, на що саме студенти схильні витрачати гроші, і чи приваблюють їх спортивні заняття настільки, щоб витрачати на це гроші, показано на Рис. 5.

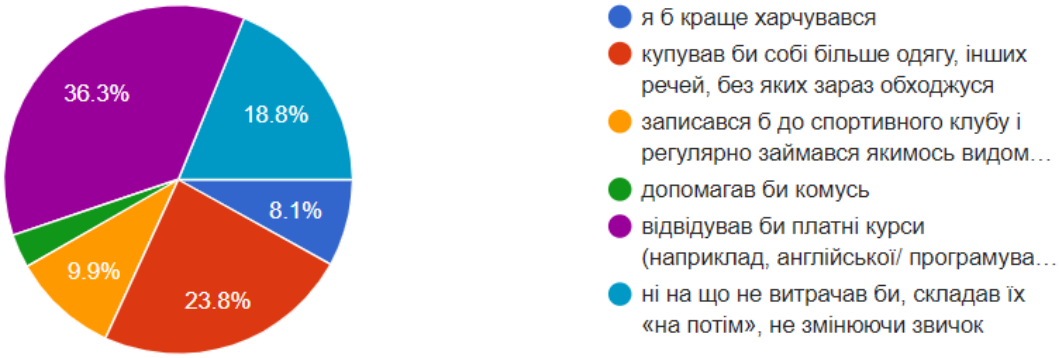


Рис. 5. Розподіл відповідей респондентів на запитання *«Q5. Якщо б Ваші матеріальні можливості стали більшими, ніж вони є зараз, на що б Ви витрачали «додаткові» гроші?»*

Тих, хто надав перевагу спортивним заняттям, виявилося біля 10% опитаних.

Для аналізу причин втомлюваності частини студентів на заняттях з фізичного виховання потрібні подальші дослідження з введенням додаткових параметрів для вивчення їх впливу на стан студентів тенісистів.

Висновки. За результатами проведеного дослідження та аналізу отриманих даних можна сказати, що, по-перше,

для більш глибокого вивчення проблеми методика кількісного опитування може бути доповнена методами якісних досліджень, приміром, фокус-груповим дослідженням. Це дасть можливість отримати дані про причини відношення досить значної частки студентів до занять з фізичного виховання як до виду активності, яка мало пов'язана зі станом здоров'я при тому, що значна частка опитаних оцінює своє здоров'я як таке, що потребує покращення (119 з 223).

У той же час, відсоток респондентів, які потенційно готові навіть платити за додаткові заняття спортом, говорить про те, що для певної частки студентів фізична активність представляє собою цінність. Слід визнати, що у порівнянні з 36,3% готових витратити гроші на пасивний вид дозвілля (додаткове навчання на різних курсах), і тих, хто відчуває нестачу активного руху (9,9%), більш ніж у три рази менше.

На основі проведеного аналізу, а також особистого спостереження за станом фізичної підготовленості студентів протягом останніх років, можна також зробити висновок про те, що потрібно удосконалювати методичну роботу з виховання у студентів відношення до фізичного виховання як до складової здорового способу життя. Необхідно також забезпечення достатніх можливостей для занять – розвитку матеріальної бази та оптимізації графіка занять, що дозволятиме викладачеві приділяти більше уваги індивідуальним потребам студентів та виховній роботі.

Література

1. Азаренков В.М. Шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв / В.В. Азаренков // ІІ Всеукраїнська науково-практична конференція. Харків. (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: ХДАФК. – 2016. – С. 49 – 52.

2. Бурлака І.В. Активне дозвілля студентів тенісистів та роль рухової активності у їх уподобаннях у проведенні вільного часу. / І.В. Бурлака. // «Актуальные научные исследования в современном мире». Переяслав-Хмельницький. – Випуск 1 (57), частина 4. – 2020 – №1 (57). – С. 89 – 94.

3. Державна цільова соціальна програма "Молодь України" на 2016-2020 роки. / Постанова Кабінету Міністрів України від 18 лютого 2016 р. №148. / Електронний ресурс: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/148-2016-п

4. Мушников Д.Л. Влияние факторов утомляемости, физической активности и рациональности использования времени на успеваемость студентов политехнического университета /Д.Л. Мушников //Здоровье и образование в 21 веке. – 2014. – №3. С. 27 – 28.

5. Приходько В.В. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання / В.В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №2. – С. 31-36.

6. Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" на 2020 рік / Розпорядження КМ України від 21 серпня 2019 р. №666-р // Електронний ресурс: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KR190666.html

7. Романчишин, О.М. Шкідливі звички, втомлюваність і захворюваність студентів педагогічних коледжів /О.М. Романчишин. // Молода спортивна наука України. – 2012. – № 2. – С. 156-165

8. Сотник О. І. До проблеми фізичного виховання різних груп населення / О.І. Сотник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2013. №1 (21). С. 33 – 37

References

1.Azarenkov V.M. (2016). Shliakhy formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu u studentiva fakultetu mystetstv. II Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia. Kharkiv. pp. 28-30

2.Burlaka I.V. (2020). Aktyvne dozvillia studentiv tenisystiv ta rol rukhovoi aktyvnosti u yikh upodobanniakh u provedenni vilnoho chasu. "Aktualnye nauchnye issledovanyia v sovremennom mire". Pereiaslav-Khmelnytskyi. 1 (5). pp. 89-94.

3.Derzhavna tsilova sotsialna prohrama "Molod Ukrainy" na 2016-2020 roky. (2016). Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy 18 February 2016. 148.

4.Mushnykov D.L. (2014). Vlyianye faktorov utomliaemosty, fyzycheskoi aktyvnosty y ratsyonalnosty yspolzovanyia vremeny na uspevaemost studentov polytekhnycheskoho unyversyteta. Zdorove y obrazovanye v 21 veke. 3. p. 12

5.Prykhodko V.V. (2004). Bolonskyi protses i maibutnie vuzivskoho fizychnoho vykhovannia. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. 2. pp. 31-36.

6.Pro zatverdzhennia planu zakhodiv shchodo realizatsii Natsionalnoi stratehii z ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku "Rukhova aktyvnist - zdorovyi sposib zhyttia - zdorova natsiia" na 2020 rik. Rozporiadzhennia KM Ukrainy 21 August 2019 r. 666-r

7.Romanchyshyn, O.M. (2012). Shkidlyvi zvychky, vtomliuvanist i zakhvoriuvanist studentiv pedahohichnykh koledzhiv. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2. p. 156-165

8.Sotnyk O. I. (2013). Do problemy fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia / Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats. 1 (21). pp. 8-11

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).15
УДК 796.093.46

Ващук Людмила, Кренделева Венера, Ковальчук Надія
Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк

ФІТНЕС В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

Актуальність. Шлях здоров'я нації полягає в систематичних заняттях фізичною культурою та спеціальних оздоровчих вправах . Фізична культура є важливим засобом підвищення рухової активності людей, життєво важливою потребою покращення загального стану організму. Стан здоров'я підростаючого покоління України знижується. Тому здоров'язбереження молоді на сьогодні є пріоритетною задачею країни. У сучасних умовах серед старшокласників популярними є заняття з фітнесу. Такі заняття сприяють зміцненню здоров'я, корекції будови тіла та розвитку фізичних якостей. Результати роботи. За результатами досліджень, які проведено у чотирьох загальноосвітніх школах Луцька, виявлено, що більшість дівчат-старшокласниць віддають перевагу наступним напрямкам фітнесу, як от: аква-аеробіка (24,4%), аеробіка (15,4%), різновиди силового фітнесу (17,6%). Юнаки частіше вибирають різновиди східних єдиноборств (8,9%), спортивні ігри (29,8%) та важку атлетику(5,3%), що потребує включення цих видів у зміст програми з фізичного виховання. Як побажання, в організації в системі освіти з фізичного виховання, під час опитування, старшокласники пропонують такі напрямки фітнесу: спортивні танці(22%); аеробіка(32%); йога(18%); пілатес (14%); заняття на тренажерах(38%); східні єдиноборства(21%); аква-аеробіка(12%)тощо. Висновки. Одним із шляхів вирішення даної проблеми є впровадження різних напрямків фітнесу в систему шкільної фізкультурної освіти, що сприятиме підвищенню ефективності занять фізичної культури серед школярів.

Ключові слова: *молодь, фітнес, здоров'язбережувальні технології, фізичне виховання, здоров'я.*

Людмила Ващук, Венера Кренделева, Надежда Ковальчук. Фитнес в системе здоровье сберегательных технологий физического воспитания молодежи. *Актуальность. Путь здоровья нации заключается в систематических занятиях физической культурой и специальных оздоровительных упражнениях. Физическая культура является важным средством повышения двигательной активности людей, жизненно важной потребностью улучшения общего состояния организма. Состояние здоровья подрастающего поколения Украины снижается. Поэтому здоровье сбережения молодежи сегодня является приоритетной задачей страны. В современных условиях среди старшеклассников популярны занятия по фитнесу. Такие занятия способствуют укреплению здоровья, коррекции телосложения и развития физических качеств. Результаты работы. По результатам исследований, проведенных в четырех общеобразовательных школах Луцка, выявлено, что большинство девушек-старшеклассниц отдают предпочтение следующим направлениям фитнеса, как: аква-аэробика (24,4%), аэробика (15,4%), разновидности силового фитнеса (17,6%). Юноши чаще выбирают разновидности восточных единоборств (8,9%), спортивные игры (29,8%) и тяжелую атлетику (5,3%), что требует включения этих видов в содержание программы по физическому воспитанию. Как пожелание, в организации в системе образования по физическому воспитанию, в ходе опроса, старшеклассники предлагают такие направления фитнеса: спортивные танцы (22%); аэробика (32%); йога (18%); пилатес (14%); занятия на тренажерах (38%); восточные единоборства (21%); аква-аэробика (12%) и др. Выводы. Одним из путей решения данной проблемы является использование различных направлений фитнеса в систему школьного физкультурного образования, что будет способствовать повышению эффективности занятий физической культуры среди школьников.*

Ключевые слова: *молодежь, фитнес, здоровьесберигательные технологии, физическое воспитание, здоровье.*

Liudmyla Vashchuk, Venera Krendeleva, Nadiia Kovalchuk, Fitness in the system of health technologies in physical education of youth. *The actuality of the research. The way to a nation's health is through regular physical activity and special health exercises. Physical culture is an important means of increasing motor activity of people, a vital need to improve the general condition of the body. The state of health of the younger generation of Ukraine is declining. Therefore, the health of young people is a priority for the country today. In modern conditions, fitness classes are popular among high school students. These activities help to improve health, correct body structure and develop physical qualities. The results of the research. According to research conducted in four secondary schools in Lutsk, it was found that most high school girls prefer the following areas of fitness, such as aqua aerobics (24.4%), aerobics (15.4%), types of strength fitness (17.6%). Young people are more likely to choose martial arts (8.9%), sports (29.8%) and weightlifting (5.3%), which requires the inclusion of these types in the content of the physical education program. As a wish, in the organization in the system of education on physical education, during the survey, high school students offer the following areas of fitness: sports dances (22%); aerobics (32%); yoga (18%); Pilates (14%); training on simulators (38%); martial arts (21%); aqua aerobics (12%), etc. Conclusions. One of the ways to solve this problem is the introduction of various areas of fitness in the system of school physical education, which will increase the effectiveness of physical education classes among students.*

Key words: *youth, fitness, health technologies, physical education, health.*

Вступ. Оздоровча спрямованість фізичної культури полягає в підборі оптимальних, відповідно до фізичного стану учнів засобів, методів, форм фізичного виховання і оптимальних фізичних навантажень [2,4,9]. Для цього застосовуються різноманітні фізкультурно-оздоровчі технології, що передбачають використання засобів фізичного виховання в оздоровчих

цілях. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, котрі складають основний зміст як самостійної так і навчальної діяльності [2,3,7].

Збереженню, формуванню здоров'я дітей, впровадженню нових технологій у фізичне виховання молоді присвячено багато наукових праць, що присвячені диференційному підходу у фізичному вихованні, збереженню та формуванню здоров'я дітей [1,4,5].

Досліджено, що фітнес-технології і програми розрізняють за наступними напрямками: аеробні програми, силові програми, програми змішаного формату, програми «Body & Mind» (розумне тіло), танцювальні програми, програми з використанням східних єдиноборств. Класифікація фітнес-програм ґрунтується: на одному виді рухової активності; на поєднанні декількох видів рухової активності; на поєднанні одного або декількох видів рухової активності і різних факторів здорового способу життя. Вибір фітнес-програм здійснюється методами спортивного інжинірингу «Sports Engineering». Ці програми дозволяють поєднувати в одному занятті різні види рухової активності (наприклад, аеробіку і загартовування або бодібілдинг і масаж) [8, 9, 10, 11].

Мета дослідження: визначення пріоритетних напрямків оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні на фоні дослідження рівня захворюваності учнівської молоді.

Матеріал і організація дослідження: полягала в аналізі наукових праць, анкетуванні, тестуванні; визначенні рівня фізичного розвитку школярів старшого шкільного віку; виборі стратегії занять (мети та головних завдань); визначення спрямованості фітнес-програм; визначення раціональних обсягів рухової активності, параметрів та режимів фізичних навантажень, тривалості та характеру відпочинку.

Для розв'язання визначених завдань дослідження ми застосовували теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел. Для оцінювання рівня захворюваності вивчено, проаналізовано та узагальнено статистичні дані медичних карток учнів; проведено опитування серед 120 підлітків старшого шкільного віку Луцьких шкіл; анкетування батьків. Зібраний матеріал піддано статистично-математичній обробці.

Результати дослідження. Важливим показником, що впливає на зміст фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах, є стан здоров'я учнів. Вивчення стану здоров'я – важливе завдання також для обґрунтування профілактичних заходів і дозування фізичних навантажень в школі.

Незважаючи на численні дослідження в цій галузі, проблема залишається не розкритою. Серед науковців немає єдиної думки щодо динаміки й характеру захворювань. Тому в процесі досліджень ми вивчали стан здоров'я старшокласниць загальноосвітніх навчальних закладів м. Луцька. Усього проаналізовано 948 медичних карток учнів [6].

Тому, аналізуючи результати обстежень, ми виходили, передусім, із того, що стан здоров'я співвідноситься з кількісним складом школярів основної, підготовчої, спеціальної медичних груп та звільнених від занять фізичними вправами. Розподіл учнів за медичними групами подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл учнів за медичними групами, %

Вік, *років*	**Медична група**			**Звільнені**
	основна	підготовча	спеціальна	
16	50,1	11,3	34,4	4,2
17	48,9	12,4	34,8	3,9

Результати, подані в таблиці, свідчать, що більшість підлітків належать до основної медичної групи (48,9–50,1 %). Водночас 34,4–34,8 % старшокласників належать до спеціальної медичної групи і вже мають певні відхилення в стані здоров'я (рис. 1, 2). Враховуючи те, що 11,3–12,4 % учнів віднесені до підготовчої медичної групи, а 3,9–4,2 % звільнені від занять, то кількість молоді з відхиленнями в стані здоров'я збільшується до 49,9–51,1 %.

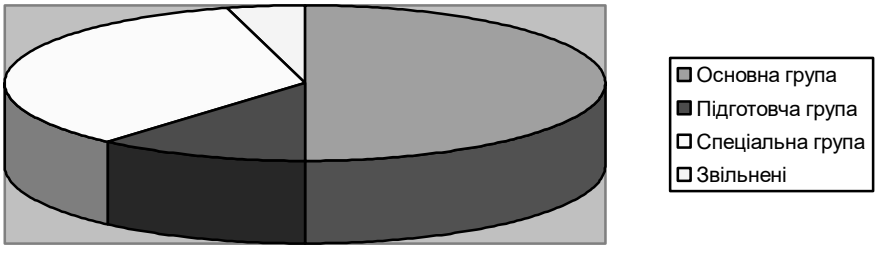


Рис. 1. Розподіл підлітків 16 років за медичними групами

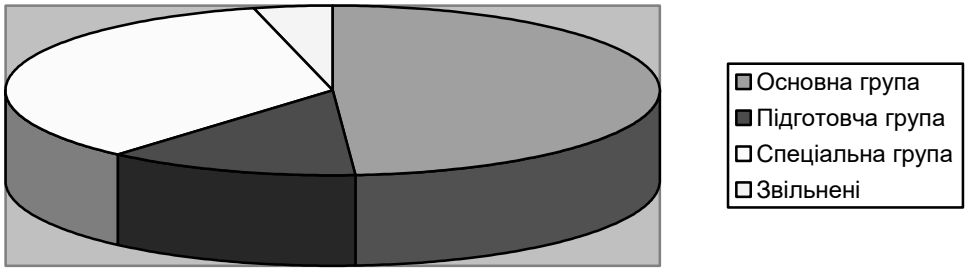


Рис. 2. Розподіл підлітків 17 років за медичними групами

Зазначимо, що в процесі навчання зменшується кількість учнів основної медичної групи, а, відповідно, збільшується в підготовчій і спеціальній.

Результати аналізу медичних карт і статистичних звітів управління охорони здоров'я Волинської обласної державної адміністрації засвідчують, що у стані здоров'я учнів за останні десять років спостерігається тенденція до погіршення. Так, кількість дітей спеціальної медичної групи за останні роки зросла з 5,6 % до 34 %, підготовчої – з 8,5 до 39 %. Можна констатувати, що понад 50 % школярів мають серйозні відхилення в стані здоров'я. Такий результат можна пояснити не лише зниженням здоров'я учнів, а й підвищенням вимог до медичних обстежень у загальноосвітніх навчальних закладах.

Проведений аналіз опитування підлітків дозволив виділити види напрямків фітнесу, які користуються найбільшою популярністю. За результатами анкетування та особливостями фізичного розвитку старшокласників, було визначено напрямки фітнесу, що сприятимуть збільшення фізичної активності. На заняттях зі старшокласниками, особливо хлопцями, високоефективними є вправи з елементами різних видів єдиноборств. Їх значущість полягає також у сприянні різнобічному розвитку особистості підлітків, формуванні вольових якостей, умінь та навичок, необхідних у життєдіяльності.

Серед пріоритетних видів рухової активності підлітки надають перевагу фітнесу (перше рангове місце). Також респонденти важливу роль відводять гімнастиці. Циклічні види спорту та нетрадиційні оздоровчі системи в мотиваційній сфері школярів не відіграють провідну роль (табл. 2.).

Таблиця 2

Види рухової активності з фізичного виховання молоді, *рангове місце*

Вид рухової активності	**Вік, *років***	
	16	17
Циклічні види	5	6
Ігрові види	3	2
Силові види та єдиноборства	4	4
Гімнастика	2	3
Фітнес	1	1
Нетрадиційні оздоровчі системи	6	5

Напрямки фітнесу, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою і є популярними серед дівчат-старшокласниць, виділяються вправи оздоровчо-кондинційної спрямованості: йога, ритмічна гімнастика, аеробіка, танцювальні елементи. Використання занять з елементами фітнесу, які позитивно впливають на фізичний і психоемоційний стан дівчат, полягає в тому, що ці заняття мають комплексний вплив на організм, зміцнення м'язів, розвиток рухливості суглобів, сприяння підвищенню еластичності зв'язок та сухожиль, підвищення рівня розвитку аеробних можливостей, координації рухів, сприяння підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачення фонду рухових навичок. Оздоровчий ефект занять полягає у впливі на організм, підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави та ін..

За результатами досліджень, які проведено у чотирьох загальноосвітніх школах Луцька, виявлено, що більшість дівчат-старшокласниць віддають перевагу наступним напрямкам фітнесу, як от: аква-аеробіка (24,4%), аеробіка (15,4%), різновиди силового фітнесу (17,6%). Юнаки частіше вибирають різновиди східних єдиноборств (8,9%), спортивні ігри (29,8%) та важку атлетику(5,3%), що потребує включення цих видів у зміст програми з фізичного виховання. Як побажання, в організації в системі освіти з фізичного виховання, під час опитування, старшокласники пропонують такі напрямки фітнесу: спортивні танці(22%); аеробіка(32%); йога(18%); пілатес (14%); заняття на тренажерах(38%); східні єдиноборства(21%); аква-аеробіка(12%)тощо.

Отже, як ми бачимо, значний відсоток учнів старших класів бажають підвищити стан здоров'я шляхом використання різноманітних напрямків фітнесу в системі фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Анкетування старшокласників дало можливість визначити мотиваційно-ціннісні орієнтації, що сприяють зацікавленості учнів до занять фізичною культурою та спортом. Практичне застосування пріоритетних напрямків в оздоровчих та виховних цілях реалізовується за допомогою фітнес-програм, спеціально організованих в рамках групових або індивідуальних занять.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Як наслідок, останнім часом простежується стійке погіршення стану здоров'я дітей і молоді У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби, які характеризуються негативною динамікою. Науковці засвідчують, що для покращення здоров'я учнів необхідно підвищити їхню фізичну активність. Враховуючи соціальні й економічні умови в Україні це можливо здійснити переважно за рахунок формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів до занять фізичними вправами.

Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичної культури, на нашу думку, вимагає застосування у фізичному вихованні молоді новітніх технологій підвищення рівня фізичної активності, а саме, фітнес-програм які можуть бути впроваджені в обов'язкові, факультативні та самостійні форми занять фізичним вихованням дітей старшого шкільного віку.

Література

1. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / Марина Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.

2. Ващук Л.М. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць / Л. М. Ващук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. − № 2 (34). − С. 20–25

3. Ващук Л.М. Методика формування індивідуальних фітнес-програм старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами / Л. М. Ващук // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт. – Вип. 20. – Луцьк : [б. в.], 2015. – С. 80–83.

4. Дубогай О.Д. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.

5. Кібальник О.Я. Динаміка саморефлексії тілесного потенціалу підлітків під впливом занять по запропонованій фітнес-технології / Кібальник О. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 57–60.

6. Управління охорони здоров'я Луцької міської ради// Профілактичні медичні огляди в навчальних закладах м. Луцька.-Луцьк, 2014.

7. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84-86.

8. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

9. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.

10. Corbin Ch. B. Concepts of Physical Fitness with Laboratories / Ch. B. Corbin, R. Lindsey. – 8th ed. – WCB Brown & Benchmark Publishers, 1994. – 277 pp.

11. Fitness for college and life / William E. Prentice. – 5th ed. – WCB/McGraw-Hill, 1997. – 451 pp.

References

1. Bulatova M. Fitnes i dvigatelnaya aktivnost: problemy i puti resheniya / Marina Bulatova // Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya i sportu. – 2007. – № 1. – S. 3–7.

2. Vashchuk L. Algorytm pobudovy indyvidualnyh fitnes-program dlya samostijnyh zanyat starshoklasnyts/ L. Vashchuk // Fizychne vyhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Shidnoyevrop. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky. – Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinky, 2016. − № 2 (34). − S. 20–25

3. Vashchuk L. Metodyka formuvannya indyvidualnyh fitnes-program starshoklasnyts u procesi samostijnih zanyat fizychnymi vpravamy / L.Vashchuk // Molodizhnij naukovij visnik Shidnoyevrop. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinki. Seriya : Fizychne vyhovannya i sport. – Vyp. 20. – Luck : [b. v.], 2015. – S. 80–83.

4. Dubogaj O. Zmist ta rezultatyvnist shkilnoyi innovacijnoyi diyalnosti v systemi zdorov'yazberigayuchyh tehnologij / O. Dubogaj, M. Yevtushok // Fizychne vyhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. – Luck : RVV "Vezha" Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky, 2008. –P. 1. – S. 36¬–40

5. Kibalnyk O. Dynamika samorefleksiyi tilesnogo potencialu pidlitkiv pid vplyvom zanyat po zaproponovanij fitnes-tehnologiyi / Kibalnyk O. // Pedagogika, psyhologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannya i sportu. – 2011. – № 9. – S. 57–60.

6. Upravlinnia okhorony zdorovia Lutskoi miskoi rady// Profilaktychni medychni ohliady v navchalnykh zakladakh m. Lutska.-Lutsk, 2014.

7. Usachov Yu. Osoblyvosti formuvannya terminologiyi suchasnogo fitnesu /Yu. Usachov // Teoriya i metodyka fiz. vihovannya i sportu. – 2005. – N 1. – S. 84-86.

8. Houli Edvard T. Rukovodstvo instruktora ozdorovitelnogo fitnesa / Edvard T. Houli, Frenke B. Don. – K.: Olimpijskaya literatura, 2004. – 375 s.

9. Houli Edvard T. Ozdorovitelnyj fitnes / Edvard T. Houli, B. Don Frenke. - K.: Olimpijskaya literatura. – 2000. – 367 s.

10. Corbin Ch. B. Concepts of Physical Fitness with Laboratories / Ch. B. Corbin, R. Lindsey. – 8th ed. – WCB Brown & Benchmark Publishers, 1994. – 277 pp.

11. Fitness for college and life / William E. Prentice. – 5th ed. – WCB/McGraw-Hill, 1997. – 451 pp.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).16
УДК 612.015:796.072.2

Вдовенко Н.В.,
кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник,
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Київ
Осипенко Г.А.,
кандидат біологічних наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
Россоха Г.В.
молодший науковий співробітник, Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту,

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ АНТИОКСИДАНТНОЇ СИСТЕМИ В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС НАПРУЖЕНОЇ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Пізнання закономірностей роботи антиоксидантної системи створює передумови для вивчення і реалізації можливостей дії на ці механізми з метою корекції різного роду як патологічних станів організму, так і станів, що обумовлені фізичними навантаженнями. Питання пошуку, розробки засобів і методів підвищення фізичної працездатності продовжують залишатися одним із самих актуальних питань в теорії і практиці спортивного тренування. Об'єктивною передумовою для вибору засобів такої корекції повинно бути глибоке знання фізіологічних і метаболічних факторів, які лімітують фізичну працездатність і лежать в основі адаптації до фізичних навантажень. Однією із особливостей адаптаційного процесу є посилення у тканинах реакцій вільнорадикального окиснення, котрі знаходяться під контролем складного захисного механізму – антиоксидантної системи. Зниження її захисного потенціалу за умов напруженої м'язової діяльності може призвести до цілого ряду порушень і пошкоджень, які здатні стати причиною зниження фізичної працездатності. Таким чином, як свідчить аналіз наукової літератури, це питання вивчено ще недостатньо, у зв'язку з чим необхідно проведення подальших наукових досліджень у даному напрямку.
Ключові слова: *спортсмен, антиоксиданти, вільні радикали, фізичні навантаження, окисний стрес.*

Вдовенко Н., Осипенко А., Россоха Г. Особенности функционирования и коррекции антиоксидантной системы в организме спортсменов при напряженной мышечной деятельности. *Познание закономерностей работы антиоксидантной системы создает предпосылки для изучения и реализации возможностей воздействия на эти механизмы с целью коррекции различного рода как патологических состояний организма, так и состояний, обусловленных физическими нагрузками. Вопрос поиска, разработки средств и методов повышения физической работоспособности продолжают оставаться одним из самых актуальных вопросов в теории и практике спортивной тренировки. Объективной предпосылкой для выбора средств такой коррекции должно быть глубокое знание физиологических и метаболических факторов, лимитирующих физическую работоспособность и лежат в основе адаптации к физическим нагрузкам. Одной из особенностей адаптационного процесса является усиление в тканях реакций свободнорадикального окисления, которые находятся под контролем сложного защитного механизма – антиоксидантной системы. Снижение ее защитного потенциала в условиях напряженной мышечной деятельности может привести к целому ряду нарушений и повреждений, которые способны стать причиной снижения физической работоспособности. Таким образом, как показывает анализ научной литературы, этот вопрос изучен еще недостаточно, в связи с чем необходимо проведение дальнейших научных исследований в данном направлении.*
Ключевые слова: *спортсмен, антиоксиданты, свободные радикалы, физические нагрузки, окислительный стресс.*

Vdovenko Nataliia, Osipenko Anna, Rossokha Galina Features of the functioning and correction of the antioxidant system in athletes during intense physical loads. *During muscle activity, with the increase in oxygen consumption in the cells, the formation of free radicals increases significantly, which ultimately leads to the activation of lipid peroxidation processes. A sufficient number of facts have been accumulated that testify to the important role of the antioxidant system in the body in counteracting the dangerous for it significant strengthening of lipid peroxidation processes, in ensuring its normal functioning, including high physical performance. In this regard, knowledge of the laws of the antioxidant system creates the preconditions for the possible regulation of this system in order to correct various pathological conditions of the body, or those caused by intense physical and psychophysiological stress.*

Questions of search, development of means and methods of increase of physical working capacity continue to remain one of the most actual questions in the theory and practice of sports training. In this case, the objective prerequisite for the choice of means of such correction should be knowledge of physiological and metabolic factors that limit physical performance and underlie the adaptation to physical activity. One of the features of the adaptation process is the intensification of free radical oxidation reactions in tissues, which are under the control of a complex protective mechanism - antioxidant system. A decrease in its protective potential under conditions of intense muscular activity can lead to the manifestation at the level of tissues, cells, subcellular structures and molecules of a number of disorders and injuries that can lead to reduced physical performance of athletes and loss of health. Our analysis of the scientific literature shows that these issues are insufficiently studied, so it is necessary to conduct further research.
Key words: *athlete, antioxidants, free radicals, physical activity, oxidative stress.*

Постановка проблеми. Процес вільнорадикального окиснення в клітинах організму являє собою ланцюг реакцій, що приводить до утворення атомів або груп атомів, котрі мають на своїй зовнішній орбіталі один або більше неспарених електронів і тому являються досить хімічно активними. Прикладом таких радикалів є супероксидний (O^{-}), гідроксильний ($OH^{\cdot}$), семихінонний ($Q^{\cdot}$), гіпохлоритний (OCl^{-}) та інші радикали, з яких два перших є найбільш активними. Вони можуть взаємодіяти з ненасиченими жирними кислотами клітинних мембран з утворенням нових вільних радикалів, що ініціюють подальший ланцюг реакцій, який називається перекисним окисненням ліпідів (ПОЛ) [2, с. 11; 7, с. 397; 12, с. 4810].

Реакції вільнорадикального окиснення постійно проходять з низькою інтенсивністю у всіх тканинах організму, що являє собою фізіологічно закономірне явище, оскільки невеликі концентрації гідроперекисей беруть участь у регуляції клітинного метаболізму. Проте під впливом різних факторів середовища (гіпоксії, високих температур, фізичних навантажень, хвороби тощо) синтез активних форм оксигену (АФК) значно зростає, що зумовлює розвиток так званого окисного стресу (ОС) [10, с. 219; 15, с. 27, 19, с. 694]. ОС проявляється в організмі тоді, коли не справляються протидіючі утворенню АФК ферментні антиоксидантні системи (АОС).

У здоровому організмі людини у стані відносного спокою АОС легко справляється з утвореними вільними радикалами [1, с. 24; 23, с. 886; 24, с. 171]. Під час м'язової діяльності з підвищенням споживання кисню у клітинах значно збільшується утворення вільних радикалів, що, в кінцевому рахунку, призводить до активації процесів ПОЛ [3, с. 49; 4, с. 222; 10, с. 224]. Якщо утворення вільних радикалів nf їх атака на клітинні і субклітинні структури в активно функціонуючих клітинах виходить із-під контролю, то це може призвести до виникнення різного роду функціональних порушень, що будуть негативно впливати на фізичну працездатність [3, с. 50; 13, с. 4; 14, с. 1530].

На теперішній час накопичено достатню кількість фактів, що свідчать про важливу роль антиоксидантної системи в організмі у протидії небезпечному для нього значного посилення процесів ПОЛ, у забезпеченні його нормального функціонування, у тому числі і високої фізичної працездатності. У зв'язку з цим, стає очевидним, що знання закономірностей дії антиоксидантної системи створює передумови для можливої регуляції роботи цієї системи з метою корекції різного роду патологічних станів організму, чи тих, що зумовлені високоінтенсивними фізичними та психофізіологічними навантаженнями.

Зв'язок дослідження із науковими планами, темами. Дослідження проведено в межах наукових тем «Контроль та корекція метаболізму за умов інтенсивних фізичних навантажень» та 2.8 «Взаємозв'язок соматичних, вісцеральних та сенсорних систем у кваліфікованих спортсменів на різних етапах підготовки».

Мета дослідження – проаналізувати дані сучасної наукової літератури щодо особливостей функціонування та можливостей корекції антиоксидантної системи тканин організму спортсменів під час м'язової діяльності.

Методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення даних сучасної наукової літератури і власних досліджень.

Результати та їх обговорення.

У науковій літературі представлено достатню кількість даних, що свідчать про важливу роль стану антиоксидантної системи організму в забезпеченні фізичної працездатності [8, с. 7; 20, с. 102; 24, с. 171]. Відомо, що напружена м'язова діяльність викликає значне підсилення процесів ПОЛ у тканинах активно функціонуючих органів. Характер цих змін залежить від інтенсивності та тривалості фізичного навантаження і має тканинні особливості. Найбільше зниження загальної антиоксидантної активності відмічається у серці, де антиоксидантні механізми більш вразливі для продуктів, що утворюються в результаті підсилення вільнорадикальних реакцій в процесі дії на організм надмірних фізичних навантажень [2, с. 205, 3, с. 50–51]. Це, в свою чергу, приводить до підвищення фізіологічного навантаження на механізми антиоксидантного захисту в тканинах і викликає суттєві зміни функціонального стану їх окремих ланок.

Антиоксидантна система включає [1, с. 26–30; 9, с. 149; 22, с. 201; 23 с. 886]:

1.Ферменти-перехоплювачі вільних радикалів, такі як супероксиддисмутазу (СОД), дисмутуючу O_2-до H_2O_2, каталазу і глутатіонпероксидази (ГПО), які конвертують H_2O_2 до води. ГПО і глутатіон-S-трансфераза (ГST) беруть участь у детоксикації гідропероксидів жирних кислот;

2.Гідрофільні сполуки, що здатні "гасити" вільні радикали (скевенджери) – відновлений глутатіон (ГSH), аскорбат, урат, тіоли (цистеїн);

3.Ліпофільні перехоплювачі радикалів – токофероли, флавоноїди, каротиноїди, убіхінон, білірубін;

4.Ферменти, що здійснюють відновлення окиснених низькомолекулярних біоантіоксидантов (глутатіонредуктаза) або беруть участь у підтримці білкових тіолів (тіоредоксінредуктаза) у функціонально активному стані;

5.Ферменти, що беруть участь у підтриманні внутрішньоклітинного стаціонарного рівня відновлювальних еквівалентів (глюкозо-6-фосфатдегідрогеназа, що каталізує утворення НАДФН у пентозофосфатному шляху окислення глюкози);

6.Антиоксидантні білки (церулоплазмін, альбумін, ферритин, трансферин, лактоферин тощо), які беруть участь у зберіганні, транспорті або знешкодженні іонів металів перемінної валентності.

Інтерес до антиоксидантів почав проявлятися після того, як було виявлено утворення вільних радикалів під час фізичних навантажень. Антиоксиданти – це поліфункціональні речовини, що приймають участь у різних типах обміну речовин, синтезі та перетворенні біологічно активних метаболітів, здатні перешкоджати окисненню активних хімічних речовин у клітинах організму людини, забезпечують активність універсальної регулюючої системи, перешкоджають накопиченню токсичних продуктів окислення. Існують різні класифікації антиоксидантів [11 , с. 2869; 15, с. 1353].

На основі фізико-хімічних властивостей їх поділяють на:

- жиророзчинні, до яких відносяться вітаміни групи Е (токофероли), вітамін А (ретинол), ряд фосфоліпідів, зокрема фосфатидилхолін і фосфатидилетаноламін, вітаміни групи К (філохінони), білірубін, біліверди, убіхінон, деякі стероїдні гормони;

- водорозчинні, до яких відносяться низько- і високомолекулярні сполуки, що містять SH-групи, зокрема амінокислоти цистеїн, цистін, глутатіон; моно-, ди- і трикарбонові кислоти та інші аніони, що зв'язують залізо, а також тироксин, адреналін, нікотинова кислота, інозин, вітаміни групи Р, сечовина.

За походженням антиоксиданти поділяються на:

- природні,
- синтетичні.

За механізмом дії антиоксиданти поділяються на:

- антирадикальні інгібітори;
- антиоксидантні ферменти та їх активатори;
- блокатори утворення вільних радикалів.

Найбільш оптимальною, на наш погляд, можна вважати класифікацію антиоксидантів, у якій виділяється група ферментативних і неферментативних речовин, що представлена в роботі D.V. Ratnam et al. (рис. 1) [22, с. 201].

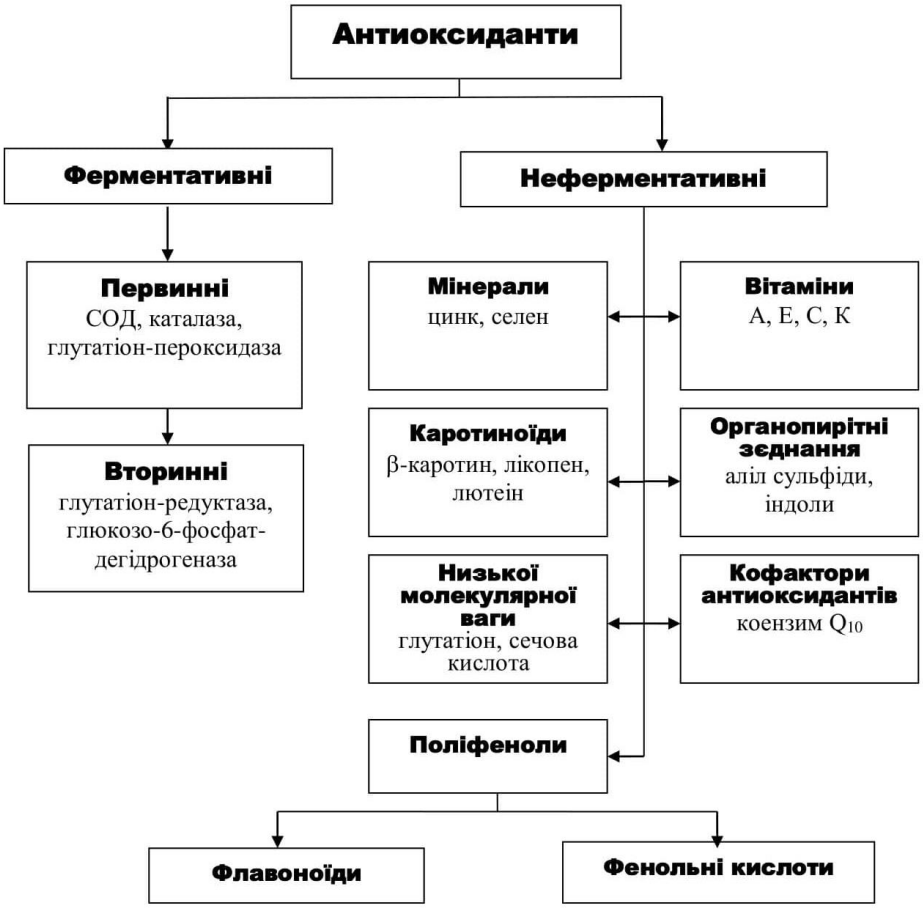


Рис. 1. Класифікація антиоксидантів, згідно даних D.V. Ratnam et al. [22, с. 201]

Використання окремих антиоксидантів та їх комплексів дозволяє попередити прояви небажаних наслідків реакцій вільно радикального окиснення та сприяти підвищенню резистентності організму до значних фізичних навантажень. З урахуванням цього, логічно очікувати, що профілактичне використання засобів корекції стану антиоксидантної системи напередодні виконання інтенсивних і довготривалих навантажень буде сприяти зменшенню пошкоджуючого впливу АФК та покращувати спортивну діяльність.

Для спортсменів конкретної спеціалізації важливо вибрати ефективний антиоксидант та підібрати її концентрацію, так як відомо, що багато антиоксидантів або речовин, що мають антиоксидантні властивості, в одних концентраціях проявляють антиоксидантну дію, а в інших – прооксидантну дію [5, с. 94; 6, с. 15; 21, с. 11]. В оглядовій статті Taherkhani S. et al., 2020 [23, с. 886] показано неоднозначність впливу прийому антиоксидантів та їх комплексів спортсменами для зменшення ОС та вмісту запальних цитокінів. Для остаточного вирішення таких питань необхідні дослідження, у яких би враховувалися ряд факторів, а саме: рівень тренованості спортсмена, його кваліфікацію, стан здоров'я, а також чітко прописані характеристики фізичного навантаження (об'єм, інтенсивність, тривалість тощо).

Під впливом систематичного і вірно спланованого тренування, поряд з підвищенням стійкості організму до напруженої м'язової діяльності, покращуються і функціональні можливості його антиоксидантної системи [4, 223; 16, с. 1353]. Встановлено, що адаптованість до різних за інтенсивністю і тривалістю фізичних навантажень (робота в зонах різної потужності) обумовлена визначеним співвідношенням інтенсивності процесів ПОЛ і станом антиоксидантної системи організму. Так, адаптація до фізичних

навантажень, що потребує прояву швидкісно-силових якостей, характеризується підвищенням в крові інтенсивності ПОЛ і антиоксидантної активності зі зміщенням їх співвідношення в сторону збільшення інтенсивності ПОЛ.

Адаптація ж до м'язової діяльності, що пов'язана з проявом витривалості, проявляється в знижені інтенсивності ПОЛ і збільшення рівня антиоксидантної активності зі зміщенням їх співвідношення в сторону збільшення антиоксидантної активності організму [10, с. 220; 23, с. 886]. Виявлені зміни обумовлені особливостями метаболізму при різних за характером фізичних навантажень.

Якщо на організм діє будь-який стресовий чинник, то розвивається стрес-реакція, котра завжди супроводжується короткочасним збільшенням кількості АФО. При адаптації організму до екстремальних умов АФО відіграють роль вторинних менеджерів, які беруть участь у передачі сигнальної трансдукції, в експресії ряду генів (проліферації, диференціюванні тощо). Це приводить до активації факторів транскрипції (АР-1, NF-КВ) та відповідних генів, що кодують ферменти-антиоксиданти, зокрема СОД. Паралельно спостерігається підвищення ПОЛ. Відомо, що ПОЛ посідає одне з ключових місць у процесах сигнальної трансдукції, котрі визначають можливість виживання клітини або її загибель у стресових ситуаціях [2, с. 105; 17, с. 75]. Ступінь прояву руйнівної дії АФО у тканинах залежить від потенційних можливостей організму щодо мобілізації антиоксидантного захисту. Швидке відновлення організму після стресової реакції, що супроводжується ОС, зумовлене вчасною мобілізацією систем антиоксидантного захисту. Якщо ОС більш виражений, концентрація утворених АФО може підвищуватись у декілька разів. За цих умов починає проявлятися токсична дія АФО, що супроводжується посиленням процесів окисної деструкції ліпідів, білків, нуклеїнових кислот, вуглеводів, проявом генотоксичних ефектів, активацією ряду протоонкогенів. Порушується процес мобілізації антиоксидантного захисту, спостерігається запрограмована загибель клітин завдяки включенню програми «апоптоз». Прояв токсичної дії вільнорадикальних продуктів призводить до структурних і метаболічних порушень у клітинах із подальшим некрозом [2, с. 222; 23, с. 886].

За умов інтенсивних фізичних навантажень у тварин та людей закономірно знижується концентрація АТФ та КФ у скелетних м'язах, активується гліколіз, значно підвищується рівень лактату та зменшується величина рН в крові. Однією з можливих причин недостатньої потужності системи аеробного ресинтезу АТФ, що лежить в основі згаданих вище зрушень, є пошкодження клітинних, перш за все мітохондріальних мембран. Доведено, що ці пошкодження виникають у процесі максимальних фізичних навантажень і виявляються деструкцією зовнішньої мембрани і кріст мітохондрій, а також ферментемією – збільшенням виходу цитозольних ферментів крізь плазматичну мембрану в кров [23, с. 886].

Порушення структури мітохондріальних мембран за умов екстремальних фізичних навантажень, що приводить до зміни її енергоутворюючої функції, може викликатися двома причинами. Перша причина полягає в тому, що у результаті гіпоксемії та тканинної гіпоксії відбувається активація ПОЛ в мітохондріях, що порушує процеси окисного фосфорилювання, тобто утворення АТФ. Друга причина – зниження величини рН у тканинах, що запускає механізми активації фосфоліпаз та ПОЛ, переключає окиснення НАДН на так званий зовнішній шлях і, тим самим, суттєво знижує ефективність використання енергетичних субстратів та оксигену у процесі синтезу АТФ. Це означає, що одним із шляхів підвищення ефективності окисного фосфорилювання у мітохондріях за умов фізичних навантажень, а отже, і переносимості їх, може бути використання антиоксидантів. Їх мембранопротекторний ефект буде сповільнювати розвиток пошкодження мітохондрій під час інтенсивних фізичних навантажень та зниження концентрації АТФ і КФ, а також зменшувати ступінь активації гліколізу та підвищення концентрації лактату до критичного рівня, на який організм реагує відмовою від роботи.

Безпосередніми наслідками активації ПОЛ та виснаження антиоксидантної системи організму спортсменів є стан перетренованості та зниження спортивної (загальної та спеціальної) працездатності [3, с. 51; 18, с. 27]. Таким чином, розвиток ОС і виснаження антиоксидантної системи організму у спортсменів є несприятливим професійним чинником, який викликає розвиток цілого ряду патологічних станів, що часто зустрічаються у спортсменів високої кваліфікації і ветеранів спорту. Негативна роль ОС в розвитку патології серцево-судинної та нервової систем, у тому числі і у спортсменів, на сьогодні не викликає сумнівів.

Висновки. Питання пошуку і розробки засобів і методів підвищення фізичної працездатності продовжують залишатися одним із самих актуальних питань у теорії і практиці спортивного тренування. На теперішній час відома велика кількість різноманітних педагогічних, фізіологічних, фармакологічних і психологічних засобів і впливів, а також факторів харчування, які сприяють підвищенню ефективності м'язової діяльності. При цьому об'єктивною передумовою для вибору засобів такої корекції повинно бути знання фізіологічних і метаболічних факторів, що лімітують фізичну працездатність і лежать в основі адаптації до фізичних навантажень. Однією із особливостей адаптаційного процесу є посилення у тканинах реакцій вільно радикального окиснення, котрі знаходяться під контролем складного захисного механізму – антиоксидантної системи. Зниження її захисного потенціалу за умов напруженої м'язової діяльності може призвести до проявлення на рівні тканин, клітин, субклітинних структур і молекул цілого ряду порушень і пошкоджень, які можуть спричиняти зниження фізичної працездатності спортсменів та втрату здоров'я. Проведений нами аналіз наукової літератури свідчить про те, що ці питання вивчені недостатньо, тому необхідно проводити подальші наукові дослідження.

Література

1. Антиоксидантна система захисту організму (огляд) / [І.Ф. Бєленічев, Є.Л. Левицький, Ю.І. Губський та ін.] // Совр. пробл. токсикол. –2002. – №3. – С.24-31.
2. Барабой В. А. Окислительно-антиоксидантный гомеостаз в норме и патологии / В. А. Барабой, Д. А. Сутковой / под ред. Ю. А. Зозули. –К.: Чернобыльинтеринформ, 1997. – 420 с.
3. Вдовенко Н. В. Порушення метаболізму за умов активації пероксидного окиснення ліпідів під час м'язової діяльності / Н. В. Вдовенко, Г. А. Осипенко. // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2012. – № 24 (2). – С. 49 – 52.
4. Влияние физической нагрузки на содержание глутатиона и продуктов перекисного окисления липидов в крови гребцов-академистов / В. Смульский, Л. Богачева, Н. Вдовенко, И. Маляренко Актуальні проблеми юнацького спорту. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2014. – С. 221–225.

5. Дослідження антиоксидантної здатності різних концентрацій вітамінів С, Е, селену, ліпоєвої кислоти в модельній системі жовточних ліпопротеїдів / Л.Г. Станкевич, І.І. Земцова, С.А. Олійник, Г.А. Осипенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 3. – С. 91 – 97.

6. Дослідження антиоксидантної здатності функціональної композиції та її складових у модельній системі "жовтковий ліпопротеїд – Fe^{2+}" *in vitro* / Н. Вдовенко, А. Гусарова, Г. Осипенко, Г. Сєногонова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2017. – № 38 (1). – С. 13 – 16.

7. Дубинина Е.Е. Активные формы кислорода и их роль в развитии оксидативного стресса / Е. Е. Дубинина // Фундаментальные и прикладные аспекты современной биохимии: Сб. науч. тр. – 1998. – Т. 2. – С. 396 – 398.

8. Коваль И. Повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов посредством коррекции супероксиддисмутазного звена антиоксидантной системы: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 "Олимпийский и профессиональный спорт" / Коваль Илона – Киев, 2003. – 21 с.

9. Фармакология спорта / Горчакова Н. А., Гудивок Я. С. [и др.]; под общ. ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 640 с.

10. Alessio H. M. Excercise-induced oxidative stress / H. M. Alessio // Med. Sci. Sports Excerc. – 1993. – Vol. 25. – P. 218–224.

11. Antioxidants in sport sarcopenia / M.M. Cesare, F. Felice, V. Santini, R. Di Stefano // Nutrients. – 2020. – Vol. 12(9). – P. 2869. doi: 10.3390/nu12092869.

12. Di Meo S. Physiological and pathological role of ROS: Benefits and limitations of antioxidant treatment / S. Di Meo, G. Napolitano, P. Venditti // *Int. J. Mol. Sci.* – 2019. – V. *20.* – P. 4810.

13. Finkel T. Reactive oxygen species and signal transduction / T. Finkel // IUBMB Life. – 2001. – Vol. 52, № 1–2. – P. 3–6.

14. Girotti A. W. Lipid hydroperoxide generation, turnover, and effector action in biological systems / A. W. Girotti // J. Lipid Research. – 1998. – Vol. 39. – P. 1529–1542.

15. Halliwell B. Free radical in biology and medicine. / Halliwell B., Gutteridge J.M.C. – Oxford: Clarendon Press, 1989. – 346 p.

16. Impairment between Oxidant and Antioxidant Systems: Short- and Long-term Implications for Athletes' Health / [Nocella C., Cammisotto V., Pigozz F. et al.] // *Nutrients.* – 2019. – Vol. *11.* – P. 1353.

17. Implication of relationship between oxidative stress and antioxidant status in blood serum / [Kajaia T., Maskhulia L., Chelidze K. et al.] // Georgian Med News. – 2018. – V. 284. – P. 71–76.

18. Lamprecht M. Antioxidants in sport nutrition / Manfred Lamprecht. – CRC Press, 2015. – 278 p.

19. Lifestyle, oxidative stress, and antioxidants: back and forth in the pathophysiology of chronic diseases / [Sharifi-Rad M., Anil Kumar N.V., Zucca P. et al.] // Front. Physiol. – 2020. – Vol. 11. – P. 694. doi: 10.3389/fphys.2020.00694

20. Oxidative stress and aging. Role of exercise and its influences on antioxidant systems / [Ji L.L., Leeuwenburgh C., Leichtweis S. et al.] // Ann. N.Y. Acad. Sci. – 1998. – Vol. 854. – P. 102–117.

21. Poljsak B. Achieving the balance between ROS and antioxidants: when to use the synthetic antioxidants / B. Poljsak, D. Suput, I. Milisav // Oxidative medicine and cellular longevity. – 2013, 11. – Режим доступу: https://doi.org/10.1155/2013/956792

22. Role of antioxidants in prophylaxis and therapy: A pharmaceutical perspective / D. V. Ratnam, D. D. Ankola, V. Bhardwaj, D. K. Sahana // Journal of controlled release. – 2006. – V. 113. – P. 189–207.

23. Taherkhani S. A short overview of changes in inflammatory cytokines and oxidative stress in response to physical activity and antioxidant supplementation / S. Taherkhani, K. Suzuki, L. Castell. // *Antioxidants.* – 2020. – V. *9.* – P. 886.

24. The effect of one year's swimming exercise on oxidant stress and antioxidant capacity in aged rats / [Gunduz F., Senturk U.K., Kuru O. et al.] // Physiol. Res. – 2004. – Vol. 53, № 2. – P. 171–176.

References

1. Byelenichev, I.F., Levyts'kyy, Y.L., Hubs'kyy, Y.I. et al. (2002). *Antyoksydantna systema zakhystu orhanizmu (ohlyad).* Sovr. probl. toksykol. 3: 24-31.

2. Barabou, V., Sutkovou, D. (1997). *Okislitel'no-antioksidantnyy gomeostaz v norme i patologii: pod red. U. A. Zozuly*. K.: Chernobyl'interinform; 420. (in Russian)

3. Vdovenko, N., Osipenko, A. (2012). *Porushennya metabolizmu za umov aktivatsiyi peroksydnoho okysnennya lipidiv vo vremya m'yazovoyi diyalnosti.* Aktualni problemy fizychnoyi kultury i sportu. 24: 49–52. (in Ukrainian)

4. Smul'skiy, V., Bogacheva, L., Vdovenko, N., Malyarenko, I. (2014). *Vliyaniye fizicheskoy nagruzki na soderzhaniye glutationa i produktov perekisnogo okisleniya lipidov v krovi grebtsov-akademistov. Aktualní problemi yunats'kogo sportu*. Kherson: PP Vishemirs'kiy V.S.: 221–225. (in Russian)

5. Stankevych, L., Zemtsova, I., Oliynyk, S., Osypenko, H. (2004). *Doslidzhennya antyoksydantnoyi zdatnosti riznikh kontsentratsiy vitaminiv C, E, selenu, lipoyevoyi kysloty v model'niy systeme zhovtochnikh lipoproteyidiv*. Aktualni problemy fizychnoyi kultury i sportu. 3: 91–97. (in Ukrainian)

6. Vdovenko, N., A. Husarova, H. Osypenko, H. Syenohonova (2017). *Doslidzhennya antyoksydantnoyi zdatnosti funktsional'noyi kompozitsiyi ta ee skladovykh u model'niy systeme "zhovtkoviy lipoproteyid – Fe^{2+}" in vitro*. Aktualni problemy fizychnoyi kultury i sportu. 38 (1): 13–16. (in Ukrainian)

7. Dubinina, E. (1998). *Aktivnyye formy kisloroda i ikh rol' v razvitii oksidativnogo stressa*. Fundamental'nyye i prikladnyye aspekty sovremennoy biokhimii. 2: 396–398. (in Russian)

8. Koval, I. (2003). *Pidvyshchennya efektyvnosti trenuval'noyi i zmahal'noyi diyal'nosti sport·smeniv za dopomohoyu korektsiyi superoksiddismutaznoy lanky antyoksydantnoyi systemy*: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupeniv kand.

nauk z fiz. u yikh. i sportu: spets. 24.00.01 "Olimpiys'kyy i profesiynyy sport". K.: 21.

9. Gorchakova, N., Gudivok, Ya. et al. (2010). *Farmakologiya sporta*: pod obshch. red. S. Oleynika, L. Guninoy, R. Seyfully. K.: Olimpiyskaya literatura; 640. (in Russian)

10. Alessio, H. M. (1993). Excercise-induced oxidative stress. Med. Sci. Sports Excerc. 25: 218–224.

11. Cesare, M., Felice, F., Santini, V., Di Stefan, R. (2020). Antioxidants in sport sarcopenia. Nutrients. 12(9): 2869. doi: 10.3390/nu12092869.

12. Di Meo, S., Napolitano, G., Venditti, P. (2019). Physiological and pathological role of ROS: Benefits and limitations of antioxidant treatment. *Int. J. Mol. Sci. 20:* 4810.

13. Finkel, T. (2001). Reactive oxygen species and signal transduction. IUBMB Life. 52(1–2): P. 3–6.

14. Girotti, A. W. (1998). Lipid hydroperoxide generation, turnover, and effector action in biological systems. J. Lipid Research. 39: 1529–1542.

15. Halliwell, B., Gutteridge, J.M.C. (1989). Free radical in biology and medicine. Oxford: Clarendon Press; 346.

16. Nocella, C., Cammisotto, V., Pigozz, F. et al. (2019). Impairment between Oxidant and Antioxidant Systems: Short- and Long-term Implications for Athletes' Health. *Nutrients. 11:* 1353.

17. Kajaia, T., Maskhulia, L., Chelidze, K. et al. (2018). Implication of relationship between oxidative stress and antioxidant status in blood serum. Georgian Med News. 284: 71–76.

18. Lamprecht, M. (2015). Antioxidants in sport nutrition. CRC Press; 278.

19. Sharifi-Rad, M., Anil Kumar, N.V., Zucca, P. et al. (2020). Lifestyle, oxidative stress, and antioxidants: back and forth in the pathophysiology of chronic diseases. Front. Physiol. 11: 694. doi: 10.3389/fphys.2020.00694

20. Ji, L.L., Leeuwenburgh, C., Leichtweis, S. et al. (1998). Oxidative stress and aging. Role of exercise and its influences on antioxidant systems. Ann. N.Y. Acad. Sci. 854: 102–117.

21. Poljsak, B., Suput, D., Milisav, I. (2013). Achieving the balance between ROS and antioxidants: when to use the synthetic antioxidants. Oxidative medicine and cellular longevity. 11. https://doi.org/10.1155/2013/956792

22. 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.

23. 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.

24. Gunduz, F., Senturk, U.K., Kuru, O. et al. (2004). The effect of one year's swimming exercise on oxidant stress and antioxidant capacity in aged rats. Physiol. Res. 53(2): 171–176.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).17
УДК: 616.721.6.

Вихляєв Ю.М.
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» м. Київ

ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ ТРАКЦІЇ ХРЕБТА

Технічні засоби тракції хребта. Розглянуто конструктивні особливості технічних засобів, що використовують в різних способах сухого і підводного витягнення хребців та їх вплив на функціональний стан грудного, поперекового-крижового та шийного сегментів хребта. Обґрунтовано переваги і недоліки сухого і підводного витягнення хребта, що в значній мірі залежать від умов навколишнього середовища, яке може сприяти або протидіяти розслабленню зв'язково-м'язових структур, що утримують хребці в належному функціональному стані. Проведене дослідження дозволило виявити переваги підводного витягнення хребта, що може здійснюватися за умови застосування нових простих пристроїв, що дозволяють утримувати тіло пацієнта на поверхні води і при цьому виконувати комплекси лікувальних вправ в щадних умовах водного середовища. Наслідком підводного витягнення з виконанням лікувальних вправ є усунення спастичних проявів, створення умов для збільшення відстані між хребцями, відновлення кровотоку, а відповідно і живлення різних структур хребта, покращення еластичності тканин, усунення защемлення нервових закінчень, що в свою чергу призводить до зникнення больових відчуттів і відновлення працездатності пацієнтів.

***Ключові слова**: розлади хребта, технічні засоби, суха, підводна тракція, вплив.*

***Вихляев Ю.Н. Технические средства тракции позвоночника.** Рассмотрены конструктивные особенности технических средств, которые используют в разных способах сухой и подводной вытяжки позвонков и их влияние на функциональное состояние грудного, пояснично-крестцового и шейного сегментов хребта. Обоснованы преимущества и недостатки сухой и подводной вытяжки хребта, что в значительной степени зависят от условий окружающей среды, которая может способствовать или противодействовать расслаблению связочно-мышечных структур, которые удерживают позвонки в надлежащем функциональном состоянии. Проведенное исследование позволило выявить преимущества подводной вытяжки хребта, который может осуществляться при условии применения новых простых устройств, которые позволяют поддерживать тело пациента на поверхности воды и при этом выполнять комплексы лечебных упражнений в щадящих условиях водной среды. Следствием подводной вытяжки с одновременным выполнением лечебных упражнений является устранение спастических проявлений, создание условий для увеличения расстояния между позвонками, возобновления кровотока, а соответственно и питание разных структур хребта, улучшение эластичности тканей, устранение защемления нервных окончаний, что в свою очередь приводит к*

исчезновению болевых ощущений и возобновлению работоспособности пациентов.

***Ключевые слова**: деформации позвоночника, технические средства, сухая, подводная тракция, воздействие.*

***Vykhliaiev Yurii. Technical equipments of extraction backbone.** An author considered the structural features of technical equipments that use in the different methods of dry and submarine extraction of backbone. Influence of technical devices is studied on the change of the functional state thoracal, lumbar and neck segments of backbone. Advantages and lacks of dry and submarine extraction of backbone are reasonable, that largely depend on the terms of environment. Dry extraction can counteract to weakening of copulas and muscles that retain vertebrae in the proper functional state. It is very heavy to expect a size and force of load of device, that regulates tension of vertebrae.*

Undertaken a study allowed to educe advantages of submarine extraction of backbone, that assists weakening of muscles and copulas that фіксируют vertebrae upended. For realization of submarine тракции simple devices that allow to buoy overhead part of body of patient water are worked out. Fixing of overhead part of body of patient on water allows to execute the complexes of curative exercises in the sparing terms of water environment. Submarine extraction and implementation of curative exercises of remove are spastic displays in muscles, create terms for the increase of distance between vertebrae, proceed in a blood stream, and accordingly and feed of different structures of backbone, improve elasticity of fabrics, remove jamming of nervous completions, that in turn results in disappearance of the pain feeling and proceeding in the capacity of patients.

Submarine extraction can produced both for neck and for thoracal and lumbar segments of backbone. Use devices, in that different facilities of fixing are envisaged both for a head and for an overhead humeral belt on the surface of water.

***Key words:** deformations of backbone, technical equipments, dry, submarine counterextesion, influence.*

Тракція (витягнення) хребта є дієвим засобом відновлення багатьох розладів і захворювань хребта, серед яких можна виділити: дегенеративні зміни структури хрящових тканин міжхребцевих дисків та зменшення відстані між хребцями, порушення кровотоку, а відповідно і живлення різних структур хребта, погіршення еластичності тканин, защемлення нервових закінчень, що в свою чергу призводить до больових відчуттів і тимчасової втрати працездатності. Больові відчуття можуть локалізуватися в хребетному стовпі, суглобах, поширюватися уздовж корінців спинномозкових нервових закінчень з іррадіацією на верхні та нижні кінцівки [1, с. 59; **Error! Reference source not found.**, с.147].

При остеохондрозі руйнування тканини починається з пульпозного ядра між хребцевого диска. Він втрачає вологу і центральне розташування, може стискатися і розпадатися на окремі сегменти. Фіброзне кільце диска стає менш еластичним, розм'якшується, стоншується; в ньому з'являються тріщини, зазори, тріщини [3, с. 218].

При розриві фіброзного кільця з виходом цілого ядра або його частини за межі кільця виникають грижі міжхребцевих дисків, можуть з'являтися невеликі зміщення тіл хребців один до одного, розвивається нестабільність в міжхребцевих дисках, що знижує амортизаційну і опорну функцію хребта, унеможливлює рухову активність. Відсутність рухів в свою чергу посилює дегенеративні зміни хребта [4, с. 102].

Для реабілітації сегментів хребта використовуються різні методи лікування: витяжіння хребта, медикаментозні методи, апаратні фізіотерапевтичні методи, а іноді і хірургічне втручання [1, с.73, 2, с.148].

Відомі різні варіанти проведення тракції хребта з використанням технічних засобів, серед яких можна виділити витягнення шийного відділу хребта, грудного та попереково-крижового відділу, які у свою чергу можна поділити на сухе витягнення і підводне витягнення.

Відомий метод витягнення Юмашева і Попелянського на спеціальному кріслі, зі стійкою та горизонтально поперечиною, на якій закріплені блоки, через які пропущений трос, що натягує спеціальний фіксатор для потилиці з допомогою набірного вантажу. Витягнення відбувається з обов'язковим легким згинанням хребта в області шиї. Фіксатор, який виконує функції петлі Глісона, виготовлений з міцної щільної тканини і має петлю для щелеп. Більш досконалу конструкцію фіксатора розробив Петрушевський І.І. Сухе тракційне витягнення хребта в області шиї виконують поступово, збільшуючи вагу обтяжувача на кожному занятті з пацієнтом [7, 8, 11].

Для сухого витягнення грудного і попереково-крижового відділів хребта використовують фіксацію плечового поясі пацієнта до поперекової стійки пристрою м'якими кільцями, що просунуті у пахвові западини біля плечових суглобів. Далі в залежності від конструкції тренажера можливі два варіанти: у першому поперекова стійка є рухомою і за допомогою тросів і блоку з набірним вантажем тягне плечовий пояс догори, у другому варіанті поперекова стійка є нерухомою, а нижня частина тіла своєю вагою, яку підсилюють при необхідності наборними металевими браслетами на гомілці, розтягує хребці грудного і поперекового сегментів хребта, при цьому можливий додатковий вплив виконання цілих комплексів вправ у попереково-крижовому і кульшових суглобах. Крім вертикального тракційного витягнення існують методики витягнення хребта у положенні лежачи при нахилі від 0 до 30 градусів. Цей принцип використовують у тренажерах «Кіпарис» та «Євроспайн» Пацієнт утримує верхню частину хребта, тримаючись витягнутими догори руками за поперечину, або фіксує її м'якими кільцями, що просунуті у пахвові западини. В обох випадках він може під дією нижньої частини тіла розтягувати хребет, при необхідності виконувати спеціальні комплекси лікувальних вправ. Інший варіант горизонтального тракційного витяжіння – лежачи на животі, також при нахилі від 0 до 30 градусів, але фіксують пацієнта за гомілку м'якими ременями і нахил здійснюють вниз головою. Цей метод здійснюється у випадку остеохондрозу попереково-крижового відділу хребта та доброго стану серцево-судинної системи, переважно у молодому віці. Для витягнення використовують відносно невелику вагу обтяження у випадку остеохондрозу і відносно середню вагу при порушеннях хребта в області попереку і крижів. Для витягнення використовують сеанси від 20 хвилин до години, поступово збільшуючи тривалість сеансу. Курс відновлення складає 10-20 сеансів [9, 10].

Також, у процесі фізичної реабілітації використовуються засоби оздоровчого фітнесу, зокрема силові тренування спеціальної спрямованості, засоби з нестійкою опорою: фітболи, тренажери BOSU, спеціальні балансувальні диски,

віброплатформи і доріжки [6, с.43, 14, с.225, 227].

Другою групою тренажерів є пристрої, що відносяться до гідрокінезотерапії і дозволяють виконувати підводне витягнення хребта. Їх також можна поділити на пристрої, що витягують грудний і поперекoво-крижовий відділ хребта, та пристрої, що здійснюють тракцію шийного відділу хребта. Ці пристрої конструктивно копіюють пристрої сухого витягнення, але розміщені у воді, що дозволяє пом'якшити і поліпшити вплив витягнення на організм пацієнтів за рахунок особливостей водного середовища [11]. Так, наприклад у методі витягнення шийного відділу Молла-Бюшельбергера використаний тренажер, який поміщають у воду, так як водне середовище сприяє більш м'якої тракції хребців [12].

Згодом винахідники відмовилися від сліпого копіювання і розробили пристрої, що фіксують надувними ємностями плечовий пояс на поверхні басейну і тим самим дозволяють здійснювати тракцію грудного і поперекового сегментів хребта [13]. Нами розроблений пристрій, що тримає потилицю, під щелепи та підборіддя на поверхні води за рахунок надувних ємностей, що дозволяє здійснювати вертикальне підводне витягнення шийного сегменту хребта [15].

Метою нашої роботи було дослідження впливу засобів витягнення хребта на відновлення функціонального стану різних сегментів хребта пацієнтів.

Методика дослідження. Дослідження були проведені на базі спорткомплексу НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського» та Центру спини «Eurospine», Усього було обстежено 36 пацієнтів віком 35-40 років, що склали І і ІІ основні групи та контрольну (по 12 осіб кожна), і мали остеохондроз поперекового відділу хребта та ускладнення зі станом хребта та його рухомістю. За чисельністю, віком і діагнозом групи були однаковими. Курс реабілітації усіх груп склав 4 місяця.

Заняття з пацієнтами І основної групи проводили за методикою відновлення хребта за системою «Eurospine», що включала фізіотерапію (теплові процедури, масаж), заняття з лікувальної гімнастики, спеціалізовані вправи для хребта на тренажері «Eurospine», на фітболах. Заняття з ІІ основною групою включали плавання у басейні та виконання вправ у воді з опорою пліч на надувні ємності, що підтримували верхню частину хребта, причому після місячних тренувань ми почали використовувати металеві браслети на гомілках з поступовим збільшенням обтяження від 2 до 6 кг в залежності від статури і функціональних можливостей м'язів нижніх кінцівок пацієнтів. Заняття з пацієнтами контрольної групи проводили за традиційною методикою: вправи ЛФК, вправи на гімнастичній стінці, на розтягування (вправи на фітболі та на профілакторі Євмінова, вправи на гнучкість і координацію з гімнастичною палицею, класичний масаж). До програм фізичної реабілітації усіх груп також включали спеціальні дихальні вправи. Тривалість одного заняття в усіх групах складала 80 хвилин.

Результати дослідження. Під час проведення дослідження були виявлені значні відмінності у результатах виконання тестових вправ між пацієнтами І і ІІ основними та контрольною групами (табл.1

Таблиця 1.

Вплив програм реабілітації на функціональні можливості опорно-рухового апарату хворих на поперековий остеохондроз.

Тестові вправи – до і після виконання програми	І Основна група n = 12		ІІ Основна група n = 12		Контрольна група n = 12	
	До	Після	До	Після	До	Після
Присідання, кількість разів	6, 11 ±0,31	14,87 ±0,45	6,04 ±0,38	20, 1 ±0,47	5,96 ±0,42	10,94 ±0,58
Кут розведення ніг в кульшових суглобах, фіксація положення, с	72,6 ±5,23° 40,1 ±9,64	89,9 ±7,42° 62,4 ±11,23	71,2±6,78° 39,3 ±8,23	86,2 ±7,93° 71,4 ±10,23	72,7 ±6,18° 38,9 ±12,22	82,3 ±8,12° 46,4 ±13,85
Присідання на гімнастичні стінці з 4 підйомами ніг по черзі з обтяженням, разів, обтяження - кг	4, 1 ±0,88 0,3 кг	6,6 ±0,93 1 кг	3,8 ±0,75 0,3 кг	9,09 ±0,68 1 кг	3,9 ±0,81 0,3 кг	5, 7 ±0,96 0,5 кг
Вправа на скручування хребта з додатковим опором гумових джгутів, кількість разів, джгутів, довжина розтягнення, см	4,6 ±0,93 2 12,6 ±3,34	11,7, ±1,20 3 18,2 ±3,11	4,65 ±0,88 2 12,5 ±2,02	13,6 ±1,12 3 21,8 ±3,22	4,7 ±1,03 2 12,7 ±4,44	7,6 ±1,65 3 14,6 ±3,18
Постійні вертеброгенні болі – відсоток хворих	83,3%	8,03%.	83,3%	0,0%	75,0%	41,7 %.
Нахил вперед з положення стоячи, см	- 5,7 ±1,04	+ 4,9 ±0,87	- 6,0 ±0,93	+ 8,3 ±1,12	- 5,8 ±0,98	+ 0,6 ±0,31

Основною тестовою вправою було обрано нахил вперед з положення стоячи на лаві. Пацієнти усіх груп зробили нахил вперед, але не змогли дотягнулись на 6 см до лави, тоді як після відновного періоду навіть пацієнти контрольної групи змогли це зробити, а пацієнти основних груп опускали кінчики пальців на 5-8 см нижче рівня лави.

Другою тестовою вправою була вправа на скручування хребта з додатковим опором гумових джгутів. Кількість повторень у пацієнтів усіх груп на початку дослідження складала 4-5 разів, при цьому кількість використаних джгутів для збільшення опору склала 2 джгута та їх розтягнення здійснювалось у середньому на 12-13 см. Після реабілітаційного

періоду ці показники в пацієнтів I і II основних груп зросли до 11,7 та 13,6 повторень відповідно, кількість джгутів склала 3, а довжина розтягнення - 18,2 та 21,8 см відповідно. Результати контрольної групи поступались результатам основних груп і склали 7,6 повторень з довжиною скручування 14, 6 см.

Відсоток пацієнтів, у яких виникали вертеброгенні болі складав 83-75 %. Після закінчення реабілітаційного періоду цей показники у пацієнтів I основної групи знизилися до 8%, II основної – зовсім зникли, тоді як у пацієнтів контрольної групи болі залишився на значному рівні - 41,7 %.

Обговорення. Використання реабілітаційних програм і приведені результати показали покрашення рухливості, гнучкості та часткове відновлення функціонального стану хребта, що можна пояснити гальмуванням та зупинкою дегенеративних та дистрофічних змін хрящових та кісткових тканин хребців, більш ефективним розподілом виникаючих навантажень на хребці, створенням і подальшим зміцненням м'язового корсету спини та м'язово-зв'язочно-суглобових навколо хребцевих структур. Застосовані лікувальні вправи, масажні впливи, спеціалізовані тренажери та пристрої гідрокінезотерапії сприяли зменшенню між хребцевого тиску, покращенню в деякій мірі стану дисків та трофіки тканин, що призвело до нормалізації обміну речовин в міжхребцевих дисках і суглобах хребців, посиленню кровообігу, усуненню спазму м'язів і сильного больового синдрому.

Сухе витягнення, як заявляють автори методу, є найбільш ефективним способом терапії хребта, особливо у випадку компресійних синдромів. Метод показаний при спостереженні: спазмів м'язів; відхилень у тиску всередині дисків хребта; наявності гриж і протрузії дисків; надходження больових імпульсів з боку ділянки хребта, що відповідає за рухові процеси. Процедура, як стверджують розробники, повністю безпечна і надає можливість розтягнути рівномірно усі відділи хребта. Але твердження, що метод повністю безпечний є спірним і цей метод не завжди можна використовувати самостійно.

Тому, рекомендувати цей метод для застосування можна лише добре кваліфікованим спеціалістам в умовах стаціонару під контролем кваліфікованого лікарського рентгенологічного обстеження та після дослідження стану усіх показників пацієнта. До того ж вплив сухого витяжіння, як свідчать результати дослідження, є достатньо жорстким і поступається витяжінню в щадних умовах напівневагомості водного середовища, яке було підсилено додатковим обтяженням металевих браслетів У пацієнтів зникла надлишкова напруга внаслідок дії комфортної температури води, відбулося розслаблення м'язів під час паузи відпочинку після виконання кожної спеціалізованої лікувальної вправи. Лікувальні вправи ми підбирали індивідуально кожному пацієнту з урахуванням характеру протікання захворювання, загального фізичного стану, місця локалізації болю, його проблемних зон та головної мети використання гідрокінезотерапевтичних засобів – створення найбільш оптимальних умов для прояву спеціалізованої рухової активності, що призвело до високої ефективності відновлення.

У подальшому ми плануємо продовжити дослідження ефективності використання пристрою для підводного витягнення шийного відділу хребта.

Висновки. 1. Найбільш ефективними і перспективними для подальших досліджень виявлені пристрої, що використовують підводне тракційне витягнення грудного і попереково-крижового сегментів хребта з фіксуванням верхнього плечового поясу пацієнта на надувних гумових ємностях на воді і подальшим виконанням спеціалізованих лікувальних прав, дія яких була підсилена комфортними умовами водного середовища і застосуванням обтяжень на гомілках нижніх кінцівок. 2. Перспективним є застосування тренажера «Eurospine», але він потребує модернізації у напрямку розширення видів фізіотерапевтичних впливів, що значно посилить його реабілітаційні можливості. 3. Застосування реабілітаційних програм з використанням пристроїв підводного витяжіння дозволяє значно поліпшити функціональний стан поперекового відділу хребта хворих на остеохондроз – покращується рухливість хребців у різних рухових вправах – особливо це діагностується у тестовій вправі - нахил вперед з положення стоячи на лаві. Пацієнти усіх груп були неспроможні дотягнутись ближче 6 см до лави, тоді як після відновного періоду навіть пацієнти контрольної групи могли це зробити, а пацієнти основних груп опускали кінчики пальців на 5-8 см нижче рівня лави. У другій тестовій вправи на скручування хребта з додатковим опором гумових джгутів, кількість повторень вправи у пацієнтів основних груп зросла на 8 повторень з посиленим опором джгутів та збільшеною довжиною скручування.

Література

1. Дривотинов Б. В. Физическая реабилитация при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника : учеб. пособие / Б. В. Дривотинов, Т. Д. Полякова, М. Д. Панкова. – Минск : БГУФК, 2005. – 211 с.

2. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи : навч. посіб. / О. К. Марченко. – Київ : [Олімп. література], 2006. – 194 с.

3. Епифанов В. А. Реабилитация в травматологии / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 331 с.

4. Ерёмушкин М. А. Мягкие мануальные техники. Постизометрическая релаксация мышц / М. А. Ерёмушкин. – СПб. : Наука и техника, 2010. – 236 с.

5. Иваничев, Г.А. Соматосенсорные вызванные потенциалы мозга при миофасциальных болевых синдромах / Г.А. Иваничев, Н.Г. Старосельцева, В.В. Овчинников // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. - 2002. С. 32-35.

6. Бубновский С. М. Теория и методика кинезитерапии. Методическое пособие / под редакцией д.м.н. Бубновского С.М.. — М.: 2011. — 56 с.

7. Попелянский Я.Ю. Ортопедическая неврология (вертебрология): Руководство для врачей / Я.Ю. Попелянский. // - М.: «МЕДпрес-информ», 2003. – С. 197- 201.

8. Юмашев Г.С. Остеохондрозы позвоночника. – 2-е издание / Г.С. Юмашев, М.Ю. Фурман. – М.: Медицина, 1984 – С. 296-328

9. Патент України на винахід 82976. МПК A61H 1/02, A63B 17/00. Пристрій «Кипарис» для профілактики та лікування захворювань хребта та пов'язаних з цим розладів та спосіб «самозахист організму» профілактики та лікування

захворювань хребта та пов'язаних з цим розділів. Заявник Пекур В.П. - Бюл. № 10 від 26.05.2008 р.

10. Патент України на корисну модель 99079. МПК A63B 17/00, A61H 1/02, Пристрій для профілактики та лікування захворювань опорно-рухового апарату людини . Заявники: Тягунов Ю.В., Тихонов В.Г. Бюл. № 9 від 12.05.2015 р.

11. Патент України 71577 «Шийний активатор» МПК A61H 1/02, A61F 5/02, A63B 23/02. Заявник Петрушевський І.І. Опубліковано 15.12.2004, Бюл № 12.

12. Гурленя А.М., Багель Г.Е. Метод витягнення Молла-Бюшельбергера Физиотерапия и курортология нервных болезней. Минск.: «Вышейшая школа». - 1989. - 400с

13. Патент України U 86729 «Спосіб пасивного підводного вертикального витягнення хребта» - заявник Андріяшик Ю.І. Опубл.12.05.2009, Бюл. № 9

14. Попадюха Ю. А. Технологія фізичної реабілітації поперекового остеохондрозу з нестабільністю сегментів і протрузіями міжхребцевих дисків / Ю. А. Попадюха, Сохиб Бахджат Махмуд Аль Маваждех // Матеріали Всеукраїнської конференції. Київ: 2013. – С. 219–229.

15. Вихляєв Ю. М., Гайденко В. О. Реабілітація пацієнтів з остеохондрозом поперекового відділу хребта. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «The world of science and innovation" (December 9-11, 2020), London, 2020. P. 311- 318.

References

1. Dryvotynov B.V. Fizicheskaia reabilitatsiia pri nevrologicheskih proiavleniiah проявлениях osteohondroza pozvonochnika: uchebn.posobie / B.V. Dryvotynov, T.D.Poliakova, M.D.Pankova – Minsk: BGUFK, 2005. – 211 s.

2. Marchenko O. K. Fizichna reabilitatsiia khvoryh z travmamy i zahvoriuvanniamy nervovoi systemy; navch.posibnyk / O. K. Marchenko. – Kyiv: [Olimp. Literatura], 2006. – 194 s.

3. Epifanov V.A. Reabilitatsiia v travmatalogii / V.A. Epifanov A.V. Epifanov. – Moskva : GEOTAR-Media, 2010. – 331 s.

4. Eremushkin M. A. Miagkie manualnye tehniki Postizometricheskaia relaksatsiia myshts / M. A. Eremushkin. – SPb. : Nauka i tehnika, 2010. – 236 s.

5. Ivanichev G.A. Somatosensornye byzvannye potentsialy mozga pri miofastsialnyh bolevyh sindromah / G.A. Ivanichev, N.G. Staroseltseva, V,V. Ovchinnikov // zhurnal nevrologii i psihiatrii im. S.S. Korsakova. - 2002. S. 32-35.

6. Bubnovskij S. M. Teoriia i metodika kinesiterapii / Metod.posobie pod redaktsiej. d.м.n. Bubnovskogo S. M. — M.: 2011. — 56 s.

7. Popelianskij Ya. Yu. Ortopedicheskaia nevrologiia (vertebrologiia): Rukovodstvo dlia vrachei / Ya. Yu Popelianskij. // - M.: «MEDpres-inform», 2003. – S. 197- 201.

8. Yumazhev G.S. Osteohondrozy pozvonochnika – 2-e izdanie / G.S. Yumazhev, M.Yu. Furman. – M.: Medytsyna, 1984 – S. 296-328.

9. Patent Ukrainy 82976. MPK A61H 1/02, A63B 17/00. Prystrii «Kiparys» dlia profilaktyky ta likuvannia zahvoriuvan khrebta ta poviazanyh z tsym rozladiv, захворювань ta sposib "samozahyst organizmu" profilaktyky ta likuvannia zahvoriuvan khrebta ta poviazanyh z tsym rozladiv. Zaiavnyk Pekur V.P. - Biul. № 10 vid 26.05.2008 r.

10. Patent Ukrainy 99079. MPK A63B 17/00, A61H 1/02, Prystrii dlia profilaktyky ta likuvannia zahvoriuvan oporno-ruhovogo aparatu liudyny/ Zaiavnyky: Tiagunov Yu.V., Tyhonov V.G.. Biul. № 9 vid 12.05.2015 r.

11. Patent Ukrainy 71577 «Shyinyi aktyvator» MPK A61H 1/02, A61F 5/02, A63B 23/02. Zaiavnyk Petrushevskii I.I. Opublikovano 15.12.2004, Biul № 12.

12. Gurlenia A.M., Bagel G.E. Metod vytiagnennia Molla-Biushelbergera Fizioterapiia i kurortologiia nervnyh bolesnei. Minsk.: «Vysheishaia shkola». - 1989. – 400s.

13. Patent Ukrainy U 86729 «Sposib passyvnogo pidvodnogo vertykalnogo vytiagnennia khrebta» - zaiavnyk Andryiashyk Yu.I. Opubl. 12.05.2009, Biul. № 9.

14. Popadiuha Yu. A. Tehnologiia fizychnoi reabilitatsii poperecovogo osteohondrozu z nestabiknistiu segmentiv i protruziiamy mizhhrebtsevyh dyskiv нестабільністю сегментів і протрузіями міжхребцевих дисків / Yu. A. Popadiuha, Sohib Badzhat Mahmud Al Mavazhdeh // Materialy Vseukrainskoii konferentsii. Kyiv: 2013. – S. 219–229.

15. Vykhliaiev Yu. M., Gaidenko V. O. Reabilitatsiia patsientiv z osteohondrozom poperekovogo viddilu khrebta. Materialy V Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii «The world of science and innovation" (December 9-11, 2020), London, 2020. P. 311- 318.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).18
УДК 796.412

Воловик Наталія Іванівна, доцент
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
Путров Олександр Юрійович,
викладач Запорізького Національного Технічного Університету, м. Запоріжжя

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ МЕТОДУ ПІЛАТЕС

Всебічна програма фізичних вправ для всього тіла, розроблена Джозефом Пілатесом, особливо модерні форми, що відображають більш недавні досягнення спортивної науки та медицини, забезпечують ідеальну основу для сучасної профілактичної програми фізичних вправ. Взаємодія розуму та тіла лежить в основі Пілатесу. Пілатес – це не просто серія фізичних вправ, це підхід до життя, філософія. Щоб отримати всі позитиви Пілатесу він має стати невід'ємною частиною життя людини. Ключ до позитивних ефектів від Пілатесу лежить у його принципах, а не тільки у самих вправах. Це система розуму та тіла, яка на відміну від багатьох інших форм фізичного фітнесу, спрямовується на набагато більше, ніж кількісно вимірювані аспекти людського руху, такі як: сила, діапазон руху, витривалість. На тілесному рівні практика методу призводить до фізичного вдосконалення, розширення можливостей на роботі та відпочинку. На більш глибокому психологічному рівні це підвищує емоційне самопочуття та здатність впоратися зі стресами та конфліктами. Прихильники цієї системи вправ стверджують, що вправи можуть бути пристосовані для забезпечення або м'яких силових тренувань для реабілітації, або напружених тренувань, достатньо енергійних, щоб кинути виклик досвідченим спортсменам. Представлено огляд наукових статей та науково-методичної літератури щодо історії розвитку методу Пілатес.

***Ключові слова**: здоров'я, історія, контрологія, метод, Пілатес, фізичні вправи.*

***Воловик Н.И., Путров О.Ю. История развития метода Пилатес.** Всесторонняя программа физических упражнений для всего тела, разработанная Джозефом Пилатесом, особенно современные формы, отражающие более недавние достижения спортивной науки и медицины, обеспечивают идеальную основу для современной профилактической программы физических упражнений. Взаимодействие разума и тела лежит в основе Пилатеса. Пилатес - это не просто серия физических упражнений, это подход к жизни, философия. Чтобы получить все положительные Пилатеса он должен стать неотъемлемой частью жизни человека. Ключ к положительным эффектам от Пилатеса лежит в его принципах, а не только в самых упражнениях. Это система ума и тела, которая в отличие от многих других форм физического фитнеса, направляется на гораздо большее, чем количественно измеряемые аспекты человеческого движения, такие как: сила, диапазон движения, выносливость. На телесном уровне практика метода приводит к физическому совершенствованию, расширению возможностей на работе и отдыхе. На более глубоком психологическом уровне это повышает эмоциональное самочувствие и способность справиться со стрессами и конфликтами. Сторонники этой системы упражнений утверждают, что упражнения могут быть приспособлены для обеспечения или мягких силовых тренировок для реабилитации, или напряженных тренировок, достаточно энергичных, чтобы бросить вызов опытным спортсменам. Представлен обзор научных статей и научно-методической литературы по истории развития метода Пилатес.*

***Ключевые слова:** здоровье, история, контрология, метод, Пилатес, физические упражнения.*

***Volovyk Natalia Ivanivna, Putrov Olexandr Yuriyovych. The history of the development of the Pilates method.** The comprehensive full-body exercise program developed by Joseph Pilates, especially the modern forms that reflect the more recent advances in sports science and medicine, provide the ideal basis for a modern preventive exercise program. The interaction of mind and body underlies Pilates. Pilates is not just a series of exercises, it is an approach to life, a philosophy. To receive all the benefits of Pilates, it must become an integral part of human life. The key to the positive effects of Pilates lies in its principles, not just in the exercises themselves. It is a system of mind and body, which, unlike many other forms of physical fitness, focuses on much more than quantifiable aspects of human movement, such as strength, range of motion, endurance. At the physical level, the practice of the method leads to physical improvement, empowerment at work and leisure. At a deeper psychological level, it increases emotional well-being and the ability to cope with stress and conflict. Advocates of this system of exercise claim that exercises can be adapted to provide either gentle strength training for rehabilitation or a strenuous workout vigorous enough to challenge skilled athletes. The exercises are designed to increase muscle strength and endurance, as well as flexibility and to improve posture and balance. Pilates avoids monotony can be performed in a seated, standing, or lying position, thus protecting the knee joints and avoiding weight bearing. Pilates should be considered as an interesting alternative physical fitness program for individuals who are overweight or obese, since it can lead to significant improvements in body composition, general strength (trunk and abdominal), flexibility, ability to ccomplish functional tasks, and cardiorespiratory fitness. Pilates is a body and mind training regime involving a variety of exercises for core stability, muscular strength, flexibility, attention to muscle control, posture, and breathing. Pilates uses a combination of approximately 50 simple, repetitive exercises to create muscular exertion. A review of scientific articles and scientific and methodological literature on the history of the Pilates method is presented.*

***Key Words:** Contrology, exercise, health, history, method, Pilates, powerhouse.*

Постановка проблеми. Рівень фізичної активності серед молодих людей в окремих країнах й у всьому світі

знижуються. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, менше однієї третини молодих людей активні в достатній мірі для позитивної дії на їх нинішнє та майбутнє здоров'я і благополуччя. Таке зниження рівня фізичної активності, значною мірою, викликане сидячим способом життя, що набуває все більшого поширення [15 с. 15,17].

Результати наукових досліджень чітко демонструють, що регулярна фізична активність забезпечує поліпшення загального стану здоров'я людини, рівня її фітнесу та запобігає виникненню багатьох передчасних проблем зі здоров'ям, зокрема знижує ризик серцевих захворювань та інсульту, діабету 2 типи, гіпертонії, раку товстої кишки, раку молочної залози і депресії. Окрім цього, фізична активність є визначальним чинником витрат енергії і має вирішальне значення для енергообміну і контролю маси тіла [11, с. 29].

Актуальність дослідження. Метод Пілатес є фундаментальним компонентом індустрії здоров'я та фітнесу. Сьогодні не тільки танцюристи та спортсмени широко використовують метод Пілатес, з модифікаціями та варіаціями деяких вправ, але широка громадськість використовує цей метод фізичних вправ для реабілітації та загального фітнесу. У даний час метод Пілатес застосовується у багатьох країнах людьми з різним рівнем фізичної підготовленості, а також танцювальними колективами, школярами, студентами в університетах, спортивними командами, клієнтами спа-центрів та любителями фітнесу в приватних оздоровчих клубах та тренажерних залах. Метод Пілатес також відповідає останнім тенденціям до більш цілісного підходу до програми фізичних вправ, пропонуючи як психологічну, так і фізичну користь, розвиваючи фізичний, а також ментальний фітнес [7 с. 9].

Зв'язок авторського доробку 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. Результати наукових досліджень свідчать про позитивний вплив Пілатесу на силу дихальної мускулатури, рівновагу, гнучкість, поліпшує поставу, якість життя, загальну фізичну працездатність та кардіореспіраторний фітнес [4, с. 5; 5, с. 6; 6, с. 11]. Ці переваги спостерігаються не лише у здорової популяції, але й у тих, хто має специфічні порушення, такі як хронічні болі в попереку [2, с. 4], розсіяний склероз [14, с. 1], рак молочної залози [3, с. 5] та хвороба Паркінсона [9, с. 12]. Пілатес можна розглядати як цікаву альтернативну програму фітнесу для людей із надмірною масою тіла або ожирінням, оскільки Пілатес призводить до значного поліпшення складу тіла, сили, гнучкості, здатності виконувати функціональні завдання та кардіореспіраторного фітнесу [13, с. 20].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. 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 історії розвитку методу Пілатес визначило ***новизну даної роботи.***

Методологічне або загальнонаукове значення авторського доробку полягає у подальшому вивченні зарубіжного досвіду з питання історії розвитку методу Пілатес.

Виклад основного матеріалу дослідження. Метод Пілатеса - це концепція фізичних вправ на взаємодію тіла та розуму, заснована Джозефом Пілатесом на початку 1900-х років. У розробці власного методу Дж. Пілатес черпав натхнення з йоги, бойових мистецтв, дзен-медитації, балету, а також давньогрецьких та римських вправ [8, с. 5]. Джозеф Пілатес народився в 1880 році [8, с. 1; 10 с. 7; 12 с. 3] поблизу Дюссельдорфа в Німеччині, хоча інші джерела подають 1883 як рік його народження [7, с. 6]. Він, був хворою дитиною, страждав на рахіт, астму та ревматизм [7, с. 6; 8, с. 1; 12 с. 3]. У дитинстві Пілатес настільки наполегливо працював над поліпшенням свого рівня фітнесу та формування тіла, що до 14 років його м'язи були настільки чітко визначені, що він позував для виготовлення карт з анатомії. У підлітковому віці він любив дайвінг, катання на лижах та гімнастику. Врешті-решт він став професійним боксером і вивчив прийоми самозахисту. Його робота в галузі фізичних вправ привела його до зацікавленості йогою, карате, медитації дзен та режимів вправ давніх греків та римлян [7, с. 6; 8, с. 1; 12 с. 3].

У 1912 році Пілатес поїхав до Англії, де працював боксером, цирковим виконавцем та інструктором самооборони. Після спалаху Першої світової війни він був інтернований як ворожий іноземець. У таборі він вдосконалив свої уявлення про здоров'я та побудову форм тіла та закликав усіх членів табору взяти участь у його програмі кондиціонування, що ґрунтувались на серії вправ, виконаних на килимку. Саме тут він осмислював свій метод, який назвав «Контрологія» [7, с. 6; 7, с. 2].

Після війни, на початку 1919 р. Дж. Пілатес був репатрійований до Німеччини [7, с. 7]. У Гамбурзі та Берліні він навчався у лікарів, формулюючи свої ідеї щодо фітнесу та кондиціонування. Мислення Пілатеса формувалося його роботою з пораненими солдатами під час війни, залученням батька до занять фітнесом та спортом, а також післявоєнної інтелектуальної епохи в Німеччині, в якій процвітала наука, література, філософія та мистецтво. Європейські цілісні терапії, такі як гідротерапія та робота на диханні, вплинули на розвиток Пілатеса, як і медитація та сучасний танець. Однак, щоб уникнути використання німецькою армією «Контрології», Пілатес мігрував до США в 1926 році, час, коли багато німців покинули свою країну. Його успіх як фізичного тренера привернув увагу німецької армії, яка потребувала його послуг як тренера, прохання, на яке Пілатес не хотів відповідати [7, с. 7; 10, с. 7; 8, с. 2; 12, с. 3].

Коли Пілатес переїхав до США, він відкрив «Універсальну студію» на Мангеттені. Завдяки власному досвіду та викладанню він створив систему корекційних вправ, яку впровадив на американський ринок наприкінці 1920-х років. Пілатес швидко здобув популярність серед танцюристів та знаменитостей, що призвело до його слави як «Особистості фізичних вправ» у Нью-Йорку. Навіть незважаючи на те, що Пілатес мав досвід силових та фітнес-тренувань, гімнастики, боксу та інструктажів для самозахисту, в перспективі саме танцюристи працювали з ним найбільш захоплено [7, с. 8; 8, с. 3; 12, с. 3]. Джозеф Пілатес працював над новою етикою та новими принципами для рухів людського тіла. Він особливо фокусувався над наукою самоусвідомлення за допомогою фізичних прав. Джозеф Пілатес був одним з багатьох європейців, що поєднали

практику фізичних вправ та ментальну дисципліну. У період між 1942 та 1947 роками розроблено методику виконання його системи вправ [7, с. 8; 8, с. 5; 12, с. 3].

У 1934 році він зміг видати невелику книгу про свій метод – «Ваше здоров'я» *(Your Health)* – в цій книзі він виклав свою філософію та ідеї щодо міцного здоров'я та способів його досягнення. Друга книга Пілатеса «Повернення до життя через Контрологію» (*Return to Life Through Contrology)* була опублікована у 1945 році. У цій книзі Пілатес описує свою систему як «Контрологія», викладає філософію, що стоїть за його роботою, і вперше описує та ілюструє набір із 34 вправ, які потрібно робити вдома [1. с. 6]. Контрологія стала основним елементом підготовки та реабілітації багатьох танцюристів. Ряд таких танцюристів стали вчителями методу Пілатесу «першого покоління» (викладачами, які готував сам Пілатес). Пілатес продовжував розробляти обладнання для вправ, додаючи лінійку коригуючих стільців та ліжок, хоча він мав дуже мало патентів на свої винаходи. Окрім його найвідомішого винаходу – Універсального реформера, до його інших нововведень відносяться стіл трапеція, крісло Вунда, магічне коло, коректор для ніг, коректор хребта, бочка та різноманітні пристрої, які він використовував для корекції та покращення постави та контролю дихання [8, с. 5].

У 50-х роках Пілатес доклав зусиль, щоб бачити свою роботу прийнятою та визнаною медичною та освітньою системою – ціль, яка значною мірою не була успішною. Пілатес був обурений тим, що він розглядав як пасивне визначення медичним співтовариством нормального здоров'я, вузьке бачення профілактичної медицини та погані стандарти належної фізичної кондиції. Незважаючи на те, що медичне співтовариство не сприйняло цей метод, він спокійно вкоренився в ряді установ Мангеттена, включно у Нью-Йоркському університеті, Театрі танцю Гарлема, на 92-ий вулиці Y та школі Кетрін Данхем. До середини 60-х років сучасні танцювальні хореографи додавали вправи «Пілатес на маті» до своїх танцювальних розминок. Крім того, метод Пілатес почав подорожувати далеко від Нью-Йорка: до Парижа, Нью-Мексико тощо [7, с. 8; 8, с. 5].

Після тривалого і продуктивного життя Джозеф Пілатес помер у жовтні 1967 року. У 1980-х роках вчителі другого покоління будували свою практику по всій країні і почали з'являтися формалізовані програми підготовки вчителів. У сутінках своєї кар'єри, незважаючи на свій особистий успіх та лояльну групу послідовників, Пілатес був розчарований, що його філософія була прийнята не всіма. Його мрія була втілена у 1980-х, коли «Контрологія» перетворилась на популярну течію – «Пілатес» [7, с. 7; 8, с. 5; 10, с. 7].

Після смерті Дж. Пілатеса його метод дещо змінився. Основні принципи залишилися колишніми, але були додані нові та чітко окреслені початкові принципи. Найголовніше, що поняття «центр», яке Пілатес назвав «пауерхауз» або «центр сили», було названо і ретельно пояснено. Діапазон вправ був розширений і розроблений, вправи були структуровані на прогресивний та початковий рівень, з відступом від дуже екстремальних зусиль, чітко викладені, з деяким вдосконаленням, його філософія та принципи, а також вправи на маті за його методикою [7, с. 12; 8, с. 5].

Його послідовники доповнили метод Пілатес вправами, що необхідно виконувати перед основними, так званий «до-Пілатес або пре-Пілатес (pre-Pilates), чітко організовані більш м'які вправи, в яких легше застосовувати принципи Дж. Пілатеса, а також новий підхід до деяких принципів. Деякі з перших послідовників Пілатеса з'єднали його роботу зі своєю, а деякі студенти взяли фрагменти методу, іноді лише вправи, не розуміючи принципів, і розробили власний стиль, хоча все ще називали його «Пілатесом». Розвиток тривав з того часу, і тепер створено також цілий ряд вправ на основі Пілатесу з подальшими варіаціями та модифікаціями. Деякі вправи були спрощені, щоб забезпечити зв'язок з тілом зсередини, зробивши метод більш доступним. Принципи були вдосконалені, щоб відобразити сучасне розуміння прикладної анатомії, фізіології та кінезіології. Отже, існує багато різних інтерпретацій методу Пілатес, кожне з яких тонко змінене новими розумінням людського тіла або під впливом одного з безлічі нових стилів руху, що склалися з початку XX століття [7, с. 13; 8, с. 5].

До 1995 року інтерес ЗМІ до Пілатесу, групових занять на маті, програмування клубів здоров'я з «Ментального фітнесу» та допитливості у медичному співтоваристві почали рухати цей метод. Слово «Пілатес» стало записом у словнику Вебстера – ще одне свідчення широкого прийняття методу. Історичним переломним явищем у публічному профілі методу став позов про торговельну марку «Пілатес», який відбувся в жовтні 2000 року. Рішенням у цій справі було відмовлено від використання слова «Пілатес» як торговельної марки. Суд постановив, що «Пілатес» – це загальне позначення методу вправ; слово стало звичайно асоційованим з цим спеціальним типом вправ, використання унікального обладнання, систему вправ та педагогіку, які не можуть бути привласнені чи названі іншою назвою [7, с. 8].

Після постанови про торговельну марку, зростаючий інтерес до напрямку «Ментальний фітнес» та розумних варіантів фізичних вправ остаточно катапультував бачення Джозефа Пілатеса на глобальне явище, відомого тепер просто як «Пілатес». Студії та оздоровчі клуби, програми підготовки викладачів, схвалення знаменитостей та широке висвітлення у ЗМІ тепер регулярно повідомляє про переваги вивчення методу Пілатес [7, с. 8].

У 2001 році в США створено Альянс методу Пілатес (The Pilates Method Alliance (PMA)) – це неприбуткова професійна асоціація, присвячена галузі Пілатесу. PMA намагається встановити стандарти для галузі як для навчання методу, так і для навчання вчителів Пілатесу. У 2006 році створено Асоціацію Пілатесу в Німеччині. У 2009 створено Асоціацію Пілатесу в Швеції. У 2011 році створено Асоціацію Пілатесу в Австрії [7, с. 8].

Бачення Дж. Пілатеса залишається потужною силою черезбільше ніж 50 років після його смерті. Його повідомлення настільки ж актуальне сьогодні, як і в 40-х роках XX століття. Коли його робота викладається в країнах світу, впливаючи на мільйони студентів, мрія Джозефа Пілатеса реалізується сьогодні.

Головні висновки та перспективи використання результатів дослідження. Метод Пілатес – це набагато більше, ніж серія фізичних вправ. Це шлях поєднання та кондиціонування всього тіла та розуму. Сучасний (модерний) Пілатес змінив і адаптував багато вправ, щоб зробити Пілатес більш функціональним для нашого способу життя сьогодні. Метод Пілатес складається з комплексу вправ покликаних підвищити гнучкість і силу для всього тіла без нарощування маси м'язів. Це не просто фізичні вправи, а серія керованих рухів, що залучають тіло і розум. Метод Пілатес пройшов через мало

відому практику, до широко відомої системи вправ в усьому світі. Метод Пілатес є ефективною програмою для використання у фізичному вихованні студентів у закладах вищої освіти.

Література

1. A Pilates' Primer: The Millennium Edition. Presentation Dynamics, 2010.
2. Eliks, M.; Zgorzalewicz-Stachowiak, M.; Zeńczak-Praga, K. Application of Pilates-based exercises in the treatment of chronic non-specific low back pain: State of the art. *Postgrad. Med. J.* 2019, *95*, 41–45.
3. Espíndula, R.C.; Nadas, G.B.; Rosa, M.I.D.; Foster, C.; Araújo, F.C.D.; Grande, A.J. Pilates for breast cancer: A systematic review and meta-analysis. *Rev Assoc Med. Bras.* 2006, *63*, 1006–1011.
4. Esra Atilgan, Devrim Tarakci, Fatma Mutluay. Examining the postural awareness and flexibility changes in physical therapy students who took clinical Pilates class. Pak J Med Sci. 2017 May-Jun; 33(3): 640–644.
5. Eun Ju Lim, Jeong Eon Park. The effects of Pilates and yoga participant's on engagement in functional movement and individual health level. J Exerc Rehabil. 2019 Aug; 15(4): 553–559.
6. Fernández-Rodríguez R.; Álvarez-Bueno C.; Ferri-Morales A.; Torres-Costoso A.; Cavero-Redondo .; Martínez-Vizcaíno V. Pilates Method Improves Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis *J. Clin. Med.* 2019, *8*(11), 1761; 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. Latey P. The Pilates method: History and philosophy. J. Bodyw. Mov. Ther. 2001;5:275–282. doi: 10.1054/jbmt.2001.0237.
9. Mollinedo-Cardalda, I.; Cancela-Carral, J.M.; Vila-Suárez, M.H. Effect of a Mat Pilates Program with TheraBand on Dynamic Balance in Patients with Parkinson's Disease: Feasibility Study and Randomized Controlled Trial. *Rejuvenation Res.* **2017**, *21*, 423–430.
10. NETA-Introduction to Teaching Mat Pilates Home Study. Minneapolis: NETA, 2012.
11. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, et al. The Physical Activity Guidelines for Americans. JAMA. 2018;320:2020–8.
12. Portia, Page Pilates illustrated. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
13. Rayes A.B.R., de Lira C.A.B., Viana R.B. The effects of Pilates vs. aerobic training on cardiorespiratory fitness, isokinetic muscular strength, body composition, and functional tasks outcomes for individuals who are overweight/obese: A clinical trial. PeerJ. 2019;7:e6022. doi: 10.7717/peerj.6022.
14. Sánchez-Lastra, M.A.; Martínez-Aldao, D.; Molina, A.J.; Ayán, C. Pilates for people with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *Mult. Scler. Relat. Disord.* **2019**, *28*, 199–212.
15. World Health Organization. Governance: Development of a Draft Global Action Plan to Promote Physical Activity 2018–2030. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2018. who.int/ncds/governance/physical_activity_plan/en/. Accessed July 1, 2018.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).19
УДК 373.2.016:796.3(043.3)

Галай М.Д.,
доцент кафедри футболу, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ),
Марущак М.О.,
доцент кафедри футболу, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ),
Мішаровський Р.М.,
доцент кафедри футболу, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ)

ВПЛИВ ПСИХОФІЗІЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ НА ЗАСВОЄННЯ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті теоретично обґрунтовано специфіку фізичного виховання учнів молодших класів яка обумовлена віковими особливостями фізіологічного та психологічного розвитку, а також адаптацією до умов навчання.

Досліджено та теоретично підтверджено вплив індивідуальних особливостей психофізичного розвитку дітей одного віку й статі на якість і швидкість навчання фізичних вправ та розвиток рухових якостей учнів, зокрема і координаційної спрямованості.

Розкрито важливість побудови процесу навчання учнів молодшого шкільного віку фізичних вправ з м'ячем координаційної спрямованості з урахуванням психофізіологічних особливостей розвитку організму для підвищення ефективності засвоєння програмного матеріалу.

Визначено та проаналізовано взаємозв'язок певних психофізіологічних характеристик розвитку організму дітей 6-10 років з проявами координаційних здібностей у процесі навчання вправ з м'ячем. З'ясовано їх значення в удосконаленні просторових, просторово-динамічних, просторово-часових параметрів точності та набутті навичок у таких вправах з м'ячем як метання, передачі, ловіння, зупинка, тощо, що відбувається саме у молодшому шкільному віці.

Ключові слова: *молодший шкільний вік, психофізіологічні показники, координаційні здібності, точність, вправи з м'ячем.*

М.Д. Галай, М.О. Марущак, Р.Н. Мишаровский. Влияние показателей психофизиологического

развития на результативность в упражнениях с мячом координационной направленности учеников младшего школьного возраста. *В статье теоретически обосновано специфику физического воспитания детей младшего школьного возраста, которая обусловлена возрастными особенностями физиологического и психологического развития, а также адаптацией к новым условиям обучения. В связи с этим, рационально организованный процесс физического воспитания в данном возрасте становится не только необходимым условием всестороннего гармонического развития личности, а и основой для ее дальнейшего двигательного совершенствования.*

Исследовано и теоретически подтверждено влияние индивидуальных особенностей психофизического развития детей одного возраста и пола на качество и время обучения физическим упражнениям, развитие двигательных качеств, в частности и координационной направленности.

Указано на важность построения процесса обучения учеников 6-10 лет физическим упражнениям с мячом координационной направленности с учетом психофизиологических особенностей развития организма для повышения эффективности освоения материала школьной программы. Младший школьный возраст является активным этапом роста и развития организма ребенка, благоприятным периодом для развития всех физических качеств и началом обучения двигательным действиям. В начальной школе закладывается фундамент для дальнейшего физического совершенствования на основе уже приобретенных знаний, двигательного опыта и физической подготовленности. Именно в этом возрастном периоде впоследствии взаимодействия с окружающим миром ребенок развивает свою моторику, познает понятия пространства и времени, учится приспосабливать свои действия относительно параметров расстояния и скорости. Совершенствуя контроль над своим телом и движениями, ребенок учится наследовать, повторять, выбирать и лучше адаптироваться.

Проанализирована взаимосвязь психофизиологических характеристик развития детей младшего школьного возраста с проявлением координационных способностей в процессе обучения упражнений с мячом. Определена их степень и важность в формировании и усовершенствовании параметров точности, а также во время обучения таким упражнениям с мячом как метания, передача, ловля, остановка и т.д., которое происходит именно в младшем школьном возрасте.

Ключевые слова: *младший школьный возраст, психофизиологические показатели, координационные способности, точность, упражнения с мячом.*

Halai Mariia, Marian Marushchak, Ruslan Misharovskyi. Influence of psychophysiological indicators of development on mastering of exercises with a ball of coordination orientation of children of primary school age. *The article theoretically substantiates the specificity of physical education of children of primary school age, which is due to the age characteristics of physiological and psychological development, as well as adaptation to new learning conditions. In this regard, a rationally organized process of physical education at a given age becomes not only a necessary condition for the comprehensive harmonious development of a personality, but also the basis for its further motor improvement.*

The influence of individual characteristics of psychophysical development of children of the same age and gender on the quality and time of teaching physical exercises, the development of motor qualities, in particular, and coordination orientation, was investigated and theoretically confirmed.

The importance of building the process of teaching 6-10 year children to physical exercises with a ball of coordination orientation, taking into account the psychophysiological characteristics of the development of the body, to increase the efficiency of mastering the material of the school curriculum, is indicated. Younger school age is an active stage in the growth and development of the child's body, a favorable period for the development of all physical qualities and the beginning of teaching motor actions.

The relationship between the psychophysiological characteristics of the development of primary school children and the manifestation of coordination abilities in the process of teaching exercises with a ball is analyzed. Their degree and importance in the formation and improvement of the accuracy parameters, as well as during the teaching of such exercises with the ball as throwing, passing, catching, stopping, etc., which occurs precisely at the primary school age, has been determined.

Keywords: *primary school age, psychophysiological indicators, coordination skills, precision, ball exercises.*

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Активний етап росту і розвитку дитячого організму, сенситивний період для розвитку всіх фізичних якостей та початок навчання руховим діям припадає на молодший шкільний вік. У початковій школі закладається фундамент для подальшого фізичного вдосконалення на основі набутих знань, рухового досвіду та фізичної підготовленості (В.Г. Арефьєв, Е.С. Вільчковський, Л.В. Волков та ін.).

Фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку, яка зумовлена віковими фізіологічними, психологічними особливостями розвитку та адаптацією до нових умов навчання. У зв'язку з цим, раціонально організоване фізичне виховання в молодшому шкільному віці є не лише необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку, а й основою для подальшого рухового вдосконалення [1,3].

Рядом наукових досліджень (Ю. Ю. Бондарчук, Ю. Ю. Борисова, І. Я. Кравчук, О. В. Кузьміна, та ін.) встановлено, що індивідуальні особливості психофізичного розвитку дітей одного віку й статі впливають на якість і швидкість навчання фізичних вправ та розвиток рухових якостей, зокрема і у молодшому шкільному віці.

Урахування психофізіологічних особливостей розвитку організму молодших школярів у процесі навчання фізичних вправ з м'ячем координаційної спрямованості підвищує ефективність засвоєння навчального матеріалу, що доводить актуальність теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження В.Г. Арефьєва, Є.П. Ільїна, В.І. Ляха, В.П. Озерова та ін. підтверджують взаємозв'язок певних психофізичних характеристик з проявами рухової активності, зокрема і координаційної спрямованості, активний період розвитку якої відбувається саме у молодшому шкільному віці, тому процес навчання

вправам з м'ячем, які пов'язані з точністю рухової дії, необхідно розглядати більш широко.

Завдання дослідження – розкрити особливості взаємозв'язків показників психофізіологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку та визначити їх вплив на оволодіння вправ з м'ячем координаційної спрямованості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ряд досліджень [1, 2, 5] підтверджують, що розвиток таких фізичних якостей як швидкість, координація та гнучкість лежить у площині вдосконалення психофізичних складових засобами, що найбільше відповідають віковій категорії молодших школярів.

Важливого значення у молодшому шкільному віці набуває розвиток координаційних здібностей та вдосконалення параметрів точності: просторової, просторово-динамічної, просторово-часової та набуття навичок у таких вправах з м'ячем як метання, передачі, ловіння, зупинка тощо. Саме у цей період, внаслідок взаємодії з навколишнім світом дитина розвиває свою моторику, пізнає тривалість і сталість простору та часу, вчиться пристосовувати свої дії до параметрів відстані та швидкості [1, 3, 4]. Покращуючи контроль за своїм тілом і рухами, дитина навчається розпізнавати, відтворювати, наслідувати, вибирати і краще адаптуватися.

Фахівцями в галузі фізичного виховання (В. Г. Арефьєв, Л. В. Волков, В.І. Лях та ін.) встановлено, що сприятливим періодом для розвитку координаційних здібностей при умові спеціально організованої рухової активності, вважається період з 6-7 до 10-12 років [1, 5]. У дітей 7–8 років швидко удосконалюється здібність до різних видів точних рухів. Просторова точність рухової дії, на прикладі метання м'яча у горизонтальну ціль, є високою у 6 та 9-10 років. В окремих суглобах точність просторових переміщень прогресивно збільшується від 7 до 12 років [5].

Зокрема, В. П. Озеров вважає, що здатність до управління часовими, просторовими та динамічними характеристиками є ознакою психомоторного розвитку, складовою координаційних якостей є психофізичні здібності, які необхідно розвивати у дітей 6-10 років [1].

Проведені дослідження В. І. Ляха довели, що координаційні здібності, що проявляються в різних рухових діях, приблизно на 80-95% випадків не пов'язані з показниками фізичного розвитку [5].

Враховуючи вище зазначене, за допомогою кореляційного аналізу у ході дослідження проведеного з дітьми 6-10 років, вдалося визначити наявність та оцінити ступінь залежності успішного виконання вправ з м'ячем координаційної спрямованості від показників психофізіологічного розвитку. Таким чином встановлено, що просторово-динамічна точність дітей даного вікового періоду має достовірний зв'язок з такими психофізіологічними показниками, як: відчуття м'язових зусиль максимального прояву, у півсили та чверть сили (середнє значення кореляційного зв'язку становить -0,56 при $p<0,05$); точність відтворення просторових параметрів рухів (-0,86 при $p<0,05$); рівновага тіла (0,37 при $p<0,05$); короткочасна зорова пам'ять (0,62 при $p<0,05$).

Дослідження просторової точності учнів молодшого шкільного віку виявили тісний взаємозв'язок з показниками реакції на рухомий об'єкт (-0,84 при $p<0,05$); складної рухової реакції (-0,32 при $p<0,05$); простої рухової реакції на подразник (-0,68 при $p<0,05$); просторової орієнтації (-0,31 при $p<0,05$); обсягу уваги (0,57 при $p<0,05$); рівноваги тіла (0,36 при $p<0,05$); максимальних м'язових зусиль (0,64 при $p<0,05$); м'язових зусиль у півсили (0,56 при $p<0,05$) і чверть сили (0,57 при $p<0,05$).

Щодо просторово-часової точності учнів молодших класів, виявлено ряд достовірних кореляційних зв'язків з такими психофізіологічними показниками: відчуття м'язових зусиль у півсили (-0,52 при $p<0,05$); рівновага тіла (0,41 при $p<0,05$); просторова орієнтація (-0,44 при $p<0,05$); короткочасна зорова пам'ять (0,52 при $p<0,05$); реакція на рухомий об'єкт (-0,33 при $p<0,05$); складна рухова реакція на подразник (-0,62 при $p<0,05$); частота рухів верхніх кінцівок (-0,30 при $p<0,05$); швидкість переробки зорової інформації (0,37 при $p<0,05$) та обсяг уваги (0,34 при $p<0,05$).

Підсумовуючи отримані результати, можна констатувати про залежність психофізіологічних показників розвитку організму, існування і тіснота впливу яких на успішність оволодіння вправ з м'ячем координаційної спрямованості учнів 1-4 класів доведена практично і простежується у всіх вікових і статевих категоріях [4].

Розробляючи методику навчання учнів молодших класів, варто включити комплекси спеціальних вправ для розвитку психофізіологічних показників, які є найбільш інформативними для вивчення тієї чи іншої дії з м'ячем координаційної спрямованості. Ефективними є вправи з м'ячами та предметами різного розміру, маси та кількості, маршірування на місці та в русі з встановленою кількістю повторень у заданому темпі, фігурне маршірування, різноманітні перешикування. Серед ефективних засобів є варіативність техніко-тактичних прийомів і спеціальних підвідних вправ пов'язаних з проявами дрібної моторики, які збільшують арсенал рухових навичок молодших школярів, сприяють розвитку координації рухових дій. Також найкращим засобом для дітей даного віку є рухливі ігри та естафети, які вимагають точних рухів, швидкого реагування на зміну ситуації та дій партнера, зміни швидкості та темпу рухів, прийняття самостійних рішень, творчості та ініціативності у виборі дій.

Аналіз зміни показників рухової підготовленості у вправах з м'ячем координаційної спрямованості дітей 9-10 років внаслідок застосування методики розвитку найбільш інформативних показників психофізіологічного розвитку дозволив визначити значний приріст досліджуваних показників. Таким чином, результати у метанні м'яча в ціль зазнали приросту показника з середнім значенням 17,9%, у передачі м'яча ударом в підлогу відбувся приріст показника в середньому на 13,5%.

У прояві просторової точності, а саме у таких рухових тестах як ловіння м'яча зафіксовано приріст на 24,7%, у зупинці м'яча - на 22,1%, що значно вищій ніж у дітей які займалися за класичною програмою, яка не враховує вплив психофізіологічних показників розвитку організму дітей.

Щодо просторово-часової точності, то приріст показника відбувся у меншій мірі та склав у середньому 5,5%, але досяг достовірного значення.

Висновки. Виявлені достовірні позитивні зміни у показниках прояву координаційних здібностей, а саме точності, у вправах з м'ячем учнів початкових класів з одного боку пояснюються бурхливим природнім процесом росту і розвитку організму дітей даного вікового періоду, а з іншого - впливом під час занять на більш інформативні психофізіологічні

показники для оволодіння тієї чи іншої дії з м'ячем координаційної спрямованості.

Отже, врахування психофізіологічних показників у змісті засобів навчання вправ з м'ячем координаційної спрямованості під час навчального або тренувального процесу дозволить суттєво покращити його ефективність.

Перспективи використання результатів дослідження і подальших розвідок. Встановлені та досліджені кореляційні зв'язки між спеціальною руховою підготовленістю координаційної спрямованості та психофізіологічними показниками розвитку організму дітей молодшого шкільного віку є перспективою для розробки критеріїв оцінювання просторово-динамічної, просторової та просторово-часової точності у вправах з м'ячем відповідно до віку та статі учнів.

Література

1. Арефьєв В.Г. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. Теорія і практика: монографія / В. Г. Арефьєв. – Київ: Центр учбової літератури, 2014. – 197 с.

2. Бойчук Р. І. Особливості прояву здібностей до оцінки просторово-часових і динамічних параметрів рухів у школярів в процесі навчання технічних елементів спортивних ігор / Р. І. Бойчук, С. А. Бублик // Вісник Чернігівського нац.пед. ун-ту., 2013. – Т. 1, Вип.112. – С. 59-62.

3. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. - К.: ІЗМН, 1998. - 232 с.

4. Галай М.Д. Вікова динаміка психофізіологічного розвитку хлопчиків 1-4 класів та їх вплив на успішність оволодіння вправ з м'ячем / М.Д. Галай// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15.: зб. наукових праць – Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 3 К (123) 20. – С.114-117.

5. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие: Уч. пособие / В. И. Лях. –М.: Дивизион, 2006. - 290 с.

Reference

1. Arefiev V.G. (2014). "Differentiation of developmental-improving classes on physical culture of primary school students". Kyiv: Center for Educational Literature. 197 p.

2. Boychuk R. I. (2013) "I will show special features before assessing the spacious-hour and dynamic parameters of rucks for schoolchildren in the process of developing technical elements of sports games". Chernigiv: Pedagogical Sciences. - S. 59-62.

3. Vilchkovsky E.S., Kozlenko M.P. (1998). "System of physical education of junior schoolchildren. Educational and methodical manual" IZMN.232 p.

4. Halai M.D. (2020) "The dynamism of psychophysiological development of lads of 1-4 grades and their injection to the success of the household is right in the middle". Kyiv: NPU vidavnitstvo imeni M.P. Dragomanova. - S. 114-117.

5. Lyakh V.I. (2006) "Coordination abilities: diagnostics and development". M: Division. 290 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).20
УДК 371.15

Гладощук О.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент
завідувач кафедрою фізичного виховання
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У даній статті розглянуті проблемні питання сучасної вищої освіти по формуванню фізкультурно-оздоровчої компетенції майбутніх висококваліфікованих фахівців технічних галузей виробництва в умовах дистанційного навчання. Актуальність дослідження обумовлена протиріччям між переходом закладів вищої технічної освіти в режим дистанційного навчання та готовністю учасників освітнього процесу до нових умов. Мета дослідження – визначення готовності та ефективності методичної системи при формуванні фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів у вищому технічному навчальному закладі в умовах дистанційного навчання. Проведено аналіз комплексу навчально-методичних розробок та сформована модель організації освітнього процесу з формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів закладів вищої технічної освіти в умовах дистанційного навчання. Виявлено рівень готовності учасників освітнього середовища та відношення до нової форми проведення навчального процесу. Висновки. Доведено, що формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, розвиток особистості студента, створення необхідних умов для самореалізації студентської молоді в динамічному середовищі, яке постійно змінюється не можливо без прямої та тісної співпраці з викладачем.

Ключові слова: *компетентність, здоров'я, студентська молодь, дистанційне навчання, вміння, навички.*

Гладощук А.Г. Специфика формирования физкультурно-оздоровительной компетенции студентов заведений высшего технического образования в условиях дистанционного обучения. *В данной статье рассмотрены проблемные вопросы современного высшего образования по формированию физкультурно-оздоровительной компетенции будущих высококвалифицированных специалистов технических отраслей производства в условиях дистанционного обучения. Актуальность исследования обусловлена противоречиям между переходом заведений высшего технического образования в режим дистанционной учебы и готовностью участников образовательного процесса к новым условиям. Цель исследования – определение готовности и эффективности методической системы при формировании*

физкультурно-оздоровительной компетентности студентов в высшем техническом учебном заведении в условиях дистанционной обучения. Проведен анализ комплекса учебно-методических разработок и сформирована модель организации образовательного процесса по формированию физкультурно-оздоровительной компетентности студентов заведений высшего технического образования в условиях дистанционной учебы. Определён уровень готовности участников образовательной среды и отношения к новой форме проведения учебного процесса. Выводы. Формирование физкультурно-оздоровительной компетентности, развитие личности студента, создание необходимых условий для самореализации студенческой молодежи в динамической среде, которое постоянно изменяется невозможно без прямого и тесного сотрудничества с преподавателем.

Ключевые слова: *компетентность, здоровье, студенческая молодежь, дистанционное обучение, умение, навыки.*

Gladoschuk A. The specifics of the physical and health competence formation among students of higher technical institutions during distance learning. *This article highlights the problematic issues of modern higher education concerning the physical and health competence formation of future highly qualified specialists in technical fields of production in terms of distance learning. Current events related to the declaration of a global pandemic and the introduction of intensified anti-epidemic measures have caused a number of problematic issues concerning organization of the educational process in higher technical institutions. Actuality of the study is conditioned by the contradiction between the transition of higher technical institutions to distance learning and the readiness of educational process participants to new conditions. In accordance with the challenges of today's life, professional training should be aimed at formation of personality that has not only a system of special knowledge and professional actions, but also characterized by the formation of professionally important competencies, the appropriate level of quality taking into account world and European qualifications, maintaining national achievements and priorities as well as capable of applying new methods, forms, means of teaching and education in the educational process. The purpose of the study is to determine the readiness and effectiveness of the methodological system in the formation of physical culture and health competence of students in higher technical education in terms of distance learning. Research methods – theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, study of pedagogical experience, legislative and regulatory documents, psychological and pedagogical observation, questionnaires. The main concept that defines the specifics of such a competency approach are key competencies. The analysis of a complex for educational and methodical developments has carried out and the organization model of educational process concerning formation of physical culture and improving competence of students in higher technical institutions during distance learning has formed too. The stages of distance learning are characterized, and according to them separate tasks and ways of purpose achievement have defined. The readiness level of the educational environment participants and attitude to the new form of educational process have revealed too. A questionnaire survey of the educational environment participants concerning changing format of training sessions during distance learning. During the pedagogical research it has proved that the formation of physical culture and health competence, the development of the student's personality, the creation of necessary conditions for self-realization of student youth in a dynamic environment that is constantly changing are not possible without direct and close cooperation with the lecturer.*

Key words: *competence, health, student young people, controlled from distance studies, ability, skills.*

Постановка проблеми. Особливості професійної діяльності висококваліфікованих фахівців технічних галузей виробництва такі, що фізкультурно-оздоровча рухова активність, організація здорового способу життя, формування фізичної культури, потреб у фізичному самовихованні і самовдосконаленні, соціальних властивостей особистості, її психічних якостей і рухових здібностей, необхідних і достатніх для успішного виконання професійних дій, стають обов'язковою умовою при формуванні професійної компетентності. Аналіз діяльності закладів вищої технічної освіти щодо формування фізкультурно-оздоровчої компетентності та рухової активності студентської молоді показав, що наявні можливості реалізуються не в повній мірі.

Вже тривалий час, майже два десятиліття, економічний, політичний, соціальний, культурний і духовний стани українського суспільства свідчать про нестабільність, мінливість, суперечливість просторів його існування, що значно загострює питання виховання молодого покоління. Сучасні події, пов'язані з оголошенням світової пандемії та запровадження посилених протиепідемічних заходів, продовжують випробовувати національну освіту на міцність. З березня місяця 2020 року навчальний процес в закладах освіти переведено на дистанційний режим.

Актуальність дослідження обумовлена протиріччям між переходом закладів вищої технічної освіти в режим дистанційного навчання та готовністю учасників освітнього процесу до нових умов. Відповідно до викликів сьогодення професійна підготовка має бути спрямованою на формування особистості, яка володіє не тільки системою спеціальних знань та професійних дій, а й вирізняється сформованістю професійно важливих компетентностей, відповідним рівнем кваліфікації з урахуванням світових і європейських стандартів якості при збереженні національних здобутків і пріоритетів, а також здатної до застосування у навчально-виховному процесі нових методів, форм, засобів навчання й виховання [6, с. 35].

Аналіз досліджень та публікацій. Проблема вдосконалення процесу оволодіння знаннями у вищих навчальних закладах стає особливо актуальною, оскільки індивідуалізація навчання студентів, насамперед, передбачає інтенсифікацію пізнавальної діяльності, яка ґрунтується на сучасних методах і технологіях навчання (проблемному, комп'ютерному, цикловому та ін.), які дають можливість студентам не тільки за короткий термін одержати необхідні професійні знання, уміння і навички, а й успішно поєднувати навчання у вищих навчальних закладах з іншими видами діяльності [1, с. 114].

Майбутній фахівець – це особистість, яка цілеспрямовано здобуває кваліфікацію відповідно до певного освітньо-кваліфікаційного рівня в процесі навчання, спрямованого на підготовку до подальшої професійної діяльності. Основним концептом, що визначає специфіку такого компетентнісного підходу, є ключові компетенції. Ключові компетенції є колом

різних питань, знань, практичних відомостей і способів діяльності, що стосуються актуальних, перспективних і значущих сфер життєдіяльності людини в суспільстві, оволодіння якими забезпечить, з одного боку, її успішне особистісне і соціальне функціонування, а з іншого – задоволення громадських потреб у людських ресурсах певної якості [7, с. 35].

Поняття «компетенція» і «компетентність» це дійсно не нові поняття в педагогічній науці. Однією з найважливіших особливостей вищої педагогічної освіти є зростання значення компетентності майбутнього фахівця. Сьогодні важливо бути не лише кваліфікованим фахівцем, а й, передусім, компетентним. Більшість авторів пов'язують поняття «компетентність» з професійною діяльністю людини [2, с.14]. У системі вищої освіти особливого значення набувають принципи виховання, орієнтовані на визнання цінності студента як особистості, його права на вільний розвиток і прояв своїх здібностей.

Провідними вітчизняними науковцями (Л. Пилипей, 2012; Г.П. Грибан, 2016) встановлено, що в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки успішно формується великий комплекс психофізіологічних особистих якостей, які необхідні спеціалісту в його професійній діяльності.

Проблематика формування професійної компетентності у вищих технічних закладах освіти досліджувалася при розробці професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (Р. Раєвський, 2015; В. Філінков, 2015), але відсутнє теоретико-методичне обґрунтування методології розвитку фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів в умовах дистанційного навчання вимагає проведення дослідження та впровадження її в освітню діяльність [6, с.87].

Мета дослідження – визначення готовності та ефективності методичної системи при формуванні фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів у вищому технічному навчальному закладі в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, вивчення педагогічного досвіду, законодавчих та нормативних документів, психолого-педагогічне спостереження, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення.

Головним завданням сучасної національної системи освіти є підготовка кваліфікованого та конкурентоспроможного фахівця, який не лише володіє певним рівнем знань, умінь і навичок, але й може практично використовувати їх для досягнення поставленої мети. За таких умов сучасна освіта має забезпечувати формування сукупності інтегрованих знань, умінь та якостей особистості – професійну компетентність фахівця.

Професійне становлення майбутніх висококваліфікованих фахівців, на думку Е.Ф. Зеєра, «… є формування професійної спрямованості, компетентності, соціально значущих та професійно важливих якостей і їх інтеграція, готовність до постійного професійного зростання, пошук оптимальних прийомів якісного та творчого виконання професійної діяльності відповідно до індивідуально-психологічних особливостей людини» [4, с. 61].

Одним із можливих шляхів формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх висококваліфікованих фахівців технічних напрямків є професійно-прикладна фізична підготовка. Фізкультурно-оздоровча компетентність майбутніх висококваліфікованих фахівців знаходить свій вияв у знаннях та навичках, ґрунтовній мотивації до активних занять фізичними та оздоровчими вправами, активній рекреаційній та руховій активності [3, с. 134].

В силу того, що медична система всього світового товариства на початку 2020 року не була готова протидіяти вторгненню нового вірусу, була об'явлена світова пандемія. У зв'язку з цим національна система освіти змушена була перейти на дистанційне навчання. В Дніпровському державному технічному університеті було прийнято рішення про необхідність організації дистанційного навчання на єдиній платформі сайту університету – навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» також були переведенні у режим дистанційного навчання. Для участі в освітньому процесі викладачу та студенту потрібно зареєструватись та зайти на сторінку кафедри, яка проводить заняття за розкладом. На цій сторінці викладачі мають можливість надавати лекційний матеріал, завдання до самостійної підготовки, тестові завдання, рекомендації та відповідно контролювати роботу студентів. Потрібно відмітити, що на форумі є можливість підтримувати комунікацію зі студентами, спілкуватися й надавати відповіді на питання, які виникли під час засвоєння матеріалу, а також отримувати зворотній зв'язок, що дозволило нам коригувати й шукати нові методи викладання з метою підвищення якості надання інформації та підвищення загальної зацікавленості студентської аудиторії.

Дослідження полягало в психолого-педагогічному спостереженні за впливом педагогічних умов по формуванню фізкультурно-оздоровчої компетентності студентської молоді в режимі дистанційного навчання. В дослідженні приймали участь студенти I та II курсів енергетичного факультету (n-64). Для забезпечення занять у режимі дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» викладацький колектив кафедри підготував навчально-методичний матеріал до специфічних освітніх вимог (лекції в online режимі, теоретичний матеріал, тестові завдання, вказівки та рекомендації). Щоб не залишити без уваги практичну складову фізичного виховання студентської молоді були запропоновані відео заняття за окремими його частинами. Відео заняття були варіативні і включали в собі різновиди занять на вулиці, вдома, в лісопарковій зоні, на атлетичних майданчиках, тренажерних залах, хвилинки здоров'я та комплекс розминки біля комп'ютера.

Процес розвитку фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів має три стадії: *становлення, активний розвиток і стадія саморозвитку*. Результатом становлення та розвитку фізкультурно-оздоровчої компетентності є: *готовність* випускників до будь-якої соціально-необхідної діяльності; *здатність* до самостійного опанування знаннями та використання оздоровчих технологій, які є основою будь-якої професійної діяльності; *сформованість* професійно важливих фізичних та психологічних якостей.

Готовність, як кінцевий і закономірний результат навчально-виховного процесу, являє собою особистісне утворення взаємопов'язаних компонентів: мотиваційно-ціннісного (особистісного) когнітивного та процесуального (діяльнісного). До цих компонентів відносяться: теоретична готовність, практична (фізична) готовність, психофізична готовність, психологічна готовність [3, с. 135].

При організації психолого-педагогічного спостереження ми не змогли визначитись з кількістю етапів, тому що дистанційне навчання продовжується і не зрозуміло, коли освітній процес перейде до звичної моделі навчання. Ми умовно поділили дослідження на два етапи: I етап – другий семестр 2019-2020 навчального року та II етап – перший семестр 2020-2021

навчального року.

На першому етапі ставилася першочергова задача – налаштувати роботу викладачів та студентської молоді до специфічних умов дистанційного навчання. Студенти були проінформовані про умови проведення занять, про контроль щодо виконання навчальних доручень та вимоги для отримання заліку. По завершені першого етапу важливо було отримати оцінку від учасників процесу – студентам було запропоновано дати відповіді в рамках анкетного опитування. Відповіді на питання «Ви задоволені організацією освітнього процесу в режимі дистанційного навчання?» показали, що повністю задоволено 41,4% студентів. Значна частина студентів (42,6%) швидше задоволені, однак при цьому відзначають незручність освітньої платформи і низьку якість програмного забезпечення. На питання «Чи дотримуєтесь рекомендацій викладача щодо рівня тижневої рухової активності?» 44,6% студентів відповіли, що дотримуються; 27% – частково; 14,8% відповіли, що не вистачає часу, бо треба працювати; 13,6% – не змогли визначитись. Оцінюючи якість та доступність методичного матеріалу, 57,2% відповіли схвально; у 32,4% студентів виникали питання під час використання; 10% студентам байдуже, головне – отримати залік. На нашу думку, важливо було оцінити на скільки змінилися рухова активність студентської молоді після впровадження дистанційного навчання, що фактично посадив всіх учасників виховного процесу перед комп'ютером та іншими ґаджетами віддаленої комунікації. На питання «Як часто і за якою відстанню чи часом Ви робите піші прогулянки?» відповіді були такі: 30,2% студентів намагаються робити прогулянки двічі на день, тривалість приблизно 1 година; 18,8% – один раз по півгодини; 51% – роблять прогулянки не регулярно. 2018 року (за 2 роки до впровадження загальносвітового епідемічного стану) на базі університету проводилося опитування, де було поставлено аналогічне запитання. Результати були кардинально протилежні – рухова активність, як щоденна складова, була частиною життя 58% студентської молоді.

В анкеті також були поставлені питання щодо психоемоційного стану та самопочуття – «Охарактеризуйте свій настрій, самопочуття у зв'язку із зміною режиму дня?». Тут відповіді розподілилися наступним чином: найбільша частина студентів (39,2%) не вважають, що самопочуття, настрій змінилися; (31,4%) тих, у кого все добре, нічого не турбує, вони прекрасно адаптувалися до змін. Частина студентів (22,8%) відчувають дискомфорт у зв'язку зі зміною звичайного ритму життя, їм не вистачає живого спілкування і (6,6%) студентів відчувають пригнічений психоемоційний стан. Це означає, що кожен четвертий студент знаходиться в стресовій ситуації.

Протягом І етапу психолого-педагогічного спостереження зі студентами проводилось теоретичне відпрацювання теми «Контроль та самоконтроль під час занять фізичними вправами». Практичне відпрацювання було здійснено по закінченню навчального семестру, коли студенти частково мали змогу відвідати практичні заняття та отримати залік. Спочатку студенти були ознайомлені з медико-діагностичним змістом степ-тесту, ортостатичною пробою та пробою Руф'є. Головна задача ставилася не тільки ознайомити студентську молодь з функціональними пробами, а дати можливість на собі відчути і проаналізувати стан свого здоров'я. При проведені контролю функціонального стану студенти проявляли не аби який інтерес до самої процедури зняття показників, обчислення та аналізу результатів (див. таблиця 1).

Таблиця 1

Показники контролю функціонального стану студентів спеціальних медичних груп за 5-бальною шкалою, %

Показник	Стать	Оцінка функціонального стану (бали, %)				
		5	4	3	2	1
Ортостатична проба,	Чол., n =36	19,4	30,6	27,7	16,6	5,6
ум. од.	Жін., n =28	10,7	25,0	32,1	21,4	10,7
Проба Руф'є,	Чол., n =36	2,8	27,7	47,2	22,2	-
ум. од.	Жін., n =28	3,4	17,8	39,3	35,7	3,4
Степ-тест,	Чол., n =36	19,4	30,6	32,1	19,4	5,6
ум. од.	Жін., n =28	3,4	28,6	28,6	28,6	10,7

Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тонусу, напруги і комфортності визначалася за допомогою методики, яка розроблена Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним [5]. Результати, які отримані під час проведення психолого-педагогічного спостереження (І етап), свідчать про те, що показники психічних станів у студентської молоді знаходились у межах середнього рівня.

Зараз можна упевнено стверджувати, що рішення про організацію навчання на єдиній університетській платформі виявилося правильним з точки зору відповідності потребам всіх учасників освітнього процесу – керівництва, викладачів та студентської молоді. Керівництву всіх рівнів управління такий підхід дозволив здійснювати оперативний контроль за всіма аспектами освітнього процесу за єдиними критеріями і показниках. Однак, на нашу думку, спостерігається невтішна тенденція до зниження рухової активності. В поєднанні зі зниженням живої комунікації це може погіршити загальний психоемоційний стан студентської молоді, що наразі вже знаходиться на пограничному рівні.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що дистанційне система навчання на початковій фазі негативно вплинула на психофізичний стан студентської молоді. Однак в стадії становлення студенти поступово адаптувались до специфічних умов навчального процесу.

Нами обґрунтовано, що досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та удосконалення культури зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді відбувається за реалізації організаційно-методичних умов, що у ВНЗ працює збудована схема орієнтування студента на досягнення певного рівня фізкультурно-оздоровчої компетентності. Доведено, що формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, розвиток особистості студента, створення необхідних умов для самореалізації студентської молоді в динамічному середовищі, яке постійно змінюється, не можливо баз прямої та тісної співпраці з викладачем.

Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів

проведення занять, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання у вищому технічному навчальному закладі та підвищити мотиваційну складову.

Література

1. Андрущенко В.П. Модернізація педагогічної освіти відповідно до викликів XXI століття / В.П. Андрущенко, В.І. Бондар // Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. – 2010. – Вип. 1.28. – С. 12–20.

2. Белкин А.С. Компетентность. Профессионализм. Мастерство /А.С. Белкин – Челябинск: Юж.-урал. кн. изд-во, 2004. – 176 с.

3. Гладощук О.Г. Формування фізкультурно-оздоровчої компетенції студентів вищих технічних навчальних закладів / О.Г. Гладощук // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт, зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 3 К (84) 17. – С. 132–136.

4. Зеер Э. Ф. Психология профессионального образования: учебник для академического бакалавриата / Э.Ф. Зеер. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 395 с.

5. Прохоров А.О. Психология состояний: учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М. : Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.

6. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна психофізіологічна й психофізична підготовка студентів і фахівців машинобудівних спеціальностей : посібник / Р.Т. Раєвський, В.І. Філінков ; Донбас. держ. машинобуд. акад. – 2-ге вид., змін. та допов. – Краматорськ, 2015. – 135 с.

7. Синьов В. Тенденції професійної підготовки фахівців спеціальної освіти в системі вищої школи /В. Синьов, Д. Супрун, М. Шеремет // Вища освіта України. – 2020. –№ 1. – С. 34–42.

Reference

1. Andruschenko V. P., Bondar V.I. (2010), "Modernizaciya pedagogical education in accordance with the calls of XXI age". Scientific announcer of the Mykolaiv state university of the name In. O. of Sukhomlinskogo. Series: Pedagogical sciences. Mykolaiv. Vyp. 1.28. pp. 12–20.

2. Belkin A.S. (2004), "Kompetentnost'. Professionalizm. Masterstvo". Chelyabinsk: Yuzh.-ural. kn. izd-vo. – 176 p.

3. Gladoschuk O.G. (2017), "Formuvannya athletic-health-improvement jurisdictions of students of higher technical educational establishments". Scientific magazine of the National pedagogical university the name of M.P. Dragomanova. Series 15: Scientifically pedagogical problems of physical culture / fizichna culture and sport" collection of scientific labours / For editor O.V. Timoshenko. – K.: Vyd-vo of NPU the name of M.P. Dragomanova. Vyp. 3 K (84) 17. – pp. 132–136.

4. Zeer Y.F. (2019), "Psikhologiya professional'nogo obrazovaniya : uchebnik for akademicheskogo bakalavrata". – 2th izd., ispr. i dop. – M. : Izdatel'stvo Yurayt. – 395 p.

5. Prokhorov A.O. (2011), "Psychology of states : ucheb. posobie". – M.: Publishing house "Kogito-Center", 624 p.

6. Raevskiy R.T., Filinkov V.I. (2015), "Profesiyno-prykladna psykhofiziologichna and psykhofizichna preparation of students and specialists of machine-building specialities" : manual. Donbas. derzh. mashinobud. akad. it is a 2-ge kind., it is changed and dopov. it is Kramatorsk. – 135 p.

7. Synev V., Suprun D., Sheremet M. (2020), "Tendency professional preparation of specialists of the special education in the system of higher school of" // Higher education of Ukraine. – № 1. – pp. 34-42.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).21
УДК: 378.14.015.62 : 796.411

Глущенко Н.В.,
канд. н. фіз. вих. і спорту,доцент, Інститут управління і права
НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя,
Буренко М.С.,
канд. п. н.,доцент,
Інститут управління і права НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
Борисенко Н.В.,
викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Харківський національний університет
міського господарства ім. А.Н. Бекетова, м. Харків

ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЗА СИСТЕМАМИ МАРИНИ КОРПАН В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІВЧАТ 15-16 РОКІВ

Організація процесу занять фізичною культурою дівчат 15-16 років потребує пошуку нових форм, методик та засобів для корекції й удосконалення фізичного стану тих, хто займається. Крім того необхідно підбирати таки види занять, які б у повному обсязі мали можливість задовольняти потреби дівчат та мотивувати їх до систематичного відвідування занять з фізичної культури. Так, завдання оздоровлення, корекції маси тіла, м'язовий тонус та підвищення життєвої енергії можливо вирішити із застосуванням новітніх технологій серед, котрих популярною та лідируючою є дихальна гімнастика за системами Марини Корпан.

Ключові слова: *дихальна гімнастика, Марина Корпан, фізичний стан, фізична культура, вправи, дівчата.*

Н. В. Глущенко, М. С. Буренко, Борисенко Н.В. «Использование дыхательной гимнастики по системе Марины Корпан в процессе занятий физической культурой девушек 15-16 лет».

Организация процесса занятий физической культурой девушек 15-16 лет требует поиска новых форм, методик и средств для коррекции и совершенствования физического состояния тех, кто занимается. Кроме того, необходимо подбирать такие виды занятий, которые бы в полном объеме должны удовлетворять потребности девушек и мотивировать их к систематическому посещения занятий по физической культуре. Так, задачи оздоровления, коррекции массы тела, мышечный тонус и повышение жизненной энергии можно решить с применением новейших технологий среди которых популярной и лидирующей является дыхательная гимнастика по системе Марины Корпан.

Ключевые слова: *дыхательная гимнастика, Марина Корпан, физическое состояние, физическая культура, упражнения, девушки.*

N.V. Glushchenko, M.S. Burenko, Borysenko N.V. «The use of respiratory gymnastics according to the Marina Korpan system in the process of physical education for girls aged 15-16».

The organization of the process of physical education for girls aged 15-16 requires the search for new forms, methods and means for the correction and improvement of the physical condition of those who are engaged. In addition, it is necessary to select such types of activities that would fully meet the needs of girls and motivate them to systematically attend physical education classes. So, the tasks of recovery, correction of body weight, muscle tone and increase in vital energy can be solved using the latest technologies, among which breathing exercises according to the Marina Korpan system are popular and leading.

The analysis of physical condition and anthropometric indicators of girls aged 15-16 engaged in physical culture at school is carried out. The basics of the experimental program with the use of breathing exercises according to the systems of Marina Korpan are described in detail. The effectiveness of the experimental program on the physical condition and anthropometric data of girls aged 15-16 has been tested. The mechanisms of respiration according to the systems "OxySize" and "2x4" are revealed and recommendations for breathing gymnastics classes are presented. Marina Korpan is the only certified specialist in breathing techniques "Bodyflex", "2x4" and "OxySize", which guarantees weight loss, muscle tone and smooth, toned skin; creator of a network of author's studios for training and practice of "Bodyflex" and "OxySize"; author and presenter of TV and video programs on respiratory techniques. Marina Korpan has been teaching breathing exercises for almost 20 years and every lesson is convinced that women who lose weight according to her systems, without any diets and grueling workouts are loosing weight, gain muscles tone, improves health and general condition of the body. With the help of these breathing exercises is the destruction of the fibrous membranes of fat cells. The practical significance of the study lies in the correction and improvement of the physical condition of girls aged 16-17 in the process of physical education with respiratory gymnastics according to the systems of Marina Korpan.

Key words*: breathing exercises, Marina Korpan, physical condition, physical culture exercises, girls*

Постановка проблеми. Не дивлячись на суттєві зрушення та реформи Міністерства освіти і науки України стосовно Нової української школи у програмах з фізичної культури старшокласників зберігається проблема недостатньої мотивації та зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою. Отже зберігається тенденція до подальшого пошуку таких видів фізичної культури, які б відповідали сучасним потребам учнівської молоді, а саме поєднували у собі з одного боку ефективність та покращення фізичного стану, а з іншого боку бажання відвідувати заняття. В той же час, зниження рівня фізичного стану дітей та підлітків мусить обирати такі види вправ, які б не загрожували перенавантаженням організму тих, хто займається.

Актуальність дослідження. Застосування у процесі фізичної культури старшокласниць новітніх технологій та систем є запорукою зміцнення мотиваційних факторів та покращення фізичного стану учнівської молоді. Враховуючи не достатньо високий рівень фізичного стану дівчат 15-16 років, слід обирати таки вправи, які б були здатні без перенавантаження позитивно впливати на функціонування їх організму. Одним з таких сучасних видів фізичної культури є дихальна гімнастика за системами Марини Корпан.

Зв'язок авторського доробку із важливими науковими та практичними завданнями полягає у розширенні знань, методів та засобів, що використовуються в процесі занять фізичною культурою у старшій школі; розглянуті концептуальні положення та рекомендації провідних методистів з розробки програми занять фізичною культурою старшокласників; виконана перевірка та аналіз фізичного стану дівчат 15-16 років під впливом занять фізичною культурою з використанням дихальних вправ за системами Марини Корпан.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню, аналізу та синтезу даних про використання дихальних вправ в процесі занять фізичною культурою різних верств населення присвятили свої роботи багато науковців. Так, найбільш поглиблено вивчені механізми впливу дихальних вправ за системами Стрельнікової та Бутейко (С.С. Волкова [1, с. 107], Г.В. Кучеренко [9, с.127], Іванова Н.Н. [2, с. 156] та ін.). Досліджені доцільність та вплив дихальної гімнастики у програмі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення (Карпюк Н.М. [4, с. 36]) та опрацьовані матеріали з впливу терапевтичного ефекту дихальних вправ на організм школярів (Н. Івасік [3, с. 134]). Стрімка популярність використання дихальних вправ та новітні методики сучасних дихальних систем дозволили нам ознайомитися з дихальними системами Марини Корпан [5-8], які заслуговують на ретельну увагу з боку науковців та фахівців в галузі фізичної культури і спорту.

Наукова новизна полягає у впровадженні дихальної гімнастики за системами Марини Корпан та можливості отримання даних про її вплив на фізичний стан організму дівчат 15-16 років.

Методологічне та загально-наукове значення полягає у синтезі завдань, механізмів та методики побудови процесу фізичного виховання школярів сучасними засобами дихальних вправ.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу з питання

дослідження. 2. Визначити показники фізичного стану дівчат 15-16 років на початку періоду дослідження. 3. Впровадити у навчальний процес з фізичної культури дівчат 15-16 років комплекси дихальної гімнастики за системами Марини Корпан. 4. Перевірити ефективність впливу занять дихальною гімнастикою за системами Марини Корпан на фізичний стан дівчат 15-16 років.

Для практичної реалізації поставленої мети та завдань дослідження нами були використані наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування функціонального стану; тестування фізичної підготовленості; антропометричне тестування; методи математичної статистики.

Хід експерименту. Педагогічний експеримент тривав на базі Запорізького навчально-виховного комплексу № 60 Запорізької міської ради Запорізької області. Загальна кількість досліджуваного контингенту складала 14 осіб. На початку навчального року та на протязі 6 місяців нами було проведений педагогічний експеримент на меті якого було вивчення впливу дихальної гімнастики за системами Марини Корпан на фізичний стан дівчат 15-16 років, які відвідували заняття фізичною культурою за варіативним модулем.

Згідно з формульованим у роботі завданнями нами на початку експерименту біли перевірені антропометричні показники, параметри функціонального стану організму та фізичної підготовленості дівчат 15-16 років, які відвідували заняття фізичною культурою у школі та з зацікавленістю вирішили прийняти участь в експерименті. Варто зауважити, що усі досліджувані належали до основної медичної групи та не мали протипоказань до занять за дихальними системами Марини Корпан.

Відзначається помірне зниження показників кардіо-респіраторної системи організму дівчат та задовільний рівень розвитку фізичних якостей дівчат старшокласниць. Надалі ми розробили експериментальну програму занять фізичною культурою із застосуванням засобів дихальної гімнастки за системами Марини Корпан.

В рамках експериментальної програми нами були задіяні дві техніки дихання, які були розроблені Мариною Корпан, а саме техніка дихання за системою «2 х 4» та техніка дихання за системою «Оксісайз».

Кожною технікою дівчата експериментальної групи займались протягом 6 місяців з періодичністю в один місяць. Загалом ми впровадили 6 курсів, які складались з 6-8 вправ та повторювались по 2 рази. Заняття проводились 5 разів на тиждень. Тривалість кожного заняття коливалась між 25-35 хв.

Техніка та методика виконання дихальних вправ за системою «Оксісайз»

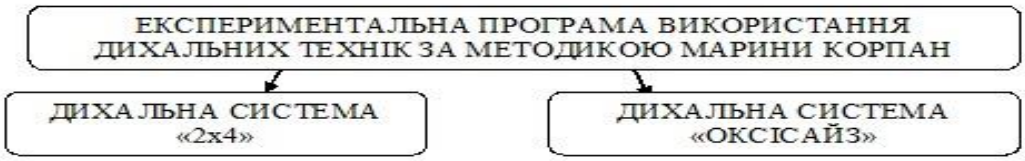


Рис. 1. Схема експериментальної програми

Дихальна техніка Оксісайз.

Єдиний спосіб домогтися результату за технікою Оксісайз – регулярність дихальних тренувань. Пропускаючи навіть одне-два заняття ті, хто займаються роблять крок назад, адже тонус м'язів підвищується поступово і тільки за умови постійної дії. Необхідно виконувати щоденні 20-30-ти хвилинні вправи. Займатися дихальною гімнастикою Оксісайз рекомендується в уранішній час до сніданку або випивши склянку мінеральної води. Якщо уранці бракує часу – зробити потрібні вправи можна в обід або увечері, головне, щоб останній прийом їжі був за 2 години до заняття. Під час дихання в жодному разі не округляти спину і не піднімати плечі вгору на 3-х «вдихах». Необхідно намагатися максимально підтягувати живіт до спини під час видиху. Необхідно робити по 30 дихальних циклів в день. Можна більше, але не менше. Займатися можна 2 рази в день, перед вечірнім тренуванням повинно пройти 2 години після прийому їжі. Вдих має бути спокійним.

Схема техніки виконання подиху за системою «Оксісайз» за методикою Марини Корпан представлена нами на рисунку 2., де наочно показана кількість дихальних локомоцій під час виконання тієї чи іншої стато-динамічної вправи.

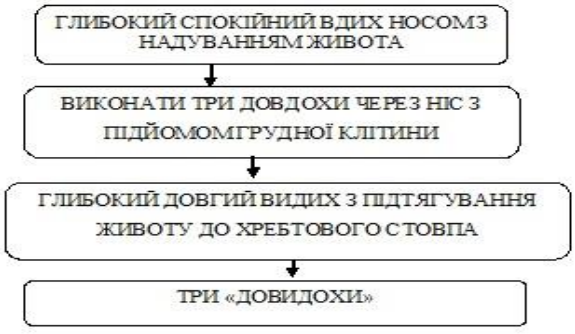


Рис. 2. Схема техніки дихання за методикою Марини Корпан «Оксісайз»

Техніка та методика виконання дихальних вправ за системою «2х4»

Техніка дихання Марини Корпан за системою «2х4» є базовою та підходить для усіх осіб, що займаються. Вправи з використанням цієї техніки також виконуються у стато-динамічному режимі з використанням різноманітних вправ спрямованих на корекцію м'язів ніг, рук та тулуба.

Надалі на рисунку 3 ми представили техніку дихання за системою «2х4».

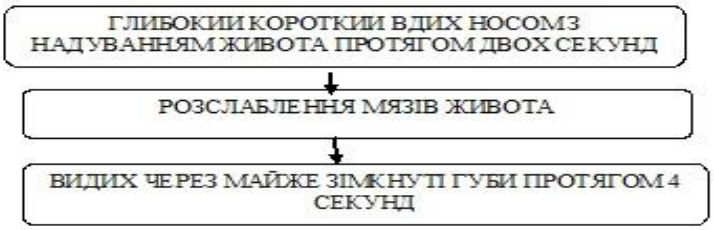


Рис. 3. Схема техніки дихання за дихальною системою «2х4»

Вправи виконуються стоячи, лежачи, у стіни¸ з інвентарем (гумовий джгут, м'яч) та мають різну спрямованість, а саме на розвиток та корекцію м'язів ніг; розвиток та корекцію м'язів рук; розвиток та корекцію м'язів тулуба.

Під час заняття підкреслювались деякі фактори, які мали враховувати дівчата експериментальної групи, а саме: дихання має бути рівним та без задухи; не поспішати при виконанні вправ; на видиху максимально втягувати живіт від пупка; на вдиху максимально надувати живіт.

Отримані та наведені вище у роботі результати фізичного стану протягом експерименту представлені нами у таблицях 1-3.

Як видно з наведених даних у таблиці 1. ми можемо достовірно констатувати, що від початку до завершення усього періоду нашого експерименту маса тіла дівчат нормалізувалась від 66±2,0 кг до 62±2,0 кг; довжина тіла залишилась без змін; Індекс маси тіла змінився від 24±1,0 балів

до 22±1,0 балів; об'єм стегон зменшився з 93±2,0 см до 88±2,0 см, а об'єм талії з 80±2,0 см до 70±2,0 см. відповідно. Отримані нами в ході експерименту данні функціонального стану організму дівчат представлені у таблиці 2.

Таблиця 1.

Результати антропометричного тестування дівчат 15-16 років протягом періоду експерименту, n=14

Тестування	До експ.	Після експ.	t	p
МТ, кг	66±2,0	62±2,0	2,31	p<0,01
ДТ, см	166±3,0	166±3,0	0,01	p>0,05
ІМТ (індекс Кетлє), бали	24±1,0	22±1,0	2,01	p<0,01
Об'єм стегон, см	93±2,0	88±2,0	3,14	p<0,001
Об'єм талії, см	80±2,0	70±2,0	3,00	p<0,001

Завдяки представленим у таблиці 2 результатам ми можемо спостерігати наступні зміни, а саме: частота серцевих скорочень у спокої за 1 хв змінилась з 83,00±1,75 уд/хв до 81,00±1,75 уд/хв; систолічний артеріальний тиск з 118,50±5,00 мм.рт.ст. до 111,50±3,00 мм.рт.ст.; діастолічний артеріальний тиск з 74,00±3,50 мм.рт.ст. до 71,00±3,50 мм.рт.ст.; ортостатична проба з 2,00±0,50 балів до 1,00±0,50 балу; частота дихання за 1 хв з 16,00±1,50 разів до 12,00±1,00 разів; проба Штанге з 45,00±3,00 с до 75,00±2,00 с; проба Генча з 24,00±2,50 с до 34,00±2,00 с, проба Руф'є з 10,50±2,00 балів до 7,50±2,00 балів, відповідно.

Таблиця 2

Показники функціонального стану дівчат 15-16 років протягом періоду експерименту, ($\overline{X} \pm m$)

Показники	До експ.	Після експ.	t	p
ЧСС, уд/хв	83,00±1,75	81,00±1,75	3,50	p<0,001
АТс, мм рт. ст.	118,50±5,00	111,50±3,00	2,99	p<0,001
АТд, мм рт. ст.	74,00±3,50	71,00±3,50	2,55	p<0,01
Ортостатична проба, бали	2,00±0,50	1,00±0,50	1,25	p<0,01
ЧД, разів/хв	16,00±1,50	12,00±1,00	0,68	p<0,01
Проба Штанге, с	45,00±3,00	75,00±2,00	5,50	p<0,001
Проба Генча, с	24,00±2,50	34,00±2,00	3,70	p<0,001
Проба Руф'є, бали	10,50±2,00	7,50±2,00	2,45	p<0,01

Нарешті у таблиці 3 представлені зміни, що відбулись протягом експерименту у результатах перевірки фізичної підготовленості дівчат 15-16 років.

Так, нами були зафіксовані наступні зміни, а саме: гнучкість хребтового стовпа змінилась з +4,0±0,50 см до +13,0±0,50 см; гнучкість плечових суглобів з 106,45+3,00 см до 97,00+2,00 см; згинання розгинання тулуба з 18,00±1,50 разів до 31,00±1,50 разу; динамометрія з 31,20±2,1 кг до 33,00±2,0 кг; 1,25±0,20 км до 1,85±0,20 км; сіду у стіни з 29,5±2,00 с до 50,5±1,40 с; 3 перекиди вперед з 6,65±0,6 с до 4,50±0,4 с; «4 вісімки» з м'ячем з 6,50±0,45 с до 5,25±0,35 с; поза Ромберга з 4,60±0,55 с до 7,00±0,50 с та тесту на реакцію з 20,00±2,50 см до 17,00±2,50.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості дівчат протягом експерименту

Показники	До експ.	Після експ.	t	p
Гнучкість хребтового стовпа, ± см	+4,0±0,50	+13,0±0,50	3,00	p<0,01
Гнучкість плечових суглобів, см	106,45+3,00	97,00+2,00	5,10	p<0,01
Згинання розгинання тулуба, разів	18,00±1,50	31,00±1,50	3,75	p<0,01
Динамометрія, кг	31,20±2,1	33,00±2,0	1,28	p<0,01
Тест Купера, км	1,25±0,20	1,85±0,20	1,10	p<0,01
Сід у стіни, с	29,5±2,00	50,5±1,40	3,98	p<0,01
перекиди вперед, с	6,65±0,6	4,50±0,4	1,12	p<0,01
«4 вісімки» з м'ячем, с	6,50±0,45	5,25±0,35	1,09	p<0,01
Поза Ромберга, с	4,60±0,55	7,00±0,50	0,60	p<0,01
Тест на реакцію з гімнастичною палицею, см	20,00±2,50	17,00±2,50	0,31	p<0,01

Таким чином, ми можемо стверджувати, що заняття дихальними вправами за системами Корпан посприяли нормалізації функціонування кардіо-респіраторної системи та підвищенню фізичних здібностей дівчат 15-16 років. Також важливо відзначити, що дихальні системи за методикою Марини Корпан суттєво знизили масу тіла та об'єм стегон та талії дівчат експериментальної групи. Отже ми можемо рекомендувати включати до процесу фізичної культури у школі варіативні модулі із застосуванням дихальної гімнастики, як ефективного механізму покращення фізичного стану організму та нормалізації маси тіла тих, хто займається.

Висновки.

1. Найчастіший аргумент на підтримку дихальної гімнастики, що приводиться її послідовниками, пов'язаний з тим, що дихальні практики входять практично в усі давні і давно зарекомендовані системи фізичного розвитку (в першу чергу це стосується індійської йоги і азіатських різновидів гімнастики). У цій обставині немає нічого дивного, тому що люди з давніх часів вважали, що дихання – акт не менш важливий, ніж, наприклад, биття серця і рух крові по венах.
2. Згідно з формульованим у роботі завданнями нами на початку експерименту біли перевірені антропометричні показники, параметри функціонального стану організму та фізичної підготовленості дівчат 15-16 років. Результати перевірки функціонального стану організму дівчат 15-16 років виявили деяку помірну напруженість їх кардіо-респіраторної системи, проте результати були задовільними але на нашу думку потребують суттєвої корекції.
3. В рамках експериментальної програми нами були задіяні дві техніки дихання, які були розроблені Мариною Корпан, а саме техніка дихання за системою «2 х 4» та техніка дихання за системою «Оксісайз». Кожною технікою дівчата експериментальної групи займались протягом 6 місяців з періодичністю в один місяць. Загалом ми впровадили 6 курсів, які складались з 6-8 вправ та повторювались по 2 рази. Заняття проводились 5 разів на тиждень. Тривалість кожного заняття коливалась між 25-35 хв.
4. По завершенню періоду експерименту та згідно поставленим у роботі завданням, нами був перевірений фізичний стан дівчат 15-16 років. Ми можемо констатувати, що від початку до завершення періоду експерименту відбулось суттєве та достовірне поліпшення фізичного стану досліджуваного контингенту. Таким чином, ми можемо стверджувати, що заняття дихальними вправами за системами Корпан посприяли нормалізації функціонування кардіо-респіраторної системи та підвищенню фізичних здібностей дівчат 15-16 років. Також важливо відзначити, що дихальні системи за методикою Марини Корпан суттєво знизили масу тіла та об'єм стегон та талії дівчат експериментальної групи.

Література

1.Волкова С.С. Використання дихальної гімнастики О. Стрельникової у фізичній реабілітації хворих на стенокардію напруження. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С 105-108.

2.Иванова Н.Н. Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, цигун.– 3-е изд. Ростов н/Д. : Феникс, 2005. 320 с.

3.Івасик Н. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації/терапії і дітей шкільного віку з бронхолегеневими патологіями: монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 393 с.

4.Карпюк І.Ю. Дихальна гімнастика у програмі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005. № 11. С. 33–40.

5.Корпан М. Оксисайз. Худей без задержки дыхания. Єксмо, 2012. 159 с.

6.Корпан М. Как убрать живот. Єксмо, 2015. 200 с.

7.Корпан М. Стройные ноги без целлюлита и варикоза. Єксмо, 2015. 160 с.

8.Корпан М. Похудей на оксисайзе: базовый курс. Єксмо, 2015. 206 с.

9.Кучеренко Г.В. Використання методики дихальної гімнастики в загально-освітній школі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Серія 5. № 66. 2019. С 125-128.

References

1.Volkova S.S. (2013) Vykormstannia dykhalnoi himnastyky O. Strelnykovoi u fizychnii reabilitatsii khvorykh na stenokardiiu napruzhennia. [The use of respiratory gymnastics O. Strelnikova in the physical rehabilitation of patients with angina pectoris Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk]. № 3. 105-108.

2. Yvanova N.N. (2005) Luchshye metodyky dыkhanyia po Strelnykovoi, Buteiko, tsyhun.– 3-e yzd.[The best breathing techniques according to Strelnikova, Buteyko, qigong. - 3rd ed.] Rostov n/D. : Fenyks. 320.

3.Ivasyk N. (2018) Teoretyko-metodychni osnovy fizychnoi reabilitatsii/terapi i ditei shkilnoho viku z bronkholehenevymy

patolohiiamy [Theoretical and methodical bases of physical rehabilitation / therapy and school-age children with bronchopulmonary pathologies]: monohrafiia. Lviv: LDUFK. 393.

4.Karpiuk I.Iu. (2005) Dykhalna himnastyka u prohrami fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoho medychnoho viddilennia. Pedahohika, psykholohiia ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu [Breathing gymnastics in the program of physical education of students of special medical department. Pedagogy, psychology and medical biol. probl. phys. education and sports]. № 11. 33-40.

5.Korpan M. Oksysaiz. (2012). Khudei bez zaderzhky dykhanyia [Lose weight without holding your breath]. Yeksmo, 2012. 159.

6.Korpan M. (2015). Kak ubrat zhyvot [How to remove belly]. Yeksmo. 200.

7.Korpan M. (2015). Stroinye nohy bez tselliulyta y varykoza [Slim legs without cellulite and varicose veins]. Yeksmo. 160.

8.Korpan M. (2015). Pokhudei na oksysaize: bazovyi kurs [Lose weight on oxysize: basic course]. Yeksmo. 206.

9.Kucherenko H.V. (2019) [Vikoristannya dichnoy gimnastics methodology in out-of-school educational schools] Vykorystannia metodyky dykhalnoi himnastyky v zahalno-osvitnii shkoli. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy. Seriia 5. № 66. 2019. S 125-128.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).22
УДК 378.016:[373.5.011.3-051;796/799]

Гоголь Т.В.,
здобувач ступеня PhD І курсу,
спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки
Кіндрат В.К.,
канд. пед. наук, доцент
професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Мамчур С.Л.,
майстер спорту,
старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЛОГІСТИЧНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті проведений теоретичний аналіз понять «компетенція» і «компетентність». Встановлено зв'язок між цими поняттями та визначено їх розмежування. Досліджено та розкрито зміст поняття «логістика». Обґрунтовано значення логістичного підходу в сфері фізичної культури і спорту. Охарактеризовано основні логістичні компетенції майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Розглянуто систему освітніх технологій та обґрунтовано їх використання в гуманітарному університеті. Проаналізовано основні дидактичні механізми та визначені умови ефективного розвитку логістичних компетенцій у майбутніх тренерів-викладачів з виду спорту.

Ключові слова: *компетенція, компетентність, компетентісний підхід, логістика, логістичні компетенції, фахівець з фізичної культури і спорту, тренер-викладач з виду спорту.*

Гоголь Т.В., Киндрат В.К., Мамчур С.Л. Особенности формирования логистических компетенций у будущих специалистов по физической культуре и спорту. *В статье проведен теоретичекий анализ понятий «компетенция» и «компетентность». Установлена взаимосвязь между этими понятиями и определено их разграничение. Исследовано и раскрыто содержание понятия «логистика».*

Обосновано значение логистического подхода в сфере физической культуры и спорта. Охарактеризованы основные логистические компетенции будущих специалистов по физической культуре и спорту. Рассмотрена система образовательных технологий и обосновано их освоение в гуманитарном университете. Проанализирован основные дидактические механизмы и определены эффективности процесса равития логистических компетенций будущих тренеров-преподавателей по виду спорта.

Ключевые слова: *компетенция, компетентность, компетентностный подход, логистика, логистические компетентности, будущий специалист по физической культуре и спорту, тренер-преподаватель по виду спорта.*

Vadym Kindrat, Tetiana Hohol, Svitlana Mamchur Features of the formation of logistic competencies among future specialists in physical culture and sports. *The relevance of the study is due to the objectively high requirements for future professionals in physical culture and sports, their professional competence, active self-realization and self-development, as well as requirements from the state, citizens, heads of educational organizations and sports clubs. To improve service and meet customers' needs it requires strong, professional training, which includes logistics competencies*

In science there are certain prerequisites for the development of theoretical and methodological aspects of the problem of formation in higher education institutions of logistics competencies of specialists in various fields. However, not enough attention is paid to the disclosure of the specifics of the formation of logistics competencies in the training of future professionals in physical culture and sports

The article provides a theoretical analysis of the concepts of "competence" and "proficiency". The connection between these concepts is established and their distinction is defined. The meaning of the concept of "logistics" is researched and revealed.

The importance of the logistic approach in the field of physical culture and sports is substantiated. The main logistics competencies of future specialists in physical culture and sports are described. The system of educational technologies is considered and their use in the university for the humanities is substantiated. The main didactic mechanisms are analyzed and the conditions for the effective development of logistics competencies of future coaches-teachers in sports are determined.

Logistic competence in the process of professional training is a system-person centered training of a specialist, which reflects the unity of theoretical and practical optimization and management training necessary for the successful functioning of the enterprise, organization, institution. It includes the following logistics competencies: information-analytical, organizational-managerial, optimization-technological, marketing, monitoring and forecasting. The formation of logistics competencies of a coach-instructor in the field of sports will ensure high efficiency of his professional activity, which is an important condition for adaptation and self-realization of a specialist in the profession.

Key words: *competence, proficiency, competence approach, logistics, logistic competences, specialist in physical culture and sports, coach-instructor in sports.*

Формування різноманітних компетенцій у професійній підготовці випускників університету зумовлено переходом вищої освіти на компетентнісну модель, згідно якої – соціальне замовлення і цілі освіти формуються у компетентнісному форматі, а весь зміст освіти має бути спрямований на формування певного переліку компетенцій. Тобто, поряд з вимогами глибоких предметних знань і володінь інноваційними педагогічними та інформаційними технологіями, з'явилися такі вимоги, як соціально-професійна мобільність, здатність до адаптації, потреба в безперервному самовдосконаленні, психологічна стійкість, високий рівень загальнокультурних і професійних компетенцій. Зокрема, однією з таких вимиог є залучення представників роботодавців (стейкголдерів) до розробки змісту державних освітніх стандартів та освітніх програм.

Результати досліджень у сфері фізичної культури і спорту та опитування потенційних роботодавців (керівників освітніх організацій, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів) свідчать про зростаючу роль організаційно-управлінської та логістичної діяльності, до якої має бути готовий майбутній фахівець з фізичної культури та спорту. Як суб'єкт навчальної та тренувальної діяльності, він повинен бути комунікабельним, вміти управляти людьми (і тих що навчаються, і тих що займаються спортом), знаходити спільну мову з батьками, приймати обґрунтовані і виважені педагогічні рішення (у тому числі при виборі засобів і методів навчального чи тренувального процесів), передбачати і визначати тенденції розвитку фізичної культури і спорту, володіти знаннями з сервісного обслуговування, транспортування спортивного інвентарю (спорядження), організовувати переїзди та розміщення спортсменів в готелях чи тренувальних базах і т.д.

Дослідження проблем та завдань компетентнісного підходу знаходимо у працях В. Байденка, І. Зимньої, В. Козирьова, В. Краєвського, Н. Кузьміної, А. Макарової, О. Овчарука, О. Пометуна, Р. Уайта, А. Хуторського та інших. Теоретичному означенню понять «компетенція» та «компетентність» присвячені роботи М. Головань, О. Грішнова, В. Калініна, О. Кучай, Н. Нагорної, В. Лозовецької, Н Перевознюк, Г. Руденко та інших.

Питання логістичного обслуговування в різних галузях народного господарства детально висвітлено у роботах вітчизняних та зарубіжних авторів: А. Балабанової, М. Деснисенко, І. Смірнова, Є. Крикавського, Н. Чухрай, Б. Анікіна, Г. Ягодіна, М. Крістофера, Е. Мате.

На нашу думку, передумови для розробки теоретико-методологічних аспектів проблеми формування логістичних компетенцій у закладах вищої освіти вже на часі у фахівців різного профілю. Зокрема, у наукових дослідженнях на даному етапі ще не достатньої уваги приділяється розкриттю специфіки формування логістичних компетенцій у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Усе вищезазначене і обумовлює актуальність нашого дослідження об'єктивно високими вимогами, що ставляться до майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, до їх професійної компетентності, активної самореалізації та саморозвитку, а також вимог з боку держави, громадян, керівників освітніх організацій та спортивних клубів.

Слово «компетенція» походить від латинського *competentia*, що в перекладі означає досягати, відповідати, прагнути. «Тлумачний словник чужомовних слів в українській мові» подає два тлумачення цього терміна: 1) добра обізнаність із чим-небудь; 2) коло повноважень певної організації або особи [2, с. 445].

У деяких наукових працях, терміни «компетенція» та «компетентність» вживаються як синоніми (Дж. Равен), у інших вони чітко розмежовуються (В.В. Краєвський, А.В. Хуторський). На основі аналізу наукових літературних джерел, виділимо основні підходи до трактування понять «компетенція» та «компетентність». Так, під поняттям «компетенція» вчені розуміють:

- сукупність взаємозалежних якостей особистості (знання, уміння, навички, способи діяльності), що задаються до певного кола предметів і процесів та необхідних для якісної, продуктивної діяльності щодо них [8, с. 45];
- інтегративне поняття, що містить такі аспекти: готовність до цілей покликання; готовність до оцінювання; готовність до дії; готовність до рефлексії;
- деяка відчужена, наперед задана вимога до підготовки особи (властивості або якості, потенційні здатності особи), до знань та досвіду діяльності у певній сфері [1, с. 225].

На думку В.О. Калініна, компетентність є більш широке поняття, яке характеризує і визначає рівень професіоналізму особистості, а її досягнення відбувається через здобуття необхідних компетенцій, що складають мету професійної підготовки фахівця [7, с. 8].

З ним не погоджується М.С. Головань, стверджуючи, що поняття «компетенції» пов'язане зі змістом сфери діяльності, а «компетентність» завжди стосується особи, характеризує її здатність виконувати певну роботу. Ці поняття «знаходяться у різних площинах» [1, с. 230].

О.В. Кучай зазначає, що компетентність – володіння людиною відповідною компетенцією, що охоплює його особисте ставлення до неї та предмета діяльності [8, с. 45]. Дослідник наголошує, що хоча поняття компетентність і компетенція розмежовані у визначенні, однак сукупно вони відображають цілісну і збірну, інтеграційну суть як результату

освіти, так і результату діяльності людини.

Встановлюючи співвідношення можна сказати, що компетенція є певним, заздалегідь визначеним, набором знань, умінь, навичок, а компетентність – якісною характеристикою їх засвоєння, що проявляється в процесі практичної діяльності.

Компетентнісний підхід є продуктивним для оцінки професіонального розвитку сучасного спеціаліста, дозволяє більш глибокого оцінити рівень його професіоналізму.

Професійні компетенції тренера-викладача з виду спорту проявляються як синтез когнітивного аспекту, системи міждисциплінарних структурованих знань, умінь та навичок, особистісних складових (мотивація, професійно-ціннісні орієнтації, здібності, практична підготовка до професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту) і первинного професійного досвіду, який дозволить фахівцю якісно і кваліфіковано виконувати функціональні обов'язки і нормативно погоджені види професійної діяльності.

Починаючи з 90-х років XX ст. логістика стала одним з основних тактичних та стратегічних інструментів управління і прийняття рішень в сфері розвитку ділової активності та покращення якості надавання послуг.

Застосування логістичного підходу в державному управлінні організаціями фізичної культури і спорту сприяє раціоналізації комплексу послуг фізичної культури і спорту, проведення спортивно-видовищних заходів, навчально-тренувального процесу, а також інформаційно-консультативних, освітніх та інших послуг фізичної культури і спорту.

На думку Б. Анікіна, логістику *(logistics)* можна визначити як комплексну організаційно-управлінську діяльність по плануванню, реалізації, контролю і управлінню наданням необхідних послуг, руху матеріальних потоків, і взаємозв'язаних з ними, інформаційних і фінансових потоків, на всіх етапах поставок послуг (продукції), транспортуванню і розподілу продукції при оптимальному задоволенню попиту покупців у відповідні строки. Г. Ягодін трактує логістику як науку і вид управлінської діяльності про раціональний шлях будь-якого процесу, будь то рух матеріальних потоків або потік знань при створенні інтелектуального капіталу, «логістика вчить оптимально підходити до організації і управління будь-яким процесом на практиці» [4, с. 9].

Кожному підприємству (організації) для покращення сервісного обслуговування, задоволення потреб клієнтів необхідна сильна, професійна підготовка фахівців, яка включає і логістичні компетенції. Сформованість у тренера-викладача з виду спорту логістичних компетенцій забезпечить високу результативність його професійної діяльності, що є важливою умовою адаптації і самореалізації спеціаліста у професії.

Логістична компетентність у процесі професійної підготовки – це системно-особистісне навчання спеціаліста, яке відображає єдність теоретичної і практичної оптимізаційно-управлінської підготовки, необхідної для успішного функціонування підприємства, організації, установи.

Логістична компетентність включає наступні компетенції:

- інформаційно-аналітичні (володіння методами та технологіями побудови інформаційно-логістичних систем; навички аналізу і формування матеріальних та інформаційних потоків; уміння вирішувати задачі інформаційного забезпечення логістичної системи підприємства);
- організаційно-управлінські (уміння вирішувати задачі організації і ефективного функціонування логістичної служби на підприємстві; навички планування, регулювання, управління матеріальними та інформаційними потоками; уміння ефективно управляти конфліктами в області логістичної діяльності, працювати в команді для досягнення поставлених цілей; навички логістичного управління);
- оптимізаційно-технологічні (навички організації логістичних процесів на підприємстві, оптимізаційне моделювання; володіння технологіями закупівельної та виробничої логістики, логістики розподілу та збуту запасів, транспортної логістики, логістики сервісного обслуговування);
- маркетингові (навички виявлення актуальних і перспективних тенденцій споживчого попиту; володіння технологіями сегментного аналізу ринку спортивних, туристичних, реабілітаційних, фітнес послуг, технологіями маркетингових досліджень);
- моніторингові (уміння розробляти прийоми контролю ефективності логістичної системи організації, створювати експертні системи в сервісній логістиці; навички оцінки ефективності логістичних систем закладу);
- прогностичні (уміння розробляти логістичну стратегію підприємства; навички прогнозуючого моделювання в логістиці, прийняття рішень по стратегічному плануванню розвитку логістики на підприємстві) [3, с. 19].

Для ефективного формування системи логістичних компетенцій у майбутніх тренерів-викладачів в умовах реального навчально-виховного процесу закладу вищої освіти необхідна реалізація технологічного підходу. Питання освітньо-професійних технологій, які є основою навчально-виховного процесу, стало одним із активно дискусійних в теорії і методиці професійної освіти.

Наведемо коротку характеристику ряду освітніх технологій, що використовуються в навчальному процесі університету.

Технології контекстного навчання, які базуються на тому, що цілеспрямоване освоєння людиною професійної діяльності не можливе без контексту його життєвої ситуації, в якій перебуває не тільки він сам, а й інші люди, з якими він знаходиться у відносинах міжособистісної взаємодії та зовнішніх умов.

Ігрові освітньо-професійні технології, які важко переоцінити в процесі формування компетенцій майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту.

Дидактична гра – це інтерактивний метод, який дозволяє здобувачам вищої освіти навчатися на власному досвіді шляхом спеціально організованого і регульованого «проживання» життєвої і професійної ситуації. Програвання певної ролі за сценарієм, ідентифікація себе з нею, допомагає здобувачу вищої освіти знайти емоційний досвід взаємодії з іншими людьми в особисто та професійно значимих ситуаціях, встановити зв'язок між власною поведінкою та її наслідками на основі аналізу своїх переживань та переживань партнерів по спілкуванню, йти на ризик експериментування з новими моделями в

аналогічних ситуаціях.

Навчально-рольова професійно-імітаційна гра – це дидактичний засіб розвитку теоретичного і практичного мислення майбутнього фахівця. Її потрібно розглядати як модель професійної дійсності, в якій одночасно реалізуються умовна, теоретична і професійно-практична складові. Дидактична гра знімає протиріччя між абстрактним характером навчальної дисципліни і реальним характером професійної діяльності, системним характером знань, що використовуються в професійній діяльності і їх приналежністю до різних дисциплін в період навчання у вузі. Навчально-рольова гра характеризується чітко сформульованою метою і очікуваними результатами, навчально-виховною спрямованістю.

Ігри-тренінги, які використовуються в освітньому процесі закладу вищої освіти, надають здобувачам вищої освіти можливість емоційно реагувати на різні хвилювання, тривоги, складності, пов'язані з навчально-пізнавальною і навчально-професійною (в період практики) діяльністю, навчитися контролювати свою поведінку. Освітньо-професійні ігри-тренінги є засобом пізнання себе та інших, дозволяють змоделювати перспективи професійного саморозвитку майбутнього фахівця. Обов'язковим елементом таких ігор є зворотній зв'язок – обговорення висновків, результатів гри.

В іграх-тренінгах формуються установки професійної діяльності, легше долаються стереотипи, розвиваються уміння і навички професійного спілкування. Ігри-тренінги активізують рефлексивні процеси, надають можливість індивідуально-значимої інтерпретації та осмислення отриманих результатів. Підкреслимо, що ігрова технологія не замінює традиційні методи навчання, а раціонально їх доповнює, розширяючи педагогічний арсенал викладача вузу, дозволяючи більш ефективно досягати поставленої мети окремого заняття і всього навчального курсу. При цьому необхідно відмітити значення психологічної компетентності викладача, який організовує рольову гру, до якої можна віднести здатність до аналізу ситуації і емоційних переживань учасників, вміння прогнозувати наслідки, події, що розгортаються, здатність гнучко і вчасно реагувати на те, що відбувається [5, с. 56].

В професійно-орієнтованій підготовці майбутніх тренерів-викладачів з виду спору особливо важливі проектні технології, в основі яких лежить вміння здобувача вищої освіти орієнтуватися в інформаційному просторі і самостійно конструювати свої професійно-прикладні практико-орієнтовані знання. Під час виконання проекту діяльність здобувачів вищої освіти може бути індивідуальною, парною або груповою. Робота виконується протягом визначеного періоду часу і направлена на вирішення конкретної навчально-професійної проблеми.

Процес формування основ логістичних компетенцій майбутнього фахівця сфери фізичної культури і спорту включає: адаптацію університетського компоненту, освітньої програми, навчального плану спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» до потреб формування логістичних компетенцій (впровадження курсів «Економіка спорту» та «Управління та логістика в спорті»); поетапне формування в періоди теоретичної підготовки і різних видів практики кейс-комплексів та професійно-логістичного портфоліо; виконання презентаційних проектів та курсових робіт за тематикою, що відображає специфіку використання логістики у фізичній культурі та спорті; участь потенційних роботодавців (стейкголдерів) до розробки освітніх програм та в комісії по підсумковій державній атестації випускника вузу.

Для забезпечення ефективного процесу формування у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту логістичних компетенцій необхідні наступні умови:

- адміністративно-організаційні (врахування при організації навчального процесу вимог сучасного ринку праці до професійної логістичної підготовки тренера-викладача з виду спорту; розвиток системи навчально-виробничого та науково-дослідного партнерства університету з різними установами (організаціями) сфери фізичної культури і спорту; педагогічний моніторинг особистого просування здобувачів вищої освіти у процесі формування логістичних компетенцій; прогностичність у формуванні логістичних компетенцій тренера-викладача з виду спорту з урахуванням перспектив розвитку спортивної індустрії);
- дидактично-технологічні (варіативність, динамічність змістовно-технологічної бази дисциплін спеціалізації, програм практики; інтеграція нормативно-правової бази, організаційно-управлінської, професійно-практичної підготовки тренера-викладача з виду спорту; пріоритет проектних, проблемних технологій навчання; поетапне формування в період різних видів практик професійно-логістичного портфоліо, кейс-комплексів тренера-викладача з виду спорту);
- індивідуально-професійні умови (мотивація і активність студентів у володінні логістичними компетенціями; готовність викладача вузу до професіональної інтеграції у процесі підготовки майбутнього фахівця; реалізація у підприємствах (організаціях) спортивного характеру вибору логістичних проектів; волонтерська діяльність студентів у сфері менеджменту сфери фізичної культури і спорту).

Результатами впровадження системи сучасних освітніх технологій на особистісно-професійному рівні в навчально-виховний процес університету виступають: підвищення конкурентоспроможності випускника на ринку праці; розвиток його соціальної, професійної мобільності науково-дослідної компетенції.

Застосування компетентісного підходу у вищій освіті спрямоване на перехід до нових галузевих стандартів і створює передумови для більшого зближення результатів освіти до потреб суспільства та вимог ринку праці.

Отже, якість професійної підготовки та формування логістичних компетенцій у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту обумовлені синергетичною цілісністю варіативних освітніх технологій, кожна з яких окремо має відносно самостійний характер, але тільки разом вони можуть забезпечити нову якість професійної освіти. Подальшого дослідження потребує проблема розкритті суті, змісту та рівнів системи логістичних компетенцій майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Література

1. Головань М.С. Компетенція та компетентність: порівняльний аналіз понять / М.С. Головань // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал. – 2011. – №8(18). – С.224-234.

2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. – К.: Ірпінь, 2002. – 1440с.

3. Грибцова Л.С. Профессионально-логистическая подготовка менеджеров санаторних комплексов / Л.С. Грибцова

// Вестник Университета (Государственного университета). – 2011. – №4. – С.38-52.

4. Грибцова Л.С. Формирование в вузе профессионально-логистических компетенций менеджеров санаторно-курортных комплексов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Л.С. Грибцова. – Москва, 2011. – 20с.

5. Гузеев В.В. Образовательная технология: от приема до философии / В.В. Гузеев. – М.: Сентябрь, 1991. – 112с.

6. Зимняя И.А. Ключевые компетентности – новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – №5. – С.34-42.

7. Калінін В.О. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя іноземної мови засобами діалогу культур: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В.О. Калінін. – Житомир, 2005. – 20с.

8. Кучай О.В. Компетенція і компетентність – відображення цілісності та інтеграційної суті результату освіти / О.В. Кучай // Рідна школа. – 2009. –№11. – С.44-48.

9. Соглаев Н.В. Анализ проблем логистики в сфере спорта / Н.В. Соглаев // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. –2016. – №4(10). – С. 196-198.

10. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированой парадигмы образования / А.В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – №2. – С.58-64.

References

1. Golovan, M.S. (2011). Kompetentsiya ta kompetentnist: porivnyalnyy analiz ponyat. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. Scientific journal, 8(18), 224-234.

2. Velykyy tlymachnyy slovnyk suchasnoyi ukrayinskoyi movy. (2002). Kyiv: Irpin.

3. Gribtsova, L.S. (2011). Professionalno-logisticheskaya podgotovka menedzherov sanatornykh kompleksov. State University Bulletin, 4, 38-52.

4. Gribtsova, L.S. (2011) Formirovanie v vuze professionalno-logisticheskikh kompetentsiy menedzherov sanatorno-kurortnykn kompleksov. (Avtoreferat disertatsii kandidata pedagogicheskikh nauk). Russian State Social University, Moskva.

5. Guzeev, V.V. (1991). Obrazovatelnaya tekhnologiya: ot priema do filosofii. Moskva: Sentyabr.

6. Zimnyaya, I.A. (2003). Klyuchevye kompetentnosti – novaya paradigma rezultata obrazovaniya. Hanging education today, 5, 34-42.

7. Kalinin, V.O. (2005) Formuvannya profesiynoiyi kompetentnosti maybutnogo vchytelya inozemnoiyi movy zasobamy dialogu kultur. (Avtoreferat disertatsiyi kandydata pedagogichnykh nauk). Ivan Franko State University of Zhytomyr, Zhytomyr.

8. Kychay, O.V. (2009). Kompetentsiya i kompetentnist – vidobrazhennya tsilisnosti ta integratsiynoyi suti rezultatu osvity. Native school , 11, 44-48.

9. Soglaev, N.V. (2016). Analiz problem logistiki v sfere sporta. The current direction of scientific research from theory to practice, 4(10), 196-198.

10. Khutorskoy, A.V. (2003). Klyuchevie kompetentnosti kak component lichnostno-orientirovanoy paradigmy obrazovaniya. Public education , 2, 58-64.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).23
УДК 378.147.091.33-027.22:796

Гончаренко І. С.,
аспірант кафедри педагогіки та менеджменту освіти
Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, Кропивницький

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті здійснено аналіз професійно-педагогічних особливостей вчителя фізичної культури, яке дозволило виявити певну структуру педагогічних поглядів і психологічних обґрунтувань специфічної діяльності педагога цього профілю, яка полягає в тому, що основним навчальним і виховним інструментом психолого-педагогічної діяльності вчителя фізичної культури є педагогічна взаємодія в руховому втіленні.

Метою дослідження є розробка структури формування професійної готовності майбутнього педагога галузі фізичної культури і спорту у закладі вищої освіти. З'ясовано, що в структурі особистості знаходять відображення загальні, особливі та часткові (індивідуально-неповторні) властивості, які утворюють чотири підструктури, розміщені у вигляді піраміди: біля основи її – біологічно обумовлені якості, а на вершині – соціальні. Динамічність структури пов'язана з ієрархією її рівнів, що визначає закономірності розвитку й формування особистості. Формування професійної культури майбутнього вчителя передбачає розвиток особистості в її цілісності.

Ключові слова: *готовність, педагог, структура, фізична культура і спорт, діяльність, компетентність, компонент.*

Гончаренко И. С. Формирование профессиональной готовности будущего педагога области физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. *В статье произведен анализ профессионально-педагогических особенностей учителя физического воспитания позволило выявить определенную структуру педагогических взглядов и психологических обоснований специфической деятельности педагога этого профиля, которая заключается в том, что основным учебным и воспитательным инструментом психолого-педагогической деятельности учителя*

физической культуры является педагогическое взаимодействие в двигательном воплощении.

Целью исследования является разработка структуры формирования профессиональной готовности будущего педагога в области физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. Определено, что в структуре личности находят отражение общие, особенные и частичные (индивидуально-неповторимые) свойства, которые образуют четыре подструктуры, размещенные в виде пирамиды: у основания ее – биологически обусловленные качества, а на вершине – социальные. Динамичность структуры связана с иерархией ее уровней, определяет закономерности развития и формирования личности. Формирование профессиональной культуры будущего учителя предполагает развитие личности в ее целостности. Без этих собственно профессиональных качеств не могут быть успешно реализованы профессиональные функции.

Ключевые слова: *готовность, педагог, структура, физическая культура и спорт, деятельность, компетентность, компонент.*

Honcharenko Ivan. Formation of professional readiness of the future teacher of the field of physical culture and sports in higher educational institutions

The study of professional and pedagogical features of physical education teachers revealed a certain structure of pedagogical views and psychological justifications of specific activities of teachers of this profile, which is that the main educational tool of psychological and pedagogical activities of physical education teachers is pedagogical interaction in motor embodiment. Accordingly, the content of physical education teacher training should provide the formation of certain skills related to various activities of the teacher against the background of the development of general and special abilities necessary for the implementation of educational, physical culture and sports and mass work.

The purpose of the study is to develop a structure for the formation of professional readiness of future teachers in the field of physical culture and sports in higher education. The structure of personality reflects the general, special and partial (individual-unique) properties that form the four substructures located in the pyramid: at its core - biologically determined qualities, and at the top - social. The dynamics of the structure is related to the hierarchy of its levels, which determines the patterns of development and formation of personality. The readiness of the future teacher for professional activity presupposes a certain set of personal qualities that provide the possibility of his future professional activity, the productive side of his professional work and the degree of achievement of the final result. The formation of the professional culture of the future teacher involves the development of the individual as a whole.

Professional readiness has an objective dimension, which characterizes it as the sum of achievements, values, attitudes, ways of communication, traditions, rituals, achievements of science, education, created in the process of human activity, which separated from them through objectification and became independent entities with specific connections. ties, and subjective, which is expressed in the personal internalization of these assets and attributes. Professional readiness is realized only through subjective expression, is a complex integral formation in the holistic structure of the personality of the specialist, who projects his general culture in the professional sphere and can be formed only in the context of social, socially useful activities.

Key words: *readiness, teacher, structure, physical culture and sports, activity, competence, component.*

Постановка проблеми. Підготовка людини до будь-якої професії, визначається, в першу чергу, об'єктивними вимогами суспільства, які на сучасному етапі розвитку припускають володіння фундаментальними знаннями, професійними вміннями та навичками діяльності свого профілю. Сьогодні як ніколи актуальним стає особистісний розвиток та сформованість як фахівця майбутніх педагогів в контексті цілей і вимог особистісно-орієнтованої педагогіки. Вивчення професійно-педагогічних особливостей вчителя фізичної культури дозволило виявити певну структуру педагогічних поглядів і психологічних обґрунтувань специфічної діяльності педагога цього профілю, яка полягає в тому, що основним навчальним і виховним інструментом психолого-педагогічної діяльності вчителя фізичної культури є педагогічна взаємодія в руховому втіленні. Відповідно зміст підготовки вчителя фізичної культури має забезпечувати формування певних умінь, пов'язаних з різними видами діяльності педагога на тлі розвитку загальних і спеціальних здібностей, необхідних для здійснення виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Слід підкреслити, що саме професійно-творчий розвиток особистості майбутнього фахівця стає основною метою вищої освіти. А найвищою цінністю держави стає конкретна особистість з її потребою в самоактуалізації, реалізації творчого потенціалу, професійного зростання, духовного і фізичного досконалості. Все це повною мірою відноситься і до підготовки фахівця з фізичної культури і спорту [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних науково-педагогічних дослідженнях зміст, структура і сутність професійної культури вчителя розглядається як сукупність спеціальних теоретичних знань і практичних умінь, пов'язаних з певним видом діяльності, що характеризує особистість фахівця з точки зору розгляду певної сукупності особистісних якостей та характеристик. Теоретичні засади, сутність, структуру та технології формування професійної культури вивчали В. Радул, К. Платонов**,** В. Кравцов, А. Сластьонін та інші. Саме їх праці стосуються професійно-педагогічної готовності та компетентності як компонента професійної культури вчителя. Готовність випускників закладів вищої освіти до реалізації знань і умінь, отриманих за час навчання у виші (компетентність), забезпечується, насамперед, змістовної стороною професійної підготовки. Сукупність цих факторів представлена структурою ціннісно-смислових і морально-психологічних характеристик середовища навчального закладу, психологічної культури в вищому освітньому закладі [9, с. 24].

Викладення основного матеріалу. Готовність майбутнього педагога до професійної діяльності передбачає певну сукупність особистісних якостей, що забезпечують можливість його майбутньої професійної діяльності, результативну сторону його професійної роботи й міру досягнення кінцевого результату. У концепції національного виховання зазначається, що педагог – це професіонал, здатний до багатоваріантності педагогічної дії, прогнозування можливих

результатів, що володіє прийомами аналізу і самоконтролю, вміє педагогічно осмислити нові соціально-економічні умови виховання, наслідки ринкових взаємовідносин, оцінити нові тенденції з позицій педагогічної доцільності, «щоб не дати ні політиці, ні ринку піднестися над педагогікою» [1].

Готовність до професійної діяльності являє собою результат і закономірний підсумок психологічної підготовки. При цьому, мова йде не просто про досягнення студентами певного достатнього рівня знань і умінь, що складають основу компетентності, а про формування в психологічній підготовці основ професіоналізму майбутнього фахівця-педагога і організатора. Виходячи з цього, найважливішим завданням вишів стає формування такої готовності випускників, яка б відповідала вимогам сучасного педагога і організатора в галузі фізичної культури і спорту як висококваліфікованого фахівця [8].

Формування професійної культури майбутнього вчителя передбачає розвиток особистості в її цілісності. Як зазначає К. Платонов [7], особистість – це людина як носій свідомості, а елементи особистості – це стійкі психічні властивості – риси особистості, які одночасно є її елементарними видами діяльності. В структурі особистості знаходять відображення загальні, особливі та часткові (індивідуально-неповторні) властивості, які утворюють чотири підструктури, розміщені у вигляді піраміди: біля основи її – біологічно обумовлені якості, а на вершині – соціальні. Динамічність структури пов'язана з ієрархією її рівнів, що визначає закономірності розвитку й формування особистості. Формування професійної культури майбутнього вчителя фізичної культури передбачає розвиток особистості в її цілісності. Перша підструктура об'єднує спрямованість і відношення особистості і формується через виховання. Друга – підструктура підготовленості або досвіду – це індивідуальна культура, яка об'єднує знання, навички та уміння, що набуваються в особистому досвіді шляхом навчання й під впливом властивостей особистості. Третя підструктура об'єднує індивідуальні властивості психічних процесів як форм психічного відображення, четверта – властивості темпераменту, статеві та вікові властивості. В структуру особистості входять також характер та здібності, які не є її підструктурами, а накладаються на них як окремі структури. Характер та здібності – це властивості, якості та особливості особистості [6].

Нами з'ясовано, що в структурі особистості розрізняють матеріальні, функціональні та системні (інтегративні) властивості й якості, які є особливо важливими для особистості. Всі вони відносяться до вищеозначених підструктур, деякі – до одної, інші – до декількох. Кожна риса особистості має свою підструктуру. До загальних властивостей особистості відносяться ідейні, політичні, моральні, правові, естетичні та інші якості, які є підґрунтям індивідуальної свідомості. Саме свідомо людина здатна пізнавати навколишній світ, його сутність і зміст. Свідомість може направлятись на саму людину, її поведінку, переживання, набуваючи при цьому форми самосвідомості. До індивідуально-неповторних якостей особистості вчителя належать індивідуальні особливості психічних процесів, світогляду, типу вищої нервової системи та темпераменту, фізичні якості, необхідні для професійної діяльності. Сутністю індивідуальності особистості є відповідне ставлення до дійсності, яке пов'язане з її самодіяльністю. Як критерій цілісного розвитку особистості, індивідуальність виявляє свою сутність засобами самореалізації та у проявах професійної активності. До особливих, професійно-значущих якостей відносяться якості особистості, пов'язані з індивідуальним професійним досвідом та професійною діяльністю. У вчителя – це теоретична і методична підготовленість із предметів викладання, психологічна й педагогічна грамотність, спеціальні професійні вміння та здібності. Без цих власне професійних якостей не можуть бути успішно реалізовані професійні функції. В структурі особистості вони розміщуються не по «горизонталі», не в одній із підструктур, а по «вертикалі», пронизуючи всю особистість[2; 3].

Головне місце в структурі професійної готовності майбутнього вчителя фахівця займає мотиваційно-ціннісний компонент. Саме мотивація, спонукаючи до дії, викликає в особистості активність конкретного спрямування. Виділяють мотиви, пов'язані зі змістом навчання, формуванням якостей особистості, ставленням до педагогічної діяльності.

Також виділяють цінності – естетичної спрямованості, вибірковість спортивних інтересів та загальнолюдські цінності. Особистісно значущі ціннісні орієнтації – це орієнтації, які дозволяють диференціювати вже визнані й відібрані цінності за їх уподобанням для особистості. Через них людина визначає міру речей, висловлює своє «Я», актуалізується. Ціннісні орієнтації і мотиви входять до складу мотиваційно-ціннісного компоненту професійної культури майбутнього фахівця галузі фізичної культури і спорту як опора на загальнолюдські цінності (добра, справедливості, правдивості тощо), а також як естетична спрямованість та вибірковість індивідуальних уподобань у галузі фізичної культури і спорту (улюблені спортивні ігри, вправи, певні види спортивної діяльності).

Наступним елементом мотиваційно-ціннісного компоненту визначають професійно-педагогічну спрямованість. На нашу думку важливим компонент структури професійної готовності майбутнього вчителя фізичної культури і спорту є індивідуально-психологічний. Він передбачає особистісні здібності і якості, що зумовлюють ефективність педагогічної діяльності. Сформованість індивідуально-психологічного компоненту залежить від сформованості інших, і в першу чергу – когнітивного компонента, теоретичне виокремлення якого пов'язано з тим, що формування професійної готовності передбачає засвоєння психолого-педагогічних і спеціальних знань, а також знань людини про себе, власні здібності, потреби, інтереси, цілі у співставленні зі знаннями про можливості, що існують в об'єктивній дійсності. Професійна самосвідомість як структурний елемент когнітивного компоненту професійної культури особистості є тією сферою, де відбувається духовна праця над власним «Я»: усвідомлення себе в системі педагогічної діяльності, формування особистісного смислу професії вчителя фізичної культури, пізнання її гуманістичної сутності, оцінка власних професійних можливостей у зіставленні з виробленими суспільством моделями професіонала, оцінка перспектив власного професійного розвитку, зумовлена знаннями перспектив розвитку об'єкта педагогічної діяльності.

Діяльнісний компонент професійної готовності майбутнього фахівця включає різноманітні уміння, що дозволяють реалізовувати набуті знання, формувати певні якості особистості: інтелектуальні, комунікативні, уміння педагогічної техніки, спеціальні [4].

Всі перелічені нами компоненти структури пов'язані між собою. Це пояснюється складною організацією взаємозв'язків структурних компонентів досліджуваної категорії, система яких є цілісною, має передумови виникнення, свій механізм функціонування, певну відкритість, що забезпечує зворотний зв'язок із зовнішнім середовищем, різні рівні виявлення. Так, мотиваційно-ціннісний та індивідуально-психологічний компоненти поєднує професійно-педагогічна спрямованість як сукупність мотивів, що виявляються в потребі до діяльності. Така потреба обумовлює розвиток відповідних здібностей, що входять в структуру індивідуально-психологічного та діяльнісного компонентів. Наявність актуальних здібностей пов'язує діяльнісний компонент з індивідуально-психологічним, до складу якого входять потенційні здібності. Мотиви ставлення до педагогічної діяльності поєднують мотиваційно-ціннісний компонент з діяльнісним. Знання – цінності як елемент когнітивного компоненту поєднують його з мотиваційно-ціннісним (мотиви змісту навчання та ціннісні орієнтації). Професійна самосвідомість (знання про свій професійний потенціал) як елемент когнітивного компоненту поєднується з професійною самореалізацією, що пов'язує когнітивний компонент з індивідуально-психологічним. І нарешті, уявлення вчителя фізичної культури про себе, що ґрунтуються на самооцінці і самоаналізі, поєднують когнітивний та діяльнісний компоненти.

Мотиваційно-ціннісний компонент виступає внутрішньою передумовою прагнення до подальшого самовдосконалення, когнітивний є професійним підґрунтям формування культури майбутнього фахівця галузі фізичної культури і спорту, що передбачає засвоєння психолого-педагогічних і спеціальних знань, індивідуально-психологічний – умовою підвищення її рівня завдяки наявності потенційних здібностей, що відповідають вимогам діяльності, а діяльнісний – засобом її формування за наявності актуальних здібностей, результатом проявлення яких виступають уміння, що дозволяють реалізовувати набуті знання, формувати певні якості особистості [9, с. 56].

Висновок. Отже, професійна готовність має об'єктивний вимір, що характеризує її як суму надбань, цінностей, установок, способів спілкування, традицій, ритуалів, досягнень науки, освіти, створених в процесі діяльності людей, які через опредмечування відділилися від них і стали самостійними утвореннями з специфічними зв'язками, та суб'єктивний, що виражається в особистісній інтеріоризації цих надбань та атрибутів.

Професійна готовність реалізується тільки через суб'єктний вияв і є складним інтегральним утворенням в цілісній структурі особистості фахівця, що проектує його загальну культуру в професійній сфері і може формуватися лише в контексті соціальної, суспільно-корисної діяльності.

Література

1. Абрамова В. Д. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры: автореф. дисс. ….канд. пед. наук: 13.00.08 / В. Д. Абрамова. ПГУ им. Т. Г. Шевченко. – Р., 2006. – 24 с.

2.Беликова Л. Ф. Отношение студентов к внеучебной деятельности в вузе // Социол. Исслед. – 2000. – Вип. 5. – С. 51 – 57.

3. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности. – Минск: БГУ, 1976. – 176 с.

4. Климов Е. А. О становлении профессионала: приближение к идеалам культуры и сотворение их (психологический взгляд) / Е. А.Климов. М.: МПСИ, 2006. – 176 с.

5. Кузьмина С. В. Формирование психологической готовности студентов к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: автореф. дисс. ….канд. псих. наук: 19.00.07 / С. В. Кузьмина. Нижегор. гос. архитектур.-строит. ун-т. – Н., 2010. – 89 с.

6. Національна система виховання: концепція. – К.: Освіта, 1991.

7. Платонов К. К. Структура и развитие личности. – М.: Наука, 1986. – 255 с.

8. Радул В. В., Кравцов В. О., Михайличенко М. В. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя: Навчальний посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ, 2006. – 216 с.

9. Шевченко І. Л. Формування професійної культури майбутнього вчителя музики в позанавчальній діяльності: автореф. дисс. ….канд. пед. наук: 13.00.04 / І. Л. Шевченко. КДПУ. – Кіровоград, 2007. – 230 с.

Reference

1.Abramova V.D. Formirovanie professionalnoy kompetentnosti buduschih uchiteley fizicheskoy kulturyi: Avtoref. diss. ….kand. ped. nauk: 13.00.08/PGU im. T.G. Shevchenko. – R., 2006.-.24s.

2. Belikova L.F. Otnoshenie studentov k vneuchebnoy deyatelnosti v vuze // Sotsiol. Issled. – 2000. – #5. – S. 51 – 57.

3. Dyachenko M.I., Kandyibovich L.A. Psihologicheskie problemyi gotovnosti k deyatelnosti. – Minsk.: BGU, 1976. – 176 s.

4. Klimov, E.A. O stanovlenii professionala: priblizhenie k idealam kulturyi i sotvorenie ih (psihologicheskiy vzglyad) / E. A. Klimov. M.: MPSI, 2006.- 176s.

5. Kuzmina S. V. Formirovanie psihologicheskoy gotovnosti studentov k professionalnoy deyatelnosti v sfere fizicheskoy kulturyi i sporta: Avtoref. diss. kand. psih. nauk: 19.00.07/ Nizhegor. gos. arhitektur.-stroit. un-t. – N., 2010. – 89s.

6. NatsIonalna sistema vihovannya: kontseptsIya. – K.: OsvIta, 1991.

7. Platonov K.K. Struktura i razvitie lichnosti. – M.: Nauka, 1986. – 255 s.

8. Radul V.V., Kravtsov V.O., Mihaylichenko M.V. Osnovi profeslynogo stanovlennya osobistostI suchasnogo vchitelya: Navchalniy poslbnik. – KIrovograd, RVV KDPU, 2006. – 216 s.

9. Shevchenko I.L. Formuvannya profeslynoYi kulturi maybutnogo vchitelya muziki v pozanavchalnIy dIyalnostI: Avtoref. dis.kand.ped.nauk: 13.00.04/ KDPU.- K., 2007. – s.230.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).24
УДК 796.412+796.035

Гордієнко О.
ст. викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
«Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕСУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТОК

У статті висвітлені особливості системи Пілатес та специфіка її використання і вплив на рівень фізичної підготовленості студентів. У експерименті брали участь 40 студенток віком 17- 18 років, які навчалися на І курсі природничо-технологічного факультету ДВНЗ «ПХДПУ імені Григорія Сковороди». У студентів експериментальної групи значно покращились показники наступних контрольних випробуваннях: нахил тулуба вперед з положення сидячи; стрибок у довжину з місця; човниковий біг. Ці результати підтверджують в1исновки науковців, стосовно високої ефективності системи Пілатес у фізичному вихованні студентської молоді.

***Ключові слова**: пілатес, гімнастика, оздоровлення, фізична підготовленість, студенти.*

***Гордиенко А.И. Современные подходы использования средст Пилатеса в процессе оздоровления студенток**. В статье освещены особенности системы Пилатес и специфика ее использования и влияние на уровень физической подготовленности студентов. В эксперименте принимали участие 40 студенток в возрасте 17- 18 лет, обучавшихся на І курсе естественно-технологического факультета ГВУЗ «ПХДПУ имени Григория Сковороды». У студентов экспериментальной группы значительно улучшились показатели следующих контрольных испытаниях: наклон туловища вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; челночный бег. Эти результаты подтверждают выводы ученых, относительно высокой эффективности системы Пилатес в физическом воспитании студенческой молодежи.*

***Ключевые слова:** пилатес, гимнастика, оздоровление, физическая подготовленность, студенты.*

***Gordienko O. I. Pilates as a health-improving form of gymnastics and its impact on the level of physical fitness of students.** The article highlights the features of the Pilates system and the specifics of its use and the impact on the level of physical fitness of students. The classification of types of pilates is revealed. The purpose of the work is to determine the impact of pilates on the physical fitness of students. Methods of research: analysis and generalization of scientific and methodical literature; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. Organization of the study -the experiment was attended by 40 students aged 17-18, who studied at the first course of the Faculty of Natural Sciences and Technology of the "GPDU named after Hryhoriy Skovoroda." All students, on the basis of a comprehensive medical examination, were in the main medical group. At the first stage, the test was conducted in October and included the following control standards: running 1000m, running 30m, jump in length from the place, shuttle running (4x9m.), Raising in the shed for 1 min, flexion-extensions of hands in Stinging lying, squatting on the right / left leg, tilt of the trunk forward from sitting position. According to the test results, the students were divided into two groups, equal in terms of the number of participants and the average score (experimental and control groups). The control group was engaged in the traditional curriculum on physical education at universities of III-IV levels of accreditation. The experimental group was engaged in the traditional program, which was additionally complemented by the means of the Pilates system. The second stage of testing was carried out in April. He was to determine the level of physical fitness of students in the control and experimental groups. The results of the pedagogical experiment make the following conclusions: almost half of the total number of students (48%) undergoing testing have an average level of physical fitness, which corresponds to a satisfactory assessment, above the average (score well) showed 30% of the students. The high level of preparedness (score excellent) does not have any of the studied groups and the level below the average (unsatisfactory score) has 22% of students. In the control group, the t-criterion score is obtained by the formula for calculations, less t boundary. This suggests that no significant changes in the averages have occurred.*

***Key words**: pilates, gymnastics, physical fitness, students.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Особливої уваги в сучасних умовах вищої школи вимагають організація та методика використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Процес удосконалення методики фізичного виховання стимулює пошук нових, більш раціональних способів розв'язання цієї проблеми [1,4]. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Нині все більш популярними стає такий напрям оздоровчого фітнесу, як «Mind Body» (Розумне тіло), який уключає йогу, стретчинг, ушу, циган, а також Пілатес [2,4]. Характерна особливість пілатесу – усвідомлене, плавне виконання вправ у повільному темпі, концентрація уваги, акцент на диханні, самовдосконалення в процесі тренування та, головне, заняття за вказаною методикою практично не мають протипоказань, що зумовлює його поширення серед студентів.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що програми ментального фітнесу, зокрема система Пілатес, зайняли окрему нішу в рейтингу фітнес-програм, які реалізуються як у груповому, так і в персональному форматах [1, 5, 9]. За даними сучасних вітчизняних [9, 11] та зарубіжних [4, 6, 7] науковців, система Пілатес є ефективним напрямом профілактики порушень опорно- рухового апарату та підвищення рівня рухової активності студенток

Мета роботи - визначити вплив пілатесу на фізичну підготовленість студентів.

Методи і організація дослідження. Щоб вирішити поставлені завдання використовувались наступні методи досліджень: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; метод визначення фізичної підготовленості,

педагогічний експеримент (констатуючий – визначення рівня фізичної підготовленості; формуючий – апробація ефективності програми шляхом вимірювання кінцевих показників рівня фізичної підготовленості); методи математичної статистики.

Результати дослідження. їх обговорення. Історичний екскурс показав, що система Пілатесу виникла на основі методу Александера (1869 – 1955), який дозволяє зняти м'язову напругу та допомагає успішно боротися зі стресом і відновлювати здоров'я, а також методу М. Фельденкрайза, який призначений для відновлення природної грації і свободи рухів [2]. Також система пілатес увібрала практику йогів, бойових мистецтв, танців, гімнастики тощо. При встановленні очікуваного впливу від занять за методом Пілатесу, ми звернули увагу на думку фахівців, згідно якої стан здоров`я людини як цілісного складного феномена у сучасному розумінні визначає інтегрований вплив таких складових як соціальна, духовна, фізична і психічна [3,7,12].

У ході систематизації та узагальнення матеріалів, пов'язаних пілатесом, науковці [4,11] розробили класифікацію видів пілатесу. Отже, за рівнями фізичної підготовленості існують програми для початківців, середнього рівня складності, а також програми для осіб з високим рівнем фізичної підготовленості. У залежності від спрямування, комплекси вправ можна розподілити на програми для дітей, вагітних жінок, літніх людей, осіб, що потребують реабілітації, а також здорових. Треба зауважити, що усі програми достатньо варіативні і можуть пропонуватися як для проведення групових так і індивідуальних занять. За засобами, що використовуються під час тренувань, займатися пілатесом можна як без обладнання, так і навпаки. Пілатес без обладнання називають matwork (робота на маті). Пілатес з обладнанням у свою чергу розподіляється на тренування з малим обладнанням, до якого відносяться ізотонічні кільця, малі та великі м'ячі, гантелі, гумові амортизатори тощо, а до великих – спеціальні тренажери. Усі сучасні тренажери, що застосовують при заняттях пілатесом, були розроблені на основі тренажерів, що у свій час розробив автор методики. Специфічною особливістю цих тренажерів є необхідність утримання рівноваги за відсутністю жорсткої фіксації опори, що потребує додаткових зусиль при виконанні вправ, внаслідок чого потрібно задіяти багато м'язів, які залишаються в стані спокою у звичайних тренуваннях.

На заняттях фізичною культурою необхідно керуватися принципами, закладеними Й. Пілатесом в ідеологію гімнастики [4,8,9].

Релаксація. Тренування починаються з розслаблення, що сприяє зняттю як нервової, так і м'язової напруги. Релаксація - це не перехід до сну, а налаштування організму на тренування з позбавленням розуму від стресів, а тіла і кінцівок від м'язової напруги. Розминка перед заняттям необхідна, оскільки, перш ніж зміцнювати м'язи, слід підготувати їх до навантажень: розслабити і розтягнути. Напружені м'язи скорочені, що створює загрозу їх пошкодженню у вигляді розтягувань.

Концентрація. В основі концентрації закладена ідея, згідно з якою розум створює тіло. Необхідне уявне налаштування і зосередженість на тій групі м'язів, які задіяні на даний момент у тренуванні, що дозволяє досягти більшого позитивного ефекту від занять. Відповідно до думки Й. Пілатеса, будь-яка дія, спрямована на тренування м'язів, має зароджуватися в розумі; всі рухи м'язів управляються мозком. Зосередження уваги на задіяній у вправі групі м'язів, дозволяє досягати максимального ефекту від занять. Показником результативності такого підходу до тренувань є те, що даний метод стали використовувати в своїх заняттях культуристи.

Вирівнювання і центрування. Організм - це єдина замкнута система, в якій все взаємопов'язане. Порушення функціонування одного з органів відбивається на всьому організмі. Особливо яскраво ця закономірність проявляється у зв'язку з розладом функцій хребта, які викликають головні і хребетні болі. Найчастіше вони локалізуються в шийному і поперековому відділах, які пошкоджуються внаслідок порушення постави. Крім того, в результаті нерівномірного навантаження при заняттях фізичною культурою і неправильного виконання вправ, центр ваги тіла зміщується в бік від центральної осі хребта, що негативно впливає на міжхребцеві диски, а також суглоби і зв'язки кінцівок. Рівномірний розподіл навантаження дозволяє уникнути пошкодження м'язів і суглобів. В системі Пілатес використовується баланс і рівномірне тренування всіх груп м'язів, причому особлива увага приділяється стану хребта.

Правильне дихання. При навантаженнях на організм прискорюється обмін речовин і клітини споживають більше кисню. Оптимальне надходження кисню в кров забезпечується збалансованою кількістю вдихів за хвилину. При прискореному диханні (гіпервентиляції) вміст CO_2 в альвеолах знижується, що призводить до зниження концентрації вуглекислоти в крові, а це викликає в організмі захисну реакцію - спазм бронхів. Перед рухом потрібно робити вдих, а під час нього - видих. Виконання вправи на видиху знижує перенапруження.

Плавність виконання. Вправи виконуються граціозно, без різких рухів, що дозволяє концентрувати увагу на задіяних м'язах. При плавному виконанні вправ, м'язи швидше адаптуються до навантажень і знижується ризик ушкоджень.

Витривалість. Зміцнення всіх груп м'язів організму при правильному диханні підвищує витривалість організму, оскільки м'язи звикають до навантажень, а тренування оптимального дихання знижують ступінь втоми організму в цілому.

Координація. Зосередженість на виконанні вправ і усвідомленість рухів сприяють розвитку координації. В результаті систематичних тренувань руху набувають пластичність, оскільки їх плавність і темп, відпрацьовані на заняттях, з часом доводяться до автоматизму і переходять в повсякденний стиль руху.

Дослідження проводилось з жовтня 2016 року по квітень 2017 року. У ньому взяло участь 40 студентів віком 17- 18 років, які навчалися на І курсі природничо-технологічного факультету ДВНЗ «ПХДПУ імені Григорія Сковороди». Всі студенти за станом здоров'я, на основі комплексного медичного огляду, належали до основної медичної групи. Перед виконанням контрольних вправ було проведено інструктаж з техніки безпеки та правила виконання завдань. На першому етапі тестування проводився у жовтні і включало в себе наступні контрольні нормативи: біг 1000м, біг 30 м., стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4х9 м.), піднімання в сід за 1 хв., згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання на правій/лівій нозі, нахил тулуба вперед з положення сидячи. За результатами тестування студенти були поділені на дві групи, рівними за кількістю учасників і середнім балом (експериментальну та контрольну групи). Контрольна група займалась за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання у ВНЗ III–IV рівнів акредитацій. Експериментальна група займалась за

традиційною програмою до якої додатково були доповнені засоби системи Пілатес. Другий етап тестування проводили у квітні. Він полягав у визначенні рівня фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп.

За результатами контрольного тестування отримали наступні результати. Середній рівень фізичної підготовленості виявлено майже у половини тих, хто проходив тестування, а саме 48% студентів, тоді як РФП вище за середній мають 25%. Ще 22% студентів мають рівень нижче середнього, і лише у 5% студентів-першокурсників фізична підготовленість трохи нижча за високий рівень. Рівень фізичної підготовленості студентів університету визначався за шкалою, запропонованою В. М. Клочко у "Положенні і методичних вказівках по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів " і відповідає вимогам кредитно-модульної системи навчання.

Педагогічний експеримент дозволив спостерігати певну динаміку зміни середніх показників у експериментальній та контрольній групах на початку та після дослідження (табл.1). У студентів експериментальної групи значно покращились показники наступних контрольних випробуваннях: нахил тулуба вперед з положення сидячи; стрибок у довжину з місця; човниковий біг. Ці результати підтверджують висновки науковців, стосовно високої ефективності системи Пілатес у фізичному вихованні студентської молоді. У показниках студентів контрольної групи значних змін не відбулось.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів КГ та ЕГ за контрольними нормативами

№ з/п	Види випробувань	КГ		ЕГ	
		До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
1	Біг 1000м.,с	5,12±0,17	5,07±0,16	5.13±0,16	5.06±0.13
2	Біг 30м.,с	5,7±0,16	5,68±0,15	5,77±0,17	5.65±0.12
3	Стрибки в довжину з місця, см	161,75±8,07	169,15±4,08	166,4±9,86	174.9±5.31
4	Човниковий біг (4х9 м.),с	11,23±0,30	11,15±0,29	11,35±0,87	10.79±0.20
5	Піднімання в сід за 1 хв., разів	41,6±2,34	41,6±2,34	37,05±4,22	39.1±2.27
6	Згинання, розгинання рук в упорі, разів	16,6±2,18	17,15±1,69	14,65±2,26	14.95±2.16
7	Присідання на правій/лівій нозі, разів	16,4±2,16	16,9±1,82	15,6±2,34	16.55±1.71
8	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	18,25±2,11	19±1,69	20,95±1,75	24±1.23

Порівнюючи результати дослідження, отримали показники значення t-критерію Стьюдента, які в контрольній групі дорівнюють 1,1; тоді як в експериментальній – 2,9. Значення t граничного в обох групах – 2,09.

Таким чином, у студентів контрольної групи показник t-критерію отриманий за формулою при розрахунках, менше t граничного. Це свідчить про те, що суттєвих змін середніх величин не відбулося. А у студентів експериментальної групи показник t-критерію більше за показник t граничного, це свідчить про достовірність середніх показників, тобто зміни в значеннях середніх величин є суттєвими і пояснюються невипадковими закономірними обставинами.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати педагогічного експерименту дозволяють зробити наступні висновки: майже половина від загальної кількості студентів (48%), що проходили тестування, мають середній рівень фізичної підготовленості, що відповідає оцінці задовільно, вище середнього рівня (оцінка добре) показали 30% студентів. Високий рівень підготовленості (оцінка відмінно) не мають жодна з досліджуваних груп і рівень нижче середнього (оцінка незадовільно) має 22% студентів.

Література

1.Бєлікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм / Н. Бєлікова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. − № 1 (29). − С. 31–35.

2.Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис. на соиск. наук. степ. канд. пед. наук.: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / О.В. Буркова. – Москва, 2008. – 24 с.

3.Жигарёва О.Г. Использование современных методик в физическом воспитании студентов / О. Г. Жигарёва // Экономические и социально-гуманитарные исследования № 4 (12) 2016. – С. 90-94.

4.Єракова Л., Томіліна Ю. Особливості використання вправ системи Пілатес у оздоровчому фітнесі / Л. Єракова, Ю.Томіліна // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2011. - № 2. - С. 5-7.

5.Рукавишникова, С.К. Методика коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток с использованием средств пилатеса / С.К. Рукавишникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 79-83.

6.Ahamed Y, Macdonald H, Reed K, Naylor PJ, Liu-Ambrose T, McKay H. School-based physical activity does not compromise children's academic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2007;39(2):371–376.

7.Barros RM, Silver EJ, Stein REK. School recess and group classroom behavior. Pediatrics. 2009;123(2):431–436.

8.Baxter SD, Royer JA, Hardin JW, Guinn CH, Devlin CM. The relationship of school absenteeism with body mass index, academic achievement, and socioeconomic status among fourth grade children. Journal of School Health. 2011;81(7):417–423.

9.Cathy Smith. (2011). Pilates for "Dummies" / Pilates Workout for Dummies, 2011.

10. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine; Kohl HW III, Cook HD, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 2013 Oct 30.
11. Kramer AF, Erickson KI. Capitalizing on cortical plasticity: Influence of physical activity on cognition and brain function. Trends in Cognitive Sciences. 2007;11(8):342–348.
12. Mark H. Anshel, Norman L. Weatherby, Minsoo Kang, Tiffany Watson, "Rasch calibration of a unidimensional perfectionism inventory for sport", Psychology of Sport and Exercise, Vol. 10, No. 1, pp. 210-216, 2011.

References

1.Bielikova N. Ozdorovlennia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy zasobamy aerobnykh fitnes-prohram / N. Bielikova // Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. – Lutsk : Skhidno-yevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2015. − № 1 (29). − S. 31–35.
2.Burkova O.V. Vlyianye systemы Pylatesa na razvytye fyzycheskykh kachestv, korrektsyiu teloslozhenyia y psykhoэmotsyonalnoe sostoianye zhenshchyn sredneho vozrasta: avtoref. dys. na soysk. nauk. step. kand. ped. nauk.: spets. 13.00.04 “Teoryia y metodyka fyzycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky, ozdorovytelnoi y adaptyvnoi fyzycheskoi kulturы” / O.V. Burkova. – Moskva, 2008. – 24 s.
3.Zhyharëva O.H. Yspolzovanye sovremennыkh metodyk v fyzycheskom vospytanyy studentov / O. H. Zhyharëva // Эkonomycheskye y sotsyalno-humanytarnыe yssledovanyia № 4 (12) 2016. – S. 90-94.
4.Ierakova L., Tomilina Yu. Osoblyvosti vykorystannia vprav systemy Pilates u ozdorovchomu fitnesi / L. Yerakova, Yu.Tomilina // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. - 2011. - № 2. - S. 5-7.
5.Rukavyshnykova, S.K. Metodyka korrektsyy funktsyonalnыkh narushenyi pozvonochnyka u studentok s yspolzovanyem sredstv pylatesa / S.K. Rukavyshnykova // Uchenыe zapysky unyversyteta ymeny P.F. Leshafta. – 2010. – № 11 (69). – S. 79-83.
6.Ahamed Y, Macdonald H, Reed K, Naylor PJ, Liu-Ambrose T, McKay H. School-based physical activity does not compromise children's academic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2007;39(2):371–376.
7.Barros RM, Silver EJ, Stein REK. School recess and group classroom behavior. Pediatrics. 2009;123(2):431–436.
8.Baxter SD, Royer JA, Hardin JW, Guinn CH, Devlin CM. The relationship of school absenteeism with body mass index, academic achievement, and socioeconomic status among fourth grade children. Journal of School Health. 2011;81(7):417–423.
9.Cathy Smith. (2011). Pilates for "Dummies" / Pilates Workout for Dummies, 2011.
10. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine; Kohl HW III, Cook HD, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 2013 Oct 30.
11. Kramer AF, Erickson KI. Capitalizing on cortical plasticity: Influence of physical activity on cognition and brain function. Trends in Cognitive Sciences. 2007;11(8):342–348.
12. Mark H. Anshel, Norman L. Weatherby, Minsoo Kang, Tiffany Watson, "Rasch calibration of a unidimensional perfectionism inventory for sport", Psychology of Sport and Exercise, Vol. 10, No. 1, pp. 210-216, 2011.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).25
УДК 796.88:378.(075.8)

Грибан Г.П.,
док. пед. наук, проф.,
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Ткаченко П.П.,
канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання,
Поліський національний університет (м. Житомир);
Краснов В.П.
канд. пед. наук, проф.
Національний університет біоресурсів і природокористування України, (Київ)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ВПРАВАМИ З ГИРЯМИ ЗІ СТУДЕНТАМИ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ’Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

В статті представлено обґрунтування методики проведення навчальних занять з фізичного виховання вправами з гирями зі студентами з низьким рівнем здоров’я та фізичної підготовленості. Навчальний процес з такими студентами враховує педагогічні умови формування власного потенціалу кожного студента, активізує їх фізкультурно-оздоровчу діяльність. Доведено високу ефективність впровадження вправ з гирями в навчальний процес, що підтвердило високий приріст всіх показників фізичної підготовленості студентів ($P < 0,05 – 0,001$), що мали низький вихідний рівень фізичної підготовленості та поганий стан здоров’я.

Ключові слова: *фізичне виховання, навчальний процес, фізична підготовленість, здоров’я, гирі, силові якості, студенти.*

Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Краснов В.П. Особенности проведения занятий упражнениями с гирями со студентами с низким уровнем здоровья и физической подготовленности. *В статье представлены обоснования методики проведения учебных занятий по физическому воспитанию упражнениями с гирями со студентами с низким уровнем здоровья и физической подготовленности. Учебный процесс с такими студентами учитывает педагогические*

условия формирования собственного потенциала каждого студента, активизирует их физкультурно-оздоровительную деятельность. Доказана высокая эффективность внедрения упражнений с гирями в учебный процесс, что подтвердило высокий прирост всех показателей физической подготовленности студентов (P 0,05–0,001), что имели низкий исходный уровень физической подготовленности и состояния здоровья.

Ключевые слова: *физическое воспитание, учебный процесс, физическая подготовленность, здоровье, гири, силовые качества, студенты.*

Gryban Gryhorii, Tkachenko Pavel. Krasnov Valeriy. The features of weight exercises for students with a low level of health and physical fitness. *The article substantiates the methodology of conducting physical education classes in weight exercises for students with low levels of health and physical fitness. The educational process takes into account the pedagogical conditions of the formation of each student's own potential, activates their fitness and health activities. It was established that the main influence mechanisms of weight exercises are tonic, trophic, the formation of compensations, and normalization of the functions of an organism. The normalization of the functions of a weak organism occurs under the influence of constantly increasing physical activity, as a result of which regulatory processes in organs and systems are gradually improved. The purpose of the article is to reveal and substantiate the features of conducting weight training sessions for students with low levels of physical fitness and poor health. It was found that the low level of the students' physical fitness is characterized by small amounts of physical activity, accompanied by a short-term activity of anaerobic mechanisms of the energy supply of muscular activity, insecurity, depression, adaptive discomfort, deterioration of recovery processes during physical and mental load, satisfactory performance of the cardiovascular system, which in general has a negative impact on educational activities. The high efficiency of introducing the exercises with weights in the educational process was proved, which confirmed a high increase in all the indicators of the physical fitness of the students (P < 0,05 – 0,001), who had a low initial level of physical fitness and poor health.*

Key words: *physical education, educational process, physical fitness, health, weights, power qualities, students.*

Постановка проблеми. Навчальний процес з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровча діяльність студентів з низьким рівнем здоров'я та фізичної підготовленості з використанням вправ з гирями сприяють пріоритетному розвитку силових якостей, що має широкий позитивний вплив на формування статури, розвитку м'язового корсету, покращенню функціональних систем, здоров'я та досягненню високих результатів у професійній діяльності, побуті та інших сферах життєдіяльності. Силова підготовленість, отримана студентами під час навчання у ЗВО сприяє також покращенню фізичної і розумової працездатності, що робить життя майбутнього фахівця більш комфортним і життєрадісним.

Аналіз літературних джерел. Систематичні заняття вправами із гирями сприяють збільшенню об'єму серцевого м'яза, розширюють мережу судин; змінюють склад крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшують обхват грудної клітки, життєвої ємності легенів; покращують діяльність центральної нервової системи, розумову працездатність, інтенсивність і концентрацію уваги тощо [2, 3, 7, 8, 10 та ін.]. Інтегральним показником який відображає адаптивні реакції організму студентів на вплив внутрішніх і зовнішніх чинників середовища, є морфологічні ознаки [4, 9]. Аналіз морфологічних ознак студентів-чоловіків виявив суттєві відмітності в розвитку кісткового, жирового і м'язового компонентів, які мають практичне значення для розв'язання проблеми відбору і пристосування студентів до фізичної діяльності різного характеру [6]. Аналіз комплексних виявів морфологічних ознак вказує на значну неоднорідність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Основними механізмами впливу вправ з гирями є: тонізуючий, трофічний, формування компенсацій і нормалізації функцій організму. Тонізуючий вплив фізичних вправ полягає в активізації діяльності центральної нервової системи, що, своєю чергою, активізує діяльність внутрішніх органів, підвищує реактивність організму, діяльність його вегетативних функцій. Трофічний вплив зумовлений тим, що під час виконання фізичних вправ відбувається перебудова функціонального стану нервової системи та вегетативних центрів (м'язова діяльність стимулює обмінні, окислювально-відновлювальні та регенеративні процеси). Формування компенсацій зумовлене рефлекторними механізмами: фізичні вправи сприяють підвищенню функцій ураженої системи. Нормалізація функцій слабкого організму виникає під впливом постійно зростаючого фізичного навантаження, внаслідок чого поступово вдосконалюються регуляторні процеси в органах та системах [5].

В той же час проблема фізичної підготовки студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості та стану здоров'я в ЗВО залишається недостатньо вирішеною.

Мета статті полягає у розкритті та обґрунтуванні особливостей проведення навчальних занять вправами з гирями зі студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості та поганим станом здоров'я.

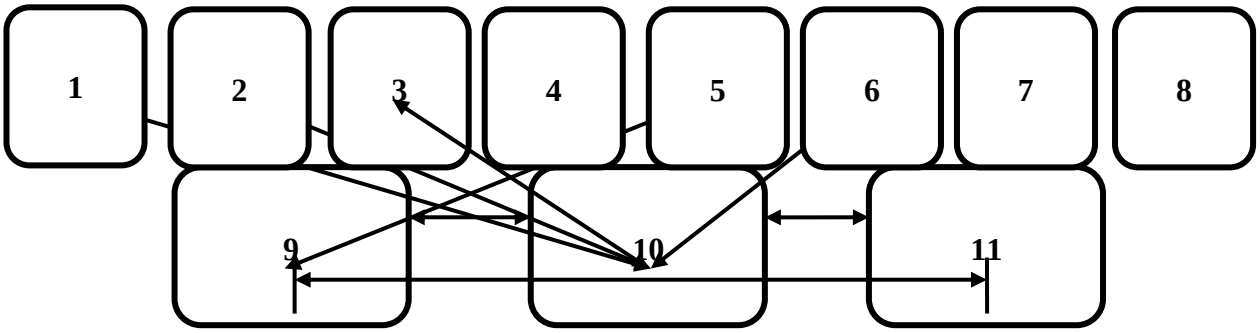
Виклад основного матеріалу дослідження. Активізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання зі студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості та поганим станом здоров'я здійснюється з опорою на особистісне відношення суб'єктів «викладач – студент», що дозволяє розв'язати проблеми залучення студентської молоді до активних занять вправами з гирями та дотримання здорового способу життя. Основою цього процесу є ціннісно-мотиваційна сфера, де цінності є джерелом активності студента, а внутрішні мотиви – це утворення, що виникають унаслідок взаємодії особистісних цінностей.

Низький рівень фізичної підготовленості студентів характеризується невеликими обсягами виконання фізичних навантажень, що супроводжується короткою дією анаеробних механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, супроводжується невпевненістю у своїх діях, пригніченістю, адаптаційним дискомфортом, погіршенням відновлювальних процесів під час фізичного і розумового навантаження, задовільною працездатністю серцево-судинної системи, що у цілому негативно відбивається на навчальній діяльності [1, с. 376].

Тому в період навчання студентів у ЗВО необхідно вдосконалити педагогічний вплив вправ з гирями для забезпечення природних процесів досягнення балансу між всіма функціональними системами організму. Порівняння

показників фізичної підготовленості з показниками фізичного розвитку у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості підтвердило позитивний кореляційний зв'язок лише з розвитком силових якостей (підтягування на перекладині, r = 0,461; P = 0,05). Маса тіла суттєво впливає на виконання таких нормативів, як біг на 100 м, 3000 м, човниковий біг 4 х 9 м та на підтягування на перекладині. Як правило, у студентів із великою масою тіла ці показники є досить низькими. Обхват грудної клітки не має жодного позитивного кореляційного зв'язку з показниками оцінки фізичних якостей у студентів, які займалися вправами з гирями, маючи низький вихідний рівень фізичної підготовленості (рис. 1).

Зміст навчального матеріалу в експериментальній групі за методикою розвитку силових якостей студентів засобами вправ з гирями складався з теоретико-методичного і практичного розділів. Перший розділ забезпечував операційне оволодіння методами і засобами гирьового спорту для досягнення студентами навчальних, професійних і життєво необхідних цілей. Другий розділ вирішував розвивальні завдання (зміцнення здоров'я, фізична підготовка, фізичний розвиток, оволодіння спортивними навиками і вміннями для досягнення спортивних результатів).



Умовні позначення: 1 – біг на 100 м; **2** – біг на 3000 м; **3** – човниковий біг 4 х 9 м; **4** – стрибок у довжину з місця; **5** – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; **6** – підтягування на перекладині; **7** – піднімання тулуба в сід за 1 хв; **8** – нахил тулуба вперед з положення сидячи; **9** – довжина тіла, **10** – маса тіла; **11** – обхват грудної клітки.

Рис. 1. Кореляційний взаємозв'язок показників фізичної підготовленості з показниками фізичного розвитку студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості

Особливість методики розвитку силових якостей у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості та поганим станом здоров'я засобами вправ з гирями виявлялася у: доступності вправ із гирями, що забезпечує високу щільність навчальних занять; широкому діапазоні ваги гир, що дозволяло раціонально дозувати фізичні навантаження; контрольованому підвищенні навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів, що сприяло зміцненню здоров'я, вдосконаленню фізичного розвитку, функціональних систем організму, підвищенню працездатності студентів, що сприяло створенню міцного фундаменту для ефективного формування готовності до майбутньої професійної діяльності і життєздатності.

Аналіз результатів виконання тестів із фізичної підготовки студентами, що брали участь у педагогічному формувальному експерименті, показав високу ефективність методики розвитку силових якостей засобами вправ з гирями. У всіх восьми тестах із фізичної підготовки студенти експериментальної групи достовірно покращили показники виконання тестів $P < 0,05 - < 0,001$, студенти експериментальної групи Е1, які мали високий рівень фізичної підготовленості до експерименту, покращили результати з шести тестів, студенти контрольної групи спромоглися лише суттєво покращити результати у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід із положення лежачи на спині та нахилах тулуба вперед $P < 0,05$ (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка фізичної підготовленості студентів з низьким вихідним рівнем фізичної підготовленості після проведення формувального педагогічного експерименту

Тести з фізичної підготовки	Вихідні дані	Заключні дані	Приріст	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta \bar{X}$	t	P
Біг на 3000 м (хв, с)	15.52,9 ± 2,14	14.21,6 ± 2,08	1.31,3	3,11	< 0,01
Біг на 100 м (с)	15,31 ± 1,63	14,47 ± 1,58	0,84	2,49	< 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	210,16 ± 19,67	223,78 ± 19,93	13,62	2,18	< 0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	22,46 ± 8,16	36,89 ± 9,86	14,43	3,79	< 0,001
Підтягування на перекладині (разів)	6,56 ± 4,67	11,72 ± 4,32	5,16	3,98	< 0,001
Піднімання тулуба в сід (разів)	24,48 ± 6,39	37,56 ± 6,34	13,08	3,99	< 0,001
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	10,64 ± 0,92	9,73 ± 0,98	0,91	2,34	< 0,05
Нахили тулуба вперед (см)	7,97 ± 6,25	14,09 ± 6,37	6,12	3,97	< 0,001

Найбільш значущі результати були показані студентами експериментальних груп у виконанні силових вправ: у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, у підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід за 1 хв, ($P < 0,05–0,001$). Показники динаміки фізичної підготовленості протягом формувального педагогічного експерименту продемонстрували досить чітку тенденцію щодо підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів засобами використання вправ із

гирями. Вправи з гирями найбільш ефективно впливають на розвиток силових якостей, які мають важливе значення для збереження і підвищення високої працездатності, функціональних можливостей організму, формування опорно-рухового апарату, зміцнення здоров'я та для підготовки студентів до професійної діяльності на виробництві.

Висновки. Навчальний процес з фізичного виховання із використанням вправ з гирями зі студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості та поганим станом здоров'я має враховує педагогічні умови формування власного потенціалу кожного студента, активізувати його фізкультурно-оздоровчу діяльність. Перевірка ефективності впровадження вправ з гирями в навчальний процес підтвердила високу ефективність такої діяльності, яка забезпечила високий приріст всіх показників фізичної підготовленості у студентів ($P < 0,05 – 0,001$), що мали низький вихідний рівень фізичної підготовленості та поганий стан здоров'я.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення системи вдосконалення фізичного виховання у ЗВО України.

Література

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир. Вид-во «Рута». 2012. 514 с.

2. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. та ін. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посібник; за ред. Г. П. Грибана. Житомир. Вид-во «Рута». 2014. 400 с.

3. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Основи підготовки в гирьовому спорті: навч.-метод. посібник. Житомир. Вид-во «Рута», 2013. 100 с.

4. Мартиросов Э. Г. Влияние спортивного амплуа на формирование телосложения. Вопросы антропологии. 1984. Вып. 74. С. 23.

5. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підр. для вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: Олімпійська література. 2000. 422 с.

6. Новицкий Ю. В. Организационно-методический подход в индивидуализации процесса физического воспитания студентов. Дис. … канд. пед наук. К., 1997. 181 с.

7. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. та ін. Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб.; за ред. Г. П. Грибана. Житомир. ЖВІНАУ. 2011. 880 с.

8. Ткаченко П. П. Методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі фізичного виховання: десерт. канд. пед. наук. К., 2017. 286 с.

9. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Prontenko Vasyl, Bezpaliy Sergiy, Bykova Ganna, Zeleniuk Oksana, Dvoretsky Vitaly. Level and dynamics of functional preparedness indexes of kettlebell sportsmen. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 17(2), Art 107, pp. 712 – 716.

10. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Vasyl Prontenko, Volodymyr Andreychuk, Tkachenko Pavlo, Kostyuk Yuliya, Zhukovskyi Evgenii. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 17(4), Art 310, pp. 2685–2689.

References

1. Griban G. P. Fizichne vikhovannya studentiv agrarnikh vishhikh navchalnikh zakladiv: monografiya. Zhitomir. Vid-vo "Ruta". 2012. 514 s.

2. Hruban G.P., Prontenko K.V., Prontenko V.V. [ta in.] (2014); za red. G.P. Hrubana "Gyrovyi sport u navchalnukh zakladakh" : navch. posibnyk. Zhitomir. Vid-vo "Ruta". 400 S.

3. Hruban G.P., Tkachenko P.P. (2013), "Osnovi pidgotovki v girovomu sporti" : navch.-metod. posib. Zhitomir. Vid-vo "Ruta". 100 s.

4. Martirosov E. G. Vliyanie sportivnogo amplua na formirovanie teloslozheniya. Voprosy antropologii. 1984. Vyp. 74. S. 23.

5. Mukhin V. M. Fizichna reabilitacziya: pidr. dlya vishh. navch. zakl. fiz. vikhovannya i sportu. K.: Olimpijs`ka literatura. 2000. 422 s.

6. Noviczkij Yu. V. Organizaczionno-metodicheskij podkhod v individualizaczii proczessa fizicheskogo vospitaniya studentov. Dis. … kand. ped nauk. K., 1997. 181 s.

7. Pichuhin M.F., Hruban G.P., Romanchuk V.M., Romanchuk S.V., Prontenko K.V. [ta in.] (2011); za red. H. P. Hrubana. "Gyrovyi sport": navch.-metod. posib. Zhitomir : ZHVINAY, 880 s.

8. Tkachenko P.P. Metodika rozvitku silovikh yakostej studentiv zasobami girovogo sportu u proczesi fizichnogo vikhovannya: desert. kand. ped. nauk. K., 2017. 286 s.

9. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Prontenko Vasyl, Bezpaliy Sergiy, Bykova Ganna, Zeleniuk Oksana, Dvoretsky Vitaly. Level and dynamics of functional preparedness indexes of kettlebell sportsmen. Journal of Physical Education and Sport, 17(2), Art 107, pp. 712–716.

10. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Vasyl Prontenko, Volodymyr Andreychuk, Tkachenko Pavlo, Kostyuk Yuliya, Zhukovskyi Evgenii. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. Journal of Physical Education and Sport, 17(4), Art 310, pp. 2685–2689.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).26
УДК 373.5.046-021.64:796.011.3

Гутько О.І.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Остапенко Г.О.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Хроменков Д.В.
майстер спорту міжнародного класу з вільної боротьби Республіки Білорусь,
бронзовий призер чемпіонату світу 2020 року, магістрант
Білоруський державний педагогічний університет імені Максима Танка, м. Мінськ

ВЗАЄМОДІЯ ТРЕНЕРА І ПСИХОЛОГА В РОЗДІЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА БОРЦЯ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Професійна підготовка тренера з вільної боротьби в умовах установи вищої освіти повинна включати в себе обов'язковий розділ психологічної підготовки зі спортсменами, як високого класу, так і підготовки борців починаючи з дитячо-юнацького віку, протягом усього багаторічного навчально-тренувального процесу. У зв'язку з цим нами, зроблено спробу розглянути на підставі аналізу науково-методичної літератури та особистого досвіду, конкретну взаємодію спортсмена, тренера і психолога команди в навчально-тренувальному процесі, підготовці і безпосередню участь в змаганнях. У підготовці спортсмена високого класу, зокрема національної збірної команди Республіки Білорусь з вільної боротьби, бере участь ціла група професійних фахівців, що включають в себе тренера, психолога, лікаря, масажиста, дієтолога та ін. Роль кожного з них чітко позначена і необхідна в цьому процесі. Однак, на наш погляд, недостатня увага в закладах вищої освіти при підготовці тренера з вільної боротьби приділяється на його роботу як на початковому періоді підготовки з дітьми та юнаками так і з дорослими спортсменами, що надалі позначається на професійній діяльності тренера і спортсмена і їх взаємодії. Звідси випливає, що роль психолога, який залучається для підготовки спортсменів високого класу важко переоцінити, оскільки спеціальних знань тренера не завжди достатньо.

Ключові слова: *спорт, боротьба вільного стилю, тренер, спортсмен, психолог, психологічна підготовленість, установа вищої освіти, професійна підготовленість.*

О.И. Гутько, Г.А. Остапенко, Д.В. Хроменков. Взаимодействие тренера и психолога в разделе психологической подготовки спортсмена борца вольного стиля. *Профессиональная подготовка тренера по вольной борьбе в условиях учреждения высшего образования должна включать в себя обязательный раздел психологической подготовки со спортсменами, как высокого класса, так и подготовки борцов начиная с детско-юношеского возраста, на протяжении всего многолетнего учебно-тренировочного процесса. В связи с этим нами, предпринята попытка рассмотреть на основании анализа научно-методической литературы и личного опыта, конкретное взаимодействие спортсмена, тренера и психолога команды в учебно-тренировочном процессе, подготовке и непосредственное участие в соревнованиях. В подготовке спортсмена высокого класса, в частности национальной сборной команды Республики Беларусь по вольной борьбе, участвует целая группа профессиональных специалистов, включающих в себя тренера, психолога, врача, массажиста, диетолога и др. Роль каждого из них четко обозначена и необходима в этом процессе. Однако, на наш взгляд, недостаточное внимание в учреждениях высшего образовании при подготовке тренера по вольной борьбе уделяется на его работу как на начальном периоде подготовки с детьми и юношами так и со взрослыми спортсменами, что в последствии сказывается на профессиональной деятельности тренера и спортсмена и их взаимодействии. Отсюда следует, что роль психолога, который привлекается для подготовки спортсменов высокого класса трудно переоценить, поскольку специальных знаний тренера не всегда достаточно.*

Ключевые слова*: спорт, борьба вольного стиля, тренер, спортсмен, психолог, психологическая подготовленность, учреждение высшего образования, профессиональная подготовленность.*

Gutko O.I., Ostapenko G.A., Khromenkov D.V. Interaction of coach and psychologist in the section of psychological training of an athlet-freestyle wrestler. *The professional training of a freestyle wrestling coach in a higher education institution should include a mandatory section of psychological training with high-class athletes and with wrestlers starting from children and youth level, throughout the many years of the educational and training process. In this regard, we tried to consider, based on the analysis of scientific and methodological literature and personal experience, the specific interaction of an athlete, coach, and team psychologist during the training process, preparation to and participation in tournaments. An entire group of professional specialists, including a coach, psychologist, doctor, massage therapist, nutritionist, etc., is involved in the preparation of a high-class athlete, in particular the national freestyle wrestling team of the Republic of Belarus. Their roles are clearly defined and extremely necessary throughout this process. However, in our opinion, higher education institutions pay insufficient attention to freestyle wrestling coaches' training and work at the initial period of training children, young men, and adult athletes, which subsequently affects the professional activities of the coach, the athlete, and their interaction. Hence, it is difficult to overestimate the role of a psychologist who is involved in training high-class athletes, since the coach's specific knowledge is not always sufficient.*

Key words: *sport, freestyle wrestling, coach, athlete, psychologist, psychological readiness, institution of higher education, professional qualification.*

Актуальність. В даний час спорт вищих досягнень досяг такого ступеня розвитку, коли фізична, технічна і тактична підготовленість найсильніших спортсменів борців знаходиться, приблизно, на одному високому рівні. Тому результат спортивних змагань визначається в значній мірі факторами психологічної готовності спортсмена. Саме для цього необхідна спільна, копітка робота тренера, психолога і спортсмена. Чим відповідальніше змагання, тим напруженіше спортивна боротьба, тим більшого значення набуває психологічна готовність і особливості особистості спортсмена. У цих умовах зазвичай перемагає той, хто краще психологічно підготовлений до виступу в кожному конкретному змаганні.

Завдання. 1. На підставі аналізу науково-методичної літератури визначити значимість тренера і психолога в підготовці спортсмена борця до відповідальних змагань. 2. Дати оцінку професійній підготовці діяльності тренера з вільної боротьби за психологічною складовою в закладах вищої освіти.

Результати дослідження. Сучасні спортивні змагання вимагають від учасників високої функціональної готовності, в тому числі і психологічної. Навіть добре фізично, тактично і технічно підготовлений спортсмен часом не може здобути перемогу, якщо у нього недостатньо добре розвинена необхідна для цього психологічна подготовленность. Істотну роль в забезпеченні психологічної готовності спортсмена відіграє правильно вибудуваний план спортивної підготовки, розроблений спільно тренером і психологом, враховуючи всі нюанси включають в себе фізичну форму і психологічні особливості особистості спортсмена. У більшості випадків особливо на ранніх етапах спортивної підготовки спортсмена, тренер займається не тільки фізичною, тактичною та технічною підготовкою, а й психологічною. Пов'язано це, перш за все з тим, що тренер і спортсмен, причому, починаючи з дитячого віку, дуже багато часу проводять разом – це тренування, поїздки на збори і змагання, спільне вирішення побутових проблем, в результаті чого складаються не тільки професійні, а й особистісні відносини, включаючи і взаємини тренера з батьками свого підопічного. Таким чином, тренер в процесі своєї роботи з учнем підбирає найбільш раціональні методи виховання і його психологічної підготовки.

На жаль, професійних психологів не завжди вистачає на ранніх етапах професійної підготовки та тренеру доводиться виконувати і цю функцію, до якої він не завжди готовий, в силу того, що при професійній підготовці фахівців в установі вищої освіти цього віковому періоду приділяється, на наш погляд, недостатня увага. Як правило, професійний психолог приходить вже в команди відбулися і результативних спортсменів, щоб з його допомогою вони домагалися ще більш високих спортивних результатів.

На думку На думку Л. Акімова, особливо сильно проявляється передстартовий "мандраж" в 15-18-ти річних спортсменів на виконаних змаганнях [1]. Проте тренер, враховуючи вікові особливості і схильність не повинен ігнорувати індивідуальні особливості спортсмена. Дуже важливий тут досвід спортивної діяльності. З двох спортсменів однакового віку, один може мати значимий досвід спортивної ефективності, в частині якого в чому проводиться вміння володіти собою під час великих змагань, і це позитивно позначається на його результатах. Інший спортсмен того ж віку може не мати досвіду боротьби і перед змаганнями великого масштабу перебуває у важкому передстартовий стані [5].

Тренер, який добре знає свого вихованця вже за зовнішніми ознаками поведінки, може визначити зрушення в його емоційній сфері. Якщо завжди жвавий в присутності тренерів спортсмен або спортсменка стає замкнутим, то це означає, що він або вона знаходяться в стані важких психічних переживань, пов'язаних з виступом на майбутніх змаганнях. Тренеру слід за допомогою консультації психолога і свого досвіду роботи вивести свого підопічного з цього стану, переключити його увагу на що-небудь інше [6].

Одним з основних завдань тренера в психологічній підготовці є попередження психологічної напруженості напередодні майбутнього змагання. У більшості випадків питання, пов'язані з майбутніми змаганнями необхідно опрацьовувати як з колективом спортсменів так і в особистій бесіді, бажано, за участю професійного спортивного психолога за певний час до старту.

Психолог, який починає працювати з командою борців, нерідко стикається з низкою труднощів, наприклад, такі як недовіра і нерозуміння з боку спортсменів, так як багато спортсменів думають про його марність. Справжнім і серйозним помічником психолога повинен стати тренер, який безпосередньо працює в команді і добре знає всі сторони своїх учнів.

Тренер – це педагог, який допомагає спортсменам освоювати, закріплювати й удосконалювати основи спортивної майстерності, і вихователь з самого раннього дитинства, а значить, не може не бути психологом [9]. Він повинен систематично, цілеспрямовано керувати психологічною підготовкою спортсменів, послідовно виховувати у них вміння контролювати і налаштовувати себе, застосовувати індивідуально значущі методи саморегуляції психічного стану, вводити в особливий психічний стан, в якому найбільш повно реалізуються фізичні і технічні можливості спортсмена.

Тому одна з головних задач професійного психолога – це бути потрібним, в першу чергу, тренеру, а саме:

– консультувати його з усіх питань психологічної підготовки спортсменів борців, ретельно спостерігати за процесом, виконувати ту роботу, яку сам тренер виконати не може. Наприклад, провести корекцію незадовільних психічних станів, послідовно виховувати в окремих спортсменів здатність до самоконтролю та саморегуляції;

– оперативно налаштовувати спортсменів борців на виконання конкретної діяльності, розробляти, апробувати та впроваджувати перспективні методи психорегуляції в практику роботи тренерів і лікарів команди для досягнення високих результатів. Вся ця робота повинна носити комплексний, плановий і командний характер. Дуже важливо, щоб тренер, лікар і масажист розуміли конкретні призначення всіх заходів, виконуваних або планованих психологом і активно брали участь в них. Крім того, необхідно систематично підводити підсумки цієї спільної діяльності і намічати нові цілі і завдання, а також шляхи їх досягнення. Виділяються наступні форми входження психолога в команду борців:

– роз'яснювальна бесіда зі старшим тренером. У цій бесіді викладаються основні завдання психорегуляції і розглядаються планові варіанти підготовки команди та окремих спортсменів;

– бесіди з тренерським складом про важливість психорегуляції, а також про основні прийоми роботи та очікувані результати. У бесіді з тренерами намічаються спортсмени, яких вони виділяють для перспективної підготовки, участі в

відповідальних змаганнях, і які потребують оперативної психорегуляции. Узгоджується форма бесіди тренера зі спортсменами про важливість і необхідність заходів щодо психорегуляції. Цей момент відіграє надзвичайно важливу роль, так як тренер спочатку повинен задати правильний тон всій роботі, показати важливість і свою зацікавленість в ній, і налаштувати спортсменів на те, що проведені заходи мають велику значимість в першу чергу для них самих [7];

– бесіда тренерів зі спортсменами про користь і необхідність психорегуляції. У процесі бесіди тренери повинні дуже авторитетно й переконливо підтвердити значимість всіх запланованих заходів і постаратися кожному спортсмену показати перспективу і конкретну користь занять по психорегуляції, можливо навіть на особистому або чиєму-небудь прикладі [8];

– концентрація уваги спортсменів на важливості навчання методам саморегуляції, підкресливши, що гетерорегуляція (зовнішній процес спрямований на психічний стан спортсмена, наприклад мотиваційна музика) потрібна, як правило, на першому етапі, коли ауторегуляція не виходить. Необхідно сказати про домінуючу роль самого спортсмена, що тільки якщо він захоче, то він зможе добитися, а функції психолога зводяться тільки до консультації і розумним підказкам;

– спеціальна бесіда зі спортсменами, які потребували допомоги психорегуляции з різних причин. У даній бесіді необхідно виявити індивідуальні особливості кожного спортсмена (темперамент, мотивація, самоконтроль, характер), щоб враховувати їх в подальшому, в ході психорегулирующим заходів. Психолог повинен щодня реалізовувати велику програму своєї діяльності, і йому важливо бачити результат своєї праці. Робота повинна бути чітко спланована і узгоджена з тренерами команди [4].

У роботі психолога можна виділити кілька конкретних розділів:

– заняття з навчання спортсменів самоконтролю нервово емоційної напруги, працездатності і стану нервово м'язового апарату. У зміст занять входить оцінка свого стану за параметрами працездатності та нервово-емоційного напрузі. Кожен спортсмен повинен вміти оптимально правильно оцінювати стан свого організму, враховувати свою фізичну форму, травми, бажання і можливості, і на підставі правильної самооцінки готуватися до тренувань і змагань;

– навчання спортсменів навичкам довільній релаксації і мобілізації. Заходи з навчання даними навичкам поєднуються, як правило, з теоретичними заняттями, коли спортсменам пояснюють психофізіологічний зміст формованих станів, механізми виникнення тих чи інших відчуттів, аналізують помилки і розглядаються варіанти їх усунення за допомогою засобів саморегуляції.

Важливо, щоб спільна діяльність обох фахівців, а саме тренера і психолога носила цілеспрямований і плановий характер. Тренер повинен засвоїти істину, що головний психолог в команді - він сам. Спеціальна психологічна підготовка тренера видно у всіх випадках, коли контакт тренера зі спортсменом неминучий (чи виконує він секундування, чи дає корисні поради перед сутичкою) їм передаються його емоції і настрої спортсмену. Тренеру дуже важливо залишатися спокійним і врівноваженим, і всім своїм виглядом показувати спортсмену, що все добре, навіть якщо це не так і, що він в ньому, безумовно, упевнений і не сумнівається. Галасом тренер здатний "заразити" своїм хвилюванням спортсмена так само, як і його спокій і впевненість можуть надати спортсмену додаткову мотивацію, сили і волю до перемоги. Тому з тренерами також необхідно проводити спеціальну психологічну підготовку, яка спрямована на становлення необхідних психічних функцій [5,7,8].

Застосування прийомів і засобів психологічної підготовки дозволить виробити у спортсмена прагнення до активного самовдосконалення, до самовиховання волі, розвинути психічні якості, навчить його свідомо керувати своїми станами в екстремальних умовах змагань і тренувань.

Висновки. З огляду на все вище сказане, встановлено, що освітній процес в установі вищої освіти з підготовки фахівців тренерів з вільної боротьби носить комплексний характер, включає в себе, в тому числі, і психологічну підготовку. Регулювання психічного стану борця – це постійний процес, який ведеться спортсменом під безперервним і безпосереднім керівництвом тренера і психолога протягом усього його професійної спортивної кар'єри і безпосередньо залежить від майстерності тренера, який володіє сучасними методами і методичними прийомами психологічної підготовки і рекомендаціями психолога.

Перспективи розвитку. На наш погляд, необхідно збільшити обсяг викладання знань з психологічної підготовки тренерів, як зі спортсменами високих спортивних розрядів, так і з підготовки в дитячому та юнацькому віці, що створить необхідну базу знань для роботи тренерів даної категорії з різним контингентом що займаються.

Література

1. Акимова Л. Н. Психология спорта / Л. Н. Акимова. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.

2. Алексеев В. Ю. Системная детерминация соревновательной надежности юных спортсменов / В. Ю. Алексеев // Материалы XI Всероссийской науч.- практ. конф. с междунар. участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015» / под ред. Ю.В. Байковского. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 136 – 139.

3. Алексеев А. В. Преодолей себя: Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – Ростов-на- Дону: Феникс, 2006. – 192 с.

4. Ежкова А. Ю. Психолого–педагогическое обеспечение интереса к спортивной деятельности начинающих борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / А. Ю. Ежкова. – М., 2005. – 22 с.

5. Еустова Л. В. Психологические причины неуверенности в соревновательной деятельности спортсменов – единоборцев / Л. В. Еустова, И. С. Шемет, К. В. Шемет // Материалы междунар. науч. прак. конф. психологов физ. культ. и спорта. – 2007. – С. 43–44.

6. Игуменов В. М. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультета физического воспитания педагогических учебных заведений / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – М.: Владос, 2013. – 240 с.

7. Пилоян Р. А. Многолетняя подготовка спортсменов–единоборцев / Р. А. Пилоян, А. Д. Суханов. – Малаховка: МОГАФК, 1999. – 98 с.

8. Платонов В. И. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. И. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 566 с.

9. Пятин В. Ф. Физиологические основы психологической деятельности человека / В. Ф. Пятин. – Самара: СМИ «Реавиз», 2014. –135 с.

References

1. Akimova L. N. Psikhologiya sporta / L. N. Akimova. – Odessa: Studiya «Negocziant», 2004. – 127 s.

2. Alekseev V. Yu. Sistemnaya determinacziya sorevnovatel`noj nadezhnosti yuny`kh sportsmenov / V. Yu. Alekseev // Materialy` XI Vserossijskoj nauch.- prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem po psikhologii sporta i fizicheskoj kul`tury` «Rudikovskie chteniya – 2015» / pod red. Yu.V. Bajkovskogo. – M.: FGBOU VPO «RGUFKSMiT», 2015. – S. 136 – 139.

3. Alekseev A. V. Preodolej sebya: Psikhicheskaya podgotovka v sporte / A. V. Alekseev. – Rostov-na- Donu: Feniks, 2006. – 192 s.

4. Ezhkova A. Yu. Psikhologo–pedagogicheskoe obespechenie interesa k sportivnoj deyatel`nosti nachinayushhikh borczov : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: specz. 13.00.04 / A. Yu. Ezhkova. – M., 2005. – 22 s.

5. Eustova L. V. Psikhologicheskie prichiny` neuverennosti v sorevnovatel`noj deyatel`nosti sportsmenov – edinoborczev / L. V. Eustova, I. S. Shemet, K. V. Shemet // Materialy` mezhdunar. nauch. prak. konf. psikhologov fiz. kul`t. i sporta. – 2007. – S. 43–44.

6. Igumenov V. M. Sportivnaya bor`ba: Uchebnik dlya studentov i uchashhikhsya fakul`teta fizicheskogo vospitaniya pedagogicheskikh uchebny`kh zavedenij / V. M. Igumenov, B. A. Podlivaev. – M.: Vlados, 2013. – 240 s.

7. Piloyan R. A. Mnogoletnyaya podgotovka sportsmenov–edinoborczev / R. A. Piloyan, A. D. Sukhanov. – Malakhovka: MOGAFK, 1999. – 98 s.

8. Platonov V. I. Obshhaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: uchebnik dlya studentov vuzov fizicheskogo vospitaniya i sporta / V. I. Platonov. – Kiev: Olimpijskaya literatura, 2000. – 566 s.

9. Pyatin V. F. Fiziologicheskie osnovy` psikhologicheskoj deyatel`nosti cheloveka / V. F. Pyatin. – Samara: SMI «Reaviz», 2014. –135 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).27
УДК 796.894

Гуцул Н.З.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач
Українська академія друкарства
Гудима Г. Б.
викладач
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Нестеренко Л.О.
студент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ З МЕТОЮ КОНТРОЛЮ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Стрімкий прогрес результатів у спорті вимагає більш детального вивчення процесу підготовки спортсменів і розробки шляхів його вдосконалення. До найперспективніших напрямків можна віднести ефективне управління тренувальним процесом на основі використання модельних характеристик. Специфіка тренувальної і змагальної діяльності в пауерліфтингу ставить вимоги до пошуку нових методик і змісту процесу підготовки. Розробка й використання модельних характеристик спортсменів у пауерліфтингу є актуальним питанням, ще не достатньо вивченим і мало застосовуваним у практичній діяльності. Підвищення ефективності тренувального процесу в сучасному спорті є актуальною проблемою. Дослідження проводилось в Українській академії друкарства на кафедрі фізичного виховання зі студентами, які займались в секції з пауерліфтингу I, II та III курсу в кількості 36 спортсменів-початківців і які були поділені на три рівні групи по 12 чоловік. Контроль та розробка модельних характеристик, які є базовим підґрунтям для управління тренувальним процесом спортсменів, дає можливість додаткового аналізу всіх показників фізичного стану та фізичної підготовленості в пауерліфтингу.

***Ключові слова**: модель, пауерліфтинг, контроль, тренувальний процес.*

***Гуцул Н.З., Гудима Г. Б., Нестеренко Л.О. Модельные показатели подготовленности пауэрлифтеров начинающих с целью контроля тренировочной нагрузки**. Стремительный прогресс результатов в спорте требует более детального изучения процесса подготовки спортсменов и разработки путей его совершенствования. Наиболее перспективным направлениям можно отнести эффективное управление тренировочным процессом на основе использования модельных характеристик. Специфика тренировочной и соревновательной деятельности в пауэрлифтинге ставит требования к поиску новых методик и содержания процесса подготовки. Разработка и использование модельных характеристик спортсменов в пауэрлифтинге является актуальным вопросом, еще не достаточно вичением и мало применяемым в практической деятельности. Повышение эффективности тренировочного процесса в современном спорте является актуальной проблемой. Исследование проводилось в Украинской академии книгопечатания на кафедре физического воспитания со студентами, которые занимались в секции по пауэрлифтингу I,*

II и III курса в количестве 36 начинающих спортсменов и которые были разделены на три равные группы по 12 человек. Контроль и разработка модельных характеристик, которые являются базовым основанием для управления тренировочным процессом спортсменов, дает возможность дополнительного анализа всех показателей физического состояния и физической подготовленности в пауэрлифтинге.

Ключевые слова: *модель, пауэрлифтинг, контроль, тренировочный процесс.*

Natalia Hutsul, Halyna Hudyma, Lilia Nesterenko. Model indicators of training of novice powerlifters in order to control the training load*. The rapid progress of results in sports requires a more detailed study of the process of training athletes and developing ways to improve it. The most promising areas include effective management of the training process based on the use of model characteristics. The specifics of training and competitive activities in powerlifting places demands on the search for new methods and content of the training process. The development and use of model characteristics of athletes in powerlifting is a topical issue, not yet sufficiently studied and little used in practice. Improving the efficiency of the training process in modern sports is an urgent problem. The study was conducted in Lviv by the Ukrainian Academy of Printing at the Department of Physical Education with students who were engaged in the section of powerlifting I, II and III course in the number of 36 novice athletes and were divided into three groups of 12 people each. In the study, we identified a set of control exercises for the dynamics of physical fitness of powerlifters (long jump from a place, pull-ups in the suspension on the crossbar, the state of dynamometry, flexibility). In the study we studied the relationship between fitness and performance in competitive exercises, we conducted a correlation analysis, which proved that there is a high level of relationship between individual indicators and results in individual competitive exercises of powerlifters-newcomers. Analysis of literature sources found that the problem of development and the use of model characteristics in power sports is relevant, and the issue of modeling in powerlifting is insufficiently developed. The use of model characteristics, which are the basic basis for managing the training process of athletes in powerlifting, allows additional control of the adequacy of physical activity, its adjustment, rational use of training tools, development of new methods of exercise taking into account group and individual indicators of novice powerlifters. The issue of control in power and speed-power sports is relevant. Control and development of model characteristics, which are the basic basis for managing the training process of athletes, allows additional analysis of all indicators of physical condition and physical fitness in powerlifting.*

Key words: *model, powerlifting, control, training process.*

Постановка проблеми. На сьогодні в спортивній практиці активно використовуються різні моделі, які за кількісними показниками формуються як модельні характеристики. На думку В.М. Платонова, ефективність управління тренувальним процесом тісно пов'язана з моделюванням – процесом побудови, вивчення й використання моделей для визначення та уточнення характеристики оптимізації процесу спортивної підготовки й участі в змаганнях. Широке визнання моделювання різних сторін підготовки спортсменів отримало в кінці XX – на початку XXI століття.

Проблеми моделювання процесу підготовки спортсменів вивчалась багатьма фахівцями як Дідик Т.М. [2], Олешко В.Г. [8], Шустін Б. Н. [13]. Питання моделювання тренувальних навантажень вивчалися Костюкевичем В.М. [4], Платоновим В.М. [9], та ін.

Що стосується силових видів спорту, то питання моделювання процесу підготовки спортсменів вирішувалися багатьма фахівцями: Мєдвєдєв О.С. [5] вивчав модельні характеристики тренувальних навантажень у важкій атлетиці; Дворкін Л.С. [1] розробив модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості й модельні характеристики показників фізичних якостей юних важкоатлетів; Олешко В.Г. [8] розробив модельні характеристики процесу підготовки в силових видах спорту.

Моделюванню різних сторін підготовки в пауерліфтингу, присвячена невелика кількість робіт: Пронович Ю.М [10], Ніжніченко Д.О. [6; 7], Капко І.О. [3], Стеценко А.І. [11; 12]. Аналіз літератури дозволяє стверджувати про сформовану систему застосування методів моделювання в спорті, у тому числі й у силових видах. У теорії спорту існує декілька визначень терміна «модель», кожне з яких відображає сутність застосування моделювання в управлінні підготовкою спортсменів.

Мета роботи – проаналізувати модельні показники підготовленості пауерліфтерів-початківців з метою контролю тренувальних навантажень.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічний експеримент (тестування); методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось в м. Львів Українська академія друкарства на кафедрі фізичного виховання зі студентами, які займались в секції з пауерліфтингу I, II та III курсу в кількості 36 спортсменів-початківців і які були поділені на три рівні групи по 12 чоловік в кожній. В дослідженні ми визначили комплекс контрольних вправ з фізичної підготовленості пауерліфтерів-новачків (стрибок у довжину з місця, підтягування у висі на поперечині, станова динамометрія, гнучкість).

Виклад основного матеріалу. У процесі дослідження ми визначили комплекс контрольних вправ для динаміки фізичної підготовленості пауерліфтерів-початківців. До цього комплексу включили такі вправи: стрибок у довжину з місця, підтягування у висі на поперечині, станова динамометрія, гнучкість (табл. 1).

Таблиця 1.

Порівняння показники фізичної підготовленості пауерліфтерів-новачків

№ п/п	Показники	III курс n=12	II курс n=12	I курс n=12	P		
					1-2	2-3	1-3
1	Стрибок у довжину з місця (см)	253,06± 4,91	248,56± 4,73	247,18 ± 4,19	> 0,05	> 0,05	> 0,05

2	Підтягування (к-ть разів)	26,84 ± 1,73	24,76 ± 2,12	21,28 ± 0,95	< 0,05	< 0,05	< 0,05
3	Станова динамометрія (кг)	242,08 ± 2,94	229,56 ± 2,15	242,08 ± 2,94	< 0,05	< 0,05	< 0,05
4	Гнучкість (см)	2,94 ± 1,42	3,31 ±0,72	2,94 ±1,42	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Будь-яка м'язова діяльність у різних видах спорту впливає на розвиток силових здібностей. Особливо помітно впливає на збільшення м'язової сили характер специфічної м'язової діяльності під час занять пауерліфтингом. Проблема вивчення розвитку м'язової сили пауерліфтерів є особливо цікавою. З метою вирішення поставлених завдань було досліджено показники сили основних груп м'язів пауерліфтерів-початківців між I, II та III курсом (табл. 2).

При визначенні сили м'язів були створені однакові умови для спортсменів, які досліджуються. Вивчалися показники сили згиначів і розгиначів кисті, передпліччя, плеча, тулуба, ступні, гомілки й стегна. Дослідження показників сили основних груп м'язів пауерліфтерів-початківців показали, що за показниками сили м'язів згиначів кисті встановлено достовірні відмінності в представників усіх трьох групах. За показниками сили розгиначів кисті спортсмени II та III курсу достовірно не відрізняються (P>0,05), спортсмени II курсу за силою розгиначів кисті мають перевагу над спортсменами I курсу (18,9±1,3 кг і 9,6±1,9 кг відповідно), (P<0,05).

Таблиця 2.

Показники сили основних груп м'язів пауерліфтерів-новачків

Показники		III курс n=12	II курс n=12	I курс n=12	t (p)		
					1-2	2-3	1-3
Кисть	Згиначі	25,8 ± 0,6	20,4 ± 1,2	10,8 ± 2,2	4,02*	3,84*	6,8*
	Розгиначі	19,2 ± 1,4	18,9 ± 1,3	9,6 ± 1,9	0,15	4,04*	4,06*
Передпліччя	Згиначі	47,2 ± 1,2	41,4 ± 2,1	35,6 ± 2,3	2,4*	2,1*	4,47*
	Розгиначі	51,6 ± 1,4	46,6 ± 1,8	40,8 ± 2,1	2,19*	1,86*	4,28*
Плече	Згиначі	53,5 ± 1,6	48,2 ± 1,6	41,4 ± 1,6	2,34*	3,00*	5,35*
	Розгиначі	85,7 ± 1,8	71,6 ± 1,9	61,2 ± 1,9	5,40*	3,88*	9,30*
Тулуб	Згиначі	123,2 ± 1,7	108,9 ± 1,7	88,9 ± 1,6	5,95*	8,58*	14,9*
	Розгиначі	98,6 ± 2,4	172,1 ± 2,1	154,3 ± 2,1	8,33*	6,01*	11,7*
Ступня	Згиначі	35,1 ± 1,2	28,2 ± 1,1	22,2 ± 1,8	4,25*	2,85*	5,97*
	Розгиначі	108,6 ± 2,3	96,4 ± 2,1	81,3 ± 2,2	3,92*	4,96*	8,58*
Гомілка	Згиначі	28,6 ± 1,4	21,4 ± 1,8	16,3 ± 1,8	3,15*	2,00*	5,39*
	Розгиначі	28,6 ± 1,4	21,4 ± 1,8	16,3 ± 1,8	3,15*	2,00*	5,39*
Стегно	Згиначі	134,6 ± 1,8	101,2 ± 1,7	82,4 ± 1,9	15,18*	7,6*	20,0*
	Розгиначі	211,9 ± 2,6	182,4 ± 2,5	154,3 ±2,1	8,19*	8,6*	17,24*

*P<0,05

Пауерліфтери-початківці III курсу мали значну перевагу за такими показниками: розгиначі плеча 85,7±1,8 кг; згиначі і розгиначі тулуба – 123,2±1,7 і 198,6±2,4 відповідно; розгиначі стопи – 108,6±2,3; згиначі і розгиначі стегна – 134,6±1,8 і 211,9±2,6 кг. За показниками сили основних груп м'язів спортсмени III курсу мали достовірну перевагу над спортсменами II курсу (P<0,05). Показники спортсменів II курсу мають достовірну різницю з показниками спортсменів I курсу (P<0,05).

Для кваліфікованих пауерліфтерів характерним є переважний розвиток сили м'язів розгиначів кінцівок тулуба. Показники сили м'язів розгиначів вищі за показники сили м'язів згиначів у 2,3 рази. Отримані дані свідчать, що зі зростанням майстерності сила м'язів згиначів верхніх кінцівок тулуба мало змінюється. У спортсменів III курсу показники сили м'язів згиначів мало відрізняються від показників спортсменів II курсу, а сила м'язів розгиначів вища. Можна стверджувати, що зі зростанням сили м'язів згиначів зростає і їхня маса. За винятком важковагових, у всіх спортсменів збільшення ваги обмежене граничними ваговими категоріями. Тому вони намагаються розвивати ті м'язові групи, від яких залежить ефективність виконання змагальної вправи в пауерліфтингу. Для вивчення взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості й показниками в змагальних вправах нами проведено кореляційний аналіз, який довів, що існує високий рівень взаємозв'язку окремих показників і результатів в окремих змагальних вправах пауерліфтерів-початківців (табл. 3.)

Таблиця 3.

Кореляційний взаємозв'язок показників фізичної підготовленості та показників у змагальних вправах пауерліфтерів-новачків

Показники	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування у висі на перекладині	Станова динамометрія	Кистьова динамометрія
III курс				
Присідання зі штангою	0,8967	- 0,285	0,8393	0,6352
Жим лежачи	0,7498	- 0,006	0,8828	0,3554
Тяга	0,8842	- 0,277	0,8279	0,7808
II курс				
Присідання зі штангою	0,5356	0,2947	0,2375	0,0525
Жим лежачи	0,8115	- 0,326	0,705	0,6881
Тяга	0,6438	0,1349	0,3481	0,2503
I курс				
Присідання зі штангою	0,5967	0,2844	0,8219	0,5478
Жим лежачи	0,7172	0,1754	0,8448	0,5379
Тяга	0,7041	0,0306	0,9298	0,9298

При проведенні аналізу кореляційної залежності між показниками фізичної підготовленості з кожною із трьох змагальних вправ ми встановили, що рівень спортивних результатів по-різному залежить від фізичних показників. Так, для спортсменів III курсу показники стрибка в довжину з місця, станової і кистьової динамометрії мають тісний взаємозв'язок зі спортивним результатом у трьох змагальних вправах (r=0,63–0,89), тоді як показники підтягування не мають такого зв'язку з жодною вправою пауерліфтингу. Аналогічну картину спостерігаємо при проведенні аналізу кореляційного взаємозв'язку даних показників спортсменів II курсу (r=0,55–0,81). Не встановлено, як і в I курсу, взаємозв'язку між показниками в підтягуванні й змагальними вправами. При проведенні кореляційного аналізу результатів спортсменів I курсу встановлено дещо іншу взаємозалежність. У цій групі найбільш достовірний і високий взаємозв'язок зі змагальними вправами має показник станової динамометрії (r=0,82–0,92), а показник у підтягуванні має більш тісний взаємозв'язок, ніж у спортсменів II і III курсу. Це варто враховувати при плануванні навантажень для спортсменів різної фізичної підготовленості.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що проблема розробки й використання модельних характеристик у силових видах спорту є актуальним, а питання моделювання у пауерліфтингу недостатньо розробленим. Використання модельних характеристик, які є базовим підґрунтям для управління тренувальним процесом спортсменів у пауерліфтингу, дає можливість додаткового контролю адекватності фізичного навантаження, його корегування, раціонального застосування засобів тренування, розробки нових методик застосування вправ з урахуванням групових та індивідуальних показників пауерліфтерів-початківців. Питання контролю в силових та швидкісно-силових видах спорту є актуальним. Контроль та розробка модельних характеристик, які є базовим підґрунтям для управління тренувальним процесом спортсменів, дає можливість додаткового аналізу всіх показників фізичного стану та фізичної підготовленості в пауерліфтингу.

Подальше дослідження питання використання модельних характеристик у тренувальному процесі пауерліфтерів буде розглядатися в напрямку вдосконалення методики диференційованого підходу використання моделей фізичної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки.

Література

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 384с.

2. Дідик Т.М. Атлетизм: теорія і методика навчання. Навчальний посібник / Т.М. Дідик. – Вінниця : «Планер», 2014. – 139 с.

3. Капко І.О. Критерії відбору спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у пауерліфтингу, на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт" / І.О. Капко. – Київ, 2004. – 18 с.

4. Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.М. Костюкевич. – Київ, 2012. – 41 с.

5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике:учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев – М. ;ФиС, 1986. – 272с.

6. Ніжніченко Д. О. Розвиток спеціальних фізичних якостей пауерліфтерів за допомогою засобів швидкісно-силової спрямованості / Д. О. Ніжніченко // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2011. – № 2. – С. 88-91.

7. Ніжніченко Д. О. Швидкісно-силова підготовка як складова тренувального процесу в пауерліфтингу на етапі попередньої базової підготовки / Д. О. Ніжніченко // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2012. – № 1. – С. 67-70

8. Олешко В.Г. Моделювання, відбір, та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Монографія / В.Г. Олешко. – К.: Вид-во «Центр учбової літератури», 2013. – 252 с.

9. Пронович, Ю.В. Модельные характеристики спортсменов различной квалификации, специализирующихся в пауэрлифтинге / Ю.В. Пронович // Мир спорта. – 2007. – № 2. – С. 8–11.

10. Пронович Ю.В. Модельные характеристики спортсменов различной спортивной квалификации, специализирующихся в пауэрлифтинге: метод. рекомендации / Ю.В. Пронович; БНТУ. – Минск: БНТУ, 2012 – 35 с.

11. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : посібник / А. І. Стеценко. - Черкаси, 2008. – 460 с.

12. Стеценко А. І. Побудова тренувального процесу в пауерліфтингу на етапі безпосередньої підготовки до змагань : Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / А. І. Стеценко; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К., 2000. – 19 с.

13. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Б. Н. Шустин. – М. : САМ, 1995. – С. 226-237.

References

1. Dvorkin L.S. (2003) Silovye edinoborstva. Atletizm. kulturizm. pauerlifting. girevoy sport / L.S. Dvorkin. – Rostov n/D : Feniks. 2003. – 384s.

2. Didyk T.M. (2014) Atletyzm: teoriia i metodyka navchannia. Navchalnyi posibnyk / T.M. Didyk. – Vinnytsia : «Planer», 2014. – 139 s.

3. Kapko I.O. (2004) Kryterii vidboru sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii, yaki spetsializuiutsia u pauerliftynhu, na etapakh maksymalnoi realizatsii indyvidualnykh mozhlyvostei ta zberezhennia dosiahnen: avtoref. dys. na zdobuttia naukovoho stupenia kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: 24.00.01 „Olimpiiskyi i profesiinyi sport" / I.O. Kapko. – Kyiv, 2004. – 18 s.

4. Kostiukevych V.M. (2012) Teoretychni ta metodychni osnovy modeliuvannia trenuvalnoho protsesu sportsmeniv ihrovykh vydiv sportu: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia doktora nauk z fiz. vykh. ta sportu: spets. 24.00.01 «Olimpiiskyi i profesiinyi sport» / V.M. Kostiukevych. – Kyiv, 2012. – 41 s.

5. Medvedev A.S. (1986) Sistema mnogoletney trenirovki v tyazheloy atletike:uchebnoe posobiye dlya trenerov / A.S. Medvedev – M. ;FiS. 1986. – 272s.

6. Nizhnichenko D. O. (2011) Rozvytok spetsialnykh fizychnykh yakostei pauerlifteriv za dopomohoiu zasobiv shvydkisno-sylovoi spriamovanosti / D. O. Nizhnichenko // Slobozhan. nauk.-sport. visn. – 2011. – № 2. – S. 88-91.

7. Nizhnichenko D. O. (2012) Shvydkisno-sylova pidhotovka yak skladova trenuvalnoho protsesu v pauerliftynhu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky / D. O. Nizhnichenko // Slobozhan. nauk.-sport. visn. – 2012. – № 1. – S. 67-70

8. Oleshko V.H. (2013) Modeliuvannia, vidbir, ta oriientatsiia pidhotovky sportsmeniv u sylovykh vydakh sportu. Monohrafiia / V.H. Oleshko. – K.: Vyd-vo «Tsentr uchbovoi literatury», 2013. – 252 s.

9. Pronovich Yu.V. (2007) Modelnye kharakteristiki sportsmenov razlichnoy kvalifikatsii. spetsializiruyushchikhsya v pauerliftinge / Yu.V. Pronovich // Mir sporta. – 2007. – № 2. – S. 8–11.

10. Pronovich Yu.V. (2012) Modelnye kharakteristiki sportsmenov razlichnoy sportivnoy kvalifikatsii. spetsializiruyushchikhsya v pauerliftinge: metod. rekomendatsii / Yu.V. Pronovich; BNTU. – Minsk: BNTU. 2012 – 35 s.

11. Stetsenko A.I. (2008) Pauerliftynh. Teoriia i metodyka vykladannia : posibnyk / A. I. Stetsenko. - Cherkasy, 2008. – 460 c.

12. Stetsenko A.I. (2000) Pobudova trenuvalnoho protsesu v pauerliftynhu na etapi bezposerednoi pidhotovky do zmahan : Avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.01 / A. I. Stetsenko; Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. - K., 2000. – 19 c.

13. Shustin B.N. (1995) Modelirovaniye i prognozirovaniye v sisteme sportivnoy trenirovki / B. N. Shustin. – M. : SAAM. 1995. – S. 226-237.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).28
УДК 338.48 – 52 : 379.84] : 796.015.62 – 057.

Дідковський В.А.
Національна академія внутрішніх справ України
Матвієнко М.І.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, (м. Київ)

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ОСВОЄННЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ОСНОВ САМОЗАХИСТУ

У статті освітлено аспекти підготовки особи до забезпечення власної безпеки; розглянуто класифікацію джерел загроз безпеці;подано до обговорення бачення авторами напрямів навчальної підготовки та характеристики спеціальної фізичної підготовки як одного з компонентів в контексті вивчення дисципліни «Основи самозахисту».

***Ключові слова**: спеціальна фізична підготовка, загроза безпеці, основи самозахисту, правова освіта, психологічна підготовка, фізичне виховання.*

***Дидковский В.А. и Матвиенко М.И. Специальная физическая подготовка как компонент овладения студенческой молодежью основами самозащиты.** В статье освещено аспекты подготовки личности к обеспечению собственной безопасности; рассмотрено классификацию источников угроз безопасности; подано к обсуждению виденье авторами векторов учебной подготовки и характеристики специальной физической подготовки как одного с*

компонентов в контексте изучения дисциплины «Основы самозащиты».

Ключевые слова: *специальная физическая подготовка, угроза безопасности, основы самозащиты, правовое образование, психологическая подготовка, физическое воспитание.*

Didkovskyi VA, Matvienko MI. Special physical training as a component of student youth mastering the basics of self-defense. *The authors describe the aspects of training the person for ensuring own safety. Also they consider the classification of sources of security threats, submit for discussion the authors' vision of training areas and characteristics of special physical training as the one of the components in the context of studying the discipline "Fundamentals of Self-Defense".*

The article reveals the relevance of the process of self-defense skills and abilities formation through the multifaceted training of a person in the context of the vision of the social boundaries (legal education), physical and psychological opportunities (special physical training, psychological training).

In these aspects, the authors propose to consider a three-component training of students of higher educational institutions in the discipline "Fundamentals of self-defense": 1) the legal basis of self-defense; 2) psychological training; 3) special physical training.

The material, that authors submit for discussion, presents the their vision of solving problems on the organization of special physical training, its directions, necessary and sufficient limits for the readiness of the person to withstand danger.

The authors emphasize, that such limits are determined by the legal framework of the conditions of extreme necessity, the necessity of active defense, anticipation of the phenomenon of "imaginary defense", actions that involve risk, which are associated with the psychological training for extreme situations. So, the authors substantiate the necessity of the interdependence of the study the basics of special physical training with the basics of psychological training and legal education.

Key words: *special physical training, security threat, basics of self-defense, legal education, psychological training, physical education.*

Вступ. В сучасних умовах реформації суспільних інститутів в Україні, в умовах суцільних змін економічних, політичних, технічних, соціально-гуманітарних ідей і концепцій актуальними виступають процеси оновлення освітніх вимог та навчально-виховних напрямів за векторами рефлективної підготовки особи до таких змін.

Злам усталених формацій в процесі становлення нових неуклінно може надавати можливість хаотичності формалізації тих або інших відносин, що, в свою чергу, стає причиною тимчасового безладу та порушенню суспільного порядку. Підтвердженням такого бачення може виступати приклад періоду кінця двадцятого століття, коли на зламі епох переходу від тоталітарного до демократичного режиму управління суспільством, перерозподілом власності, при різкому зниженні достатку населення країни, зросли негативні криміналістичні показники. Статистичне зростання злочинності в кримінології пояснюється багатьма факторами, але наявність на сьогоднішній день в країні військових дій, збільшення кількості незареєстрованої зброї (або можливість її придбати), наявність агресивності поведінки окремих груп суспільства і атмосфера ненависті (до того або іншого явища, події, становища, ситуації, думки або ідеї) в соціальній психології виступають детермінантами криміногенного характеру. До ряду ускладнюючих факторів, в нашому баченні, гіпотетично слід віднести реформацію в психіатричному інституті медичної галузі України.

Життя і здоров'я людини, честь і гідність, недоторканість і безпека визначаються Конституцією України як найвища соціальна цінність. Реалізацію конституційної норми захисту життя і здоров'я як обов'язок держави здійснюють правоохоронні органи. Маючи повноваження на використання примусових силових заходів, нормативні вимоги у визначених часових параметрах прибуття на місце надзвичайної події, або скоєння злочину, представники правоохоронних органів у більшості випадків професійно виконують свої обов'язки. Але в моменти необхідності швидкоплинного вирішення негативних проблем, що пов'язані з екстремальністю ситуацій, припиненню злочинних дій, або необхідністю здійснення активної оборони перед особою можуть виникнути питання самостійного протистояння правопорушенню або небезпеці. До такого протистояння необхідні відповідні якості, сформовані уміння і навички, усвідомлення правових меж їх використання. І якщо правоохоронці для виконання своїх функцій зобов'язані отримувати відповідну навчальну підготовку, постійно підтримувати високий фаховий рівень у відділах професійної підготовки, то для цивільної особи реалізація конституційної норми права «захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань» може стати непосильною проблемою.

В цьому контексті нами вбачається актуальність розв'язання навчальних питань щодо забезпечення безпеки особи та розвиток в освітній сфері навчально-виховних напрямів по створенню умов для освоєння необхідних знань, формуванню умінь та навичок самозахисту особи, адекватності самостійної оцінки щодо екстремальності ситуації та вирішенню проблем в правовому полі.

Формулювання цілей роботи. Метою дослідження було освітлення поглядів авторів на необхідні і достатні вимоги до спеціальної фізичної підготовки особи для самостійного захисту та протидії негативним факторам екстремальної ситуації, або скоєнню злочинних дій.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо логічного вмісту термінів та понять за темою дослідження.

2.Представити до обговорення проблемні питання навчальної підготовки студентів до самозахисту.

Результати дослідження. З метою осмисленого висвітлення результатів подальших досліджень ми вбачаємо за доцільне розглянути змістовні характеристики термінів та понять. Так, поняття «спеціальна фізична підготовка», в контексті теми, яка планується до розкриття, за змістом можна розглядати з різних координатних вимірів. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» визначається поняття «Фізичне виховання» загальновідомим змістом, а «спеціальна фізична

підготовка» як фізичне виховання у військовій та правоохоронній сфері. Не заперечуючи таких тлумачень, для нас було б доцільно уточнення предикату нашого бачення в контексті подальшого розкриття теми. В попередньому обґрунтуванні власного тлумачення, доцільно б було навести приклад диференціації фізкультурного руху як реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх функцій, що представлений Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхньою. Авторами виокремлені такі специфічні напрямки: «1) фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча діяльність у навчальних закладах; 2) фізкультурно-оздоровча діяльність у соціально-побутовій і виробничій сферах; 3) спортивна діяльність; 4) фізичне виховання і фізична підготовка у Збройних силах; 5) фізкультурно-оздоровча робота серед сільського населення; 6) фізкультурно-спортивна робота серед інвалідів» [2, с. 18].

Т.Ю Круцевич у розкритті сутності головних напрямів та принципів функціонування фізичного виховання як соціального явища виокремлює, що «Фізичне виховання містить загальну, професійно-прикладну фізичну підготовку (ППФП), фізичну культуру (ФК) у системі наукової організації праці (НОП), задовольняє потреби людини і суспільства у зміцненні здоров'я, покращенню фізичного розвитку, підготовці до життєдіяльності, організації вільного часу» [2, с. 39].

М.І. Ануфрієв, С.Є. Бутов, О.Ф. Гіда, С.М. Решко визначають поняття «Спеціальна фізична підготовка» як складову частину професійної підготовки, яка сприяє досягненню об'єктивної готовності працівника органів внутрішніх справ до ефективних професійних дій з мінімальним ризиком для життя та здоров'я [8, с. 5]. Автори розкривають зміст поняття «Система фізичної підготовки» рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ. До її складу відносять : «загальну фізичну підготовку (гімнастика, легка атлетика, плавання, марш-кидки, лижі тощо) та спеціальну фізичну підготовку (оволодіння прийомами фізичного впливу та спеціальними діями, навичками подолання спеціальних смуг перешкод, прикладного плавання, виконання спеціальних вправ» [8, с. 5].

В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний визначають зміст поняття «Спеціальна фізична підготовка» як «процес формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних здібностей людини з урахуванням виду його діяльності». Автори зазначають, що спеціальна фізична підготовка забезпечує вибірковий розвиток окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні спеціалізованих для конкретного виду спорту або професії вправ [9, с. 25].

В.А. Дідковський зазначає, що фізична підготовка у навчальних закладах МВС України представлена як самостійна дисципліна і найвпливовіший компонент професійної майстерності працівників органів внутрішніх справ [1, с. 3]. Автор виокремлює завдання підвищення вимог до фізичної підготовленості правоохоронців як ключове завдання професійної підготовки [1, с. 3].

Г.О. Храмцов, С.Б. Боровинський, С.А. Сумаров, Л.Г. Заяць диференціюють завдання щодо спеціальної фізичної підготовки на :1) загальне завдання як формування всебічно розвиненої особи, зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного та психічного стану курсантів в процесі навчання; 2) спеціальне завдання спеціальної фізичної підготовки як виховання готовності до дії по затриманню злочинця, або групи злочинців, впевнених дій у нестандартних ситуаціях реальних оперативних обставин по забезпеченню законності та правопорядку [6, с. 5].

З огляду на тлумачення науковцями, які є фахівцями спеціальної фізичної підготовки правоохоронних структур та узагальнюючи бачення змісту поняття «Спеціальна фізична підготовка» в межах власного дослідження необхідних і достатніх умов підготовки цивільної особи до самозахисту та розробки збалансованого інформативного поля для освоєння такими знаннями студентів закладів вищої освіти ми вважаємо доцільним постановку ряду питань: 1) яким рівнем підготовленості до фізичної протидії зловмисникам має оволодіти особа щоб не завдати шкоди собі, або суспільним цінностям в цілому?; 2) вибір яких навчальних напрямів «спеціальної фізичної підготовки» їх форм, методів та засобів оптимально приведуть до позитивних результатів підготовки?; 3) які напрями психологічної підготовки цивільної особи до фізичного самозахисту, їх форми, методи та засоби мають відповідати кожному етапу спеціальної фізичної підготовки; 4) які напрями та рівні правової підготовки особи мають відповідати рівням освоєння спеціальним фізичним та психічним здатностям особи.

Якщо спеціальна фізична підготовка для працівників правоохоронних органів, як частина професійної підготовки є науково обґрунтованою структурованою системою фахової підготовки, то навчальна підготовка цивільної особи основам самозахисту вимагає вирішення багатьох проблем. Однією з таких проблем, ми вбачаємо переоцінку можливості використання спеціальної спортивної підготовленості (спортивні єдиноборства) в ефективному фізичному протистоянні злочинним діям. Звичайно, висококваліфікований спортсмен може мати фізичну перевагу перед правопорушником, але, одночасно, слід зважати і на негативні фактори : спорт виховує потребу в додержанні правил і гуманності поведінки; «заходи фізичного впливу» спортивних дисциплін обмежують пошкодження окремих суглобів, органів та частин тіла; деякі умови щодо використання спортивних прийомів можуть бути неприйнятними до умов самозахисту. Так стереотипи поведінки та потенціал можливостей спортсмена в окремих випадках можуть зашкодити захисним діям. Так, наприклад, удар в пахову зону, не допускається в спортивній підготовці, а його використання супротивником в умовах самозахисту може мати негативні наслідки як з причини неочікуваності, так і з причини непідготовленості навичок захисту від нього.

Як зазначає Л.П. Матвєєв [5, с. 17]: «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. Разом з тим форми спортивних рухів і дій неуклінно видозмінюються, набуваючи відмінностей від своєї первинної основи, оскільки розвиваються у відповідності з закономірностями спортивного вдосконалення».

Нагальною проблемою можуть виступати правові межі використання спеціальних спортивних прийомів, або протистояння проти озброєного правопорушника. Такі і багато інших питань розв'язуються спеціалізованою навчальною підготовкою правоохоронців комплексно. Спеціалізація у спортивних єдиноборствах є ґрунтовною основою для професійної підготовки захисника права. Але для ефективної протидії злочинам і виконанню своїх обов'язків у будь-яких екстремальних

ситуаціях майбутні правоохоронці освоюють широкий спектр знань. Так в зміст спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ включено [8, с. 5]: 1) основи організації та методики фізичної підготовки (загальна характеристика; основні методичні принципи; структура та організація практичних занять; заходи безпеки на заняттях; загальні правила проведення самостійних занять; самоконтроль; гігієна занять; засоби відновлення тощо); 2) розвиток фізичних якостей; 3) заходи фізичного впливу (особливості використання; правомірність); 4) загальні основи методики вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу (правила страховки партнера; стійки; удари; больові прийоми; задушливі прийоми; кидки; захисні дії від ударів і ногами; звільнення від захоплень); 5) захисні дії проти озброєного правопорушника (захисні дії при загрозі холодною зброєю; захисні дії при загрозі вогнепальною зброєю; захисні дії при загрозі підручними засобами; використання підручних засобів при фізичному протиборстві з правопорушником); 6) силове затримання правопорушника (правомірність дій; затримання за допомогою больових прийомів, задушливих прийомів, кидків, конвоювання, зовнішній огляд, надягання наручників). Крім зазначених аспектів правоохоронці вивчають тактику взаємодії між співробітниками, освоюють уміння володіння зброєю, оволодівають знаннями основ долікарняної допомоги, криміналістики, кримінології та інших правових дисциплін.

В питаннях розробки навчальних напрямів підготовки особи до самозахисту позитивну роль можуть зіграти аспекти вивчення досвіду приватних охоронних структур. Як зазначають М.М.Мазепа і Ю.О. Загуменна «Індустрія приватного охоронного бізнесу розвивається активними темпами в усьому світі. Через регулярні повідомлення про терористичну загрозу, стихійні лиха, розгул криміналу, масові хвилювання і зростаючу нестабільність в суспільстві, люди все частіше удаються до послуг приватних охоронців і детективів» [3, с. 6] .

С.К. Деликатный, Ж.Ю. Половникова, П.Я. Пригунов наводять приклад типового навчального плану підготовки співробітника особистої охорони. Автори висвітлюють навчальні предмети та рекомендований відсоток навчальних годин від загального обсягу навчального навантаження: «1) загально фізична підготовка (проводиться регулярно за індивідуальним планом); 2) рукопашний бій та спеціальна тактика рукопашного бою (15%); 3) професійна підготовка (55%): 3.1 – організаційно-тактична підготовка (7%); 3.2 – основи права (5%); 3.3 – основи криміналістики (3%); 3.4 – спеціальна тактика виживання при вогневому контакті і використанні спеціальних засобів (10%); 3.5 – спеціальна тактика протидії терористичним актам (10%); 3.6 – спеціальна тактика супроводження (10%); 3.7 – технічна підготовка (5%); 3.8 – професійна етика (5%); 3.9 – медична підготовка (3%); 4) професійно-психологічна підготовка (30%): 4.1 – введення в психологію професійної діяльності (5%); 4.2 – екстремальна психологія (10%); 4.3 – кримінальна психологія (10%); 4.4 – психологічний практикум тіло охоронця (5%); 5) факультативна підготовка (без передбачення ліміту): 5.1 – екстремальне водіння транспортних засобів; 5.2 – мовна підготовка; 5.3 – економічна підготовка; 5.4 – організація бізнесу; 5.5 – водолазна підготовка; 5.6 – вогнева підготовка; 5.7 – спеціально-технічна підготовка» [7, с. 86].

З огляду на вищеозначене, слід зазначити, що спеціальна фізична підготовка як професійна навчальна підготовка правоохоронних структур і ліцензійних приватних охоронних структур науковообгрунтована і формалізована в оптимально діючу навчальну систему. Така система, в усіченому варіанті може бути прикладом для формування програм спеціальної фізичної підготовки студентської молоді до основ самозахисту. Умови освоєння студентами знань правової і психологічної підготовки нами планується освітити в наступних публікаціях.

Висновки Таким чином у пошуку навчальних напрямів по освоєнню студентами знань з основ самозахисту та формуванню спеціальних фізичних умінь та навичок протистоянню злочинним діям основним знанням має бути знання про те, що завдання захисту конституційних прав цивільної особи займаються спеціально навчені люди, тобто правоохоронці. Створення навчальних матеріалів слід здійснювати з урахуванням правової свідомості та психологічної готовності особи. Спеціальну фізичну підготовку студентів слід диференціювати через розкриття небезпеки джерел потенційних загроз: 1) особи з аморальною направленістю; 2) психічно хворі люди; 3) особи, які знаходяться у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння; 4) асоціальні елементи (бомжі, повії тощо); 5) антисоціальні елементи (хулігани); 6) професійні злочинці; 7) представники тваринного світу; 8) природні та штучні об'єкти; 8) негативні природні фактори [7, с. 20]. Умова спортивної підготовленості може як позитивно вплинути так і завадити процесу самозахисту. Розробка навчальних елементів СФП може бути спланована на основі спеціальної спортивної підготовки, але з врахуванням завдань самозахисту та окремих умов і джерел загроз

Література

1.Дідковський В.А. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції : [методичн. рекомендації]. – К. : Національна академія внутрішніх справ, 2012. – 32 с.

2.Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : [навчальний посібник] / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с. : іл.. – Бібліогр.

3.Мазепа М.М. Охоронна діяльність в Україні : монографія у двох частинах. Частина ІІ. Недержавні охоронні підприємства в Україні : / М.М. Мазепа, Ю.О. Загуменна – Харків : ФОП Коваленко, 2013. – 156 с.

4.Матвієнко М.І. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами : [навчальний посібник] / М.І. Матвієнко, М.Х. Хасанов. – К. : Тов «Козарі», 2014. – 88 с.

5.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Учебное пособие]. – К.: изд-во «Олимпийская литература», 1999. – 318 с.

6.Навчальна робоча програма з нормативної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для курсантів факультетів кримінальної міліції, міліції громадської безпеки, підготовки слідчих /Г.О. Храмцов, С.Б. Боровницький, С.А. Сумарєв, Л.Г. Заяць// - Дніпропетровськ, 2007. – 41 с.

7.Основы профессиональной и психологической подготовки сотрудников личной охраны : [учебное пособие] /С.К. Деликатный, Ж.Ю. Половникова, П.Я. Прыгунов // - К. : Спец-й центр проф.-психологической подготовки персонала служб безопасности «Альфа-щит», 1998. – 542 с.

8.Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : [навчальний посібник] / М.І. Ануфрієв, С.Є. Бутов, О.Ф. Гіда, С.М. Решко – К. : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

9.Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації) : [навчальний посібник] /Авторський колектив: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний. – К. : Національна академія внутрішніх справ, 2013. – 108 с.

10.Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко, О.В. Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2019. – 98 с.

References

1. Didkovs'kij V.A. Zastosuvannja navchal'no-trenuval'nih poєdinkiv u fizichnij pidgotovci pracivnikiv milicії : [metodichn. rekomendacії]. – K. : Nacional'na akademija vnutrishnih sprav, 2012. – 32 s.
2. Krucevich T.Ju. Rekreacija u fizichnij kul'turi riznih grup naselennja : [navchal'nij posibnik] / T.Ju. Krucevich, G.V. Bezverhnja. – K. : Olimp. l-ra, 2010. – 248 s. : il.. – Bibliogr.
3. Matvієnko M.I. Pidgotovka studentiv do samostijnih zanjat' fizichnimi vpravami : [navchal'nij posibnik] / M.I. Matvієnko, M.H. Hasanov. – K. : Tov «Kozari», 2014. – 88 s.
4. Matveev L.P. Osnovy obshhej teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov [Uchebnoe posobie]. – K.: izd-vo «Olimpijskaja literatura», 1999. – 318 s.
5. Navchal'na robocha programa z normativnoї disciplini «Special'na fizichna pidgotovka» dlja kursantiv fakul'tetiv kriminal'noї milicії, milicії gromads'koї bezpeki, pidgotovki slidchih /G.O. Hramcov, S.B. Borovnic'kij, S.A. Sumarєv, L.G. Zajac'// - Dnipropetrovs'k, 2007. – 41 s.
6. Osnovy professional'noj i psihologicheskoj podgotovki sotrudnikov lichnoj ohrany : [uchebnoe posobie] /S.K. Delikatnyj, Zh.Ju. Polovnikova, P.Ja. Prygunov // - K. : Spec-j centr prof.-psihologicheskoj podgotovki personala sluzhb bezopasnosti «Al'fa-shhit», 1998. – 542 s.
7. Osnovi special'noї fizichnoї pidgotovki pracivnikiv organiv vnutrishnih sprav : [navchal'nij posibnik] / M.I. Anufrієv, S.Є. Butov, O.F. Gida, S.M. Reshko – K. : Nacional'na akademija vnutrishnih sprav Ukraïni, 2003. – 338 s.
8. Special'na fizichna pidgotovka pracivnikiv OVS (materiali dlja pidgotovki do derzhavnoї atestacії) : [navchal'nij posibnik] /Avtors'kij kolektiv: V.A. Didkovs'kij, O.V. Kuzenkov, S.V. Burjak, I.M. Grin'ov, O.A. Arsenenko, S.S. Chornij. – K. : Nacional'na akademija vnutrishnih sprav, 2013. – 108 s.
9. Fizichna pidgotovka pracivnikiv Nacional'noї policії Ukraïni [Tekst] : navch. posib. / V.A. Didkovs'kij, V.V. Bondarenko, O.V. Kuzenkov. – Kїiv : Nac. akad. vnutr. sprav, FOP Kandiba T.P. 2019. – 98 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).29
УДК 796.015.132-057.875

Данилко В. М.
викладач кафедри теорії та
методики фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»
м. Переяслав

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОДИН ІЗ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Нині одним із пріоритетних соціальних завдань нашої держави є трансформувати сферу вищої фізкультурної освіти відповідно до світових тенденцій у цій галузі та до вимог сучасного ринку зайнятості населення. У статті обґрунтовано важливість фізичного компоненту, який характеризує високий ступінь фізичної підготовленості вчителя фізичної культури, його індивідуальних особливостей. Високу інформативність мають такі параметри фізичної підготовленості, як стрибок у довжину з місця, максимальна динамометрія, човниковий біг, біг на 30м, а також антропометричні показники. Проаналізовано результати оцінювання компонентів фізичної підготовленості студентів випускних курсів факультету фізичного виховання. Відповідно до даних, найкраще розвинуті у студентів спритність, а також швидкісно-силові здібності. Проте потрібно приділяти увагу на вдосконалення швидкісних і силових компонентів. Таким чином, отримані результати дозволяють визначити найважливіші компоненти структури професійних здібностей студентів фізичного виховання і сприяти їх формуванню у період навчання у вищій педагогічній школі.

Ключові слова: *фізична підготовка, фізичний компонент, студент, оцінювання, професійні здібності, освітній процес.*

Данилко В. М. Физическая подготовка как один из компонентов профессиональных способностей студентов физического воспитания. *Нынче одним из приоритетных социальных заданий нашего государства есть трасформация сферы высшего физкультурного образования в соответствии с мировыми тенденциями в этой области, а также к требованиям современного рынка занятости населения. В статье обосновано важность физического компонента, который характеризирует высокую степень физической подготовленности учителя физического воспитания, его индивидуальные особенности. Высокую информативность имеют такие параметры физической подготовленности, как прыжок в длину с места, максимальная динамометрия, челночный бег, бег на 30м, а также антропометрические показатели. Проанализированы результаты оценивания компонентов физической подготовленности студентов выпускных курсов факультета физического воспитания. В соответствии с данными, у*

студентов лучше всего развинуты ловкость, а также скоростно-силовые способности. Исходя из анализа нужно приделить должное внимание на улучшение скоростных и силовых компонентов. Таким образом, полученные результаты позволяют определить самые важные компоненты структуры професиональных способностей студентов физического воспитания и способствовать их формированию в период обучения в высшей педагогической школе.

Ключевые слова: *физическая подготовка, физический компонент, студент, оценивание, профессиональные способности, образовательный процесс.*

Danylko Valentyna Physical training as one of components of professional abilities of physical education students. *Nowadays one of the priority social tasks of our state is to transform the field of physical training in higher educational establishments according to world trends in this branch and the requirements of the modern market of population employment. The article substantiates the importance of the physical component that characterizes the high level of the physical preparation of physical education teachers, their personal features. Such physical preparation parameters as standing jump, maximum dynamometry, shuttle run, run for thirty meters and anthropometric indices play the high informative role.*

The study analyses the assessment results of physical preparation components of students from physical training faculty. Following the data obtained in the investigation, the most developed students' abilities include dexterity as well as high-speed strength training. But improving high-speed and strength components should be taken into consideration. Thus, the obtained results allow determining the most important components of professional abilities of physical education students and facilitating their formation during studies in higher pedagogical institutions.

Key words: *physical training, physical component, student, assessment, professional abilities, educational process.*

Постановка проблеми. Перехід української освіти на європейські стандарти обумовлюють зростання важливості педагогічної праці вчителя фізичної культури як компетентного, творчого й активного фахівця, який на високому рівні володіє новітніми технологіями, методиками навчання і спроможний здійснювати освітню діяльність, ураховуючи сучасні вимоги та стандарти [5].

Удосконалення професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури неможливе без виявлення чинників професійного становлення вчителя, вивчення особливостей його педагогічної діяльності, визначення структури педагогічних здібностей. Науковці відзначають, що сучасний вчитель має володіти високим рівнем функціональної гнучкості, необхідними функціональними знаннями в суміжних галузях наук, навичками структурного підходу до вирішення різних професійних завдань [4; 7; 8]. Сучасний вчитель має бути науковцем (знати підходи та методи дослідницької роботи), педагогом (знати та вміти застосовувати на практиці новітні технології), психологом (знати основні принципи психології, вікові й індивідуальні особливості учнів), технологом (володіти методикою і технологією навчально-виховного процесу, втілюючи наукові ідеї в практику), організатором (володіти навичками управлінця-менеджера для управління учнівським колективом), а також трохи медиком (знати фізичні та розумові межі дитячого організму, рамки психологічного навантаження) тощо.

Сучасні умови соціально-економічного розвитку вимагають якісно нові пріоритети фізичного виховання в умовах сьогодення, актуалізують упровадження принципово нових підходів до професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Упродовж усього навчального року вчитель фізичної культури зазнає великих фізичних навантажень. Тому специфіка діяльності обумовлює високий рівень здоров'я, фізичного розвитку та високої працездатності протягом усього періоду праці. Особливого значення набуває формування професійно важливих якостей, удосконалення знань, умінь та навиків, а також розвиток здібностей, необхідних для педагогічної діяльності. Одним із основних елементів структури професійних здібностей вчителя фізичної культури є фізичний компонент. Як правило, він визначається відповідністю здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості фахівця фізичної культури.

Фізична підготовка розглядається як частина процесу фізичного виховання, яка спрямована на підвищення морфо-функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей на активізацію вольових виявів і набуття професійних умінь та навиків. Від рівня фізичної підготовленості студента залежить його працездатність, стан здоров'я, а в майбутньому – і загальний рівень підготовленості фахівця до професійної діяльності [7, с. 132].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури показує, що особистість вчителя фізичної культури, структура та особливості його професійних здібностей, діяльності та шляхи її вдосконалення, вивчалися багатьма науковцями. Так, вагомий внесок у розвиток концептуальних засад професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в Україні зробили такі вітчизняні вчені, як О.А. Архіпов (2009), С.Н. Бубка (2002), П.П. Грибан (2017, 2018), О.Д. Дубогай (2017), Л.В. Безкоровайна (2009), В.М. Платонов (1999), О.О. Приймаков (2018), Н.І. Степанченко (2017), Б.М. Шиян (2001), А.В. Цьось (2005), Н.І. Турчина (2008), С.М. Канішевський (2019) та інші. Дослідження свідчать, що рівень фізичної підготовленості, теоретичних знань та практичних умінь студентів – надзвичайно низький.

Дана проблема є актуальною і відображена в чинних державних документах, таких як Закон України "Про фізичну культуру і спорт", Постанова Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року №1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" [6], Указ Президента України від 09 лютого 2016 року № 42/2016 Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" [5]. Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, чинних державних документів, проблеми методики підготовки студентів з різним вихідним рівнем фізичної підготовленості та стану здоров'я, в освітній сфері залишається недостатньо вирішеною.

Метою даної роботи є оцінити стан фізичної підготовленості студентів четвертого курсу бакалаврату та першого курсу магістратури факультету фізичного виховання Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені

Григорія Сковороди.

Під час дослідження використані такі **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, тестування фізичних якостей студентів, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У ході дослідження був проведений факторний аналіз структури професійних здібностей студентів четвертого курсу бакалаврів і першого курсу магістрів факультету фізичного виховання, який дозволив виокремити п'ять основних факторів, внесок яких складає 72,8% (рис. 1):

Беручи до уваги результати факторного аналізу, ми зробили висновок, що для успішної діяльності вчителя фізичної культури необхідною умовою є наявність достатньо високого рівня розвитку основних педагогічних (організаторських, комунікативних, емоційно-мовленнєвих) і спеціальних здібностей (володіння технікою фізичних вправ), а також теоретична, практична фізична підготовленість і функціональні можливості організму. Дані рис. 1 свідчать, що в структурі професійних здібностей майбутніх учителів фізичної культури факторна сума внеску становить 18,9%.

Цей факт сприяв більш детальному вивченню показників фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання. До досліджуваних здібностей студентів увійшли антропометричні дані (довжина та маса тіла, обхват грудної клітки) та показники, що характеризують силу (динамометрія), швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця), гнучкість, швидкість (біг на 30 м), спритність (човниковий біг), витривалість (біг 300 м).

Дослідивши показники фізичної підготовленості і морфо-функціонального стану студентів, було виявлено, що серед показників найбільшу інформативність має стрибок у довжину з місця (r = 0,391), який корелює з бігом на 300 м (r=0,670), динамометрією (r=0,610), довжиною тіла (r=0,530) і човниковим бігом (r=0,530), що вказує на тісний взаємозв'язок між основними показниками фізичний здібностей: силою, витривалістю, швидкісно-силовими здібностями.

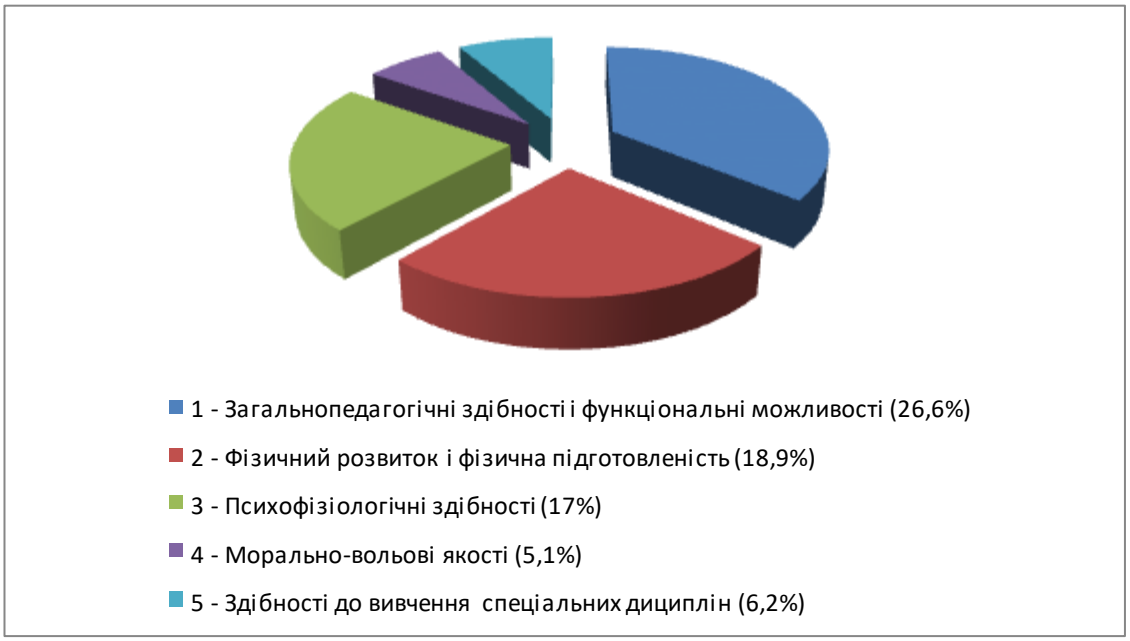


Рис. 1 Факторний аналіз (%) у структурі професійних здібностей студентів

Не менш інформативним є показники довжини та маси тіла, між якими відзначений високий рівень взаємозв'язку (r=0,750). Основні антропометричні параметри (довжини та маси тіла) студентів корелюють на низькому та середньому рівнях з ОГК (r=0,400) і (r=0,670) відповідно динамометрією (r=0,650; r=0,570), стрибок у довжину з місця (r=0,530; r=0,440), бігом 30 м (r=0,420; r=0,350) і човниковим бігом (r=0,460; r=0,530).

Висока інформативність динамометрії, що має кореляційний зв'язок з показниками маси та довжини тіла, обхватом грудної клітки, стрибка в довжину з місця та човникового бігу на рівні r=0,510—0,650, серед яких найбільші значення належать довжині та масі тіла, що цілком природно.

З групи показників фізичної підготовленості слід зазначити значення човникового бігу на 30м, що мають високий рівень взаємозв'язку (r=0,710). Отриманий результат цілком закономірний, оскільки виконання обох тестів вимагає високого рівня прояву швидкісних здібностей.

Таким чином, дослідження показало, що найбільш значущими параметрами фізичної підготовленості є стрибок у довжину з місця, максимальна динамометрія, човниковий біг, біг 30м, а також антропометричні показники. Ці компоненти мають високу інформативність, при цьому між ними простежується кореляційний зв'язок на низькому та середньому рівнях (r=0,350—0,750). Отже, показники фізичної підготовленості в структурі професійних здібностей вчителя фізичної культури, є провідними, що обумовлено специфікою діяльності фахівця фізичної культури.

Як вважають дослідники, за основними характеристиками діяльності роботу вчителя фізичної культури можна віднести до групи робіт змішаного типу, тобто поєднання розумового та фізичного компонентів. При цьому фізичний компонент характеризує високий ступінь фізичної підготовленості вчителя, індивідуальні особливості. Специфіка діяльності спеціалістів з фізичного виховання обумовлює не тільки адекватним вимогам професії стан здоров'я, фізичний потенціал особистості та життєвий тонус, але й достатній рівень розвитку фізичних і координаційно-рухових здібностей [3; 7; 8].

Дослідження, проведені протягом останніх років, показують, що система фізичного виховання, що сформувалася в

Україні, малоефективна. Вона не забезпечує повною мірою психофізичну готовність випускників вищих навчальних закладів до життєдіяльності та професійної роботи і потребує подальшого вдосконалення. Унаслідок цього рівень здоров'я студентської молоді поступово знижується, фізична підготовленість майже у половини молодих людей у віці 16-29 років є недостатньою. 90% студентської молоді мають відхилення у стані здоров'я [1; 2; 4].

Беручи до уваги вище сказане, одним із завдань нашого дослідження є оцінити рівень фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання. Контрольні випробовування (біг 30 м, човниковий біг 4 по 9 м, стрибок у довжину з місця, кистьова витривалість, динамометрія) пройшли 108 студентів четвертого курсу бакалаврату та першого курсу магістратури факультету фізичного виховання.

З урахуванням оціночних даних була здійснена диференціація фізичної підготовленості студентів з п'ятьма рівнями (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий). Відповідно до даних результатів тестування, краще всього у випробовуваних розвинута спритність і це становить 93% студентів четвертого курсу і 87% – магістрів, які мають результати відповідні середнім показникам і рівню вище середнього.

Однак, досить велика частина студентів показала аналогічний рівень (середній і вище середнього) при тестуванні силових (за показниками динамометрії: 76% – четвертий курс, 67% – перший курс магістрів) і швидкісно-силових здібностей (72% – четвертий курс, 61% – перший курс магістрів).

Необхідно зазначити, що результати бігу на 30 м, які характеризують швидкісні здібності та відповідають середньому і вище середнього рівням, значно вищі у студентів четвертого курсу (76%), ніж у магістрів (20%). Разом з тим у першокурсників магістратури простежується явна тенденція у випередженні за результатами тестування силових (10%), швидкісно-силових (27%) та швидкісних здібностей (22%), що цілком зрозуміло з погляду природної вікової динаміки фізичних можливостей.

Не можна залишити без уваги і той факт, що майже половина магістрів першого року навчання (53%) мають низький і нижчий середнього рівні розвитку швидкісних здібностей і 23% – силових. Недостатній рівень розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей також мають 17% студентів четвертого курсу. Дані результати свідчать про необхідність корекції в бік поліпшення фізичних і координаційно-рухових здібностей та формування у студентів потреби у фізичному самовдосконаленні.

Висновки. Проведене дослідження з оцінювання компонентів фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання свідчать, що професійні здібності вчителя фізичної культури – це складне цілісне утворення структурних компонентів, одним із основних компонентів якого є фізична підготовка. Відповідно до нашого аналізу фізична підготовленість студентів випускних курсів факультету фізичного виховання у повній мірі не відповідає вимогам, що ставляться до сучасного фахівця. Варто звернути особливу увагу на розвиток швидкісних, силових здібностей у студентів. Отримані результати фізичної підготовленості дають можливість покращити процес формування професійних здібностей майбутніх вчителів фізичної культури під час їх підготовки у вищому навчальному закладі.

Література

1.Акімова О. В. Теоретико-методичні засади формування творчого мислення майбутнього вчителя в умовах університетської освіти : автореф. дис на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Акімова Ольга Вікторівна; Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. – Тернопіль, 2010. – 41 с.

2.Волков Володимир Леонідович. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник / В.Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.

3.Воронін Д. Питання готовності вчителів фізичної культури до професійної діяльності / Дмитро Воронін // Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Вид-во Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 2(14). – С. 24-25. – ISSN 2220-7481.

4.Круцевич Т. Ю. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Тетяна Юріївна Круцевич, Наталія Євгенівна Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпро: Дніпропетр. держ. ін. фіз. культури і спорту, 2016. – №3. –С. 109-114.

5.Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772

6.Постанова "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text

7.Степанченко Наталія Іванівна. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис. … докт. пед. наук : 13.00.04 / Степанченко Наталія Іванівна. – Вінниця, 2017. – 629 с. – Бібіогр. : с. 504—584.

8.Турчина Наталія Ігорівна. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання: дис. … канд. наук : 24.00.02 / Турчина Наталія Ігорівна. – К., 2008. – 228 с.

References

1.Akimova O. V. (2010). Teoretyko-metodychni zasady formuvannia tvorchoho myslennia maibutnoho vchytelia v umovakh universytetskoi osvity [Theoretical and methodical basis of forming creative thinking in a future teacher at university]. *Extended abstract of Candidate's thesis.* Ternopil [in Ukrainian].

2.Volkov V. L. (2008). Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi: navchalnyi posibnyk [The fundamentals of theory and methods of students' physical training]. K.: Osvita Ukrainy [in Ukrainian].

3.Voronin D. (2011). Pytannia hotovnosti vchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoi diialnosti [Issues about physical education teachers' readiness to professional activity]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura, zdorovia u suchasnomu suspilstvi,* 2(14), 24-25 [in Ukrainian].

4.Krutsevych T. Yu., Panhelova N. Ye. (2016). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Modern trends in organizing physical training in higher education]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, no 3, 109-114 [in Ukrainian].

5.Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku "Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia" [The national strategy of healthy moving activity in Ukraine until 2025 "Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation"]. Retrieved from: https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772

6.Postanova "Pro zatverdzhennia Poriadku provedennia shchorichnoho otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy" [Decree about the confirmation of annual assessment procedure of physical training of the Ukrainian people]. Retrieved from: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text

7.Stepanchenko N. I. (2017). Systema profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [System of professional training of the future physical education teachers in higher educational establishments] (Doctoral dissertation) [in Ukrainian].

8.Turchyna N. I. (2008). Pedahohichni osoblyvosti modelei fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ na riznykh kursakh navchannia [Pedagogical peculiarities of physical training models of students of higher educational establishments on different courses of studying] (Candidate's dissertation) [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).30
УДК: 37.01+159.99

Дмітрієва Н. С.
студент магістратури
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, м. Київ, Україна
Воловик Н. І.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний педагогічний університетімені М.П.Драгоманова, м. Київ, Україна

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ ДО ПОДОЛАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ТРУДНОЩІВ

У статті викладені основні положення розробленої методики, метою виступає формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. Досягнення цієї мети забезпечується через вирішення таких завдань, як: навчання знанням про зміст екстремальних ситуацій змагального характеру; навчання способам подолання цих ситуацій; розвиток інтелектуальних здібностей; формування умінь і навичок подолання змагальних труднощів. Встановлено, що формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів здійснюється через послідовний рух за навчальними рівнями: рівень мотивації до формування готовності до подолання змагальних труднощів, рівень теоретичного досвіду, рівень практичного досвіду. У розробленій моделі нами виділені такі структурні компоненти, як теоретичний та практичний. Теоретичний компонент містить теоретичні заняття, які проводяться один раз на тиждень. Практичний компонент містить практичні заняття, які були організовані на кожному тренувальному занятті у другій половині основної частини. Формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів повинно бути особистісно орієнтованим.

Ключові слова: *психологічна підготовка спортсменів, професійний спорт, стрільба, спортивна стрільба, психологічна готовність, подолання змагальних труднощів.*

Дмитриева Н. С., Воловик Н. И. Методика формирования психологической готовности спортсменов в пулевой стрельбе к преодолению соревновательных трудностей.

В статье изложены основные положения разработанной методики, целью выступает формирование психологической готовности спортсменов по пулевой стрельбе к преодолению соревновательных трудностей. Достижение этой цели обеспечивается через решение таких задач, как: обучение знаниям о содержании экстремальных ситуаций соревновательного характера; обучение способам преодоления этих ситуаций; развитие интеллектуальных способностей; формирование умений и навыков преодоления соревновательных трудностей. Установлено, что формирование психологической готовности спортсменов по пулевой стрельбе к преодолению соревновательных трудностей осуществляется через последовательное движение по учебным уровням: уровень мотивации к формированию готовности к преодолению соревновательных трудностей, уровень теоретического опыта, уровень практического опыта. В разработанной модели нами выделены такие структурные компоненты, как теоретический и практический. Теоретический компонент содержит теоретические занятия, которые проводятся один раз в неделю. Практический компонент содержит практические занятия, которые были организованы на каждом тренировочном занятии во второй половине основной части. Формирование психологической готовности спортсменов по пулевой стрельбе к преодолению соревновательных трудностей должно быть личностно ориентированным.

Ключевые слова: *психологическая подготовка спортсменов, профессиональный спорт, стрельба, спортивная стрельба, психологическая готовность, преодоление соревновательных трудностей.*

Dmitriieva Nikol, Volovyk Nataliia. Methods of forming the psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties.

The article outlines the main provisions of the developed method, the purpose is to form the psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties. Achieving this goal is ensured through the solution of such tasks as: learning knowledge about the content of extreme situations of a competitive nature; learning ways to overcome these situations; development of intellectual abilities; formation of skills and abilities to overcome competitive difficulties. It is established that the formation of psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties is carried out through a consistent movement of educational levels: the level of motivation to form readiness to overcome competitive difficulties, the level of theoretical experience, the level of practical experience. In the developed model we have selected such structural components as theoretical and practical. The theoretical component includes theoretical classes that are held once a week. The structure of each lesson included logically related to the importance of three consecutive parts: the introductory part was aimed at forming the training motivation of athletes, the formation of skills to highlight the essential in this extreme situation and the ability to determine the necessary ways to overcome difficulties; the main part included a theoretical or practical solution of educational tasks, taking into account the well-known didactic scheme of learning: acquaintance, learning, consolidation, improvement; the final part solved the problem of control and adjustment of the learning process. In this part, actions are taken to analyze the decision from the standpoint of its effectiveness and rationality, systematization and generalization of acquired knowledge and skills. The practical component contains practical classes that were organized in each training session in the second half of the main part. The practical classes included practical tasks – performing practical exercises. The formation of psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties should be personality-oriented.

Key words: *psychological training of athletes, professional sport, shooting, sport shooting, psychological readiness, overcoming competitive difficulties.*

Тенденції розвитку фізичної культури і спорту актуалізували проблему психологічного забезпечення спортивної діяльності. На особливу увагу заслуговують питання збереження психічного здоров'я, адаптації до екстремальних умов тренувальної і змагальної діяльності спортсменів. Змагальна діяльність є головною формою, яка відображає досягнення, майстерність спортсменів. Результат виступів в змаганнях – факт успіху. Це демонстрація можливостей спортсмена, його потенціалу, надійності. У професійному спорті заробітки, вартість контракту, успішність того чи іншого спортсмена безпосередньо залежать від стабільності високих спортивних результатів. Тому психологічна готовність до подолання несподівано виникаючих труднощів в ході змагальної боротьби має особливу цінність. Природно, що вирішення проблеми підготовки спортсменів, формування їх психологічної готовності – це необхідна умова психологічного забезпечення сучасного спорту [1; 2; 5; 6].

Кульова стрільба – один з видів стрілецького спорту, спортсмени в якому змагаються у стрільбі з пневматичних, малокаліберних, великокаліберних гвинтівок і пістолетів. Одним з найважливіших умов у формуванні стрілецьких умінь і навичок є психологічна підготовка. У ній велика увага приділяється вихованню здібностей до навмисної регуляції емоційних станів, в тому числі і під час змагань.

Розробка відповідних психологічних методів в цій галузі своєчасна і актуальна. Очевидні значні відмінності сприйняття психічних навантажень в залежності від того, відбувається стрільба в умовах тренувальної чи змагальної діяльності. Одним з найважливіших умов у формуванні умінь і навичок з кульової стрільби є психологічна підготовка. У ній велика увага приділяється вихованню здібностей до навмисної регуляції емоційних станів, в тому числі і під час змагань.

При розробці методики формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів ми орієнтувалися на існуючі підходи до реалізації освітнього процесу за допомогою педагогічних технологій, на теоретичні і методичні положення про організацію навчально-тренувального процесу [3; 4], На матеріали аналізу стану досліджуваної нами проблеми, що представлені в першому розділі кваліфікаційної роботи.

Метою розробленої нами методики виступає формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. Досягнення цієї мети забезпечується через вирішення таких завдань, як: навчання знанням про зміст екстремальних ситуацій змагального характеру; навчання способам подолання цих ситуацій; розвиток інтелектуальних здібностей; формування умінь і навичок подолання змагальних труднощів.

Провідною ідеєю розробки нашої методики є положення про те, що моделювання змагальної діяльності під час теоретичних і практичних занять на основі комплексу інтелектуальних завдань може сприяти формуванню формуванню психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. Моделювання сприяє переходу предметних (об'єктивних) знань в форму внутрішньої позиції особистості (суб'єктивні знання і досвід).

Знання можливих змагальних перешкод і труднощів, і навіть способів їх успішного подолання не забезпечує повною мірою готовності спортсмена реалізовувати їх на практиці. З іншого боку, вміння і навички подолання змагальних перешкод і труднощів в навчальних умовах не гарантують їх успішне використання в умовах змагання. Тому необхідним технологічним умовою реалізації провідної ідеї є дотримання суворої послідовності в засвоєнні навчального матеріалу: освоєння досліджуваної інформації формування умінь використовувати цей матеріал, формування умінь адекватно діяти в екстремальній змагальної ситуації.

При розробці методики ми враховували існування прямого зв'язку між становленням внутрішніх мотиваційних відносини спортсмена до змагань і активністю його розумових процесів і практичних дій щодо їх подолання. Мотивація навчальної діяльності це запорука міцного засвоєння навчального матеріалу, оскільки мотивоване ставлення до процесу навчання завжди сприяє мобілізації внутрішньої пізнавальної активності. Однак в залежності від результатів цієї активності в більшій чи меншій мірі відбуваються позитивні зміни психічних властивостей і поведінки суб'єкта навчання [6; 7].

Формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів здійснюється через послідовний рух за навчальними рівнями: рівень мотивації до формування готовності до подолання змагальних труднощів, рівень теоретичного досвіду, рівень практичного досвіду.

Рівень мотивації до формування готовності до подолання змагальних труднощів являє собою початковий етап навчання. У ньому здійснюється процес формування мотивованого ставлення спортсмена до навчання подолання змагальних труднощів, інформація про які передається спортсмену від тренера або психолога в груповій бесіді в формі дискусії. Аналіз і синтез, узагальнення і конкретизація цієї інформації призводять до її перекладу в суб'єктивно значуще знання. Розуміння особистісної значущості інформації про подолання змагальних труднощів щодо спортивного результату і можливості виконувати змагальну діяльність взагалі стає одним з вирішальних факторів формування стійкого навчального інтересу. Таким чином, реалізуються процеси мотивації, осмислення і прийняття навчальної інформації.

Рівень теоретичного досвіду спрямований на теоретичне освоєння навчального матеріалу. Уявне рішення змагальних ситуацій, пошук оптимальних дій, спрямованих на успішне подолання змагальних труднощів, визначають яскраву емоційність і високий рівень інтелектуальної активності спортсмена. Складність, але доступність навчальних завдань проблемного характеру створюють умови не тільки для засвоєння спеціальних знань, а й для розвитку інтелектуальних здібностей спортсмена. Ситуація спільного обговорення і оцінки прийнятого спортсменом рішення, аналіз можливих прогнозованих варіантів розвитку подій, уявлення змагальної діяльності, психо-емоційних реакцій і своїх дій в умовах подолання змагальних труднощів сприяють формуванню теоретичного змагального досвіду.

Рівень практичного досвіду спрямований на практичне освоєння навчального матеріалу. На основі вже відомої інформації про конкретні змагальні труднощі (теоретичне освоєння) спортсмен практично використовує наявний теоретичний досвід. Це створює умови для формування вмінь раціонально користуватися своїми знаннями під час виконання практичних дій. Практичне виконання дій, спрямованих на подолання змагальних труднощів в навчальних умовах, потім під час контрольних змагань сприяє формуванню спеціальних умінь і навичок.

Моделювання в навчально-тренувальному процесу змагальних труднощів дозволяє:

1) визначити рівень оптимальних труднощів для даного спортсмена, враховуючи його індивідуальні особливості;

2) сформувати позитивне мотиваційне ставлення до формування психічної готовності до подолання змагальних труднощів;

3) ознайомити спортсмена із змагальними труднощами в кульовій стрільбі, озброїти знаннями, вміннями і навичками їх подолання;

4) розвинути інтелектуальні здібності, щоб забезпечити швидкість і точність сприйняття змагальних ситуацій і прийняття рішення;

5) визначати динаміку психологічної готовності кожного спортсмена до подолання змагальних труднощів.

У розробленій моделі нами виділені такі структурні компоненти, як теоретичний та практичний.

Теоретичний компонент містить теоретичні заняття, які проводяться один раз на тиждень.

Структура кожного заняття включала логічно пов'язані з важливість справ три послідовні частини:

1) вступна частина була спрямована на формування навчальної мотивації спортсменів, формування умінь виділяти істотне в умовах даної екстремальній ситуації і умінь визначати потрібні для подолання виявлених труднощів способи дій;

2) основна частина включала теоретичне або практичне рішення навчальних завдань, враховуючи відому дидактичну схему навчання: ознайомлення, розучування, закріплення, вдосконалення;

3) заключна частина вирішувала завдання контролю і коригування процесу навчання. У цій частині здійснюються дії, спрямовані на аналіз прийнятого рішення з позицій його ефективності і раціональності, проводиться систематизація та узагальнення засвоєних знань і умінь.

Для моделювання змагальних труднощів нами були розроблені 50 інтелектуальних завдань. У цих завданнях були представлені різні варіанти змагальних ситуацій в кульовій стрільбі, зміст яких виступав як об'єктивні змагальні перешкоди, а необхідність їх вирішення конкретним спортсменом – як суб'єктивні труднощі.

При формулюванні спортсменам задавалися певні часові параметри, в межах яких вони повинні були вирішити задачу. Як додаток до завдань представлялися кілька варіантів її вирішення – з акцентом на фізичні якості, з акцентом на технічну грамотність, з акцентом на тактичний хід.

Опанувавши в процесі рішення інтелектуальних завдань навчальну інформацію, спортсмен більш-менш якісно, вже не тільки має уявлення про можливі змагальні труднощі в його майбутньої змагальній діяльності, а й знає ряд способів їх успішного подолання на практиці.

Практичний компонент містить практичні заняття, які були організовані на кожному тренувальному занятті у другій половині основної частини – від 20 до 25 хвилин.

У практичні заняття були включені практичні завдання – виконання практичних вправ.

Для того щоб навчити спортсмена застосування засвоєних знань в процесі подолання змагальних труднощів, ми використовували метод практичної вправи. Рішення завдання формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів в умовах тренувальної діяльності передбачало об'єднання методів моделювання та вправи.

Процес рішення інтелектуальних завдань виключав групове обговорення: кожен спортсмен самостійно знаходив оптимальне, з його точки зору, рішення. Обговорення вже прийнятого рішення здійснювалося як всією групою спортсменів, так і окремо кожним з них з тренером (психологом) на предмет ефективності та раціональності знайденого виходу з проблемної ситуації. Тому організація навчально-тренувальної діяльності на теоретичних і практичних заняттях здійснювалася на основі послідовного застосування самостійної роботи спортсменів та групової форми навчання.

Формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів повинно бути особистісно орієнтованим.

Тому в процесі практичної реалізації методики ми прагнули до того, щоб кожне представлене інтелектуальне та практичне завдання було посильним для кожного конкретного спортсмена і в той же час спонукало його докладати значні

фізичні та вольові зусилля. При цьому враховувалися, з одного боку, властивий спортсмену рівень психологічної готовності до подолання змагальних труднощів і його індивідуальні психологічні особливості. З іншого боку, враховувався рівень спортивної кваліфікації і спортивної майстерності спортсменів з кульової стрільби.

Таким чином, розроблена методика реалізується за допомогою моделювання в навчально-тренувальному процесі змагальних труднощів застосовувалося нами також для діагностики рівня сформованості психологогічної готовності до їх подолання в умовах змагальної діяльності. Знання спортсменом результатів навчання підвищує рівень його навчальної активності, стимулює до роботи з оволодіння знаннями про змагальні труднощі, вміннямя і навички їх успішного подолання, допомагає визначити основні напрямки їх вдосконалення. Володіння тренером цією інформацією допомагає також оцінити рівень засвоєння навчального матеріалу і результати своєї діяльності в цілому, вносити в процес формування психологічної готовності оперативні корекції.

Література

1. Багас О. П. Психологічна підготовка стрілка-спортсмена / О. П. Багас // Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту: зб. наук.-метод. пр. – Л., 2004 – С. 28 – 34.

2. Богуш О. Ю. Психологічні чинники навчання кульовій стрільбі майбутніх офіцерів / О. Ю. Богуш // Проблеми сучасної психології. – 2012. – Випуск 16. – С. 55 – 64.

3. Biggs, A. T., Cain, M. S., & Mitroff, S. R.. Cognitive training can reduce civilian casualties in a simulated shooting environment / A. T. Biggs, M. S. Cain, S. R. Mitroff // Psychological Science. – 2015. – 26. – P. 1164–1176.

4. Dominteanu, T. The Role of Psychological Preparation in the Performance Sports Activity. / T. Dominteanu //Moldavian Journal for Education and Social Psychology. – 2017. – 1. – P. 7 – 13. 10.18662/mjesp/2017.0101.01.

5. Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., Dent, M. Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players / J. J. Martin, B. Byrd, M. L. Watts, M. Dent // Journal of clinical sport psychology. – 2015. – 9(4). – P. 345-359. http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2015-0008

6. Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G. J., Oudejans, R. R. Persistence of threat-induced errors in police officers' shooting decisions / A. Nieuwenhuys, G. J. Savelsbergh, R. R. Oudejans // Applied Ergonomics. – 2015. – 48. – P. 263–272.

7. Nieuwenhuys, A., Weber, J., Hoeve, R., Oudejans, R. R. Sitting duck or scaredy-cat? Effects of shot execution strategy on anxiety and police officers' shooting performance under high threat / A. Nieuwenhuys, J. Weber, R. Hoever, R. R. Oudejans // Legal and Criminological Psychology. – 2016. – 22. – P. 274–287.

References

1. Bagas O. P. (2004). Psychological training of an athlete-athlete. Shooting training in Olympic sports: collection of scientific and methodical works, 28 – 34.

2. Bogush O. Yu. (2012). Psychological factors of training of bullet shooting of future officers. Problems of modern psychology, 16, 55 – 64.

3. Biggs, A. T., Cain, M. S., & Mitroff, S. R. (2015). Cognitive training can reduce civilian casualties in a simulated shooting environment. Psychological Science, 26, 1164–1176.

4. Dominteanu, Teodora. (2017). The Role of Psychological Preparation in the Performance Sports Activity. Moldavian Journal for Education and Social Psychology. 1. 7-13. 10.18662/mjesp/2017.0101.01.

5. Martin JJ, Byrd B, Watts ML, Dent M. (2015). Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. Journal of clinical sport psychology, 9(4):345-359. http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2015-0008

6. Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G. J., & Oudejans, R. R. (2015). Persistence of threat-induced errors in police officers' shooting decisions. Applied Ergonomics, 48, 263–272.

7. Nieuwenhuys, A., Weber, J., Hoeve, R., & Oudejans, R. R. (2016). Sitting duck or scaredy-cat? Effects of shot execution strategy on anxiety and police officers' shooting performance under high threat. Legal and Criminological Psychology, 22, 274–287.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).31
УДК 614:616-058

Дудорова Л.Ю.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Черновський С.М.
старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ

ДІАГНОСТИКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

У статті розглянута цінність теоретичних знань студентів-дизайнерів з дисципліни «Фізичне виховання» для активізації пізнавальної діяльності. Дисципліна «Фізичне виховання» розглядається як засіб формування і вдосконалення не тільки рухових вмінь, навичок та розвитку фізичних здібностей, але і як фактор що сприяє ефективному формуванню цілісної особистості студента, усвідомленому відношенню до фізичного виховання як до цінності. У дослідженні використано дані теоретичного тестування студентів-дизайнерів 1-го курсу. Доведено, що певна кількість студентів володіють високим рівнем теоретичних знань. Встановлено, що завдяки теоретичним знанням студенти можуть відповідально відноситься до особистого здоров'я.

***Ключові слова**: теоретичні знання, фізичне виховання, студенти-дизайнери, цінність знань.*

Дудорова Л.Ю., Черновський С.М. Диагностика теоретических знаний студентов-дизайнеров по дисциплине «Физическое воспитание».

В статье рассмотрена ценность теоретических знаний студентов-дизайнеров по дисциплине «Физическое воспитание» для активизации познавательной деятельности. Дисциплина «Физическое воспитание» рассматривается как средство формирования и совершенствования не только двигательных умений, навыков и развитие физических способностей, но и как фактор, который способствует эффективному формированию целостной личности студента и осознанному отношению к физическому воспитанию как к ценности. В исследовании использованы данные теоретического тестирования студентов-дизайнеров 1-го курса. Доказано, что определённое количество студентов владеют высоким уровнем теоретических знаний. Установлено, что благодаря теоретическим знаниям студенты могут ответственно относиться к личному здоровью.

Ключевые слова: *теоретические знания, физическое воспитание, студенты-дизайнеры, ценность знаний.*

Dudorova Liudmyla, Chernovskyi Sergiy. Diagnostics of theoretical knowledge of students-designers from discipline "Physical tducation".

In the article the considered value of grant of theoretical knowledge to the students-designers from discipline "Physical tducation" for activation of cognitive activity. Attitude toward discipline "Physical tducation" only as to the means of forming and perfection of motive abilities, skills, physical capabilities, does not assist the effective forming of integral personality of student and realized attitude toward "Physical tducation" as to the value. One of main factors in this process there is forming of intellection of students in relation to essence of "Physical tducation", that maybe on the basis of theoretical knowledge seizing at the level of their application in athletic activity

At a construction studies after the above-mentioned paradigm are produced decision of such important tasks, as forming for the students of thorough and complete enough knowledge about the bodily condition and ways of his improvement, and also education of interests, necessities that orient a man on the healthy way of life, on independent purposeful activity from perfection of own body. In research these testing of students-designers of 1-th course is used from theoretical knowledge. To the students it offered to answer 40 questions that were conditionally divided into blocks : theory and methodology of "Physical tducation"; socialbiological bases of physical culture and principles of the sport training.

Undertaken a study testifies to insufficient educationally-pedagogical activity in the orientation of студентів-дидайнерів on the social and individual value of theoretical knowledge of physical culture, her importance for strengthening of health and own self-perfection. Pedagogical tasks, that is worked out in a test form allowed not only to get the objective estimations of level of knowledge, abilities and skills of students-designers from bases of athletic activity but also educe problems that arose up at mastering of on-line tutorial students from discipline "Physical tducation". Deepening of theoretical and methodical soil of course is "Physical tducation" in higher education scoolls, will give possibility to the students-designers consciously to behave to practical employments after Physical tducation and changes of own physical standard, to aspire to self-perfection, promote the personal interest and motivation to engaging in physical exercises.

Key words: *theoretical knowledge, physical education, of design students, the value of knowledge.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Стрімкий розвиток науки й реформи освіти вимагають від сучасного студента все більшого аналізу та обробки інформації, зростає обсяг навчальних навантажень, що породжує малорухомість та обмеження м'язових зусиль. Інформаційне суспільство ставить перед вищою школою свої вимоги щодо підготовки фахівців і формування особистості, йому нині необхідні спеціалісти, які здатні вистояти в конкурентній боротьбі на ринку праці. Наздоганяючи стрімкий перебіг життя, студенти нехтують фізичним розвитком, надаючи перевагу віртуальному спілкуванню замість прогулянок на свіжому повітрі й відвідування спортивного залу. У структурі їх вільного часу все більше місця займають комп'ютер, перегляд телепередач та інші форми пасивного дозвілля [1; 3].

Збільшення інтенсивності навчання знижує реальні можливості залучення молоді до фізичної культури та спорту через доступні спортивні секції, гуртки, туризм.

Студенти, як свідчить практика, не відчувають стійкого інтересу до занять з фізичного виховання у ЗВО (заклад вищої освіти). Причинами цього можуть бути неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям студентів, незадовільність методикою проведення занять програмного змісту, організацією навчального процесу та відсутністю теоретичних знань з фізичної культури [4; 6].

Сучасний недостатньо високий рівень фізичної підготовки студентів пов'язаний із тим, що фізичне виховання, незважаючи на розмаїття практичних розробок, методичних рекомендацій, ще не стала, як показують відповідні дослідження, привабливою для їх індивідуального розвитку [2].

Теоретичні знання є одним із головних компонентів змісту фізкультурної освіти, які з'являються у студентів в результаті навчання з дисципліни «Фізичне виховання» [5]. Окрім того, розширення теоретичних знань студентів дають можливість самостійно мислити, сприяють розвитку самоконтролю та самоаналізу, що, в свою чергу, є запорукою майбутнього самовдосконалення. [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У фізичному вихованні студентів склалася проблемна ситуація, яка полягає в існуванні протиріччя між рівнем соціальних вимог та рівнем теоретико-методичної й фізичної підготовленості студентів. Це пов'язано з тим, що у більшості студентів не сформовані необхідні теоретичні знання з фізичного виховання (С. Березка, 2011; Н. Завидівська, 2013; О. Томенко, 2012), відсутні потреби турбуватися про свій фізичний стан та бажання займатися фізичними вправами (В. Білогур, 2002; Є. Захаріна, 2008; Ю. Юрчишин, 2012), а також відзначається негативна

динаміка показників фізичної підготовленості студентів із роками навчання у вищих навчальних закладах (В. Волков, 2008; Р. Бака, 2010; Л. Довженко, 2007;).

Як показують дослідження авторів існує відповідна залежність між теоретико-методичним і практичним розділами фізичного виховання студентів, де на основі знань формуються вміння і навички, та усвідомлена потреба до систематичних занять фізичними вправами. Теоретичний розділ програми визначає той мінімум знань, яким повинні оволодіти студенти і реалізується він у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять.

Мета дослідження – визначення рівня теоретичних знань студентів-дизайнерів з дисципліни «Фізичне виховання».

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури, метод спостереження, теоретичне тестування, методи математичної статистики.

В дослідженнях прийняли участь студенти-дизайнери 1-го курсу основної медичної групи Київського національного університету технологій та дизайну.

Результати дослідження. Дисципліна «Фізичне виховання» розглядається як засіб формування і вдосконалення тільки рухових вмінь, навичок та розвиток фізичних здібностей, що не сприяє ефективному формуванню цілісної особистості студента і усвідомленому відношенню до фізичного виховання як до цінності [4].

Одним із головних факторів в цьому процесі є формування розумової діяльності студентів відносно сутності фізичного виховання, що можливо на основі теоретичних знань, опанованих на рівні їх застосування у фізкультурній діяльності. Але, на жаль в університеті упускається вирішення таких важливих завдань, як формування у студентів глибоких і достатньо повних знань про свій фізичний стан і шляхи його покращення, а також виховання інтересів, потреб, які орієнтують людину на здоровий спосіб життя, на самостійну цілеспрямовану діяльність з вдосконалення власного тіла [1, 3, 7].

Студентам було запропоновано відповісти на 40 питань, які умовно були розділені на блоки: теорія та методика фізичного виховання; соціально-біологічні основи фізичної культури та принципи спортивного тренування.

Найкращі знання студенти-дизайнери показали в блоці «соціально-біологічні основи фізичної культури та фізичного виховання» (табл.1).

Таблиця 1

Рівень знань студентів 1-го курсу за блоками

Стать	n	Відсоток правильних відповідей за блоками знань		
		теорія і методика фізичного виховання	соціально-біологічні основи ф/к та ф/в	принцип спортивного тренування
Х	80	46,0	58,0	43,2
Д	150	51,0	62,0	48,7

Наприклад, тільки 70% дівчат та 80% хлопців знають, що вживання алкогольних та наркотичних речовин негативно впливає на особистість в цілому. 60% дівчат та 67,5% хлопців знають про те, що сприяє запобіганню плоскостопості. Трохи більше половини відсотків дівчат та хлопців знають, з чого потрібно починати ранкову гімнастика і для чого вона потрібна взагалі. Більший відсоток дітей обізнані про причини порушення постави – 77,5% дівчат та 65% хлопців знають, що слабкість м'язів – головна тому причина, для решти – це звичка до певних положень тіла, а деякі вважають – через відсутність рухів під час пар.

Цікаві дані ми отримали на запитання : «Що включає в себе особиста гігієна?» – 42,5% дівчат та 37,5% хлопців відповіли правильно, що вона повинна включати крім догляду за тілом, порожниною рота, загартування, ранкової гімнастики, також організацію розпорядку дня і заняття фізичними вправами, всі інші чомусь включили прогулянки на свіжому повітрі, сон, чергування праці і відпочинку, гідро-процедури. Те, що більшу частину раціону повинні складати вуглеводи знають лише 50% хлопців та 67,5% дівчат.

Зовсім інша ситуація спостерігається в питаннях блоку «принципи спортивного тренування» та «теорії і методики фізичного виховання». Більше 80% студентів інформовані про основні заходи, щодо попередження травм під час самостійних занять фізичною культурою, то значно менше лише – 17,5% дівчат та 25% хлопців знають основний прийом самоконтролю з діяльності серцево-судинної системи у спокої і при навантаженні – це визначення показників ЧСС.

Дослідження засвідчило, що більше 85% респондентів знають найпростіший спосіб визначення частоти серцевих скорочень, притиснувши судину на шиї або зап'ясті. 77,5% дівчат та 72,5% хлопців знають про найпростіший спосіб визначення постави, який виконується таким чином, щоб п'ятки, сідниці, лопатки та потилиця торкалися стіни, решта відповіла, що легко визначити поставу при положенні лежачи. Дуже малий відсоток (відповідно 37,5% хлопців та 25% дівчат) знають про безпечну межу показника ЧСС при самостійних заняттях фізичними вправами, яка для їхнього віку становить до 150 уд./хв. І не всі студенти-дизайнери знають, що у спокої в фізично здорових людей ЧСС повинно складати 60-80 уд./хв. (відповідно 47,5% хлопців та 65% дівчат).

Тепер детальніше зупинимося на блоці питань про фізичну культуру та виховання. Цікаво прослідкувати за тим, як студенти 1-го курсу розуміють поняття «фізична культура» та «фізичне виховання». Серед дівчат – 30% правильно розуміють термін «фізична культура» і 52,5% – «фізичне виховання». Серед юнаків цей показник дещо нижчий і становить 27,5% та 25% відповідно. Великий відсоток студентів фізичну культуру плутають із фізичним вихованням, вважаючи що це не тільки процес формування в людині рухових умінь і навичок, а також передача спеціальних знань.

Переважна більшість студентів (47,5% хлопців та 60% дівчат) знають, що основним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, а от що таке «фізичні вправи» відповіли правильно лише 15% хлопців та 12,5% дівчат.

В тестуванні також були запитання на з'ясування термінів «фізичний розвиток» та «фізична роботоздатність». Виявляється, лише 50% хлопців та 42,5% дівчат знають, що природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими чинниками та умовами зовнішнього середовища є фізичним розвитком. Ще менший

відсоток (хлопці – 30%, дівчата – 27,5%) знають, що потенційні спроможності людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, його серцево-судинної і дихальної систем це фізична роботоздатність.

Таблиця 2

Знання студентів-дизайнерів 1-го курсу з блоку питань про фізичне виховання

№	Зміст питань	% правильних відповідей	
		Хлопці	Дівчата
1.	Що означає термін «фізичне виховання?»	25	52,5
2.	Що є основним специфічним засобом фізичного виховання?	47,5	60
3.	Що таке фізичні вправи?	15	12,5
4.	Як ви розумієте термін «спорт?»	40	27,5
5.	Що таке фізичні якості?	17,5	25
6.	Які рухові якості існують?	35	40

Висновки. Проведене дослідження свідчить про недостатню освітньо-педагогічну діяльність в орієнтації студентів-дидайнерів на соціальну та індивідуальну цінність теоретичних знань фізичної культури, її важливості для зміцнення здоров'я і власного самовдосконалення.

Педагогічні завдання, які розроблені у тестовій формі дозволили не тільки отримати об'єктивні оцінки рівня знань, вмінь і навиків студентів-дизайнерів з основ фізкультурної діяльності, але і виявити проблеми, які виникли при засвоєнні студентами навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання». Поглибити теоретичне та методичне підґрунтя курсу «Фізичне виховання» у ЗВО, що дасть можливість студентам-дизайнерам свідомо відноситися до практичних занять з фізичного виховання та змін власної фізичної кондиції, прагнути до самовдосконалення, підвищити зацікавленість та мотивацію до занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень. Розробка комплексів спортивних заходів, які забезпечать достатній рівень знань студентів щодо мотивації до занять фізичними вправами та профілактики захворювань.

Література

1. Клапчук В.В. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я та рекреаційно-оздоровчі режими: [навч. посібник]. / В. В. Клапчук, В. В. Самошкін. – Д.: ДДІФКІС, 2009. – 38 с.

2. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. праць. – 2010. – Вип. 3. – С. 149-153.

3. Berger H. Mental health of students and its development between 1994 and 2012 / H. Berger et al. // Mental Health & Prevention, 2015. – Vol. 3. – № 1-2. – P. 48-56.

4. Hadden K.B. Health literacy training for health professions students / K.B. Hadden // Patient Education and Counseling, 2015. – Vol. 98. – № 7. – P. 918-920.

5. Holm-Hadulla R.M. Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students / R.M. Holm-Hadulla, A. Koutsoukou-Argyraki // Mental Health & Prevention, 2015. – Vol. 3. – № 1-2. – P. 1-4.

6. Siri A. Distance Education for Health Professions' Students / A. Siri, M. Rui // Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2015. – Vol. 174. – № 9. – P. 730-738.

7. Stanishevska T.I. Daily dynamic of indicators of girl-students' blood micro-circulation. / T.I. Stanishevska, O.I.Gorna, A.S. Berezhniak, D.D. Horban //Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sport, 2015. – Vol. 6. – P. 23-29. doi:10.15561/ 18189172.2015.0604.

References

1. Klapchuk VV, Samoshkin VV. Kil'kisna ocinka rivnia fizichnogo zdorov'ia ta rekreacijno-ozdorovchi rezhimi [Quantitative assessment of physical health level and health related recreational regimes], Dnepropetrovsk: DDIFKIS;
2009. (in Ukrainia).

2. Pidlisna V. (2010). Printsipi zdorovogo sposobu zhittya students'koї ta uchnivs'koї molodi. [Principles of healthy lifestyle of student and student youth] Fizichne vikhovannya, sport i zdorov'ya lyudini. Visnik Kam'yanets'-Podil's'kogo nats. un-tu im. Ivana Ogiєnka- Physical education, sport and human health. Bulletin of Kamyanets-Podilskyi nat. to them. Ivan Ogienko. 3. – S. 149-153.

3. Berger H. (2015). Mental health of students and its development between 1994 and 2012. [Mental health of students and its development between 1994 and 2012]. Mental Health and amp; Prevention- Mental Health and amp; Prevention. Vol. 3. 1-2. P. 48-56.

4. Hadden K.B.(2015) Health literacy training for health professions students [Health literacy training for health professions students]. Patient Education and Counseling – Patient Education and Counseling. Vol. 98., 7. P. 918-920.

5. Holm-Hadulla R.M. .(2015) Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students [Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students]. Mental Health and Prevention – Mental Health & Prevention. Vol. 3. – 1-2. – P. 1-4.

6. Siri A, Rui M. Distance Education for Health Professions' Students. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2015;174;9:730-738.

7. Stanishevska TI, Gorna OI, Berezhniak AS, Horban DD. Daily dynamic of indicators of girl-students' blood microcirculation. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015;6:23-29. doi:10.15561/ 18189172.2015.0604

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).32
УДК 796.06

Дутчак М.В.
д.фіз.вих та спорту, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту
Чеховська Л.Я.
д.фіз.вих та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м.Львів

ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ПЕРСОНАЛУ

До професійної діяльності фітнес-персоналу сьогодні є достатньо високі вимоги як роботодавців, так і клієнтів фітнес-послуг. У ході дослідження було визначено зміст професійної діяльності менеджера фітнес-сервісу, персонального фітнес-тренера, фітнес-тренера групових програм документами адміністративного регламентування та педагогічним спостереженням. Фіксувалися всі трудові дії фітнес-персоналу. Професійна діяльність менеджера фітнес сервісу повинна забезпечити безперебійність роботи клубу; співпрацю з клієнтами; надання консультацій щодо видів послуг та їхньої вартості, ведення документообігу тощо. Професійна діяльність фітнес-тренера (персонального, групових програм) складається з підготовки і проведення занять із клієнтами відповідно до розкладу. Персональний фітнес-тренер у своїй професійній діяльності повинен вміти підготувати індивідуальну ефективну програму занять, враховуючи побажання клієнта (стати стрункім, розвинути мускулатуру, корегувати масу тіла тощо), стан його здоров'я, використовуючи різноманітні засоби (тренажери, обладнання, ін.). Фітнес-тренер групових програм повинен демонструвати відмінне виконання вправ, чітко їх пояснювати; вміти навчати клієнтів різного віку і статі, рівня фізичної підготовленості; підбирати вправи, музику, розподіляти фізичне навантаження тощо.

Ключові слова: *оздоровчий фітнес, професійна діяльність, менеджер фітнес-сервісу, персональний фітнес-тренер, фітнес-тренер групових програм.*

Дутчак М.В., Чеховская Л.Я. Содержание профессиональной деятельности фитнес-персонала. *К профессиональной деятельности фитнес-персонала сегодня достаточно высокие требования как работодателей, так и клиентов фитнес-услуг. В ходе исследования было определено содержание профессиональной деятельности менеджера фитнес-сервиса, персонального фитнес-тренера, фитнес-тренера групповых программ документами административного регламентирования и педагогическим наблюдением. Фиксировались все трудовые действия фитнес-персонала. Профессиональная деятельность менеджера фитнес сервиса должна обеспечить бесперебойность работы клуба; сотрудничество с клиентами предоставление консультаций по видам услуг и их стоимости, ведение документооборота и тому подобное. Профессиональная деятельность фитнес-тренера (персонального, групповых программ) состоит из подготовки и проведения занятий с клиентами в соответствии с расписанием. Персональный фитнес-тренер в своей профессиональной деятельности должен уметь подготовить индивидуальную эффективную программу занятий, учитывая пожелания клиента (стать стройным, развить мускулатуру, корректировать массу тела и т.п.), состояние его здоровья, используя различные средства (тренажеры, оборудование, др.). Фитнес-тренер групповых программ должен демонстрировать отличное выполнение упражнений, четко их объяснять; уметь обучать клиентов разного возраста и пола, уровня физической подготовленности; подбирать упражнения, музыку, распределять физическую нагрузку и тому подобное.*

Ключевые слова: *оздоровительный фитнес, профессиональная деятельность, менеджер фитнес-сервиса, персональный фитнес-тренер, фитнес-тренер групповых программ.*

Dutchak Myroslav, Chekhovska Liubov. Contents of professional activity of fitness staff. *Health fitness in the world is successful thanks to staff whose professional level meets EuropeActive professional standards. The fitness services market in Ukraine is growing and remains promising and profitable. The modern fitness industry provides a diverse range of services, so there are high requirements for the staffing of fitness clubs. We have researched the current state of the fitness services market in Lviv. Today, both employers and clients of fitness services make demands to the professional activity of fitness staff. In the research the content of professional activity of the fitness service manager, personal fitness trainer, fitness trainer of group programs was determined by the documents of administrative regulation and pedagogical supervision. The purpose of the observation was all work activities of the trainers during the group programs and personal sessions with their subsequent generalization. The professional activity of the fitness service manager must ensure the uninterrupted operation of the club; cooperation with clients; providing advice on the types of services and their cost, document management, etc. The professional activity of a fitness trainer (personal, of group programs) consists of preparing and conducting classes with clients according to the schedule. A personal fitness trainer in his professional activity should be able to prepare an individual effective training program, taking into account the client's wishes (to become slim, develop muscles, adjust body weight, etc.), state of health, using various tools (simulators, equipment, etc.). The fitness trainer of group programs must demonstrate excellent performance of exercises, clearly explain them; be able to teach clients of different ages and genders, levels of physical fitness; be able to select exercises, music, distribute physical activity, etc.*

Key words: *health-related fitness, professional activity, fitness service manager, personal fitness trainer, fitness trainer of group programs.*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві існує величезна кількість професій. Їхній перелік постійно

змінюється, адже для кожного етапу розвитку суспільства є характерними поява нових видів трудової діяльності. Так у Класифікатор професій (ДК 003:2010) введена нова професійна назва роботи - 3475 «фітнес-тренер», однак відсутній єдиний стандартизований підхід до визначення переліку його трудових функцій [4, 6]. Саме обґрунтування змісту професійної діяльності фітнес-персоналу сприятиме фаховій підготовці майбутніх фітнес-тренерів.

Аналіз літературних джерел. Наукові здобутки вітчизняних та зарубіжних фахівців доводять, що оздоровчий фітнес є невід'ємним у процесі залучення населення до здорового способу життя [1, 5, 7, 11, 12, 13, 14]. Вплив занять оздоровчим фітнесом на організм людини висвітлені у роботах О.Г.Сайкіної (2015), Н.В.Москаленко (2018), Riseth L., Hatlen Nøst T., Nilsen T., Steinsbekk A. (2019) тощо. Використання засобів оздоровчого фітнесу досліджували А.О.Твеліна (2014); Н.А.Кулик (2017); Н.В.Москаленко (2019). У роботах О.К.Корносенко (2015, 2017) та О. В. Корх-Черби (2015) описані функції професійної діяльності фітнес-тренера, а у роботах Ю. В. Мілової, Т.В.Вольфа (2016); П.А. Слобожанінова (2017), М.Приймак (2017); Т.В. Левченкова (2018) – необхідність формування професійних компетентностей для роботи в оздоровчому фітнесі. Аналіз літературних джерел також показав явні відмінності професійної діяльності тренера з виду спорту та фітнес-тренера [3, 4]. Зазначимо, що професійна діяльність фітнес-тренера стала об'єктом наукових досліджень порівняно недавно й висвітлена недостатньо.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження здіснено відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчорекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001630) та наукової теми кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК на 2016–2020 рр. «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» (№ державної реєстрації 0117U 003040).

Мета роботи – обґрунтувати зміст професійної діяльності менеджера фітнес-сервісу, персонального фітнес-тренера, фітнес-тренера групових програм.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, документальний метод, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна діяльність – це те, що суспільство потребує для систематичного здійснення і така діяльність визначає зміст повсякденної реалізації прав та обов'язків людини [10]. Змістом професійної діяльності є професійна праця, яка полягає у виконанні професійних обов'язків та професійна поведінка, яка полягає у наданні професійних послуг [8. 9, 10]. Сфера діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу передбачає професійну готовність до викладацької, науково-дослідної, консультативної, культурно-просвітницької, тренерської, організаційно-управлінської та інших видів діяльності [15]. Зауважимо, що до професійної діяльності фітнес-персоналу сьогодні висуваються достатньо серйозні вимоги [2].

Для вивчення змісту професійної діяльності фітнес-персоналу нами було проаналізовано документи адміністративного регламентування діяльності фітнес-персоналу та проведено педагогічне спостереження у клубах м. Львова: релакс-клубі «Джорджія», спортивному клубі «Олімп» (n=3), фітнес-клубах: «Малібу» (n=2), «Sport Life» (n=4), «Форевер» (n=2), «Котигорошко», «Ліга» (n=2), «Кристал», «Екофітнес», «Ківі Фітнес» (n=3), студія «Пілатес Львів», «Фітнес студії Вікторії Торської».

Аналіз і узагальнення змісту посадових інструкцій менеджерів фітнес-сервісу (n=12) зазначених фітнес-клубів дозволив встановити, що вони містять такі обов'язки: забезпечення безперебійної роботи клубу (налаштування комунікацій між суміжними підрозділами закладу та відвідувачами) – 100%; опрацювання скарг та пропозицій клієнтів (кваліфікована та оперативна допомога) – 58,3%; надання консультативної інформації щодо послуг та їхньої вартості – 75%; збереження клієнтської бази та підвищення якості надання послуг – 66,7%; аудит та нагляд за приміщенням закладу -58,3%; формування грошових звітів, ведення документообігу - 66,7%.

Проаналізовані посадові інструкції персональних фітнес-тренерів (n=12) передбачають такі обов'язки: слідкування за справністю матеріально-технічної бази – 100%; проведення тестування, первинних інструктажів – 91,7%; складання тренувальних програм (планування тренувального процесу) – 100%; проведення індивідуальних тренувань – 100%; ознайомлення клієнтів зі спортивним обладнанням та інвентарем - 91,7%; збереження документів, що є комерційною таємницею та конфіденційною інформацію клубу від їх розголошення, передачі будь-яким третім особам без дозволу директора - 58,3%; неформальне професійне навчання у клубі зі щорічним підтвердженням здобутих знань - 91,7%; забезпечення безпеки клієнтів під час заняття – 100%; продаж персонального тренінгу – 100%.

Аналіз посадових інструкцій фітнес-тренерів групових програм (n=12) виявив, що всі вони передбачають такі обов'язки: проведення групових програм за розкладом згідно кваліфікації – 100%; володіння методиками проведення занять за базовими програмами (аеробіка, степ-аеробіка, силові програми, функціональний тренінг, інтервальне тренування, йога) – 100%; збереження документів, що є комерційною таємницею та конфіденційною інформацією клубу від їх розголошення, передачі будь-яким третім особам без дозволу директора - 58,3%; неформальне професійне навчання у клубі зі щорічним підтвердженням здобутих знань - 58,3%; забезпечення безпеки клієнтів під час заняття – 100%; продаж персонального тренінгу – 100%.

Для вивчення і встановлення змісту професійної діяльності фітнес-персоналу, розуміння її особливостей було проведено педагогічне спостереження - за обсягом: тематичне; за програмою спостереження: основне; за поінформованістю: відкрите; за стилем: спостереження збоку; за тривалістю: безперервне. Отож, у 16 фітнес-клубах м.Львова нами здійснено таке спостереження. Фіксувалися професійні дії тренерів під час проведення групових (n=69) фітнес програм. Так, у фітнес-клубі «Ліга» спостереження проводилося на таких групових заняттях: «Body Sculpt», «FitShape», «Stretch Intensive», «Струнке тіло». У фітнес-клубі «Sport Life» по вул.Героїв УПА,72 спостереження проводилося на наступних групових заняттях: «Dance mix», «Cycle», «Total Body Workout», «Basic step», «Stretch 45», «Low», «Basic Low», «АВТ», «Pilates Matwork», «Upper Body», «Body Sculpt», «Step 1», «Тай-бо». У фітнес-клубі по вул.Зубрівській, 38 дії тренерів фіксувалися під час проведенням фітнес-тренування за програмами: «Basic Cycle», «Pilates Matwork», «Total Body Workout»,

«Zumba», «Stretch 45», «АВТ», «Basic Step», «Body Sculpt». У фітнес-клубі «Sport Life» по вул.Чорновола, 67б спостереження відбувалося за проведенням тренерами таких фітнес-програм: «Step 1», «Тай-бо», «Body Sculpt», «Total Body Workout», «Basic step», «Stretch 45», «АВТ», «АВС». У фітнес-клубі «Sport Life» по вул.Науковій, 7д спостерігалось проведенням фітнес-програм: «Тай-бо», «Stretch», «АВТ», «Cycle», «Upper Body», «Total Body Workout», «Step 1», «Pilates Matwork» (результати враховані, однак клуб закрився). У фітнес-клубі «Sport Life» по вул. Гетьмана Мазепи, 1б спостерігалась діяльність тренерів під час проведенням фітнес-тренувань за програми: «Dance mix», «Функціональна сила», «Cycle», «Total Body Workout», «Basic step», «TABS», «Low», «Basic Low», «АВТ», «Pilates Matwork», «Upper Body», «Step 1», «Basic Low», «Тай-бо». У спортивному клубі «Олімп» спостерігалось проведення тренерами групових фітнес-програм: «Бодішейпінг», «Фітнес мікс», «Йога», а у фітнес-клубі «Форевер» – «Спінбайк аеробіка», у «Фітнес студії Вікторії Торської» – «TRX». У клубі «Ківі Фітнес» спостереження відбувалося за діями тренерів, які проводили наступні тренування: «Zumba», «Step», «Sky Jumping», «Колове тренування», а у студії «Пілатес Львів» – «Mat Work».

Під час проведення спостережень фіксувалися всі трудові дії фітнес-тренерів групових програм, які були узагальнені та складають наступний перелік: перевірка стану залу і роботи вентиляції; надання рекомендацій щодо облаштування місця для заняття клієнта, підбору інвентаря; підготовка музичного супроводу заняття (USB-носій з музикою); ознайомлення клієнтів із правилами відвідування групових занять; дотримання порядку розташування інвентарю для проведення групових фітнес-програм у визначених та спеціально обладнаних місцях; проведення підготовчої частини (розминка); демонстрація досконалого технічного виконання фізичних вправ; проведення основної частини: навчання клієнтів правильній техніці виконання фізичних вправ, рухів, зв'язок та їх поєднання з музикою, використовуючи адекватні методи; використання вербальних та невербальних команд (мови жестів) у процесі проведення занять; надання методичних рекомендацій/вказівок щодо вірного дихання під час виконання вправ; надання рекомендацій щодо збільшення або зменшення фізичного навантаження; проведення заключної частини: забезпечення зниження навантаження відповідними фізичними вправами, відновлення організму.

Спостереження виявило, що фітнес-тренери зазвичай спеціалізуються на декількох видах фітнес-програм і проводять групові заняття у різних фітнес-клубах мережі. У вище зазначених фітнес-клубах також було здійснено спостереження під час проведення персональних занять (n=35) із фіксацією змісту трудових дій тренерів із подальшим їх узагальненням. Перелік трудових дій персонального фітнес-тренера включає: первинну співбесіду з клієнтом, збір та аналіз інформації стосовно мети занять, потреб, мотивів, очікуваних результатів, рухового досвіду, способу життя; інструктаж з правил безпечного користування обладнанням, технічних особливостей роботи тренажерних пристроїв; розробку персональної програми занять, спрямованої на досягнення мети клієнта; організацію, проведення заняття у відповідності до розробленої програми; використання різних засобів та способів проведення заняття залежно від спрямованості та індивідуальних особливостей клієнта; навчання клієнта правильній техніці виконання фізичних вправ із використанням відповідних методів навчання; здійснення контролю за технікою виконання вправ, виправлення помилок; надання методичних рекомендацій/вказівок щодо вірного дихання під час виконання фізичних вправ.

Таким чином, професійна діяльність фітнес-тренера повинна забезпечити навчання (техніці виконання фізичної вправи, набуття знань тощо), розвиток (рухових та психічних якостей) і виховання особистості клієнта. Професійна майстерність фітнес-тренера є синтезом його постійно зростаючих професійних знань та умінь, організаційних здібностей і особистих якостей. Зазначимо, що кількість занять, що проводять тренери в день (тиждень), може варіювати залежно від місця розташування і оснащення фітнес-клубу, популярності конкретного тренера.

Узагальнені трудові дії фітнес-персоналу були оцінені експертною групою щодо важливості та частоти застосування та враховані в проєкт відповідного професійного стандарту.

Висновки.

1.Зміст професійної діяльності фітнес-персоналу досліджено документами адміністративного регламентування та педагогічним спостереженням усіх трудових дій.

2.Професійна діяльність менеджера фітнес сервісу повинна забезпечити безперебійність роботи клубу; співпрацю з клієнтами; надання консультацій щодо видів послуг та їхньої вартості, ведення документообігу тощо.

3.Професійна діяльність фітнес-тренера (персонального, групових програм) складається з підготовки і проведення занять із клієнтами відповідно до розкладу. Аналіз професійних дій фітнес-тренера свідчить про необхідність його фізичної та методичної підготовленості, наявність знань з основ анатомії, фізіології, біохімії, психології, педагогіки; техніки танцювальних елементів; алгоритму навчання складно-координованим вправам для кожної зв'язки тощо.

4.Персональний фітнес-тренер у своїй професійній діяльності повинен вміти підготувати індивідуальну ефективну програму занять, враховуючи побажання клієнта (стати стрункім, розвинути мускулатуру, корегувати масу тіла тощо), стан його здоров'я, використовуючи різноманітні засоби (тренажери, обладнання, ін.). Фітнес-тренеру слід брати до уваги також емоційний фон заняття, його відповідність настрою клієнта, моді на ті чи інші види тренування. Фітнес-тренер групових програм повинен демонструвати відмінне виконання вправ, чітко їх пояснювати; вміти навчати клієнтів різного віку і статі, рівня фізичної підготовленості; підбирати вправи, музику, розподіляти фізичне навантаження тощо.

5.Фітнес-індустрія динамічно розвивається, тому фітнес-персоналу слід постійно підвищувати свою фаховість (нові види фітнес-програм, інноваційне обладнання і тренажери тощо).

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні професійної діяльності тренера аква-фітнесу, тренера дитячого фітнесу та фітнес-консультанта.

Література

1. Благій О. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / О.Благій, Н.Лисакова // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – №2. – С. 54–58.

2. Василенко М.М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності / М.М.Василенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. – Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2014. – Вип. 38(91). – С. 119–125.

3. Дутчак М.В. Аспекты подготовки и содержания профессиональной деятельности фитнес-тренеров в Украине / М.В.Дутчак, О.М.Жданова, Л.Я.Чеховська, М.Я. Чеховська //Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: Conferinţa ştiinţifică internaţională. Chişinău. – 2019. – s. 60–69.

4. Дутчак М.В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / М.В.Дутчак, М.М.Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 17–21

5. Корносенко О. К. Роль фітнесу у системі оздоровчої фізичної культури / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2013. – Вип. 112. – С. 233

6. Національний класифікатор України: класифікатор професій ДК 003-10. – Київ : Держстандарт України, 2010.

7. Огнистий А.В. До проблеми підготовки фахівців з фітнесу / А.В. Огнистий, К.М. Огниста // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді: матеріали V регіонального наук.-метод. семінару. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП». – 2020. – С.115-120

8. Прима А. Формирование готовности будущих фитнес-тренеров к профессиональной деятельности в фитнес-индустрии: проблемы и перспективы / А. Прийма // Наукові записки Терноп. нац. пед. ун-ту. – 2017. – № 3. – С. 52–60.

9. Усенко Д. Діяльність фітнес-консультанта в Україні: затребуваність та особливості професії / Д.Усенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2019. – № 3. – С. 74-80. doi: 10.32652/tmfvs.2019.3.74-80

10. Файєр О.А. Поняття професійної діяльність та її структурні елементи. Університетські наукові записки. – 2009. – №3 (31). – С. 126-131

11. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. – 293 с.

12. Chekhovska M. Fitness in school physical education lessons / M. Chekhovska, L. Shevtsiv, O. Zhdanova, L. Chekhovska // Journal of Physical Education and Sport. **–** 2020. – Vol. 20, is.1, art.60. – P. 420. – 424 DOI:10.7752/jpes.2020.s1060

13. Prystupa E. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis / E.Prystupa, L.Chekhovska, O.Zhdanova, M.Chekhovska //Sport i turystyka. – 2019. – T. 2, N 1. S. 147–161.

14. The IHRSA Global Report 2017 [Electronic resource]. Access mode: http://download.ihrsa.org/pubs/2016_IHRSA_Global_Report_Preview.pdf

15. Vasilenko M. Components, criteria, indicators and levels of professional competence formation of future fitnesstrainers at higher educational institutions / M.Vasilenko, M.Duthak // EUREKA: Social and Humanities. – 2018. – №2. P. 45-51

References

1.Blahii, O., Lysakova N. (2013). Tendentsii rozvytku hrupovykh fitnes-prohram. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 2, 54–58.

2.Vasilenko, M.M. (2014). Suchasni vymohy robotodavtsiv do formuvannia hotovnosti maibutnikh fitnes-treneriv do profesiinoi diialnosti. Coll. Science. Pr, 38(91), 119–125.

3.Dutchak, M.V., Zhdanova, O.M., Chekhovska, L.Ya. & Chekhovska, M.Ya. (2019). Aspekty podgotovki i soderzhaniia professionalnoi deiatelnosti fitnes-trenerov v Ukraine. Coll. Science. Pr. Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: Conferinţa ştiinţifică internaţională. Chişinău. pp. 60–69.

4.Dutchak, M.V., Vasylenko, M.M. (2013). Teoretychne obgruntuvannia kvalifikatsiinoi kharakterystyky fitnes-trenera. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2. 17–21

5. Klasyfikator profesii DK 003:2010 : nakaz Ministerstva ekonomichnoho rozvytku i torhivli vid 28.07.2010. № 327 Відновлено з http://buhgalter911.com/Res/Spravochniki/Klassifik

6.Kornosenko, O.K. (2013), Rol fitnesu u systemi ozdorovchoi fizychnoi kultury, Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Vol. 112, p. 233

7.Ohnystyi, A.V., Ohnysta K.M., (2020). Do problemy pidhotovky fakhivtsiv z fitnesu. Coll. Science. Pr. Ternopil: V-vo SMT «TAIP». pp.115-120

8.Prima, A. (2017). Formirovanie gotovnosti budushchikh fitnes-trenerov k professionalnoi deiatelnosti v fitnes-industrii: problemy i perspektivy. Naukovi zapiski Ternop. natc. ped. un-tu. 3. pp. 52–60.

9. Usenko, D. (2019), Diialnist fitnes-konsultanta v Ukraini: zatrebuvanist ta osoblyvosti profesii. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. Vol. 3. pp. 74-80. doi: 10.32652/tmfvs.2019.3.74-80

10. Faiier, O.A. (2009). Poniattia profesiinoi diialnist ta yii strukturni elementy. Universytetski naukovi zapysky. Vol.3 (31). pp. 126-131

11. Chekhovska, L. (2019). Ozdorovchyi fitnes u suchasnomu suspilstvi: monohrafiia. Lviv: LDUFK imeni Ivana Boberskoho, 293 p.

12. Chekhovska, M., Shevtsiv, L., Zhdanova, O. & Chekhovska L. (2020) Fitness in school physical education lessons. Journal of Physical Education and Sport. 20, is.1, art.60. p. 420. – 424. doi:10.7752/jpes.2020.s1060

13. Prystupa, E., Chekhovska, L., Zhdanova, O. & Chekhovska, M. (2019). Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis. Sport i turystyka. 2(1), 147-161

14. The IHRSA Global Report 2017 Retrieved from: http://download.ihrsa.org/pubs/2016_IHRSA_Global_Report_Preview.pdf

15. Vasilenko M., Duthak, M. (2018) Components, criteria, indicators and levels of professional competence formation of future fitnesstrainers at higher educational institutions. EUREKA: Social and Humanities. 2. pp. 45-51

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).33
УДК 796.071.43

Єрмоленко О.В.,
викладач
Донбаська державна машинобудівна академія, м. Краматорськ
Єрмоленко М.В.,
старший викладач
Донбаська національна академія будівництва і архітектури, м. Краматорськ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ АКЦЕНТОВАНОГО ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ

У статті розглядаються науково-методичні аспекти оптимізації процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на основі використання у навчальному процесі сучасних педагогічних технологій навчання які скеровані на цілеспрямоване формування знань, умінь та навичок здійснення інноваційної діяльності під час реалізації набутих фахових компетентностей. Здійснено аналіз літературних джерел з питань інновації та розвитку інноваційного процесу сфери фізичної культури і спорту. Визначені та структуровані провідні компоненти здібностей до інноваційної діяльності. Визначені педагогічні форми навчання. Розглянуті педагогічні етапи супроводження процесу формування готовності до інноваційної діяльності. Обґрунтована необхідність використання у навчальному процесі етапної педагогічної моделі навчання з акцентованим формуванням навичок здійснення інноваційної діяльності майбутніми фахівцями з фізичної культури і спорту.

***Ключові слова**: інноваційна діяльність, педагогічні технології, фахівець, фізична культура і спорт.*

***Ермоленко А.В., Ермоленко М.В. Научно-методические аспекты акцентированного формирования готовности к инновационной деятельности будущих специалистов по физической культуре и спорту на основе использования в учебном процессе современных педагогических технологий обучения.** В статье рассматриваются научно-методические аспекты оптимизации процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту на основе использования в учебном процессе современных педагогических технологий обучения, которые направлены на целенаправленное формирование знаний, умений и навыков осуществления инновационной деятельности во время реализации приобретенных профессиональных компетентностей. Осуществлен анализ литературных источников по вопросам инновации и развития инновационного процесса отрасли физической культуры и спорта. Определены и структурированы ведущие компоненты способностей к инновационной деятельности. Определены педагогические формы обучения. Рассмотрены педагогические этапы сопровождения процесса формирования готовности к инновационной деятельности. Обоснована необходимость применения в учебном процессе этапной педагогической модели обучения с акцентированным формированием навыков осуществления инновационной деятельности будущими специалистами по физической культуре и спорту.*

***Ключевые слова:** инновационная деятельность, педагогические технологии, специалист, физическая культура и спорт.*

***Yermolenko Aleksandr, Yermolenko Margarita. Scientific and methodological aspects of the accentuated formation of readiness for innovative activities of future specialists in physical culture and sports based on the use of modern pedagogical teaching technologies in the educational process.** The article discusses the scientific and methodological aspects of the optimization of the process of professional training of future specialists in physical culture and sports based on the use of modern pedagogical teaching technologies in the educational process, which are aimed at the purposeful formation of knowledge, skills and abilities for the implementation of innovative activities during the implementation of acquired professional competencies. The analysis of literary sources on the issues of innovation and development of the innovative process in the field of physical culture and sports is carried out. The leading components of the abilities for innovative activity of specialists in the field of physical culture and sports have been determined and structured.*

It is determined that the ability to innovate the future specialist in physical education and sports is a set of interrelated individual mental abilities of the individual, which determines the student's ability to successfully innovate, which exists and develops in this activity in the presence of relevant knowledge, skills, abilities, and which determines the readiness to learn new ways and methods of this activity.

Organizational forms of training are classified. The pedagogical stages of support of the process of formation of readiness for innovative activity of future specialists in physical culture and sports are considered. The necessity of using a staged pedagogical model of teaching in the educational process with an emphasized formation of knowledge, skills and abilities in the field of physical culture and sports in the field of physical culture and sports during the implementation of acquired professional competencies has been substantiated.

***Key words:** innovative activity, pedagogical technologies, physical culture and sports, specialist.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Провідним фактором успішного розвитку нашої держави є інноваційний рух в напрямку реалізації внутрішньої та зовнішньої політики. Національна система вищої професійної освіти у такому випадку є одним із пріоритетних напрямків розвитку, який визначає

інтелектуальний потенціал країни в майбутньому. Модернізація вищої професійної освіти передбачає пошук ефективних засобів та методів моделювання і проектування змісту професійної освіти. Таким чином, процес модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту вписується в загальну стратегію реалізації освітньої політики країни.

Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в профільних закладах вищої освіти передбачає комплексне формування загальнокультурних та професійних компетентностей. В таких умовах вирішальною конкурентною перевагою фахівця стає набуття здатності до інноваційної діяльності під час педагогічного супроводу великого різноманіття тренувальних програм з видів спорту та видів рухової активності. Інноваційність стає провідною рушійною силою ефективної діяльності в сучасному спортивному середовищі. Отже, перед педагогічною наукою та практикою постає актуальна проблема пошуку дієвих методів та засобів формування у майбутніх фахівців готовності до здійснення інноваційної діяльності. Таким чином, існує необхідність створення в процесі навчання педагогічних умов акцентованого формуванням навичок здійснення інноваційної діяльності під час реалізації набутих фахових компетентностей в професійному середовищі [5, с. 18; 7, с. 157].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у своїх працях розглядали: Г. П. Васянович, Е.С. Вільчковський, В.Г. Григоренко, П.С. Гуревич, В.В. Завацький, І.А. Зязюн, Т.Ю. Круцевич, М.Р. Мруга, Т.Г. Овчаренко, В.М. Пристинський, Б.В. Сєрмєєв, Л.П. Сущенко, А.В. Цьось, Б.М. Шиян, Ю.М. Шкребтій. Проблеми компетентнісного підходу до навчання розглядаються в працях Ю.В. Варданяна, Е.Ф. Зеєра, О.Ф. Єфремової, А.В. Хуторського, С.Є. Шишова.

Аналіз сучасної наукової думки та досвіду закладів вищої освіти з питань підготовки фахівців з фізичної культури і спорту дозволяє зробити висновок про відсутність ефективної методики створення педагогічних умов науково-методичного супроводження процесу формування здібностей фахівця до інноваційної діяльності. Таким чином, одним з актуальних та своєчасних напрямків оптимізації процесу професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту є застосування у навчальному процесі педагогічної моделі акцентованого формуванням навичок здійснення інноваційної діяльності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Роботу виконано згідно плану НДР кафедри ДК-06-2018 «Оволодіння професійною компетентністю майбутніми фахівцями з фізичного виховання і спору під час навчання в закладах вищої освіти».

Формулювання мети та завдань роботи.

Метою роботи є теоретико-методичне обґрунтування необхідності оптимізації процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на основі використання у навчальному процесі педагогічної моделі акцентованого формуванням знань, умінь та навичок здійснення інноваційної діяльності.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз літературних джерел з питань інновації та розвитку інноваційного процесу сфери фізичної культури і спорту.
2. Визначити структуру здібностей до інноваційної діяльності.
3. Визначити форми та педагогічні етапи супроводження процесу формування готовності до інноваційної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна історична фаза розвитку людства представлена концепцією «інформаційного суспільства» в якій інформація і знання продукуються в єдиному інформаційному просторі. Головними продуктами виробництва інформаційного суспільства є інформація і знання, а інновація стає провідною категорією в досягненні мети у всіх без виключення сферах діяльності суспільства. Інновація у такому випадку може розглядатися як процес або послідовність подій, в яких люди взаємодіють одне з одним, щоб привести нові ідеї та методи в організацію або установу.

Для визначення особливостей інноваційних процесів в сфері фізичної культури і спорту, необхідно акцентувати увагу на тому, що фізична культура і спорт є частиною загальної культури суспільства, а також на тому, що інновації, певною мірою стосуються культури суспільства, вони представляють собою створення нових уявлень, символів, норм та правил поведінки, нових форм діяльності, які направлені на зміну умов життєдіяльності суспільства, формування нового типу мислення або сприйняття світу [6, с. 20; 8, с. 35].

Особливості інновацій в сфері фізичної культури і спорту характеризуються специфічністю відповідної сфери, яка має дві важливі складові: організаційно-методичний супровід тренувальних занять з видів спорту та видів рухової активності, менеджмент сфери фізичної культури і спорту.

Отже, оптимальні педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту повинні обов'язково передбачати цілеспрямоване формування навичок здійснення інноваційної діяльності.

Здатність до інноваційної діяльності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту це сукупність взаємопов'язаних індивідуально-психічних здібностей особистості, яка визначає здатність студента до успішної інноваційної діяльності, яка існує і розвивається в умовах цієї діяльності при наявності відповідних знань, умінь, навичок, а також яка визначає готовність до навчання новим способам та прийомам цієї діяльності [2, с. 78].

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив нам визначити узагальнену структуру здібностей до інноваційної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Пропонована структура здібностей передбачає реалізацію: *мотиваційно-пізнавального компоненту* (визначення базової стійкої пізнавальної зацікавленості до: вивчення теоретико-методичних та практичних основ побудови тренувальних занять з видів спорту та видів рухової активності, організаційно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчих заходів; вивчення фізіологічних та біохімічних закономірностей формування тренувальних ефектів в процесі тренувальних занять з видів спорту та видів рухової активності; вивчення основ менеджменту сфери фізичної культури і спорту; ознайомлення з провідними інноваційними

розробками сфери фізичної культури і спорту), *когнітивного компоненту* (передбачає набуття теоретичних знань з використання засобів та методів під час тренувальних занять з видів спорту та видів рухової активності; набуття спеціальних знань з побудови тренувальних програм та модельних тренувальних завдань з видів спорту та видів рухової активності), *операційно-дієвого компоненту* (визначає активність включення в навчальний процес студента; уміння проводити якісний аналіз побудови тренувальних програм, модельних тренувальних завдань та організації фізкультурно-оздоровчих заходів; володіння методами оцінки побудови тренувальних програм, модельних тренувальних завдань з видів спорту та видів рухової активності; уміння швидко діагностувати проблему під час реалізації моделі тренувального заняття з видів спорту та видів рухової активності та прийнятті управлінських рішень), *рефлексивно-оціночного компоненту* (проводиться аналіз усвідомлення необхідності здійснення інноваційної діяльності в процесі реалізації тренувальних програм з видів спорту та видів рухової активності; здатність оцінювати свою діяльність та її результати; уміння приймати управлінські рішення) [10, с. 18; 1, с. 123].

Педагогічна модель акцентованого формування знань, умінь та навичок здійснення інноваційної діяльності в аспекти засвоєння структури компонентів здібностей повинна реалізовуватись за допомогою наступних етапів: *діагностично-мотиваційного* (відбувається фіксація навчального рівня студента), *проектно-індивідуального* (будується індивідуальна навчальна траєкторія, збирається інформація про пізнавальні інтереси студента), *практичного етапу* (відбувається реалізація проектно-пошукового методу навчання де студенту ставляться частково структуровані та неструктуровані професійно-орієнтовані завдання), *аналітичного* (здійснюється оцінка діяльності). У навчальному процесі необхідно використовувати наступні педагогічні форми навчання: форми з участю викладача в процесі навчання (самостійна, індивідуальна, колективна); форми за безпосереднім спілкуванням студента з викладачем (змішана, дистанційна); форма «монолог-діалог», форми за місцем проведення занять, форми за видами навчальних занять.

Висновки. Наповнення навчального процесу професійно-орієнтованими завданнями заснованими на розвитку здібностей до інноваційної діяльності з теоретико-методичних основ побудови тренувальних занять з видів спорту та видів рухової активності, а також застосування пошукового методу навчання, орієнтують навчальний процес на акцентоване формування і розвиток здібностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності.

Перспективи використання результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані профільними закладами вищої освіти під час підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

Література

1. Ажиппо, О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти) / О. Ю. Ажиппо. – Харків : Цифрова друкарня № 1, 2012. – 423 с.

2. Антоненко, О.В. Підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання до інноваційної навчальної діяльності / О.В. Антоненко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: Збірник наукових праць /Ред. кол. Н.В. Гузій (відповідальний редактор) та ін. – Вип.9 (19). – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – С. 77-81

3. Гавриш, І.В. Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності: Автореф. дис. доктора пед. наук: Луг.нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Л., 2006. – 44 с.

4. Горбенко, О.В. Науково-методичне обґрунтування кадрової потреби сфери фізичної культури і спорту в Україні : автореф. дис. канд. наук. з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02.«фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Горбенко О. В.; ЛДУФК. – Л., 2002. – 19 с.

5. Григоренко, В.Г. Оптимизация подготовки студентов факультета физического воспитания на основе целенаправленного формирования профессионально педагогической мотивации / В.Г. Григоренко// Проблеми трудової і професійної підготовки: наук.-метод. Зб./АПН України, Ін-т педагогіки, М-во освіти і науки України, Слов'янський держ. пед. ін-т; [заг. ред. М.Т. Малюта, А.І. Посторонко, В.В. Стешенко]. – Слов'янськ, 2001. – Вип. 4. – с. 18–19.

6. Дубасенюк, О.А. Інновації в сучасній освіті // Інновації в освіті: інтеграція науки і практики: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. О.А. Дубасенюк. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – С. 12-28.

7. Єрмоленко, О.В. Теоретико-методичні аспекти формування професійно-спеціалізованих компетенцій в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / О.В. Єрмоленко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. ,,Науково-педагогічні проблеми фізичної культури – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3К (123)20. - с. 157-160.

8. Захарченко, В.І. Інноваційний менеджмент: теорія і практика в умовах трансформації економіки. Навч. посіб [Текст] / Корсікова Н.М., Меркулов М.М. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 448 с.

9. Овчарук, О.В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті : Світовий досвід та українські перспективи / за заг. ред. О.В. Овчарук. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.

10. Сущенко, Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. / Л.П. Сущенко. – Київ, 2003. – 46 с.

References

1. Azippo, O.Y. Preparation of future teachers of physical culture for professional activity in general educational institutions (theoretical and methodical aspects) / O.Y. Azippo. – Kharkiv: Digital Printing House № 1, 2012. – 423 p. [in Ukrainian].

2. Antonenko, O.V. Preparation of the future teacher of physical education for innovative educational activity / O.V. Antonenko // Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 16. Creative personality of the teacher: problems of theory and practice: Collection of scientific works / Ed. count N.V. Guziy (editor-in-chief) and others. – Issue 9 (19). – K.: Published by National Pedagogical Dragomanov University, 2008. – p. 77-81. [in Ukrainian].

3. Gavrish, I.V. Theoretical and methodological bases of formation of readiness of future teachers for innovative professional activity: Author's certificate of doctor of pedagogical sciences: Luhansk Taras Shevchenko National Pedagogical

University. – L., 2006. – 44 p. [in Ukrainian].

4. Gorbenko, O.V. Scientific and methodological substantiation of personnel needs of the sphere of physical culture and sports in Ukraine: author's abstract. diss. Cand. Sciences. of nat. education and sports: [special] 24.00.02. "Phys. culture, nat. education of different population groups "/ Gorbenko O.V.; Lviv State University of Physical Culture. – L., 2002. – 19 p. [in Ukrainian].

5. Grigorenko, V.G. Optimization of the preparation of students of the faculty of physical education on the basis of the purposeful formation of professional pedagogical motivation / V.G. Grigorenko // Problems of labor and vocational training: scientific and methodical collection/ APS Ukrainy, Institute of Pedagogy, Ministry of Education and Science, Slov'yansk Pedagogical Institute; [version M. T. Malyuta, A. I. Postoronko, V.V. Steshenko]. – Slov'yansk, 2001. – Output. 4. – p. 18–19. [in Ukrainian].

6. Dubasenyuk, O.A. Innovations in modern education // Innovations in education: integration of science and practice: a collection of scientific and methodical works / version O.A. Dubasenyuk. – Zhytomyr: Zhytomyr State University named after Ivan Franko, 2014. - p. 12-28. [in Ukrainian].

7. Yermolenko, O.V. Theoretical and methodological aspects of formation of professionally-specialized competencies in the process of preparation of future specialists in physical education and sports / O.V. Yermolenko // scientific journal of the Drahomanov National Pedagogical University. Series №15. ,, Scientific and pedagogical problems of physical culture – K.: Publishing house of Drahomanov National Pedagogical University, 2020. Issue 3K (123) 20. – p. 157-160. [in Ukrainian].

8. Zakharchenko, V.I. Innovation management: theory and practice in the conditions of economic transformation. Textbook [Text] / Korsikova N.M., Merkulov M.M. – Kyiv: Center for Educational Literature, 2012. – 448 p. [in Ukrainian].

9. Ovcharuk, O.V. Competent Approach in Contemporary Education: World Experience and Ukrainian Perspectives. Version O.V. Ovcharuk. – K.: K.I.S., 2004. – 112 p. [in Ukrainian].

10. Sushchenko, L.P. Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports in higher educational institutions: author. author's abstract of the dissertation of the doctor of pedagogical sciences: 13.00.04. / L.P. Sushchenko. – Kiev, 2003. – 46 p. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).34

Єфременко В. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Сироватко З. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

В статті проаналізовано сучасний стан фізичного виховання у закладах вищої освіти в умовах пандемії. Виявлено, головні недоліки дистанційного навчання. Розглянуто питання зниження рухової активності студентів закладів вищої освітив в умовах пандемії. Виявлено негативний вплив дефіциту рухової активності на стан здоров'я студентів. Проаналізовано доцільність використання самостійних занять фізичними вправами студентів, спрямованих на активізацію рухової активності в умовах пандемії. Встановлені форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття, а також найдоступніші засоби самостійних занять в умовах пандемії. Встановлено, що навчання студентів носить яскраво виражений гіподинамічний і гіпокінезійний характер.

Ключові слова: *рухова активність, студенти, фізичне виховання, пандемія, заклади вищої освіти.*

Ефременко В. Н., Сыроватко З. В. Современное состояние физического воспитания в учреждениях высшего образования в условиях пандемии. *В статье проанализированы современное состояние физического воспитания в учреждениях высшего образования в условиях пандемии. Выявлено, главные недостатки дистанционного обучения. Рассмотрены вопросы снижения двигательной активности студентов учреждений высшего заведения в условиях пандемии. Выявлено негативное влияние дефицита двигательной активности на состояние здоровья студентов. Проанализирована целесообразность использования самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов, направленных на активизацию двигательной активности в условиях пандемии. Установленные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия, а также доступные средства самостоятельных занятий в условиях пандемии. Установлено, что обучение студентов носит ярко выраженный гиподинамический и гипокинезийний характер.*

Ключевые слова: *двигательная активность, студенты, физическое воспитание, пандемия, учреждения высшего образования.*

Efremenko V., Syrovatko Z. The current state of physical education in institutions of higher education in a pandemic. *The article analyzes the current state of physical education in institutions of higher education in a pandemic. Revealed, the main disadvantages of distance learning. The issues of reducing the motor activity of students of institutions of higher education in a pandemic are considered. The negative influence of the deficit of motor activity on the state of health of students was revealed. The expediency of using students' independent physical exercises aimed at enhancing physical activity in a pandemic has been*

analyzed. Established forms of self-study: morning hygienic gymnastics, physical culture and health-improving classes during the school day, independent training sessions, as well as available means of self-study in a pandemic. It was found that the teaching of students has a pronounced hypodynamic and hypokinesic character.

Currently, education in all its forms is recognized as a priority in the development of a person capable of life and professional self-realization, actively makes free, conscious choices in a variety of life situations.

An important role in the process of becoming a young person belongs to education in the field of physical culture and sports, in the process of which is the acquisition of special knowledge and ways of their rational use for self-improvement. Physical education of students is a complex and multifaceted process. The great hopes placed on students as future competitive professionals can be realized only if they are morally and physically healthy.

However, as the analysis of modern theory and practice of physical education shows, the direction of physical education is given extremely insufficient attention.

Traditionally, the construction of the educational process in higher education institutions does not fully solve the problems of purposeful preparation of students for physical education and physical self-improvement.

Key words: *physical activity, students, physical education, pandemic, institutions of higher education.*

Постановка проблеми. Навчання студентів носить яскраво виражений гіподинамічний і гіпокінезійний характер. На даний час заняття з фізичного виховання не можуть задовольнити потреби студентів закладів вищої освіти) у руховій активності, оскільки в умовах пандемії, запроваджено дистанційне навчання, і як наслідок, студенти більше часу проводять за гаджетами. Таким чином, за даними досліджень, у більшості студентів обсяг середньодобової рухової активності нижче гігієнічних на 30–35 % [9]. Обсяг рухової активності залежить від багатьох чинників: наявності або відсутності занять з фізичного виховання у ЗВО, занять у секціях, факультативах, самостійних занять, тощо.

Для того, щоб суспільство усвідомило важливість профілактичних заходів, що дозволяють зміцнити і зберегти своє здоров'я, необхідно підвищити соціальну значимість фізичного виховання, важливість фізичної активності; сформувати погляд на фізичну культуру і спорт, як на фактори здорового способу життя [4].

Виходячи з того, що активні заняття з фізичного виховання протягом усього життя багато в чому визначається ставленням до них, а також усвідомленою необхідністю формування здорового способу життя, з усього комплексу пропонованих заходів як пріоритетний напрям необхідно виділити цілеспрямовану пропаганду фізичного виховання і формування здорового способу життя. Тобто, мова йде про створення масованої інформаційно-пропагандистської кампанії, яка використовує широкий спектр різноманітних засобів і проводиться з метою формування престижного іміджу спортивного стилю життя, цінності власного здоров'я і здоров'я оточуючих в умовах пандемії.

Аналіз літературних джерел. Проблеми рухової активності студентської молоді є досить актуальною, про що свідчать праці відомих науковців: Д. Анікєєва, О. Блавт, В. Бойко, М. Горобей, Г. Грибана, Є. Захаріної, М. Редькіної [9] та ін. Питанню самостійних занять фізичними вправами присвячені роботи Н. Довгань [6], Н. Мартинова [8], Н. Москаленко і Н. Корж; вплив рухової активності на організм людини, теоретико-методичну підготовку студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами та основні завдання самостійних занять фізичними вправами, методику організації та проведення ранкової гігієнічної гімнастики досліджено в працях В. Тулайдан. Про те, недостатньо висвітлено питання щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти в умовах пандемії.

Виклад основного матеріалу дослідження. В даний час освіта в усіх її формах визнається як пріоритетний напрям у розвитку людини, здатної до життєвої та професійної самореалізації, активно здійснює вільний, усвідомлений вибір у всьому різноманітті життєвих ситуацій.

Важлива роль в процесі становлення молодої людини належить освіті в сфері фізичної культури і спорту, в процесі якого відбувається оволодіння спеціальними знаннями і способами їх раціонального застосування для самовдосконалення. Фізичне виховання студентів складний і багатогранний процес. Великі надії, які покладаються на студентів, як на майбутніх конкурентоспроможних фахівців, можуть реалізуватися тільки в тому випадку, якщо вони будуть морально і фізично здорові [1].

Однак, як показує аналіз сучасної теорії і практики фізичного виховання, напрямку фізкультурної освіти приділяється вкрай недостатня увага.

Традиційно побудова освітнього процесу у закладах вищої освіти не вирішує в повній мірі проблем цілеспрямованої підготовки студентів до фізкультурної самоосвіти і фізичного самовдосконалення [2].

У зв'язку з цим, очевидно, що організація і зміст фізкультурно-спортивної роботи у ЗВО вимагають критичного перегляду, враховуючи особливості навчання в умовах пандемії. Одним із способів вирішення даної проблеми є активізація самостійних занять студентів фізичними вправами в режимі дня, тижня. Саме вони будуть сприяти скороченню дефіциту рухової активності, підвищенню фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я, зниженню різного роду захворювань, підвищенню розумової працездатності студентів. Так, як обов'язкові заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти під час карантину не спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми, вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня [4].

Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань з фізичної культури і спорту, фізичну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, які були засвоєні на обов'язкових заняттях [3].

«Самостійні заняття фізичними вправами – це тренувальні заняття, основною метою яких є відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення фізичних здібностей і фізичне вдосконалення. Вони сприяють збільшенню рухової активності студентів, підтриманню тижневого рухового режиму, забезпеченню всебічного розвитку і рухової підготовки» [5] .

Самостійні заняття фізичними вправами допомагають ліквідувати дефіцит рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість [1]

Впровадження самостійних занять з фізичного виховання в умовах пандемії повинно ґрунтуватися на цінностях популярних видів спорту.

Баскетбол є спортивною грою, що користується у студентської молоді великою популярністю. Даний вид спорту, може стати привабливою системою виховання всебічно розвиненої особистості студента. Заняття баскетболом дозволять підвищити рівень їх фізичної підготовленості, працездатності, творчої активності, сформувати у них мотиваційно-ціннісні установки до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності [3].

Підставою для розробки педагогічної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання у ЗВО на основі баскетболу, стали чинники, виявлені в процесі теоретичного аналізу науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду роботи у закладах вищої освіти, серед яких:

- ситуація, що складається в сучасному суспільстві, що демонструє високі темпи смертності, погіршення фізичних і морально-етичних кондицій молоді, процвітання підліткового алкоголізму і наркоманії;
- низький обсяг рухової активності сучасної молоді;
- низький рівень фізкультурної освіченості студентської молоді;
- пасивне ставлення студентів до навчальних занять з фізичної культури.

Відповідно до цього можна констатувати, що існує необхідність розробки і впровадження таких форм організації фізкультурно-спортивної діяльності, які привернуть увагу і зацікавлять студентів.

Спортивно-орієнтоване фізичне виховання, враховуючи фізкультурно-спортивні інтереси та потреби студентської молоді, дозволяє вирішувати як завдання фізичного вдосконалення, так і сприяє освоєнню цінностей спорту, формуванню у них мотивації до регулярних занять.

Пріоритет у розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО повинен віддаватися популярним у студентів видам фізичної активності, серед яких є гра в баскетбол. Інтерес молоді до даного виду спорту обумовлений властивою грі високою емоційності, видовищності, різноманіттю проявом фізичних якостей і рухових навичок, інтелектуальних здібностей і психічних можливостей.

Самостійні заняття баскетболом сприяють вихованню особистісних якостей студентів: зібраності, витримки, ініціативності, рішучості, вмінню швидко і правильно приймати рішення, працювати в колективі і багато інших. У той же час, впровадження спортивного підходу на основі баскетболу вимагає розробки нової педагогічної моделі з урахуванням умов закладу вищої освіти [4].

Моделювання розглядається як комплексний підхід до освітнього процесу, спрямований на його проектування, впровадження, оцінку, корекцію і досягнення поставлених цілей і завдань навчання.

Для побудови алгоритму моделювання використовувалися компоненти: цільовий, мотиваційний, змістовний, технологічний, діагностичний, особистісно-діяльнісний, процесуальний, оціночно-результативний. Цільовий компонент педагогічної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання у вузі на основі баскетболу був спрямований на формування спортивної культури особистості студента, який включав в себе освоєння цінностей спорту, формування стійкої мотивації до спортивного стилю життя, підвищення рівня знань і рухового потенціалу.

Таким чином, реалізація спортивно орієнтованого фізичного виховання у вищій школі ґрунтується на обліку фізкультурно-спортивних інтересів і потреб студентів. До числа найбільш значущих педагогічних умов, що забезпечують ефективність організації освітнього процесу, відносяться:

- вільний вибір виду спорту студентом;
- перехід від традиційних навчальних занять до самостійних занять з фізичного виховання;
- використання резервів спортивної гри баскетбол для формування спортивної культури студента.

Підвищення ефективності реалізації молодіжної політики, забезпечення високої якості української освіти відповідно до тих змін і перспективних завданнь розвитку суспільства і економіки вимагає від закладів вищої освіти залучення в життя студентів, надання не тільки якісно насичених за обсягом інформації дисциплін, а й набору освітніх елементів, розвиваючих студента в особистісному і соціальному плані. Одним з вирішень поставленого завдання стали розробка і впровадження сучасних педагогічних технологій, в тому числі дистанційного навчання [9].

Таким чином, дистанційні технології застосовувалися в основному при навчанні слухачів курсів підвищення кваліфікації і професійної перепідготовки кадрів, а також студентів закладів вищої освіти заочної форми навчання.

Однак епідеміологічна ситуація в світі і в нашій країні, в умовах поширення коронавірусної інфекції в 2020 році, внесла корективи в усі сфери життєдіяльності, в тому числі і в систему освіти. Дистанційне навчання з допоміжної форми переросло в основну форму взаємодії та контактної роботи з учнями та студентами. У зв'язку з вищевказаним, пошук найбільш ефективних шляхів впровадження та реалізації дистанційних технологій в процесі вивчення дисциплін «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти досі є актуальним.

Висновки. Сучасні реформи, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів до виховання та соціалізації сучасної молоді. Особливого значення набуває формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості в умовах пандемії. Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, запорука життєстійкості і прогресу суспільства. Таким чином,

вищезазначені шляхи популяризації фізичного виховання в умовах пандемії сприятимуть підвищенню інтересу й активності студентів у самостійному вивченні теорії і методики фізичного виховання, а також мотивації до занять фізичними вправами та підвищенню рівня рухової активності.

Література

1.Бабушкін В.З. Техніко-тактична підготовка юних баскетболістів / В.З. Бабушкін. – К.: Здоров'я, 1976.

2. Базилевич М. В. Основные подходы к организации спортивно ориентированного физического воспитания в вузе / М. В Базилевич, Н. В. Пешкова // Наука и инновации XXI века: Материалы VII Окружной конференции молод, уч. Т.2.- Сургут: Изд-во СурГУ, 2006. - С. 108-109.

3.Башавець Н. А. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і рекомендації щодо його вдосконалення. Наука і освіта. 2016. № 4. С. 105–111.

4.Безмилов М. М. Система підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Литві / М. М. Безмилов, Є. В. Мурзін // Наука в олімп. спорті. – 2016. – № 2. – С. 32–38.

5.Гордієнко О. І. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичного виховання студентів ВНЗ. Молодий вчений. 2018. N 4.2 (56.2). С. 37–40.

6.Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с.

7.Колос В.М. Баскетбол: теорія і практика / В.М. Колос. – Мінськ.: Полимя, 1988. – 167 с.

8.Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 4 (327). С. 62–70.

9.Редькіна М. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. Гірська школа українських Карпат. 2019. № 21. С. 78–81.

Reference

1.Babushkin V. (1976) Technical and tactical training of young basketball players / V. Babushkin. - K .: Health.

2.Bashavets N. (2016) Modern features of the pedagogical process of physical education of students of higher educational institutions and recommendations for its improvement. Science and education. № 4. S. 105–111.

3.Bazilevich M. (2006) Basic approaches to the organization of sports-oriented physical education in higher education / M. Bazilevich, N. Peshkova // Science and innovation of the XXI century: Proceedings of the VII District Conference of Youth, uch. T.2.- Surgut: Izd-vo SurgSU. - P. 108-109.

4.Bezmilov M. (2016) The system of training the sports reserve and the selection of basketball players in Lithuania / MM Bezmilov, EV Murzin // Science in Olympus. sports. - № 2. - P. 32–38.

5.Dovgan N. (2020) Physical education of higher education by means of extracurricular sports and mass work: a monograph. Irpin: University of the SFS of Ukraine. 328 p.

6.Gordienko O. (2018) The current state and prospects of physical education of university students. A young scientist. N 4.2 (56.2). Pp. 37–40.

7.Kolos V. (1988) Basketball: theory and practice / V. Kolos. - Minsk .: Polymya. - 167 p.

8.Martynova N. (2019) Independent classes in the system of physical education of students of higher education. Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Series: Pedagogical sciences. Vip. 4 (327). Pp. 62–70.

9.Redkina M. (2019) Features of individual motor activity of students of pedagogical specialties. Mountain school of the Ukrainian Carpathians. № 21. S. 78–81.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).35
УДК 796.012:37.01:796.032

Жайворонок О.О.
магістрант Херсонського державного університету, м. Херсон
Кольцова О.С., канд.пед.наук
доцентка Херсонського державного університету, м. Херсон

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

\ У статті здійснено аналіз підходів до оптимізації рухової активності школярів засобами олімпійської освіти. Емпірично отримані показники рухової активності школярів (n=44).

Визначено, що одним з підходів до оптимізації рухової активності є впровадження засобів олімпійської освіти в освітній процес. Встановлено, що інтеграція програм з олімпійської освіти в освітній процес відбувається з використанням наступних методів: вивчення теоретичного матеріалу, використання різних видів літератури та мистецтва, організація та проведенні рухової діяльності як основи олімпійської освіти.

Розроблений підхід щодо оптимізації рухової активності молодших школярів базувався на використанні виховного потенціалу олімпійської освіти через підібрані форми і методи, які визначали механізми залучення дітей молодшого шкільного віку у процес засвоєння змісту та сутності здорового способу життя та вироблення належних практичних навичок.

Приріст в підсумкових показниках дітей свідчить про те, що оптимізація рухової активності школярів відбувається ефективніше під час цілеспрямованої освітньої роботи з використанням складових олімпійської освіти.

***Ключові слова**: рухова активність, здоровий спосіб життя, олімпійська освіта, школярі, позаурочні форми занять.*

Жайворонок А.А., Кольцова О.С. Оптимизация двигательной активности школьников средствами олимпийского образования. *В статье проведен анализ подходов к оптимизации двигательной активности школьников средствами олимпийского образования. Эмпирически получены показатели двигательной активности школьников (n=44). Определено, что одним из подходов к оптимизации двигательной активности является внедрение средств олимпийского образования в образовательный процесс. Установлено, что интеграция программ по олимпийскому образованию в образовательный процесс происходит с использованием следующих методов: изучение теоретического материала, использование различных видов литературы и искусства, организация и проведении двигательной деятельности как основы олимпийского образования. Разработанный подход к оптимизации двигательной активности младших школьников базировался на использовании воспитательного потенциала олимпийского образования через подобранные формы и методы, которые определяли механизмы привлечения детей младшего школьного возраста в процесс усвоения содержания и сущности здорового образа жизни и выработки надлежащих практических навыков. Прирост в итоговых показателях детей свидетельствует о том, что оптимизация двигательной активности школьников происходит эффективнее при целенаправленной образовательной работе с использованием составляющих олимпийского образования.*

Ключевые слова: *двигательная активность, здоровый образ жизни, олимпийское образование, школьники, внеурочные формы занятий.*

Zhaivoronok Olexandr, Koltsova Olha. Optimization of motor activity of schoolchildren by means of olympic education. *The relevance of the study is due to the objective need to optimize physical activity of students, creating a system of health measures to form a culture of healthy lifestyle of children and insufficient development of many aspects of this problem at the theoretical and methodological levels. The article analyzes the approaches to optimizing the motor activity of schoolchildren by means of Olympic education. Empirically obtained initial indicators of motor activity of schoolchildren (n = 44) are at a low level. Processing the results revealed that more than 70% of children spend much of their time sitting on the Internet or playing games on various gadgets. It is determined that one of the approaches to the optimization of motor activity is the introduction of Olympic education in the educational process. It is established that the integration of Olympic education programs into the educational process occurs using the following methods: the study of theoretical material, the use of various types of literature and art, the organization and conduct of physical activity as the basis of Olympic education. The developed approach to optimizing the physical activity of primary school children was based on using the educational potential of Olympic education through selected forms and methods that determine the mechanisms of involving primary school children in the process of learning the content and essence of a healthy lifestyle and developing practical skills. The content of the material was divided into blocks, which covered various components of a healthy lifestyle: physical activity, nutrition, daily routine, behavior, etc. Classes included an information block and a practical (game) part, where practical techniques of maintaining a healthy lifestyle and optimizing physical activity were mastered. The increase in the final indicators of children indicates that the optimization of motor activity of schoolchildren is more effective during targeted educational work using the components of Olympic education.*

Keywords: *physical activity, healthy lifestyle, Olympic education, schoolchildren, extracurricular activities.*

Вступ. Сучасний стан та перспективи розвитку суспільства висувають достатньо високі вимоги до людини як особистості і її діяльності, питання різкого і значного підвищення фізичного і духовного потенціалу стає першорядним.

Важливого значення в формуванні відношення до здоров'я, його збереження та зміцнення відіграють активні форми життя людини, а саме її рухова активність. Однак, в той самий час, можна прослідкувати низький інтерес школярів до занять фізичною культурою та спортом.

Дослідниками (В. Білик, С. Ігнатенко, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко, Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець І. Іваній та ін.) постійно аналізуються різноманітні аспекти визначення перспектив рухової активності та особливості використання різних засобів та методів фізичного виховання в процесі її оптимізації.

Одним з новітніх підходів до виховання особистості дитини є інтеграція складових олімпійської освіти в освітній процес. Олімпійська ідеологія, заснована на олімпійських цінностях та принципах, сприятиме вихованню гармонійно розвиненої особистості, що дотримується здорового способу життя [5, 6].

Таким чином, актуальність цього дослідження зумовлена, як об'єктивною необхідністю оптимізації рухової активності школярів, створення системи здоров'язберігаючих заходів щодо формування культури здорового способу життя дітей, так і недостатньою розробленістю багатьох аспектів даної проблеми на теоретичному та методичному рівнях.

Аналіз досліджень та публікацій. Ціннісний зміст здоров'я відображається у відношенні людини до свого стану. Разом з відношенням людини до здоров'я вибудовується система його ціннісних орієнтацій та цілей. Проблемою формування здорового способу життя та здоров'язбережувальних компетентностей школярів займались Васічкина О.В., Жабокрицька О.В., Солопчук М.С., Яременко О.О., Бойченко Т.Є. та ін. Аналіз літератури дозволив визначити особливості процесу формування у молодших школярів здоров'язбережувальних компетентностей: особливості інформування; стимулювання емоційних переживань; «закріплення» цінності в практичній діяльності.

Дослідженням проблеми рухової активності займались Купер К., Куц О.С., Амосов М.М., Бальсевич В. К., Бар-Ор. О., Івчатова Т. В., Ільницький В.І., Пахальчук Н.О., Ровний А.С. та ін. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що рухова активність є важливою складовою зміцнення здоров'я. Дослідники визначають, що факторами, які сприяють погіршенню здоров'я дітей є навчальне навантаження та надмірне користування гаджетами. Дана проблема може бути вирішена завдяки впровадженню новітніх форм та підходів до рухової активності школярів.

Значення і можливості олімпійської освіти в збереженні і зміцненні здоров'я дітей вивчали Булатова М.М.,

Єрмолова В.М., Бубка С.Н., Томенко О.А., Передрій В.В. та ін. Дослідники зазначають, що олімпійська освіта спрямована на зміцнення здоров'я людини, її фізичний розвиток і самовдосконалення, формування установки на здоровий спосіб життя.

Мета роботи – проаналізувати вплив засобів олімпійської освіти на рухову активність школярів початкових класів.

Методологія дослідження. Дослідження проводилися в період з вересня 2019 р. по жовтень 2020 р. Контингент дослідження склали учні 3 класів ЗЗСО І-ІІІ ст.навчання №32 у кількості 44 особи (21 учень – експериментальної та 23 учні контрольної груп). Протягом дослідження впроваджувались основні складові олімпійської освіти в освітній процес нової української школи та позаурочну діяльність школярів експериментальної групи.

В процесі дослідження використовувались наступні методи: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне спостереження; визначення рухової активності (хронометраж); методи математичної статистики.

Дослідження рухової активності проводилось за Фремінгемською методикою [4]. Ця методика дозволяє визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру. За цією методикою, добову активність дитини розподіляють на 5 рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий. Кожному виду діяльності відповідають певні види рухової активності:

- до базового рівня належать: сон, відпочинок лежачи та ін.;
- до сидячого: їзда у транспорті, читання, комп'ютерні ігри, малювання, виконання домашніх завдань, приймання їжі та ін.;
- до малого: гігієнічні процедури, переміщення пішки та ін;
- до середнього – домашні справи (прибирання), прогулянки, заняття фізичними вправами низької й середньої інтенсивності;
- до високого – заняття спортом та танцями, участь у змаганнях, рухливі ігри високої інтенсивності, біг, катання на велосипеді та інше.

Після розрахунків порівнюється отриманий рівень рухової активності з нормативної шкалою.

Дослідження проводилось під час написання кваліфікаційної роботи в рамках дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання ХДУ «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення».

Виклад основного матеріалу дослідження. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби» [3].

До основних складових здоров'я, що становлять піраміду, входять сон, відсутність стресів, харчування, фізичні вправи та рухова активність й життєво значущі переживання (рис.1).



Рисунок 1. Піраміда здоров'я

Сучасна стратегія освіти визначає культуру здорового способу життя як основу фізичного та соціального благополуччя, базис всебічного і повноцінного розвитку особистості дитини. Елементам особистої фізичної культури, що входять в поняття здорового способу життя є:

- знання в області впливу фізичних вправ; самоконтролю за фізичним розвитком і функціональним станом; гігієна самостійних занять фізичними вправами, відпочинку, організація сну, режим, харчування, особиста гігієна.
- вміння та навички в організації і проведення самостійних занять фізичною культурою (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, самостійні тренувальні заняття), в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів, дозвіллєвого та розважального характеру: рухливі ігри на свіжому повітрі, народні ігри;
- мотиваційно-ціннісні орієнтації: потреба і усвідомлення необхідності у фізичному самовдосконаленні; ставлення до власного здоров'я як до цінності [2].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що молодшому шкільного віку відповідає фаза присвоєння цінностей, а основним методом формування ціннісних відносин на даному віковому етапі є емоційно-забарвлене переконання і вправа (гра), що дозволяє прищепити поведінкові звички.

Аналізуючи індекс рухової активності молодших школярів на констатувальному етапі дослідження, ми визначили, що він знаходиться на низькому рівні (табл. 1.)

Таблиця 1.

Показники рухової активності школярів на початку дослідження

Показник	ЕГ	КГ
Індекс рухової активності	32,3±082	33,1±1,2

Опрацювання карток дозволило визначити, що більше 70% дітей значну частину часу проводять сидячи в інтернет-мережі або граючись в ігри на різноманітних гаджетах (комп'ютер, телефон, планшет та ін.). В середньому загальний час проведений за цим заняттям складає від 2 до 4 годин на добу.

Аналіз компонентів добової рухової активності молодших школярів представлений в таблиці 2, з якої ми бачимо, що на базовий рівень молодші школярі витрачають біля 40% добового часу. На сидячий рівень рухової активності, в який входять читання, малювання, виконання домашнього завдання та інше школярі витрачають в середньому 21,3-22,1% у день з уроком фізичної культури та 22,2-22,8% у день без уроку фізичної культури.

Малий рівень рухової активності школярів складає в середньому 27,7-28,0% у день з уроком фізичної культури та 29,3-29,6% у день без уроку фізичної культури. Сюди входять гігієнічні процедури, пересування пішки та інше.

Середній рівень рухової активності містить дані про прогулянки, рухливі перерви, ігри з друзями, ранкову зарядку та інше. Цей показник складає в середньому 6,4-6,8% у день з уроком фізичної культури та 7,9-7,8% у день без уроку фізичної культури.

Особливо цікавим був показник високого рівня рухової активності молодших школярів, який базується на такій руховій діяльності як заняття різноманітними фізичними вправами, рухливі ігри, біг, катання на велосипеді, самокаті, роликах та інше. Аналіз результатів засвідчив, що цей показник складає в середньому 3,8-4,1% у день з уроком фізичної культури та 1,4-1,5% у день без уроку фізичної культури.

Отримані дані свідчать про те, що тривалість рухової активності високого рівня є недостатньою і свідчить про малорухомий спосіб життя. Така ситуація може привести до проблем зі здоров'ям. Попереднє дослідження підтвердило необхідність впровадження новітніх підходів щодо оптимізації рухової активності молодших школярів.

Одним з таких підходів є впровадження засобів олімпійської освіти в освітній процес НУШ. За визначенням Єрмолової В.М. "олімпійська освіта – це багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійної особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та цінних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму і є складовою частиною загальної освіти" (Єрмолова, 2011) [5].

Дослідниками (Булатова М.М., Єрмолова В.М., Томенко О.А. та ін.) доведено, що використання різноманітних форм олімпійської освіти сприяє формуванню здорової людини, з особистісними якостями, що базуються на принципах олімпізму.

Інтеграція програм з олімпійської освіти в освітній процес відбувається з використанням наступних методів:

- вивченні теоретичного матеріалу з історії Олімпійських ігор, сучасного олімпійського руху, а також про олімпійські принципи та цінності тощо;

- використанні різних видів літератури та мистецтва (малювання, ліплення, музика, слово тощо); пошукова робота (створення кабінетів олімпійської освіти);

- організації та проведенні рухової діяльності як основи олімпійської освіти (різні види рухової активності, де діти опановують навичками керування олімпійськими принципами у повсякденному житті) [5,6].

У практику роботи освітніх закладів олімпійську освіту необхідно впроваджувати використовуючи як урочні, так і позаурочні форми роботи. Тільки поєднання навчання та виховання, набуття учнями певних знань та здатність використовувати ці знання у повсякденному житті можуть принести очікувані результати [1, 5].

В контексті нашого дослідження, форми позаурочних занять враховували спільну роботу з батьками і забезпечували перенесення набутого досвіду здоров'язберігаючих поведінки на повсякденне життя. Для позаурочних занять були запропоновані наступні теми: «Рухова активність – запорука здоров'я», «Моє харчування», «Режим дня» та ін. Заняття включали в себе інформаційний блок, практичну (ігрову) частину, в рамках якої освоювалися практичні прийоми підтримки здорового способу життя та оптимізації рухової активності.

На початку формувального експерименту нами був проведений олімпійський урок за участю провідних спортсменів міста та ряд виховних годин в ігровій формі. Ігрова атмосфера підвищувала інтерес молодшого школяра до заняття. Зміст виховних годин ми розділяли на блоки, які висвітлювали різні компоненти здорового способу життя: рухову активність, харчування, режим дня, поведінку та ін.

Розроблений підхід щодо оптимізації рухової активності молодших школярів базувався на використанні виховного потенціалу олімпійської освіти через підібрані форми і методи, які визначали механізми залучення дітей молодшого шкільного віку у процес засвоєння змісту та сутності здорового способу життя та вироблення належних практичних навичок. Як приклад, під час педагогічного експерименту нами були використані наступні форми роботи: олімпійські уроки, спінер-зарядка, гра «Фітнес-змійка», кросворди, веб-квести з олімпійської тематики, трекери самоконтролю та прогресу, методичні картки різного спрямування (харчування, режим, рухова активність).

Для підвищення мотивації учнів ми рекомендували вчителю фізичної культури враховувати особистісні досягнення учнів під час підведення підсумків з дисципліни фізична культура. Також проведена інформаційно-просвітницька робота з батьками стосовно умов підвищення рухової активності дітей та можливостей використання зазначених форм та методичного матеріалу.

Загальна мета запропонованого підходу полягала у формуванні в школярів навичок здорового способу життя та

підвищення їх рухової активності.

На підсумковому етапі нашого дослідження нами було проаналізовано вплив заходів олімпійської освіти на рухову активність молодших школярів. Спочатку ми проаналізували зміни загального індексу рухової активності (табл. 2.).

Таблиця 2.

Зміни показників рухової активності молодших школярів протягом дослідження

Показник	Етап	ЕГ	КГ
Індекс рухової активності	I	32,3±0,82	33,1±1,2
	II	39,3±1,8	34,9±1,6

Як ми бачимо з таблиці 2 індекс рухової активності молодших школярів складає 39,3 (середній рівень) та майже відповідає показнику високого рівня. Приріст за даним показником склав 7 одиниць, що становить 17,8% від вихідного рівня. У школярів контрольний групи також наявний приріст у 1,8 одиниць, що становить 5,2%. Наявний показник 34,9 од. відповідає середньому рівню.

Додатково нами також були проаналізовані добові компоненти рухової активності молодших школярів. Враховуючи, що наша методика була більше спрямована на позаурочні форми фізичної культури, на підсумковому етапі ми порівнювали лише показники днів без уроків фізичної культури.

Зміни в показниках компонентів добової рухової активності молодших школярів представлений в таблиці 3.

Аналіз отриманих результатів показує, що відсоткові показники базового рівня майже не змінились, що відповідає віковим вимогам. Аналізуючи показники за іншими рівнями ми бачимо, що показник сидячого рівня ЕГ зменшився на 2,8%, а КГ на 2,5%; показник, що відповідає малій руховій активності в ЕГ зменшився на 5,1%, а в КГ збільшився на 0,3%; за показником середнього рівня в ЕГ спостерігаємо збільшення на 5,5%, а в КГ лише на 0,3%; показник високого рівня в ЕГ збільшився на 1,4%, тоді як в КГ лише на 0,4%.

Таблиця 3.

Зміни показників добових компонентів рухової активності молодших школярів у дні без уроків фізичної культури (у %)

Показник	**Етап**	**Рівень**	**Групи**	
			ЕГ	**КГ**
Тривалість рухової активності, відсоток від загального добового часу	I	Базовий	39,1	38,4
		Сидячий	22,2	22,8
		Малий	29,3	29,6
		Середній	7,9	7,8
		Високий	1,5	1,4
	II	Базовий	40,1	39,9
		Сидячий	19,4	20,3
		Малий	24,2	29,9
		Середній	13,4	8,1
		Високий	2,9	1,8

Більше відсоткове збільшення показників саме середнього рівня пояснюється, що підібрані форми рухової активності мають помірну інтенсивність.

Аналіз результатів свідчить, що у виконанні завдань із олімпійської освіти помітна чітка позитивна тенденція щодо зміни показників рухової активності молодших школярів.

Висновки. Порівняння та аналіз отриманих результатів в обох групах дає нам змогу зробити наступні висновки. Проведене нами дослідження щодо формування фізкультурно-оздоровчих знань, практичних вмінь та підвищення рухової активності школярів на основі використання складових олімпійської освіти показало, що впроваджений підхід має значний вплив, про що свідчать результати підсумкового дослідження.

Література

1. Булатова М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. Булатова, Ю. Усачов. – Київ: Олімпійська література, 2008. – (Теорія і методика фізичного виховання). – С. 320–354.
2. Васічкина О.В. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів / О.В. Васічкина, В.О. Смоляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. - №11. - С. 221-225.
3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/978- 9244599976_rus.pdf.
4. Давиденко Е. В. Методика фременгемского исследования двигательной активности человека: рек. по использованию / Е.В. Давиденко, Р. Масаул. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 12 с.
5. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: [навч. посіб.] / В.М. Єрмолова. – Київ: НОК, 2011. – 335 с.
6. Кольцова О.С. Впровадження олімпійських цінностей у компетентісну освіту нової української школи / О.С. Кольцова, К.С. Кострікова // Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 березня). - Київ: Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського, 2019. – С. 16

References

1. Bulatova, M., Usachov, Yu. (2008) Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Modern physical culture and health technologies in physical education]. Kiev, Ukraine, P. 320-324. (in Ukrainian).
2. Vasichkyna, O.V, Smoliar, V.O. (2007) Zdorovyi sposib zhyttia yak skladova zhyttievoi kompetentnosti uchniv [Healthy lifestyle as a component of students' life competence]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, (11), P. 221-225. (in Ukrainian).
3. Global'nyye rekomendatsii po fizicheskoy aktivnosti dlya zdorov'ya Vsemirnaya organizatsiya zdravookhraneniya [Global guidelines on physical activity for health World Health Organization]. Web site: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/978- 9244599976_rus.pdf.
4. Davidenko, E. V., Masaul R. (1999) Metodika fremengemskogo issledovaniya dvigatel'noy aktivnosti cheloveka: rek. po ispol'zovaniyu [Methodology of the Fremenham study of human motor activity: rivers. for use]. Kiev, Ukraine: Olimpiyskaya literature. 12 p. (in Russian).
5. Yermolova, V.M. (2011) Olimpiys'ka osvita: teoriya i praktyka [Olympic education: theory and practice] Kiev, Ukraine: NOC, 236 p. (in Ukrainian).
6. Koltsova, O.S., Kostrikova, K.S. (2019) Vprovadzhennya olimpiys'kykh tsinnostey u kompetentisnu osvitu novoyi ukrayins'koyi shkoly [Introduction of Olympic values in the competency education of the new Ukrainian school] Tradytsiyi ta innovatsiyi u pidhotovtsi fakhivtsiv z fizychnoyi kul'tury ta fizychnoyi reabilitatsiyi, Kiev, March 22-23, 2019. (P. 16) Kiev: Tavriys'kyy natsional'nyy universytet im. V.I. Vernads'koho. (in Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).36
УДК 796

Забіяко Ю. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, місто Дніпро
Могильний І. М.
асистент кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, місто Дніпро

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ НА ДОСВІДІ ПРОВІДНИХ КРАЇН

Стаття аналізує залежності обсягів фінансування у спорт та досягнення спортивних успіхів на прикладі Олімпійських Ігор. На основі результатів аналізу був проведений аналіз системи фізичного виховання учнівської молоді у тих країнах, які регулярно досягають успіху на міжнародних спортивних змаганнях. Було зроблено висновок про недостатнє фінансування у спорт в Україні та необхідність доробки вітчизняної системи фізичного виховання для учнівської молоді. В результаті роботи зроблено висновок, що європейська система фізичного виховання дуже сильно відрізняється від вітчизняної, у структурному плані, та у ідеології. Усі особливості фізичного виховання країн були проаналізовані, їм була надана критична оцінка, оцінені позитивні та невдалі елементи систем фізичної культури країн. На основі досвіду провідних країн в сфері фізичного виховання були розроблені рекомендації для покращення процесу викладання фізичної культури у старших класах шкіл та навчальних закладах України.

Ключові слова: *фінансування, Олімпійські Ігри, досвід провідних країн, учнівська молодь, фізичне виховання, фізична культура, рекомендації, аналітика.*

Забияко Ю. О., Могильний И. М. Пути повышения качества физического воспитания учащейся молодежи на опыте ведущих стран. *Статья анализирует зависимости объемов финансирования в спорт и достижения спортивных успехов на примере Олимпийских Игр. На основе результатов анализа был проведен анализ системы физического воспитания учащейся молодежи в тех странах, которые регулярно достигают успеха на международных спортивных соревнованиях. Был сделан вывод о недостаточном финансировании в спорт в Украине и необходимость доработки отечественной системы физического воспитания для учащейся молодежи. В результате работы сделан вывод, что европейская система физического воспитания очень сильно отличается от отечественной, в структурном плане, и в идеологии. Все особенности физического воспитания стран были проанализированы, им была предоставлена критическая оценка, оценены положительные и неудачные элементы систем физической культуры стран. На основе опыта ведущих стран в сфере физического воспитания были разработаны рекомендации для улучшения процесса преподавания физической культуры в старших классах школ и учебных заведениях Украины.*

Ключевые слова: *финансирование, Олимпийские Игры, опыт ведущих стран, учащаяся молодежь, физическое воспитание, физическая культура, рекомендации, аналитика.*

Yuriy Zabiyako, Igor Mogilny Ways to improve the quality of physical education of young students in the experience of leading countries*. The article analyzes the dependences of the amount of funding for sports and the achievement of sports success on the example of the Olympic Games.*

Based on the results of the analysis, an analysis of the system of physical education of young students in those countries that regularly succeed in international sports competitions was conducted. It was concluded that there is insufficient funding for sports in Ukraine and the need to refine the domestic system of physical education for young students. As a result, the work

concluded that the European system of physical education is very different from the domestic, in structural terms, and in ideology.

All features of physical education of the countries were analyzed, they were given a critical assessment, the positive and unsuccessful elements of the systems of physical culture of the countries were evaluated. Based on the experience of leading countries in the field of physical education, recommendations have been developed to improve the process of teaching physical education in senior classes of schools and educational institutions of Ukraine.

Key words: *funding, Olympic Games, experience of leading countries, young students, physical education, physical culture, recommendations, analytics.*

Постановка проблеми. Світова пандемія COVID-19 завдала значного удару сучасному спорту, значно змінивши структуру фізичного виховання, погіршивши стан фізичної підготовки населення. Після повернення до нормального ритму життя слід розробити стратегію вдосконалення процесу фізичного виховання населення. Перш за все слід звернути увагу на учнівську молодь, адже це та категорія населення, яка формує у майбутньому основний потенціал країни як в трудовому плані, так і в плані майбутньої професійної спортивної бази. Так, пандемія дає час для розробки капітальних структурних змін у фізичному вихованні, але ці зміни повинні бути аргументовані та підкріплені досвідом. У цьому випадку доречно використати досвід фізичного виховання учнівської молоді прогресивних країн, які щорічно досягають успіхів на спортивних змаганнях міжнародного рівня, та країн, населення яких у загальних показниках є здоровим та фізично активним. Вивчення структури фізичного виховання учнівської молоді у таких передових країнах дасть результати, які можна буде використати для зміни структури фізичного виховання України на краще. У перспективі країна отримує більш здорове та активне населення, яке буде більш працездатним та буде досягати вершин у професійному спорті.

Формулювання цілей статті. Необхідно проаналізувати методичні вказівки щодо проведення процесу фізичного виховання молоді серед списку обраних країн. Вибір країн для аналізу слід аргументувати результатами спортивних досягнень на міжнародних змаганнях. Систематизувати дані за останні роки, описати процес фізичного виховання в обраних країнах стисло та тезами. До матеріалу додати відомості відносно фінансування фізичного виховання в країнах та отримання професійних спортивних винагород. На основі цих даних розробити рекомендації щодо вдосконалення вітчизняної системи фізичного виховання молоді, із врахуванням обсягів фінансування.

Аналіз останніх джерел та публікацій. Аналіз слід проводити на основі результатів досягнення успіхів на Олімпійських Іграх. Олімпійські Ігри – міжнародне змагання світового значення, найбільш урочиста спортивна подія року. Олімпійські Ігри включають найбільшу кількість дисциплін – більше 800, 60 видів спорту [6]. Приблизно 78% спортсменів, які виступають на Олімпійських Іграх – це спортсмени віком до 25-ти років, тобто категорія населення, яка підпадає під поняття «учнівська молодь», або тільки нещодавно вийшла із цього вікового порогу [10, с. 10]. Отже, у більшості своїй, спортсмени, які беруть участь у Олімпійських Іграх – це молодь, тому досягнення цих молодих спортсменів на міжнародній арені свідчить про рівень підготовки молодих спортсменів по країні загалом. Адже процес комплектування команди для відправки на Олімпійські Ігри – це завдання національного спорту країни загалом [2, с.232]. Отримання спортивних нагород по країні відображає, як ця країна підходить до процесу фізичного виховання та підготовки молоді [2, с.239]. Із аналізу зимових Олімпійських Ігор 2018 року найбільшу кількість медалей отримали спортсмени Норвегії [7, с.23]. Структура фінансування при цьому у країнах-призерах дуже відрізняється. Але загалом присутня наступна тенденція: чим більше виділяється фінансування на спорт по країні загалом, тим більші успіхи досягнуті на Олімпійських Іграх [10, с.9]. Аналізовані Олімпійські Ігри 2018 року тому, що інформація на даний момент є найбільш повною та розібрана аналітично [7, с.21]. Варто також зазначити, що світовому професійному спорту був заданий удар із-за світової пандемії COVID-19, багато змагань було скасовано або перенесено, у тому числі перенесення Олімпійських Ігор 2020 на 2021 рік [16, с.2]. Це також вплинуло на методичні вказівки щодо процесу фізичного виховання по всьому світу – були створені нові методичні матеріали із врахуванням усіх запобіжних заходів для збереження здоров`я під час занять спортом [9, с.2].

Виклад основного матеріалу. Загалом витрати країн на спорт у 2018 році, які приймали участь у Олімпійських Іграх 2018 року сягнули 3421,49 мільйонів доларів [7, с.19]. Результати аналізу залежності кількості нагород від суми фінансової підтримки представлені у таблиці нижче (табл. 1).

Залежність кількості нагород від фінансової підтримки [7]

Місто	Загальна кількість медалей					Фінансування спорту (млн.дол)		
	Країна	Золото	Срібло	Бронза	Всього	Державне	Приватне	Сума
1	Норвегія	14	14	11	39	183	45	228
2	Німеччина	14	10	7	31	160	15,8	175,8
3	Канада	11	8	10	29	62	121	183
4	США	9	8	6	23	0	261	261
5	Нідерланди	8	6	6	20	89	65	154
6	Швеція	7	6	1	14	193	21	214
7	Південна Корея	5	8	4	17	137	26,7	163,7
8	Швейцарія	5	6	4	15	119	17	136
9	Франція	5	4	6	15	98,9	38,2	137,1
10	Австрія	5	3	6	14	76,2	2,1	78,3
11	Японія	4	5	4	13	108,2	16,4	124,6

12	Італія	3	2	5	10	120	1,4	121,4
13	Росія	2	6	9	17	83	36	119
14	Чехія	2	2	3	7	75	40	115
15	Білорусія	2	1	0	3	65	32	97
16	Китай	1	6	2	9	174	26	200
17	Словакія	1	2	0	3	71	12	83
18	Финляндія	1	1	4	6	68	9	77
19	Великобританія	1	0	4	5	63	13,8	76,8
20	Польща	1	0	1	2	46	30	76
21	Венгрія	1	0	0	1	43	32	75
22	Україна	1	0	0	1	23	53,45	76,45
23	Австралія	0	2	1	3	13	49,8	62,8
24	Словенія	0	1	1	2	52,56	14	66,56
25	Бельгія	0	1	0	1	31	34	65
26	Іспанія	0	0	2	2	35	46	81
27	Нова Зеландія	0	0	2	2	17	26,78	43,78
28	Казахстан	0	0	1	1	41	6	47
29	Латвія	0	0	1	1	34	9,2	43,2
30	Ліхтенштейн	0	0	1	1	23	17	40
	Всього	103	102	102	307	2303,86	1117,63	3421,49

Як ми можемо бачити із представлених даних, джерела фінансування спорту у країнах поділяється на два напрямки: приватне та державне. Єдине виключення із правил становить США – там немає програми державного фінансування спорту. Фінансування спорту здійснюється на приватній основі, згідно із цього у цій країна структура професійного спорту повністю відрізняється у порівнянні із іншими країнами [14, с.28]. Оскільки структура фізичного виховання в США повністю відрізняється від України, досвід цієї країни у плані спорту неможливо використати в реаліях України, тому до рекомендацій досвід США не буде включений, ці дані будуть неактуальні. Але варто відмітити, що найбільше фінансування спорту саме у США – це свідчить про те, що система приватного фінансування функціонує надзвичайно ефективно. Норвегія із проведеного аналізу зайняла у 2018 році найвищі позиції у отриманні спортивних нагород – це свідчить про ефективну систему підготовки молодих спортсменів [2, с.235]. Витрати України на спорт неможливо порівняти із витратами основних країн призерів, це свідчить про недостатнє фінансування, про очевидну необхідність збільшення виділення коштів на спорт – за рахунок державної підтримки або залучення приватного фінансування [1, с.10].

Розглянувши фінансування країн, необхідно провести аналіз структури та особливостей фізичного виховання в країнах, які досягли успіхів на Олімпійських Іграх 2018 року. Під час цього аналізу відмічені суттєві відмінності проведення фізичного виховання серед учнівської молоді між країнами-призерами та Україною.

Проаналізувавши методичні вказівки та звіти Норвегії по розвитку культури та спорту були виділені відмінності. Фізична культура в Норвегії поділяється на дві дисципліни для учнівської молоді: на «фізичне виховання» та «харчування та здоров`я» [13, с.290]. Обидві ці дисципліни тісно між собою пов`язані. Фізичне виховання дає змогу молоді займатися обраним видом спорту. Студенти або школярі, в залежності від закладу освіти, діляться на підгрупи, кожна з яких під час занять займається тим видом фізичної активності, яку вони обрали. Досягнення спортивних вершин дає змогу абітурієнту поступити на безкоштовне навчання до обраного навчального закладу вищої або спеціальної освіти. Основний спорт у Норвегії – гірськолижний. Під час перерв між заняттями знаходитись у приміщенні заборонено – школярі або студенти повинні виходити на прилеглу до навчального закладу територію, в будь-яку погоду. Ця територія обладнана спортивними знаряддями та тренажерами, тому під час перерв норвежці активно проводять свій час. Для школярів старших класів у школах у Норвегії існує спеціальний захід – так званий «день турів», коли школярі разом із викладачем відвідують парки, музеї або театри з метою культурного збагачення. Повернення до навчального закладу завжди відбувається пішки разом із викладачем фізичної культури, під час прогулянки організовується спортивні ігри в парках або естафети.

Такі самі відмінності у викладенні фізичного виховання були виявлені під час аналізу спорту Німеччини [12, с.45] . У старших класах шкіл та інших навчальних закладах заняття фізичною культурою проводиться 3-4 рази на тиждень. У старших класах заняття хлопців та дівчат обов`язково проводиться окремо. Плавання є обов`язковою дисципліною під час фізичного виховання в навчальних закладах. У тих навчальних закладах, де немає басейну, студентів або школярів доставляють на автобусах до басейнів. Школярі старших класів можуть обирати спортивні секції, де вони будуть займатись під час занять. До переліку секцій зазвичай входить: гірські лижі, легка атлетика, бадмінтон, гребля двох видів, гольф, йога та інші секції. Під час навчання у спеціальних навчальних закладах у студента є можливість стати членом спортивного клубу. Участь у такому клубі є платною. Членство у клубі призване збагатити учасника культурою спортивної дисципліни:

учасники спортивних клубів вивчають традиції спорту, організовуються з`їзди учасників клубу, різні спортивні заходи. Більшість таких клубів існують на базі навчальних закладів, організація таких клубів часто кооперується із викладачами фізичного виховання у цих навчальних закладах.

Під час аналізу структури фізичного виховання Канади були виділені особливості, які слід описати [12, с.25]. В усіх школах країни зимові види спорту включені в обов`язкову програму фізичного виховання. Виключень немає: школярі із обмеженими можливостями займаються під наглядом, для них розробляється спеціальна програма тренувань. Найбільш розповсюджені види спорту у країні: хокей або катання на лижах або катання на сноуборді. Варто відмітити, що високий рівень фінансування дозволив створити у багатьох навчальних закладах власні спортивні комплекси: більшість шкіл та навчальних закладів країни мають власні криті ковзанки, басейни, стадіони. Учні старших шкіл мають можливість тренуватись у спеціальних секціях по хокею, займатись цим спортом на професійному рівні, приймати участь у змаганнях до національного рівня. У теплі пори року заняття фізичним вихованням проходять як естафету, піші марафони або велосипедні поїздки групами. Серед інших видів спорту, які школярі можуть обрати як секцію: йога, спортивна рибалка, регбі.

Система фізичного виховання Нідерландів відома своїм демократичним підходом до процесу проведення занять спортом, цей досвід також доречно використати [12, с.57]. Система оцінок у навчальних закладах та школах за заняття фізичною культурою відсутня, за бажанням учень старших класів може перебувати на території школи на свіжому повітрі під час заняття та не виконувати активні фізичні вправи, а просто відпочивати. Після заняття фізичної культурою у школах обов`язковий прийом душу. Варто відмітити, що для учнів з обмеженими фізичними можливостями заняття фізичною культурою є обов`язковими. Викладачі фізичної культури спеціально розробляють спортивні ігри, в яких приймають участь діти та діти з обмеженими можливостями. Це допомагає останнім розвинути соціальні навички, і якщо не покращити свій стан здоров`я, то підтримувати його на сталому рівні. Також у таких іграх викладачі намагаються моделювати ситуації, коли учень повинен працювати командно разом із учнем з обмеженими можливостями. Таким чином, фізична культура у Нідерландах виконує ще функцію інклюзивності.

Організація спорту в Швеції закладає базу, завдяки якій спортсмени країни, як кінцевий ланцюг спортивної системи, досягають високих результатів на спортивних змаганнях. Цей рівень організації варто описати та використати цей досвід для покращення вітчизняної системи фізичного виховання. Більшість спортивних організацій у Швеції централізовано об`єднані у Шведський спортивний союз, який нараховує понад 3 мільйони учасників та 22 000 спортивних клубів, куди входять різні дисципліни спорту [12, с.72]. Окрім цього, варто відмітити, що на державному рівні відбувається пропаганда здорового способу життя та активного спортивного відпочинку, тому фізичне виховання – національна ідея у Швеції. Заняття спортом на рівні свідомості, як свідчать соціологічні опитування, вважається у Швеції цілком закономірним способом підтримки власного здоров`я. У системі виховання учнівської молоді у Швеції є одна особливість: під час фізичного виховання фізична активність розподілена на «спортивну діяльність із суперництвом» та «спортивна діяльність без елемента суперництва». Під час кожного заняття учні та студенти обирають, яким із цих двох варіантів фізичної активності вони бажають займатися. З точку зору соціології це дуже вдале рішення, адже існують такі студенти та учні, в яких відчуття суперництва викликає дискомфорт, або навпаки – індивід, який не відчуває можливості реалізації та підвищення соціального статусу за рахунок активності, швидко втрачає інтерес до такого виду діяльності. Така система розподілення дозволяє задовольнити обидва психотипи.

Система фізичного виховання у Південній Кореї не може бути використана в Україні з певних причин. Ця система відмічена як дуже сувора, яка здійснює тиск на людину, яка проходить заняття фізичною культурою. Так, наприклад, у навчальних закладах країни передбачена система покарання у виді примусової фізичної праці. Дуже високі спортивні нормативи, які не враховують індивідуальних особливостей учня або студента, високі психологічні навантаження призводять до перевтоми учнів та студентів [11, с.119]. У школах країні є спеціальні робітники, які відвідують класи під час занять та будять учнів, які заснули від перевтоми або стресу. На заняттях фізичного виховання у старших класах учням викладають тхеквондо – традиційне національне єдиноборство, яке високо шанується в країні. У початкових класах школи учні упродовж усього уроку фізичної культури стрибають на скакалці. Найбільш витривалих учнів потім відбирають для відвідування секцій спорту. Загальний аналіз викладання фізичного виховання по країні експертами був оцінений як незадовільний. Так було виявлено, що не в усіх школах у учнів старших класів є можливість займатись фізичною культурою по причині відсутності спортивного інвентаря. Із описаних вище причин досвід Південної Кореї можна назвати неактуальним, тому до рекомендацій щодо покращення вітчизняної системи фізичного виховання додавати досвід Південної Кореї не слід.

Спортивні успіхи Швейцарії базуються на ефективній системі національної пропаганди спорту серед населення, тому такий досвід актуально описати та додати до рекомендацій [8, с.268] . У країні по даним Федерального спортивного агентства Швейцарії кожен четвертий громадянин країни є активним учасником спортивної організації або клубу. Заняття спортом позитивно впливає на соціально-демографічну ситуацію у країні: Швейцарія по соціальним показникам є одною з країн, де живуть найщасливіші люди [15, с.95]. Спорт є одною із складових такого позитивного результату. Викладання фізичного виховання у Швейцарії чітко сезонне: уся фізична активність розподілена на «зимові види спорту» та «літні види спорту». Для студентів та школярів розробляється індивідуальна система навантажень, саме за нею оцінюється кожен учень. Зимовим видам спорту віддається більший пріоритет: так учні та студенти кожного року організовано їздять на майданчики для катання на гірських лижах або сноуборді. Також у Швейцарії дуже розвинений як спорт національний вид боротьби – швінген.

У Франції слід відмітити дуже коректну систему ведення фізичного виховання серед основної маси населення[12, с.38]. Ефективне використання фізичних навантажень допомагає учнівський молоді досягати кращих результатів у навчанні та уберегти їх від розумового перевтомлення. Культура фізичного виховання у Франції починається із дошкільного віку – у дитячих садочках діти займаються фізичною культурою не менше шести годин на тиждень. Учні старших класів зобов`язані займатись фізичною культурою як мінімум 3-4 години на тиждень. Із особливостей французької системи фізичного

виховання варто виділити велику перерву – це перерва між заняттями тривалістю дві години. У час великої перерви заборонено знаходитись у приміщенні навчального закладу, необхідно виходити на прилеглу до нього територію. Тут школярі повинні грати в активні командні або індивідуальні ігри. Це дозволяє зняти розумове напруження, підтримувати здоров`я в сталому стані. Також під час перерви учні заводять нові знайомства, це сприяє розвитку соціальних навичок в учнівської молоді.

Проаналізувавши досвід провідних країн, які регулярно займають високі позиції в досягненні нагород на Олімпійських Іграх, можна розробити рекомендації відносно покращення вітчизняної системи фізичного виховання в Україні. Необхідно одразу підкреслити, що із проведеного аналізу зроблено висновок, що фінансування у спорт є недостатнім, у порівнянні із провідними країнами обсяг цього фінансування менше в середньому в три рази. Необхідно шукати шляхи залучення нових інвесторів, як канал фінансування спорту від приватного джерела; необхідно збільшувати фінансування спорту на державному рівні [4, с.239]. Провівши аналіз структури фізичного виховання в кожній країні окремо, можна розробити рекомендації для структурної зміни фізичного виховання в Україні. Актуально використати систему розподілу фізичного виховання у навчальних закладах на два предмети, як це приведено на досвіді Норвегії: розподілити вітчизняне фізичне виховання на дві дисципліни «фізичне виховання» та «харчування та здоров`я». Це дозволить класифікувати лекційні матеріали та почати їх ефективно використовувати, викладаючи їх під час дисципліни «харчування та здоров`я». Україна має достатньо наукових та лекційних матеріалів щодо покращення здоров`я населення, але ця інформація викладається у середній школі. Із-за психологічних особливостей віку учнів середньої школи вони не сприймають цю інформацію як слід [3, с.256]. Слід вести дисципліну «харчування та здоров`я» для учнів старших класів, формуючи в свідомості учнів ідею про необхідність пильного стеження за своїм станом здоров`я, залежність раціону людини та стану організму, необхідність занять спортом. Маючи лекційний матеріал та ефективно його засвоївши, учні будуть більш мотивовані на безпосередньо занятті «фізичне виховання» [5, с.206]. Із позитивного досвіду фізичного виховання Німеччини варто зробити висновки: в Україні в старших класах шкіл також необхідно збільшити час проведення заняття фізичною культурою до 3-4 годин на тиждень. Також, на прикладі Німеччини, варто віднести дисципліну «плавання» до обов`язкових для учнівської молоді, адже на прикладі німців це дає позитивні результати. Із системи викладання фізичного виховання Нідерландів слід обрати досвід демократичного підходу до оцінювання учнів. В Україні слід відмовитись від системи оцінювання фізичних показників учнів за оцінками, як це зробили Нідерланди. Тоді велика кількість учнів та студентів позбавляться психологічного тиску у вигляді необхідності відвідування занять фізичною культурою для отримання гарних відміток, вони будуть займатись спортом задля власного здоров`я. Також необхідним для системи вітчизняного фізичного виховання є досвід Нідерландів в об`єднанні дітей та дітей з обмеженими можливостями завдяки командним іграм та фізичній активності. Необхідно дати можливість викладачам розробляти такі програми занять. Це дозволить дітям з обмеженими можливостями соціалізуватись, покращити стан свого здоров`я. Централізована система Швеції щодо об`єднання більшості спортивних клубів та організацій під одну асоціацію є вдалим рішенням, яке повинно бути впроваджене в Україні. Це дозволить на державному рівні вести облік та контроль спортсменів, перспектив для поповнення національного спортивного резерву, підвищить ефективність розподілення коштів на спорт, та відкриває багато можливостей для спорту та населення. Спорт в Україні повинен бути прозорий, організований централізовано, мати доступну інформацію про усі спортивні клуби – це одна з ознак європейської країни, якою є наша країна. Національні успіхи Швейцарії відносно пропаганди здорового образу життя серед населення повинні бути повторені в Україні. Варто вести пропаганду здорового образу життя, агітувати людей до занять спортом на рівні інформаційних каналів, адже здорове та спортивне населення – це майбутнє України. Варто розглянути на рівні системи освіти можливість введення французької «великої перерви» тривалістю 2 години. У Франції система такої перерви сприяє лише підвищенню як спортивних результатів, так і підвищує ефективність навчання серед учнів та студентів.

Висновки. Під час роботи були проаналізована структура фізичного виховання в країнах, які регулярно досягають спортивних вершин на Олімпійських Іграх. Був проведений аналіз залежності обсягу фінансування та кількості нагород на Олімпійських Іграх. На основі цього аналізу був зроблений висновок про недостатнє фінансування спорту в Україні. Був також проведений аналіз внутрішньої структури фізичного виховання 9-х країн-лідерів, які займають високі позиції на Олімпійських Іграх. Були виділені особливості національного фізичного виховання учнівської молоді, проаналізований позитивний досвід країн. Був зроблений висновок про необхідність вдосконалення вітчизняної системи фізичного виховання, впровадження сучасних європейських інструментів та ідей в нашу вітчизняну фізичну культуру. На основі рекомендацій та їх необхідності був зроблений висновок, що система фізичного виховання в країні є не цілком ефективною, потребує доробок та вдосконалення. Проблема покращення фізичного виховання учнівської молоді, шляхи вдосконалення системи фізичної культури України необхідно продовжувати досліджувати та розробити стратегію оновлення системи фізичної культури країни. У перспективі це призведе до оздоровлення населення та досягненню кращих результатів на міжнародній арені спортивних змагань.

Література

1. Азарова Т. В., Норіс Д. О. Теорія та методика корпоративного спонсорства. Кіровоград, 2003. С. 9–12.
2. Бубка С. Н. Зовнішнє середовище в системі олімпійської підготовки / С. Н. Бубка, М. М. Булатова, Т. К. Ексентаев // Менеджмент підготовки спортсменів к Олімпійським Іграм / С. Н. Бубка, М. М. Булатова, Т. К. Ексентаев. – Москва: Олімпійський Комітет, 2019. – (Спорт). – С. 232–246.
3. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості / Ганна Матукова // Молода спортивна наука України: зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7: У 3-х т.– Т. 2. – С. 255-258.
4. Предборський В. А., Гарін Б. Б., Кухаренко В. Д. Економічні кризи і циклічність економічного розвитку // Економічна Теорія. Київ: Кондор, 2003. С. 234–242.

5. Ребрина А. Проблема виховання у студентів вищого технічного закладу освіти позитивного ставлення до фізичного виховання / А. Ребрина // Молода спортивна наука України: зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7: У 3-х т. – Т. 2. – С. 205-208.

6. Томас Б. Г. Офіційний сайт Олімпійського комітету. 2020. URL: https://www.olympic.org.

7. Томас Б. Г. Olympic report PyeongChang 2018 / Бах Г. Томас. // International Olympic Committee Report. – 2018. – С. 18–27.

8. Bayle E. Switzerland: The Organisation of Sport and Policy Towards Sport Federations / Emmanuel Bayle. // Sport policy syrtems and Sport Federations. – 2017. – С. 265–270.

9. COVID-19 Sports Guidance for Youth and Adults. Special instructions from the University of Minnesota Department of Health. 2020. pp. 2–4

10. Feddersen F. How to Win the Olympic Games – The Empirics of Key Success Factors of Olympic Bids / F. Feddersen, W. Maennig, P. Zimmermann. // International Associtiaon of Sports Economists. – 2007. – С. 8–13.

11. North Korea Country handbook. // North Korea annual report. – 2018. – С. 117–125.

12. Radtke S. Sports Schools: An International Review / S. Radtke, F. Coalter. // Report to the Scottish Institute of Sport Foundation. – 2007. – С. 25–74.

13. Skille E. A. Sport policy in Norway / E. A. Skille, R. D. Savfebom. // International Journal of Sport Policy and Politics. – 2011. – С. 290–295.

14. United States 2018 annual report. // United States Olympic Committee Report. – 2018. – С. 26–30.

15. World Happiness Peport / [J. F. Helliwell, R. Layard, J. D. Sachs та ін.]. // Annual report. – 2020. – С. 95–100.

16. Yuichiro K. Quarterly Economy Outlook for FY 2019-2021. SMBC NIKKO Japan financial report. 2020. pp. 1–4.

References

1. Azarova T. V., Noris D. O. Theory and methodology of corporate sponsorship. Kirovohrad, 2003. p. 9–12.

2. Bubka S. N. The external environment in the system of Olympic training / S. N. Bubka, M. M. Bulatova, T. K. Yestaniev// Management of preparation of athletes for the Olympic Games / S. N. Bubka, M. M. Bulatova, T. K. Yestaniev. – Moscow: Olympic Committee, 2019. – (Sport). – С. 232–246.

3. Matukova H. Physical culture as a quality of personality / Hanna Matukova // Young sports science of Ukraine: collection of scientific works in the field of physical culture and sports. – Lviv, 2003. – Red.. 7 : In 3 b.– B. 2. – p. 255-258.

4. Predborsky V.A., Garin B. B., Churanko V. D. Economic crises and cyclical economic development // Economic theory. Kiev: Condor, 2003. p. 234–242.

5. Rebrina A. The problem of education of students of higher technical education in a positive attitude to physical education / A. Rebrina // Young sports science of Ukraine: coll. scientific works in the field of physical culture and sports. – Lviv, 2003. – Red. 7: In 3 b. – B. 2. – p. 205-208.

6. Thomas B. G. Official site of the Olympic Committee. 2020. URL: https://www.olympic.org.

7. Thomas B. G. Olympic report PyeongChang 2018 / Bah G. Thomas. // International Olympic Committee Report. – 2018. – С. 18–27.

8. Bayle E. Switzerland: The Organisation of Sport and Policy Towards Sport Federations / Emmanuel Bayle. // Sport policy syrtems and Sport Federations. – 2017. – С. 265–270.

9. COVID-19 Sports Guidance for Youth and Adults. Special instructions from the University of Minnesota Department of Health. 2020. pp. 2–4

10. Feddersen F. How to Win the Olympic Games – The Empirics of Key Success Factors of Olympic Bids / F. Feddersen, W. Maennig, P. Zimmermann. // International Associtiaon of Sports Economists. – 2007. – С. 8–13.

11. North Korea Country handbook. // North Korea annual report. – 2018. – С. 117–125.

12. Radtke S. Sports Schools: An International Review / S. Radtke, F. Coalter. // Report to the Scottish Institute of Sport Foundation. – 2007. – С. 25–74.

13. Skille E. A. Sport policy in Norway / E. A. Skille, R. D. Savfebom. // International Journal of Sport Policy and Politics. – 2011. – С. 290–295.

14. United States 2018 annual report. // United States Olympic Committee Report. – 2018. – С. 26–30.

15. World Happiness Peport / [J. F. Helliwell, R. Layard, J. D. Sachs та ін.]. // Annual report. – 2020. – С. 95–100.

16. Yuichiro K. Quarterly Economy Outlook for FY 2019-2021. SMBC NIKKO Japan financial report. 2020. pp. 1–4.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).37
УДК:796.011.1:37

Завальнюк О. В.
доктор філософських наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ПОШИРЕННІ СВІТОГЛЯДУ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ

У статті аналізується потенціал фізичної культури і спорту в культивуванні ключових принципів здорового стилю життя у складних соціокультурних реаліях. Підкреслено, що фізична культура представлена як у школі, так і у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна і як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Розкрито сутність поняття «здоровий стиль життя». Зазначено, що рухова активність в сучасній трудовій діяльності та в інших сферах життя, яке притаманне сучасній епосі, робить фізичну культуру і спорт одним із найпопулярніших засобів організації здорового дозвілля сучасної людини. Встановлено, що фізична культура і спорт набувають зростаючого виховного впливу на життя особистості в сучасному типі суспільства.

Ключові слова: *здоровий стиль життя, виховання, вплив, особистість, світогляд, спорт, фізична культура.*

Завальнюк Е. В. Физическая культура и спорт в разширении мировоззрения здорового образа жизни. *В статье анализируется потенциал физической культуры и спорта в культивировании ключевых принципов здорового образа жизни в сложных социокультурных реалиях. Подчеркнуто, что физическая культура представлена как в школе, так и в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и как важнейший компонент формирования целостного развития личности студента. Раскрыта сущность понятия "здоровый образ жизни". Отмечено, что двигательная активность в современной трудовой деятельности и в других сферах жизни, присущая современной эпохе, делает физическую культуру и спорт одним из самых популярных средств организации здорового досуга современного человека. Установлено, что физическая культура и спорт приобретают растущее воспитательное влияние на жизнь личности в современном обществе.*

Ключевые слова: *здоровий образ жизни, воспитание, влияние, личность, мировоззрение, спорт, физическая культура.*

Zavalniuk Olena Physical culture and sports in the dissemination of the worldview of a healthy lifestyle. *The article analyzes the potential of physical culture and sports in the cultivation of key principles of a healthy lifestyle in complex socio-cultural realities. In our opinion, it is necessary to determine the state of socio-cultural trends, taking into account which the ideas of a healthy lifestyle will find their direct embodiment; this is necessary for the implementation of an objective study of the possibilities of sports in the dissemination of the worldview and, no less important, direct practices of a healthy lifestyle. An integrating factor capable of ensuring the formation of a healthy society is a healthy lifestyle and related forms of sports activity. The creation of a socially acceptable form of representation in modern society is due to the formation of systems of education, upbringing. A key factor in which physical culture acquires the status of the formation of bodily skills and personality skills and characteristics of modern man, as well as forms the image of personality through sports and a healthy lifestyle. The need to unleash the potential of physical culture and sports education for modern youth, which is the most vulnerable in the face of the challenges of computerization and screen culture, which radically transforms a person's everyday life and is a priority task. The article emphasizes that physical culture in secondary school and in higher educational institutions as an academic discipline is the most important component of the formation of the integral development of the student's personality. The sports activity of modern students should receive the status of an important factor in the development and popularization of mass student sports, capable of changing the widespread attitude to physical activity, offering the ideals of a healthy, sports image of the deployment of individual everyday life. The essence of the concept of «healthy lifestyle» is disclosed, which is an integral characteristic of a personality, first of all, its worldview orientations.*

It is noted that physical activity in modern labor activity and in other spheres of life, which is inherent in the modern era, makes physical culture and sports one of the most popular means of organizing healthy leisure, quality recreation, and entertainment of a modern person.

It has been established that physical culture and sports have a huge educational impact on the life of a person in the modern type of society.

Key words: *healthy lifestyle, upbringing, influence, personality, worldview, sports, physical culture.*

Постановка проблеми. Особистісні орієнтації на здоровий стиль життя є предметом складних стратегій, щодо його формування, має рельєфне культурне забарвлення, та свідчить про перевагу комплексного підходу у використанні засобів фізичної культури і спорту. Основний напрям сучасної педагогіки, з позицій соціогуманітарної освіти, полягає в переході на принципи здоров'язбережувальних та інших технологій. Довкола концепту «здоровий спосіб життя» в українському соціокультурному просторі також існує низка спекуляцій, на які звертає увагу Ю. Ярчук: «Здоров'я є однією з найбільш спекулятивних тем, яка активно обговорюється у вітчизняних засобах масової інформації і, безумовно, входить до переліку соціально значущих для пересічного українця. Сьогодні бурхливий розвиток фармакологічної індустрії та широка реклама ліків формує суспільну думку про те, що за гроші можна придбати все, у тому числі й здоров'я, не докладаючи при цьому особливих зусиль. Натомість перевірена багатовіковим досвідом народна мудрість говорить, що здоров'я за гроші не купиш» [7, с. 215]. Отже, фармакологічний вектор підтримки рівня фізіологічних показників виглядає менш плідним і спекулятивним у

порівнянні із поширенням ідей долучення до фізкультурно-спортивної діяльності, і саме вони здатні забезпечити максимальне розкриття потенціалу здорового стилю життя в конкретної людини.

Варто підкреслити, що фізична культура представлена як у школі, так і у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна і як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Як складова частина загальної культури, вона входить обов'язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значущість якої виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил особистості. Спорт визначають як фізичну, виховну та ігрову діяльність. При цьому конкретний набір вказаних характеристик у різних авторів різний [2, с. 13].

Актуальності набувають дослідження потенціалу фізичної культури і спорту в культивуванні ключових принципів здорового стилю життя. Проте сама постановка проблеми утвердження нових культурних практик у бутті пересічної людини є якісно викладеною в наступній тезі: «У сучасній культурі XXI ст. втрачається культура присутності і наростає тенденція до технологізації і віртуалізації. Дедалі більша область діяльності людини пов'язана з відходом від тілесної присутності. Розвивається мережеве спілкування (людям вже не обов'язково зустрічатися, щоб поговорити), мережеві розваги (можна, не встаючи з дивана, дивитися фільм, матч в Інтернеті), мережеве навчання (освіта он-лайн). У такому стані справ, незважаючи на плюси, що кидаються в очі, є один суттєвий недолік: тілесність людини повинна гармонійно брати участь в її діяльності, а цього не відбувається. Людське тіло починає страждати від бездіяльності, нагадуючи про себе відсутністю хорошої фізичної форми і захворюваннями, при цьому не тільки фізичними, але і психологічними. Виходить, що фізична культура є одним з можливих сучасних способів збереження діяльності присутності» [6, с. 26].

Аналіз літературних джерел показав, що можливості потенціалу фізичної культури і спорту, грають вагому роль в поширенні світогляду здорового стилю життя, набувають зростаючого виховного впливу на життя особистості в сучасному типі суспільства. На нашу думку, надання зазначеним процесам ефективного характеру потребує не тільки удосконалення педагогічних методик формування принципів здорового стилю життя, але набагато важливіше вирішення складних питань, що носять неоднозначний характер і виходять за межі педагогічних проблем. Йдеться про ревізію світоглядних пріоритетів усіх суб'єктів спортивно-виховної діяльності, про демаркацію меж низки наук про спорт і фізичну культуру. На користь пропонованого нами підходу М. Харунжева зазначає наступну тезу: «Говорячи про здоров'я людини в широкому сенсі цього слова, ми не зводимо його тільки до відсутності хвороб. Здоров'я людини – це рівень добробуту, що включає в себе фізичний, соціальний, духовний, інтелектуальний компоненти. Неможливо один елемент компенсувати іншим: фізичну культуру неможливо підмінити кар'єрним ростом, так само як інтелектуальний розвиток – успіхами в спорті. Лише усунувши односторонній розгляд: одним наукам – тільки тілесне, а іншим – тільки духовне, можна буде говорити про цілісну й гармонійну культуру людини» [6, с. 27].

До проблеми формування культури здоров'я суспільства засобами фізичної культури і спорту зверталися такі вчені як Г. Апанасенко, В. Бальсевіч, М. Візитей, М. Ібрагімов, Т. Круцевич, В. Платонов, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Ю. Шкребтій та ін.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі та обґрунтуванні потенційних можливостей фізичної культури і спорт в поширенні світогляду здорового стилю життя.

Досягнення зазначеної мети зумовлює необхідність вирішення таких **завдань:**

1. З'ясувати потенціал фізкультурно-спортивного виховання на розвиток та удосконалення особистості.
2. Розкрити сутність поняття здоровий стиль життя.
3. Обґрунтувати вплив потенціалу фізичної культури і спорту у поширенні світогляду здорового стилю життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура і спорт є одним з ефективних засобів системної профілактики медичних захворювань та зміцнення здоров'я. Здоров'я людини має тісний зв'язок з характером професійної діяльності, регулярністю та видом харчування, наявністю шкідливих звичок, регулярністю спортивної діяльності тощо. Першочерговим завданням виступає потреба розкриття потенціалу фізкультурно-спортивного виховання для сучасної молоді, яка є найбільш вразливою перед обличчям викликів комп'ютеризації та екранної культури, які радикально трансформують повсякденне буття людини. Спортивна діяльність сучасних студентів має отримати статус важливого чинника розвитку і популяризації масового студентського спорту, здатного змінити поширене ставлення до фізичної активності, пропонуючи ідеали здорового, спортивного способу розгортання індивідуальної повсякденності. Методологічним орієнтиром при цьому виступає розуміння «здорового стилю життя» як інтегральної характеристики особистості, що спирається на наявні світоглядні орієнтації, забезпечені фізичним, соціальним та інтелектуальним компонентом.

Здоровий стиль життя і споріднені з ним форми спортивної діяльності виступають інтегруючим фактором, здатним забезпечити формування здорового суспільства. Потенціал фізичної культури і спорту в цьому плані рельєфно проступає у вирішенні наступного завдання: переорієнтувати громадську думку на культурологічні цінності фізичної культури і спорту та в такий спосіб сприяти подоланню негативістського ставлення різних категорій населення до заняття фізичними вправами, тілесним навантаженням, фізкультурно-спортивної рухової активності в часи домінування інформаційних технологій [4, с. 93]. Спорт залишається популярним серед молоді, але не в обсягах, які б могли компенсувати ризики, що несе з собою утвердження інформаційної культури.

Для здійснення об'єктивного дослідження можливостей спорту в поширенні світогляду та, що не менш важливо, безпосередніх практик здорового стилю життя, слід окреслити стан соціокультурних тенденцій, з урахуванням яких ідеї здорового стилю життя будуть знаходити своє безпосереднє втілення. Навіть неозброєним оком можна діагностувати кризовий стан у цьому плані – переважна більшість населення не стають суб'єктами спортивної діяльності, зокрема, під впливом поширення комп'ютерних технологій, які заміщують дозвіллєвий життєвий простір особистості, а також привносять малорухливий спосіб життя в людську повсякденність. Яскраво зазначену тенденцію описав М. Ібрагімов: «Якщо розглядати спорт з точки зору культурологічної антропології та в концепті збереження здоров'я нації та людини, то сучасний стан фізичного виховання і спорту в Україні вчені та практики констатують як критично кризовий... У вільний час школярі надають

перевагу не фізкультурно-спортивній руховій активності, а розвагам, сидячи за монітором, чим вкрай виснажують психорозумову енергетику. Оскільки фізичне виховання безпосередньо впливає на становлення морально-вольових якостей, то гіподинамія спричиняє соціальну пасивність молоді, а кволе "комп'ютеризоване" людське тіло стає безпорадним у подоланні перешкод, які неминуче очікують на кожну молоду людину, на її життєвому шляху. У такий спосіб формується апатична, стандартизована і маніпульована генерація» [3, с. 98-99].

Спорт також є засобом унебезпечення молоді і дорослих від негативних впливів науково-технічного прогресу. Велика роль в оздоровленні дорослих, вже сформованих особистостей зумовлена характером сучасного виробництва, яке здебільшого зосереджене в інтелектуальній сфері, що теж потерпає від гіподинамії. Різке зменшення рухової активності в сучасній трудовій діяльності та в інших сферах життя, яке притаманне сучасній епосі, робить спорт одним із найпопулярніших засобів організації здорового дозвілля сучасної людини, її якісного відпочинку, а також розваг. Цьому сприяє, передусім, масовий спорт, рівень якого не передбачає виснажливої боротьби за спортивні кваліфікації та рекорди, тобто перетворення спорту на основний вид діяльності. Натомість оздоровчий ефект масового спорту є головним фактором його зростаючого поширення як на особистісному, так і на соціальному рівнях, що є імперативом подальшого розвитку людства.

Дослідниця В. Білогур робить наголос, що гуманна сутність спорту виявляється в тому, що він народився і існує як унікальний спосіб "максимального виявлення здібностей людини, розкриття смислу талантів, перманентного стимулювання найбільшого розвитку певних людських здібностей, спортивних можливостей людини, і саме у сфері спорту, особливо у спорті високих досягнень, створюються все нові й нові засоби і методи виявлення діяльнісних здібностей людини, згодом вони переносяться на масову спортивну практику" [1, с. 139-140].

Нам імпонує підхід О. Логвиненка, відповідно до якого здоровий спосіб життя – це спосіб діяльності людини, який вона усвідомлено обирає і відповідально відтворює в повсякденному бутті з метою збереження і зміцнення здоров'я, як продукт духовних і фізичних зусиль людини, цілісна система життєвих проявів особистості, що сприяє гармонізації її індивідуальності в умовах соціального середовища: він заснований на принципах моральності, раціонально організований і активний, трудовий, який загартовує і водночас «захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я» [5, с. 62]. Згідно із запропонованим визначенням у спорті з'являється «ніша» для актуалізації його потенціалу як активного транслятора принципів здорового стилю життя.

Висновки. На основі проведеного теоретичного аналізу встановлено, що фізична культура і спорт набувають зростаючого виховного впливу на життя особистості в сучасному типі суспільства. Формування образу особистості засобами спорту і здорового стилю життя стає завданням створення соціально-прийнятної форми репрезентації в сучасному суспільстві, що значною мірою зумовлене становленням систем освіти та, що не менш важливо, виховання, в яких фізична культура набувала статусу ключового чинника формування тілесних умінь і навичок особистості і ознак сучасної людини. Здоровий стиль життя – це інтегральна характеристика особистості, що спирається на наявні світоглядні орієнтації, забезпечені фізичним, соціальним та інтелектуальним компонентом.

Література

1.Білогур В. Є. Філософія спорту епохи постмодерну: соціально-філософський контекст / В. Є. Білогур // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. – 2016. – №65. – С. 221–231.

2.Визитей Н. Н. Физическая культура личности (Проблема человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты) / Н. Н. Визитей. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.

3.Ібрагімов М. Філософія спорту в генезі історико-культурологічних студій та у вітчизняних перспективах / М. Ібрагімов // Філософська думка. – 2014. – № 1. – С. 97–110.

4.Ібрагімов М. Філософія спорту: стан та перспективи розвитку / М. Ібрагімов //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 1. – С. 93-100.

5.Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття / О. Логвиненко. // Молодь і ринок. – 2014. – № 5. – С. 62–65.

6.Харунжева М. А. Человеческая телесность и физическая культура: философские аспекты / М. А. Харунжева // Вестник ВятГУ. – 2016. – №2. – С. 25–28.

7.Ярчук Ю. Здоровий спосіб життя: реальний стан та державна політика / Ю. Ярчук // Гілея: наук. вісник. – 2013. – №73. – С. 215–218.

References

1. Bilogur V. E. (2016). Philosophy of sport in the era of postmodernity: social and philosophical context. Humanitarian notice of the Zaporozhye State Engineering Academy, 65, 221–231.

2. Visitej N. N. (1989). Physical culture of the individual (The problem of human corporeality: methodological, socio-philosophical, pedagogical aspects). Chisinau: Shtiintsa, 110 p.

3. Ibragimov M. (2014). Philosophy of sport in the genesis of historical and cultural studies and in domestic perspectives. Philosophical thought, 1, 97–110.

4. Ibrahimov M. (2014). Philosophy of sport: the standpoint of development prospects. Theory and methodology of physical education and sports, 1, 93–100.

5. Logvinenko O. (2014). Healthy way of life yak naukove integrated understanding. Juveniles and Rinok, 5, 62–65.

6. Harunzheva M. A. (2016). Human corporality and physical culture: philosophical aspects. VyatSU Bulletin, 2, 25–28.

7. Yarchuk Y. (2013). Healthy way of life: real state and state policy. Giley: Sciences. Visnik, 73, 215–218.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).38
УДК 378.6:37:378.015.31:796

Капцюг Ю. Ф, выкладчык
Чарняўская Т. Н.старэйшы выкладчык
Беларускі дзяржаўны педагагічны універсітэт імя Максіма Танка, г. Мінск, Рэспубліка Беларусь

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ АСНОВЫ ЦЬЮТАРСКАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ФАКУЛЬТЭТА ФІЗІЧНАГА ВЫХАВАННЯ УСТАНОВЫ АДУКАЦЫІ "БЕЛАРУСКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ПЕДАГАГІЧНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ МАКСІМА ТАНКА"

У артыкуле апісаны накірункі дзейнасці і асаблівасці арганізацыі студэнцкага цьютарства на факультэце фізічнага выхавання Установы адукацыі «Беларускі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт імя Максіма Танка». Неабходнасць укаранення цьютарскага суправаджэння ў айчынную адукацыю звязана з працэсамі інтэграцыі Рэспублікі Беларусь у сусветную адукацыйную прастору, з развіццём новых стандартаў рэалізацыі ідэй сістэмы адукацыі. Вучэбная дысцыпліна "Спартыўна-педагагічная дасканаласць" прадугледжвае актыўную, самастойную працу студэнтаў па засваенні тэарэтычных і практычных пытанняў рэжысуры спартыўна-мастацкіх уяўленняў. Ва ўмовах узаемадзеяння старэйшых курсаў з малодшымі, малодшыя курсы актыўна ўключаюцца ў працу па засваенні вучэбнага матэрыялу, а старэйшыя–зацікаўлены ў выніку сваёй дзейнасці, імкнуцца зрабіць канчатковую справаздачу лепш, чым папярэдні матэрыял. У выніку сумеснай працы ў студэнтаў фарміруюцца практычныя навыкі ў падборы сродкаў выразнасці, неабходных для стварэння спартыўных нумароў, навыкі працы з музычным матэрыялам, адпрацоўваюцца рэжысёрскія прыёмы па падрыхтоўцы спартыўна-мастацкіх прадстаўленняў. Вынікі даследавання дазволілі зрабіць высновы пра тое, што акадэмічнае цьютарства з'яўляецца перспектыўным, але яшчэ пакуль малавывучаным, накірункам падрыхтоўкі пісьменнага маладога пакалення, якое валодае прафесійнымі навыкамі.

Ключавыя словы: *цьютар, студэнцкае цьтарства, факультэт фізічнага выхавання, спартыўная рэжысура.*

Каптюг Ю.Ф., Чернявська Т.М. Організаційно-методичні основи тьюторськоъ роботи факультету фізичного виховання установи освіти «Білоруський державний педагогічний університет імені Максима Танка». *У статті описані напрямки діяльності та особливості організації студентського тьюторства на факультеті фізичного виховання заклада освіти «Білоруський державний педагогічний університет імені Максима Танка». Необхідність впровадження тьюторського супроводу в вітчизняну освіту пов'язана з процесами інтеграції Республіки Білорусь в світовий освітній простір, з розвитком нових стандартів реалізації ідей системи освіти. Навчальна дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення» передбачає активну, самостійну роботу студентів по освоєнню теоретичних і практичних питань режисури спортивно-художніх уявлень. В умовах взаємодії старших курсів з молодшими, молодші курси активно включаються в роботу по освоєнню учбового матеріалу, а старші – зацікавлені в результаті своєї діяльності, прагнуть зробити звітний матеріал краще попереднього, так як враховуються помилки попередників. В результаті спільної роботи у студентів формуються практичні навички в підборі виразних засобів, необхідних для створення спортивних номерів, навички роботи з музичним матеріалом, відпрацьовуються режисерські прийоми з підготовки спортивно-художніх уявлень. Результати дослідження дозволили зробити висновки про те, що академічне тьюторство є перспективним і ще поки маловивченим напрямком підготовки грамотного молодого покоління, що володіє професійними навичками.*

Ключові слова: *тьютор, студентське Тьюторство, факультет фізичного виховання, спортивна режисура.*

Kaptyug Yu. F. Chernyavskaya T. N. Organizational and methodological foundations of the tutor work of the Faculty of Physical Education of the Educational Institution "Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank». *The article describes the activities and features of the organization of student tutoring at the Faculty of Physical Education of the Educational institution "Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank". The need to introduce tutor support in domestic education is connected with the processes of integration of the Republic of Belarus into the world educational space, with the development of new standards for the implementation of the ideas of the education system, when a tutor can help students choose a specific direction of professionalization and contribute to the successful building of the trajectory of life at the university. Educational discipline "Sports-pedagogic perfection" for specialty 1-88 01 02 Sports-pedagogical activity (on directions), the direction of the specialty 1-88 02 01-04 Sport-pedagogical activities (sports Director) involves the active, independent work of students on mastering theoretical and practical issues of directing sports and artistic performances. In interaction with Junior senior courses, students are actively involved in the development of educational material, and seniors - interested in the outcome of their activities, strive to make the reporting material better than the previous one, as it takes into account the mistakes of predecessors. And this continuity is maintained from year to year. As a result of joint work, students develop practical skills in the selection of expressive means necessary for creating sports numbers, skills in working with musical material, and develop directing techniques for preparing sports and artistic performances. The results of the study allowed us to draw conclusions that academic tutoring is a promising and still poorly studied area of training of the literate young generation with professional skills.*

Key words: *tutor, student tutoring, faculty of Physical Education, sports directing.*

У адпаведнасці з запытамі грамадства і дзяржавы сістэма адукацыі заклікана забяспечыць навучанне і выхаванне высокаадукаваных маладых людзей і кваліфікаваных спецыялістаў, здольных да прафесійнага росту і прафесійнай мабільнасці ва ўмовах інфарматызацыі грамадства. Асаблівую актуальнасць набывае пытанне фарміравання прафесійных

кампетэнцый. Адным са спосабаў фарміравання дадзеных кампетэнцый з'яўляецца студэнцкае цьтарства.

Аналіз псіхолага-педагагічнай літаратуры, праведзены намі, сведчыць пра тое, што паняцце «цьютар» вызначаецца па-рознаму. Яго тлумачаць як "настаўнік, член кантынгенту навучаючых дарослых людзей, які ажыццяўляе пастаянную дапамогу аднаму або некалькім дарослым, што навучаюцца ў вырашэнні пытанняў арганізацыі навучання" (С. І. Змеяў) [4, С. 8]; як "найважнейшы сістэмаўтваральны кампанент, які выконвае функцыі выкладчыка, кансультанта, метадыста і настаўніка"(Ю. Л. Дзеражнэ) [1, с. 4]; як "таго, хто суправаджае працэс асваення новай дзейнасці" (Т. М. Кавалёва) [4, с. 7]; як "дарослага, які дапамагае вучню будаваць індывідуальную адукацыйную траекторыю" (Н. В. Рыбалкіна) [1, с. 4]. У перакладзе з англійскай мовы tutor – хатні настаўнік, рэпетытар, які дае прыватныя ўрокі, школьны настаўнік. У англійскіх універсітэтах цьютар – кіраўнік групы студэнтаў (накшталт звыклага куратара) [7, с. 4]. Існуе некалькі трактовак тэрміна «цьютар», але ўсе яны адзіныя ў галоўным – цьютар працуе з кожным навучэнцам індывідуальна, арыентуецца на яго цікавасць, магчымасці, здольнасці і жаданні [5, с. 8].

Цьютарская дзейнасць, як лічыць С. В. Якаўлеў, з'яўляецца альтэрнатывай выхаваўчай дзейнасці куратара, які арганізуе ў асноўным калектыўныя формы выхаваўчай дзейнасці і рэалізуе педагагічныя прынцыпы выхавання ў калектыве. Выхаванне ў педагагічных умовах калектыву фарміруе валявыя якасці асобы і ўменне падпарадкоўвацца агульным патрабаванням і правілам [6, з 7]. Аўтар пазначае, што цьютар, наадварот, ажыццяўляе прынцыпы асобасна-арыентаванага навучання і выхавання, рэалізуе індывідуальны падыход да адукацыі навучэнца. Пры гэтым вялікая доля педагагічных дзеянняў цьютара накіравана на выхаванне самастойнасці, індывідуальнай адказнасці і творчай ініцыятывы навучэнцаў. Педагагічная функцыя цьютара заключаецца ў тым, каб дапамагчы студэнту прасвятліць значэнне назіраемых і ацэньваемых падзей, фактараў рэальнай рэчаіснасці і сітуацый яго жыцця, аформіць стаўленне да іх і намеціць ўласныя крокі, паставіць перад сабой дасягальныя і рэальныя мэты [6, с. 7].

На думку А.Б. Коласавай, мэтай прафесійнай цьютарскай дзейнасці з'яўляецца суправаджэнне распрацоўкі і рэалізацыі кожным навучэнцам індывідуальнай адукацыйнай праграмы [2, с. 16].

Аўтары кнігі "Студэнцкае цьютарства ў БДПУ" трактуюць паняцце "студэнцкае цьютарства" як "комплекс мерапрыемстваў па ўзаемадзеянні студэнтаў старэйшых курсаў са студэнтамі малодшых курсаў з мэтай павышэння якасці адукацыйнага працэсу, актывізацыі самавыхавання і самаўдасканалення студэнтаў, развіцця студэнцкай адказнасці і ініцыятывы" [3, с. 7].

Коласава А.Б. абазначае значнасць такой з'явы як "цьютарскае суправаджэнне" і трактуе гэта паняцце як "цэласную сістэму вучэбнай і пазавучэбнай дзейнасці, якая забяспечвае эфектыўныя ўмовы для развіцця сацыяльна актыўнай, адказнай, самастойнай, творчай, ініцыятыўнай асобы"[2, с. 17]. Такое ўзаемадзеянне сумеснай працы ўдзельнікаў адукацыйнага працэсу спрыяе паспяховай сацыялізацыі студэнтаў.

Для вырашэння праблем, якія ўзнікаюць у студэнцкім асяроддзі, ва Установе адукацыі "Беларускі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт" (БДПУ) уведзена сістэма студэнцкага цьютарства. На ўсіх факультэтах, распрацавана і зацверджана Палажэнне аб студэнцкім цьютарстве, дзе падрабязна апісаны агульныя прынцыпы, задачы і напрамкі работы, правы і абавязкі студэнта-цьютара.

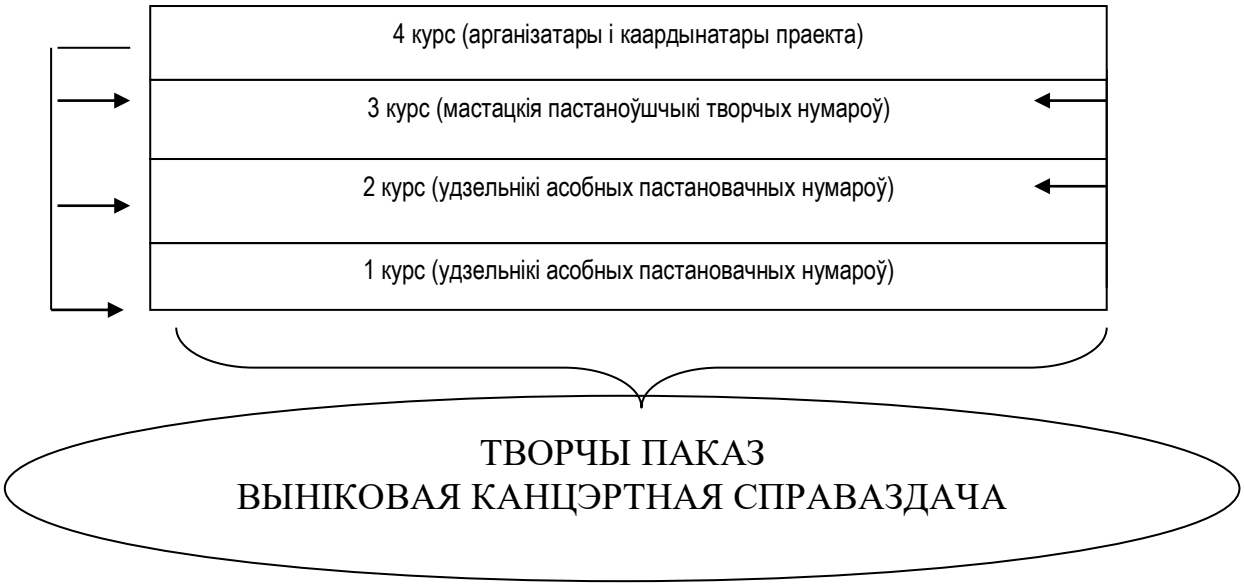
На сённяшні дзень вылучаюцца наступныя накірункі дзейнасці студэнтаў-цьютараў БДПУ:

- акадэмічнае цьютарства – суправаджэнне навучальнага працэсу студэнтаў розных курсаў. Дапамога па пытаннях падрыхтоўкі да семінарскіх заняткаў, выканання кіруемых самастойных работ, лабараторных заняткаў, здачы залікаў і экзаменаў;
- цьютарскае суправаджэнне студэнтаў-замежнікаў – дапамога з адаптацыяй навучэнцаў да студэнцкага жыцця, засваенні навучальных дысцыплін, далучэнне да ўдзелу ў грамадскім жыцці факультэта і ўніверсітэта;
- сацыяльнае цьютарства – дапамога ў адаптацыі першакурснікаў да ўмоў навучання ў вну. За кожнай групай замацаваны цьютары 2-3 курса.

На факультэце фізічнага выхавання БДПУ па спецыяльнасці 1-88 02 01 Спартыўна-педагагічная дзейнасць (па накірунках), накірунак спецыяльнасці 1-88 02 01-04 Спартыўна-педагагічная дзейнасць (спартыўная рэжысура) у рамках засваенне вучэбнай дысцыпліны "Спартыўна педагагічнае ўдасканаленне" актыўна выкарыстоўваецца акадэмічнае цьютарства.

У працэс уцягнуты студэнты з першага па чацвёрты курс вышэйабазначанай спецыяльнасці. У раздзеле "Педагагічнае майстэрства" вучэбнай праграмы "Спартыўна-педагагічнае ўдасканаленне" для трэцяга і чацвёртага курса прадугледжана падрыхтоўка масавых нумароў, шэсцяў, прадстаўленняў, а для першага і другога курса – удзел у паказальных выступленнях. У выніку сумеснай, плённай дзейнасці арганізоўваецца творчы паказ (у першым паўгоддзі) і выніковая канцэртная справаздача (у другім паўгоддзі), так як мэтай вучэбнай дысцыпліны з'яўляецца развіццё навыкаў практычнай працы, звязаных са стварэннем масавых спартыўна-мастацкіх відовішчаў, складаннем спартыўных кампазіцый, арганізацыяй спартыўна-мастацкіх прадстаўленняў і правядзеннем рэпетыцый.

Чацвёрты курс з'яўляецца арганізатарам і каардынатарам агульнай структуры творчага паказу і выніковай канцэртнай справаздачы: распрацоўвае канцэпцыю мерапрыемства, адказвае за арганізацыю рэпетыцый, ажыццяўляе распрацоўку мастацкага афармлення. Студэнты трэцяга курса адказваюць за пастаноўку асоб
ных нумароў. Першакурснікі і другакурснікі з'яўляюцца ўдзельнікамі асобных пастановачных нумароў (мал. 1).



Мал. 1. Арганізацыя дзейнасці цьютарскіх студэнцкіх груп па асваенні вучэбнага матэрыялу дысцыпліны

"Спартыўна-педагагічнае ўдасканаленне" Галоўным перавагай такога віду цьютарства з'яўляецца індывідуальны падыход да групы студэнтаў на розных этапах, што дазваляе больш поўна ўлічваць калектыўныя магчымасці і іх патэнцыял. Цьютары самі вучацца выяўляць слабыя і моцныя бакі ўдзельнікаў і робяць акцэнт на развіццё або мадыфікацыю ў бок іх спрашчэння. За час працы з групай у цьютара ёсць магчымасць глыбей даведацца пра кожнага ўдзельніка каманды, убачыць яго асабістыя мэты, імкненні, перавагі, магчымасці, выявіць прабелы і дапамагчы выбудаваць індывідуальную траекторыю навучання. Акрамя таго, гэты выгляд цьютарства дае магчымасць паспрабаваць рэалізаваць сябе ў якасці спартыўнага рэжысёра ад удзельніка і да арганізатара. Яшчэ адной вартасцю такога віду цьютарства з'яўляецца тое, што студэнтам прасцей наладзіць кантакт і нефармальныя зносіны ў сілу невялікай розніцы ва ўзросце і аднолькавага сацыяльнага статусу. Часам студэнт студэнту можа растлумачыць матэрыял значна прасцей і даступней, чым выкладчык. Час зносін у працэсе аказання цьютарскай дапамогі не абмежаваны знаходжаннем ва ўніверсітэце і можа ажыццяўляцца па месцы пражывання ў выглядзе сумеснага абмеркавання планаў і выбару стратэгіі будучай дзейнасці, а таксама з дапамогай зносін у сацыяльных сетках і анлайн-кансультавання.

Выснова. Актыўныя спосабы навучання і непасрэднае ўзаемадзеянне ў выглядзе іерархічнай цьютарскай лесвіцы дазваляюць дэталёва прапрацаваць заданні, ідэнтыфікаваць праблемы, якія ўзнікаюць пры ажыццяўленні прафесійнай дзейнасці, і знайсці шляхі іх вырашэння самастойна, каб пазбегнуць памылак у будучыні. У выніку студэнты вучацца выконваць пастановачныя мерапрыемствы, ствараць сцэнарыі спартыўна-мастацкіх прадстаўленняў і складаць кампазіцыйна-пастановачныя планы, весці падбор пастановачнай групы, каардынаваць супадпарадкаванасць розных відаў спартыўных і мастацкіх формаў з ідэйна-тэматычнай скіраванасцю праграмы. І ўсё гэта з масай людзей, якая пастаянна працуе.

Перспектыва. Вялікую цікавасць уяўляе вывучэнне прафесійна-педагагічных якасцяў цьютараў з мэтай стварэння падрабязнай апісальнай характарыстыкі студэнта-цьютара па спартыўнай рэжысуры.

Літаратура

1. Гедгафова Л. М. Тьюторское сопровождение студентов высших учебных заведений: сравнительный анализ зарубежной и российской практики: автореф. дисс. на соискание. уч. степени канд. пед. наук / Л. М. Гедгафова. – Владикавказ, 2014. – 22 с.
2. Колосова Е. Б. Тьютор как новая педагогическая профессия / Е. Б. Колосова. – М.: Чистые пруды, 2008. – 30 с.
3. Студенческое тьюторство в БГПУ: методические рекомендации / А. И. Жук [и др.]; под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. А.И.Жука. – Минск: БГПУ, 2017.– 68 с.
4. Тьюторское сопровождение образовательного процесса: методические материалы. – Витебск: ГУДОВ «ВОИРО», 2017. – 22 с.
5. Челнокова Е. А. Тьюторская деятельность педагога в условиях профильного обучения: автореф. дисс. на соискание. уч. степени канд. пед. наук / Е. А. Челнокова . – Нижний Новгород, 2010. – 22 с.
6. Яковлев С. В. Тьютор и воспитанник / С. В. Яковлев. – М.: Инфра-М, 2017. – 20 с.
7. Barker P. On Being an Only Tutor. Innovations in Education and Teaching International, 2002. Vol. 39(1). – P. 3–13.

References

1. Gedgafova L. M. T'yutorskoe soprovozhdenie studentov vysshih uchebnyh zavedenij: sravnitel'nyj analiz zarubezhnoj i rossijskoj praktiki: avtoref. diss. na soiskanie. uch. stepeni kand. ped. nauk / L. M. Gedgafova. – Vladikavkaz, 2014. – 22 s.

2. Kolosova E. B. T'yutor kak novaya pedagogicheskaya professiya / E. B. Kolosova. – M.: CHistye prudy, 2008. – 30 s.
3. 3. Studencheskoe t'yutorstvo v BGPU: metodicheskie rekomendacii / A. I. ZHuk [i dr.]; pod obshch. red. d-ra ped. nauk, prof. A.I.ZHuka. – Minsk: BGPU, 2017.– 68 s.
4. T'yutorskoe soprovozhdenie obrazovatel'nogo processa: metodicheskie materialy. – Vitebsk: GUDOV «VOIRO», 2017. – 22 s.
5. CHelnokova E. A. T'yutorskaya deyatel'nost' pedagoga v usloviyah profil'nogo obucheniya: avtoref. diss. na soiskanie. uch. stepeni kand. ped. nauk / E. A. CHelnokova . – Nizhnij Novgorod, 2010. – 22 s.
6. YAkovlev S. V. T'yutor i vospitannik / S. V. YAkovlev. – M.: Infra-M, 2017. – 20 s.
7. Barker P. On Being an Only Tutor. Innovations in Education and Teaching International, 2002. Vol. 39(1). – P. 3–13.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).39

Касіч Н.П.,
к.пед.н., старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Бінецький Д. О.,
к.пед.н., старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Недільська А. І.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОСТІ УЧНІВ 7-9 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розкрито особливості виховання цілеспрямованості учнів основної школи засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Здійснено аналіз проблеми виховання цілеспрямованості учнів основної школи. З'ясовано, що фізкультурно-оздоровча діяльність учнів 7-9 класів розглядається у сучасних дослідженнях як сукупність різноманітних заходів, які спрямовані на фізичний розвиток підростаючої особистості, укріплення здоров'я, формування фізичних та особистісних якостей учнівської молоді; підвищення психоемоційної стійкості, адаптаційних резервів їхнього організму; уміння старших підлітків організовувати та проводити самостійні заняття фізичними вправами з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів. Встановлено, що метою фізкультурно-оздоровчої діяльності є створення умов для виховання цілеспрямованості в учнів основної школи.

Ключові слова: *цілеспрямованість, виховання, учні основної школи, засоби, фізкультурно-оздоровча діяльність.*

Касич Н. П., Бинецкий Д. О., Недельская А. И. Особенности воспитания целеустремленности учащихся 7-9 классов средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.
В статье раскрыты особенности воспитания целеустремленности учащихся основной школы средствами физкультурно-оздоровительной деятельности. Осуществлен анализ проблемы воспитания целеустремленности учащихся основной школы. Выяснено, что физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся 7-9 классов рассматривается в современных исследованиях как совокупность различных мероприятий, направленных на физическое развитие подрастающего поколения, укрепления здоровья, формирования физических и личностных качеств учащейся молодежи; повышение психоэмоциональной устойчивости, адаптационных резервов их организма; умение старших подростков организовывать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с использованием оздоровительных сил природы и гигиенических факторов. Установлено, что целью физкультурно-оздоровительной деятельности является создание условий для воспитания целеустремленности у учащихся основной школы.

Ключевые слова: *целеустремленность, воспитание, ученики основной школы, средства, физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Kasich N., Binetskiy D., Nedelskaya A. Features of upbringing purposefulness of 7-9 classes by means of physical culture and health-improving activities. *The article reveals the features of the upbringing of the purposefulness of primary school students by means of physical culture and health-improving activities. The analysis of the problem of upbringing the purposefulness of primary school students is carried out. It was found that the physical culture and health-improving activity of old students is considered in modern research as a combination of various activities aimed at the physical development of the younger generation, health promotion, the formation of physical and personal qualities of students; increasing psycho-emotional stability, adaptive reserves of their body; the ability of older adolescents to organize and conduct independent physical exercises using the healing forces of nature and hygienic factors. It has been established that the purpose of physical culture and health-improving activities is to create conditions for the development of purposefulness in primary school students.*
In modern conditions of revival and development of socio-economic and political life of Ukraine makes significant changes in the national system of education of the younger generation, in which the importance of educating the purposefulness of students, which is one of the main directions of developing a diverse, healthy, creative personality. Education of purposefulness, in particular, in physical culture and health-improving activity determines the successful achievement of the set goal, presupposes readiness for socially significant activity, development of moral and physical qualities of the growing personality.

Key words: *purposefulness, upbringing, primary school students, means, physical culture and health-improving activity.*

Постановка проблеми. В сучасних умовах відродження і розбудови соціально-економічного і політичного життя України вносить значні зміни у загальнодержавну систему виховання підростаючого покоління, в якій чільне місце вагомого значення набуває виховання цілеспрямованості учнівської молоді, що є одним із головних напрямів формування різнобічно розвиненої, здорової, творчої особистості. Виховання цілеспрямованості, зокрема, у фізкультурно-оздоровчій діяльності зумовлює успішне досягнення поставленої мети, передбачає готовність до суспільно значущої діяльності, розвиток моральних та фізичних якостей зростаючої особистості [1].

Аналіз літературних джерел. Питання виховання цілеспрямованості учнів основної школи засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності досить чітко визначені у Законах України «Про освіту» (2017), «Про загальну середню освіту» (1999), «Про фізичну культуру і спорт» (1993), Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки (2013), Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2005), Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти (2013) та інших, що стосуються виховання учнів.

Вивчення та аналіз науково-методичної літератури [1; 2; 3; 4; 5 ;6 ;7; 8.] свідчить, що останніми роками здійснено низку досліджень, присвячених окремим аспектам виховання цілеспрямованості учнів основної школи засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності: упровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності (Н. Касіч [6, 9], М. Тимчик [7]), організація спортивно-ігрових занять (Д. Бінецький [2, 9],) та ін.; організація фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для студентів спеціальної медичної групи (З. Філатова [8]). Проведений аналіз фахової літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід виховання вольових якостей учнівської молоді, однак проблема використання ефективного змісту, форм і методів виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності за сучасних умов досліджена недостатньо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема виховання цілеспрямованості є актуальною на сучасному етапі розвитку суспільства і привертає до себе велику увагу вітчизняних вчених. Формування морально-вольової сфери - важлива умова всебічного виховання особистості дитини.

Від того як, буде вихована дитина в морально-вольовому відношенні, залежить не тільки його успішне навчання в школі, а й формування життєвої позиції. Дослідники в галузі шкільної педагогіки цікавляться різними аспектами проблеми формування цілеспрямованості дітей шкільного віку. Цілеспрямованість однією з основних вольових якостей особистості, їх дослідження має, безсумнівно, теоретичний інтерес. [1] З іншого боку, вивчення цілеспрямованості укладає в собі і практичну цінність: закономірності у формуванні цілеспрямованості необхідно враховувати при вихованні дітей, починаючи з перших років життя. Особливу важливість ці питання набувають у зв'язку з розвитком активної особистості дитини, з підготовкою його до школи [3].

Сучасний етап розвитку українського суспільства вимагає удосконалення педагогічних умов, змісту, форм і методів і засобів виховної роботи з учнями основної школи. На сьогодні, серед підлітків спостерігається тенденція зниження до уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчої діяльності, що призводить до зниження рухової активності, погіршення стану здоров'я, неповноцінного формування учнів як особистостей, тощо. Тому, систематичні заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю позитивно впливають на духовний розвиток особистості. Вони дають позитивний емоційний стан, створюють сприятливі умови для самореалізації і розвитку необхідних моральних та фізичних якостей учнів основної школи [6].

Особливістю виховання цілеспрямованості в учнів основної школи засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності є створення належних педагогічних умов, а саме:

1. Впровадження дієвих форм і методів виховної роботи з метою формування у підлітків мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності.
2. Залучення учнів основної школи до організації та проведення змагальної діяльності на різних рівнях на основі створення ситуацій успіху.
3. Налагодження взаємодії сім'ї і школи у вихованні цілеспрямованості підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності.
4. Забезпечення комплексної роботи з учителями фізичної культури, інструкторами з оздоровчого плавання та фітнесу щодо виховання цілеспрямованості учнів 7-9 класів [6].

Важливою особливістю у вихованні цілеспрямованості є застосування методики виховання цілеспрямованості підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності, що передбачає поєднання ефективного у такому контексті змісту, форм та методів, реалізацію відповідних педагогічних умов з урахуванням визначених критеріїв та показників цілеспрямованості учнів основної школи. Метою розробленої та впровадженої методики є виховання цілеспрямованості підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Процес виховання побудований на основі методологічних та психолого-педагогічних концепцій: особистісно-орієнтованого виховання, особистісно-розвивального навчання, проблемного навчання; принципів: доступності, наочності, культуровідповідності, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, системності [7].

Одним із дієвих методів й форм виховання цілеспрямованості підлітків є змаганнях з плавання, спортивних ігор та фітнесу. Адже змагальна діяльність є невід'ємною частиною фізкультурно-оздоровчої роботи з учнівською молоддю. У процесі організації та участі у змаганнях учителями фізичної культури та інструкторами з плавання значна увага приділяється таким виховним аспектам як:

- надання можливості учням цілеспрямовано, планомірно й самостійно діяти, прагнучи досягти мети;
- за допомогою вирішення поставлених тренером завдань проявляти вольову готовність доводити розпочату справу до кінцевої мети;
- реалізація потреби старших підлітків у самовихованні та самоосвіті в непередбачуваних змагально-ігрових ситуаціях;

– здатність учнів основної школи свідомо керуватися своїми діями та вчинками для досягнення цілей, обумовленими їх потребами;

– на основі потреб і мотивів підлітків здійснювати правильний вибір фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– уміння школярами ставити мету та досягати її завдяки спільним колективним діям;

– уміння здійснювати страховку партнерів по спортивній команді, при цьому за необхідності жертвувати індивідуальними можливостями заради загальної перемоги команди тощо [6].

Розвиток цілеспрямованості - це досить довгий і непростий процес, що вимагає прояву вольових якостей. У вихованні цілеспрямованості для початку необхідно зацікавити дітей в поставленій меті, позначивши перспективи, так як прагнути до здійснення наміченого плану, який не викликає інтересу – це заздалегідь приректи його на провал. Також учні повинні розуміти, що цілі бувають різної терміновості здійснення і орієнтуватися в термінах їх виконання [1].

Тренер може диференціювати цілі, здійснивши установки для всієї команди і індивідуально для кожного, розподіливши при цьому тих, хто займається займаються з рівною фізичною підготовленістю по групах. Але створюючи мікрогрупи, не можна порушувати цілісності команди [3].

Формування цілеспрямованості вимагає добре сплановану систему контролю, що допомагає оптимізувати діяльність учнів [2]. Отримана інформація аналітично, комплексно, достовірно допомагає прийняти рішення для поліпшення структури системи підготовки тих, хто займається з опорою на чіткі критеріальні показники.

Також, слід зазначити значення індивідуального підходу, який спрямований на те, щоб учні-підлітки усвідомили значення та зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності, під час якої можна проявити власні індивідуальні (неповторні) фізичні, вольові й особистісні якості; реалізувати власні інтереси, повірили у свої сили (через самостійне долання дистанцій у плаванні, виконанні сукупності фізичних навантажень), не зупинялися на досягнутому, долали труднощі й доводили розпочату справу до логічної мети, проявляючи кращі індивідуальні якості.

В ході дослідження виявлено, особливістю виховання цілеспрямованості та іншим вольовим якостям є використання засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності під час занять з фізичної культури, секційної роботи, де значна увага повинна приділяється не тільки фізичній, технічній, тактичній підготовці фізкультурно-оздоровчого характеру, а й виховним завдання.

Висновки. Таким чином, вивчення та аналіз сучасного стану та досвіду загальноосвітніх навчальних закладів, дало змогу виявити особливості щодо виховання цілеспрямованості учнів 7-9 класів, їх потреби, інтереси та недоліки, які слід виправити й уточнити під час проведення і організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Також, в ході дослідження встановлено, що виховання цілеспрямованості підлітків у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності не може бути у повній мірі реалізоване освітніми підходами, методами, які здійснюються лише на уроках фізичної культури. Як свідчить досвід сучасних закладів загальної середньої освіти у процесі позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності можна реалізовувати виховні завдання шляхом застосування традиційних та нетрадиційних засобів, форм спортивної діяльності, а саме: організація та проведення змагань з різних видів спорту на свіжому повітрі; оздоровче плавання на закритих та відкритих водоймах; організація показових виступів із аеробіки, фітнесу тощо.

Література

1. Бех І.Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості / І.Д. Бех. – Том 2. – Чернівці :Букрек, 2015. – 640 с.
2. Бінецький Д. О. Особливості виховання у молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі навчальної діяльності / Д. О. Бінецький // 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. Тимошенко. –К. : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. – Випуск 5 (87)17. – С. 12-15.
3. Бінецький Д.О. Виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно ігрової діяльності. Д.О.Бінецький. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип.152. У 2-х томах. Том 1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка; гол. ред. Носко М.О.- Чернігів:ЧНПУ, 2018.-С.135-139. (Серія: педагогічні науки)
4. Власова О. І. Основи психології та педагогіки. Підручник / О. І. Власова, А. А. Марушкевич. – К. : Знання, 2011. – 333 с.
5. Сухомлинський В.О. Вибрані твори. В 5 т / В.О. Сухомлинський. – К. : Рад. школа, 1979. – Т.2. – 670 с.
6. Касіч Н.П. Педагогічні умови виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності / Н.П. Касіч // Науковий журнал «Молодий вчений» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Актуальні питання фізичної культури, спорту, ерготерапії»/ За ред. В.В. Базалія та ін. – Чернівці., Вид-во «Молодий вчений», 2018. – Випуск 3.3 (55.3). – С. 48-52.
7. Тимчик М.В. Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичного вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – Вип. 18, кн. 2. – С. 313–321.
8. Філатова, З. І. Диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Зоя Іванівна Філатова ; О. Д. Дубогай ; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2015. - 20 с.
9. Бінецький, Д.О., Касіч Н.П. (2020). Порівняльний аналіз результатів дослідження виховання цілеспрямованності старших підлітків у фізкультурно оздаровчій діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Серія. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури фізична культура і спорт», 3К (123), с.187-191. http://enpuir. npu. edu. ua; http://spppc. com. ua www. ffvs. npu. edu. ua/chasopys-npu-seriia-15.

References

1. Bekh, I. (2015). Vybrani naukovi pratsi.Vykhovannia osobystosti: Vol. 2 [Selected works].Chernivtsi: Bukrek.
2. Binetskyi D. (2017) Osoblyvosti vykhovannya u molodshykh pidlitkiv prahnennya do samostiynosti u protsesi navchal'noyi diyal'nosti. Bulletin of the Seriya № 15. Vol.5 (87)17. Pp.. 12-15.
3. Binetskyi D. (2018). Education of young pupils striving for independence in the process of playing sports activities. Bulletin of the TG Chernihiv National Pedagogical University Shevchenko. Iss. 152. In 2 volumes. Vol. 1 / Pp.135-139. (Series: Pedagogical Sciences)
4. Vlasova O. I., Marushkevych A. A. (2011). Osnovy psykholohiyi ta pedahohiky. Pidruchnyk K. : Znannya,. 333 p.
5. Sukhomlynskyi, V. (1979). Vybrani tvory [Selected works] (Vols. 1-5). Kyiv: Shkola. – 670 p.
6. Kasich N. (2018). Pedagogical conditions of upbringing of purposefulness of senior teenagers in physical culture and health activity. Scientific Journal "Young Scientist" of Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Physical Culture, Sport, Ergotherapy. Young Scientist, Iss. 3.3 (55.3). Pp. 48-52.
7. Tymchyk M.(2014).Yednist shkoly ta simi u viiskovo-patriotychnomu vykhovanni starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat khortynhom [The unity of school and family in military-patriotic education of older adolescents in the process of horting training]. In Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: Issue 18, book 2. Pp. 313-321).
8. Filatova, Z. (2015) Differentiation of swimming lessons for students of a special medical group: author's ref. dis. ... cand. ped. Sciences: 13.00.02 / Z. Filatova; O. Dubogai; Eastern Europe. nat. Univ. Lesya Ukrainka. – Lutsk- 20 p.
9. Binetsky, D., Kasich N. (2020). Comparative analysis of the results of the study of the education of the purposefulness of older adolescents in physical culture and health activities. Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. Drahomanov: Series. "Scientific and pedagogical problems of physical culture, physical culture and sports", 3K (123), p.187-191. http: // enpuir. npu. edu. ua; http: // spppc. com. ua www. ffvs. npu. edu. ua / chasopys-npu-seriia-15.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).40

Катлоўскі А.У.
дацэнт кафедры спартыўна-педагагічных дысцыплін
Беларускі дзяржаўны педагагічны універсітэт імя Максіма Танка, г. Мінск

ПАДРЫХТОЎКА ДЗЮДАІСТАЎ-ПАРАЛІМПІЙЦАЎ У ПЕРАДСПАБОРНІЦКІЯ ПЕРЫЯДЫ

Перадспаборніцкая падрыхтоўка спартсменаў-паралімпійцаў прадугледжвае рашэнне шэрага актуальных задач. У сістэме падрыхтоўкі і фарміравання навыкаў мабілізацыі гатоўнасці ў перадспаборніцкія дні ўлічваюць суб'ектыўныя і аб'ектыўныя фактары. Псіхалагічнае ўздзеянне на дзюдаістаў-паралімпійцаў у перадстартавы (перадспаборніцкі) перыяд спаборніцкай дзейнасці павінна быць накіравана на захаванне і падтрыманне на высокім узроўні стану трэніраванасці. Асаблівая роля ў сістэме ўздзеяння на спартсмена ў перадспаборніцкія дні адводзіцца фарміраванню навыку мабілізацыі да выступленняў на спаборніцтвах, што павінны адбыцца. Падобная мабілізацыя характарызуецца максімальнай актывізацыяй свядомасці. Галоўнай задачай трэнера і спартсмена ў перадспаборніцкі перыяд падрыхтоўкі з'яўляецца фарміраванне ўсвядомленай мэтанакіраванасці і матыў удзелу ў спаборніцтвах праз злучэнне ў адзінае цэлае суб'ектыўных і аб'ектыўных фактараў мабілізацыі гатоўнасці.

Ключавыя словы: *перадспаборніцкі перыяд, дзюдаісты-паралімпійцы, падрыхтоўка, спартыўная трэніроўка.*

Котловський О.В. Підготовка дзюдоїстів-паралімпійців у передзмагальний період. *Передзмагальна підготовка спортсменів паралімпійців передбачає вирішення низки актуальних завдань. В системі підготовки та формування навичок мобілізації готовності в передзмагальні дні враховують суб'єктивні і об'єктивні чинники. Психологічний вплив на спортсмена в передстартовий і передсзмагальний періоди змагальної діяльності повинна бути спрямована на збереження і підтримання на високому рівні стану тренованості. Особлива роль в системі впливу в передзмагальномі дні відводиться формуванню досвіду мобілізації до виступів на майбутніх змаганнях. Подібна мобілізація характеризується максимальною активізацією свідомості. Головним завданням тренера і спортсмена в передзмагальний період підготовки є формування усвідомленої цілеспрямованості і мотив участі в змаганнях, за допомогою бездротової технології в єдине ціле суб'єктивних і об'єктивних факторів мобілізації готовності.*

Ключові слова: *передзмагальний період, дзюдоїсти-паралімпійци, підготовка, спортивні тренування.*

Katlouski A.V. Training of paralympic judokas in the pre-competition periods. *The pre-competition training of Paralympic athletes provides for the solution of a number of urgent tasks. In the system of preparation and formation of skills of mobilization of readiness in the pre-competition days, subjective and objective factors are taken into account. The psychological impact on the athlete in the pre-start and pre-competition periods of competitive activity should be aimed at maintaining and maintaining a high level of fitness. A special role in the system of influence in the pre-competition days is given to the formation of the skill of mobilization for performances at upcoming competitions. Such mobilization is characterized by the maximum activation of consciousness. The main task of the coach and the athlete in the pre-competition period of preparation is to form a conscious sense of purpose and motivation to participate in competitions, through the combination of subjective and objective factors of mobilization of readiness.*

Conclusion. Thus, the training of athletes and the intensification of the training process leads to an improvement in the functioning of anaerobic energy mechanisms, raises the functionality of other body systems to a higher level and is interconnected with the endurance of athletes, is an effective means of improving these and other physical qualities.

Perspective. The psychological basis of competitive activity is the athlete's ability to show his volitional qualities: purposefulness, purposefulness, perseverance, courage and endurance.

Key words: *pre-competition period, Paralympic judokas, training, sports training.*

Уводіны. Перадспаборніцкая падрыхтоўка спартсменаў-паралімпійцаў прадугледжвае рашэнне наступных задач:

• вызначэнне асноўнай мэты і пастаноўка канкрэтнай задачы дзеянняў спартсмена-паралімпійца ў спаборніцтве, што павінна адбыцца, з улікам індывідуальных асаблівасцей (псіхалагічнай характарыстыкі) спартсмена;

• улік аб'ектыўных умоў спаборніцтва, якое адбудзецца, і састаўленне канкрэтнага плана падрыхтоўкі да найбольш эфектыўных дзеянняў спартсмена ў гэтых умовах;

• вывучэнне моцных і слабых бакоў саперніка і распрацоўка тактычнага плана спаборніцкай дзейнасці з улікам сабранай інфармацыі;

• распрацоўка некалькіх варыянтаў тактычных дзеянняў пад кожнага саперніка;

• вызначэнне ўзроўню тэхнічнай гатоўнасці спартсмена (яшчэ раз правесці ацэнку навыкаў выканання рухальных дзеянняў з улікам узроўню спартыўнага майстэрства);

• фарміраванне актыўнага імкнення да перамогі праз мэтавую ўстаноўку спартсмену-паралімпійцу на спаборніцкія дзеянні (для кожнага канкрэтнага спаборніцтва);

• фарміраванне цвёрдай упэўненасці ў сваіх сілах і магчымасцях для дасягнення перамогі або высокага спартыўнага выніку ў спаборніцтве, што павінна адбыцца;

• стварэнне ў спартсмена-паралімпійца аптымальна высокага ўзроўню настойлівага імкнення на дасягненне перамогі;

• падтрыманне бадзёрага эмацыйнага стану асобы праз пераадоленне адмоўных эмоцый, выкліканых чаканнем спаборніцтва, што павінна адбыцца;

• развіццё і ўдасканаленне прыёмаў самарэгуляцыі і самадыягностыкі, стварэнне стану эмацыйнай устойлівасці;

• фарміраванне гатоўнасці да максімальных валявых высілкаў і пераадолення максімальнага фізічнага напружання ва ўмовах спаборніцтваў;

• стварэнне дакладнай сістэмы арганізацыі ўвагі спартсмена-паралімпійца (накіраванасці яго свядомасці) праз распрацоўку адмысловай праграмы кантролю за сваімі дзеяннямі на працягу ўсяго часу ўдзелу ў спаборніцтвах.

Вынік даследаванняў. У сістэме фарміравання навыку мабілізацыі гатоўнасці ў перадспаборніцкія дні ўлічваюць суб'ектыўныя і аб'ектыўныя фактары. Сярод аб'ектыўных фактараў мабілізацыі гатоўнасці спартсмена да спаборніцкай дзейнасці звычайна вылучаюць:

1. Рэжым трэніровачнай дзейнасці спартсмена. Ён спрыяе фармаванню аптымальнага псіхічнага стану і эмацыйнай устойлівасці спартсмена-паралімпійца ў перадспаборніцкія дні.

Рэжым вучэбна-трэніровачнай дзейнасці складаецца з улікам раскладу і праграмы спаборніцтваў, што павінны адбыцца, а таксама індывідуальных асаблівасцей спартсмена. Праведзеныя даследаванні перадстартавага стану спартсменаў сведчаць аб тым, што станоўчы ці адмоўны характар перадстартавага стану выражае баланс нервовых працэсаў, а іх глыбіня звязана са спалучэннем рухомасці і ўраўнаважанасці [4, с. 92].

Перабудова вучэбна-трэніровачнай работы ў перадспаборніцкі перыяд ў дзюдаістаў-паралімпійцаў адбываецца за 3–2 тыдні да спаборніцтваў. У апошні тыднёвы цыкл, на думку вядучых спецыялістаў і трэнерскага складу, дзюдаісты-паралімпійцы могуць выконваць спецыяльную работу ў поўную сілу за 3–5 дзён да спаборніцтваў, а потым трэніравацца, не скарыстоўваючы вучэбна-трэніровачныя сутычкі. Гэта тлумачыцца тым, што неабходна ствараць перад спаборніцтвамі асобныя умовы фарміравання аптымальнага настрою на дзейнасць у час саміх спаборніцтваў і пазбегнуць верагоднасці атрымання траўмы спартсменам. Напрыклад, у лёгкай атлетыцы скакуны і кідальнікі могуць займацца спецыяльнай падрыхтоўкай у поўным аб'ёме за 5–8 дзён да старту, а потым трэніравацца, не скарыстоўваючы снарады [2, с. 134]. Для дзюдаістаў-паралімпійцаў выбар асноўных сродкаў трэніроўкі ў перадспаборніцкія дні павінен праходзіць з улікам індывідуальных асаблівасцей спартсмена: адным – за адзін-два дні да спаборніцтваў лепш правесці добрую інтэнсіўную трэніроўку, а другім – лёгкую трэніроўку, выключыўшы сутычкі ў партэры і стойцы.

Захаванню аптымальнага псіхічнага стану спартсмена будзе садзейнічаць і рэжым харчавання спартсмена ў перадспаборніцкія дні. Харчаванне аказвае станоўчы ўплыў не толькі на працаздольнасць спартсмена, але і на яго псіхіку, на псіхалагічны камфорт. Харчаванне спартсмена ў перадспаборніцкія дні павінна знаходзіцца пад кантролем трэнера, урача, псіхолага. У некаторых спартсменаў пад уплывам псіхічнага самаадчування павялічваецца апетыт і парушаецца праца страўнікава-кішэчнага тракта.

Перабудова рэжыму жыцця і дзейнасці ў перадспаборніцкія дні праводзіцца ў сувязі з кліматычнымі асаблівасцямі ў тых месцах, дзе будуць праводзіцца спаборніцтвы. І не заўсёды атрымоўваецца знайсці спосаб, які дазваляе лепш адаптавацца спартсмену да месцаў будучых спаборніцтваў па кліматычных умовах [1, с. 23].

Нельга скінуць з рахункаў і часавы фактар правядзення спаборніцтваў. Спаборніцтвы могуць праходзіць у розных часавых паясах, а гэта таксама можа ўплываць на фізіялагічныя працэсы, на псіхіку, на стэрэатып спартыўнай дзейнасці чалавека, які ўжо склаўся, і адбіцца на выкананні рухальнай дзейнасці ва ўмовах жорсткай спаборніцкай барацьбы.

2. Азнаямленне з месцамі спаборніцтваў, якія павінны адбыцца. У перадспаборніцкія дні атрыманая трэнерам і спартсменам інфармацыя пра месца будучых спаборніцтваў (месца размяшчэння трэніровачнай залы і непасрэдна залы, дзе будуць праходзіць спаборніцтвы), прыкладная характарыстыка гледачоў, суддзяў, спартыўнага саперніка (менталітэту насельніцтва, складу ўдзельнікаў і інш.) дапамагае трэнеру і спартсмену сфарміраваць станоўчае стаўленне да ўмоў спаборніцкай дзейнасці.

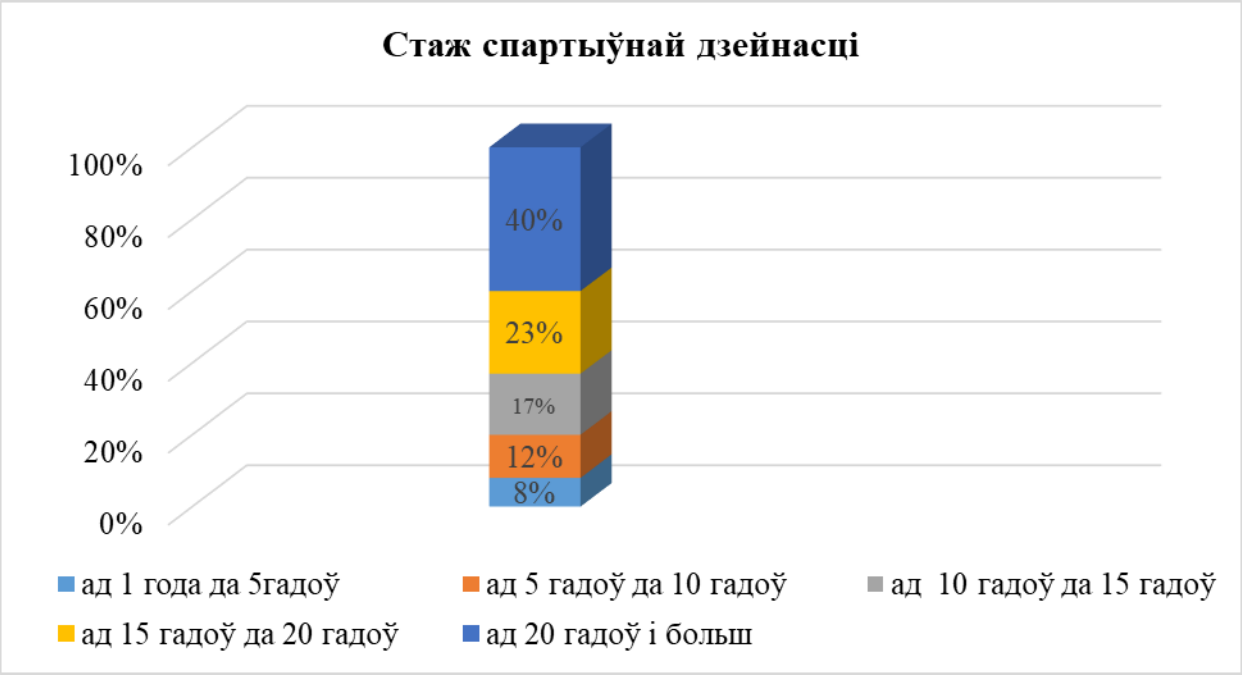
3. Ацэнка ўзроўню трэніраванасці. Галоўным кампанентам трэніраванасці з'яўляецца псіхалагічная

падрыхтаванасць спартсмена, яго здольнасць мэтанакіравана кіраваць сваімі дзеяннямі ва ўмовах жорсткай спаборніцкай барацьбы, уменне адвольна (свядома) фарміраваць перадстартавы стан “баявой гатоўнасці” і не дапускаць праяў “стартавай ліхаманкі” і “стартавай апатыі”. У гэтым выпадку фарміруецца стан “спартыўнай формы”, які ў псіхалогіі спорту характарызуецца як “адносная эмацыйная ўстойлівасць” [5, с. 36].

Таксама важна ўлічваць і стаж заняткаў спартыўнай дзейнасцю пры падрыхтоўцы спартсменаў.

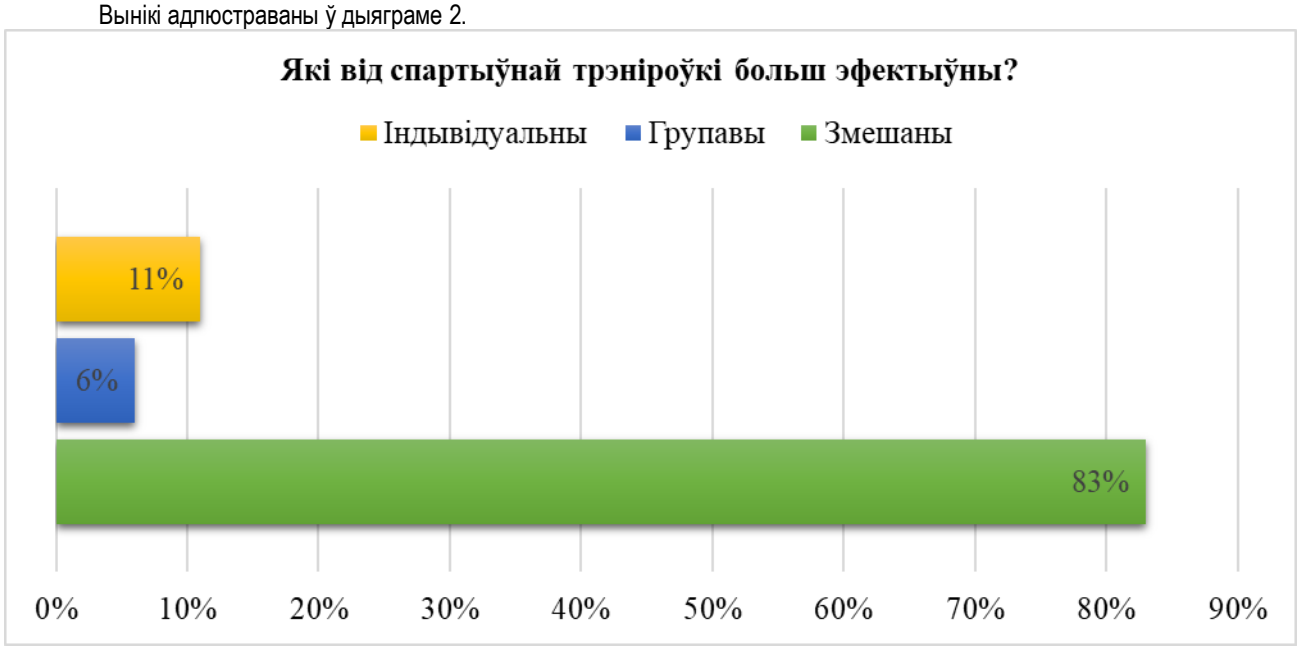
Як бачна з дыяграмы 1, стаж заняткаў спартыўнай дзейнасцю спартсменаў-паралімпійцаў вельмі вялікі. Гэта сведчыць аб тым, што паралімпійскі спорт ужо не проста рэабілітацыя людзей з абмежаванымі магчымасцямі, а прафесійны від дзейнасці.

Вынікі аднаго з этапаў нашага навуковага даследавання паказалі, што пераважная большасць трэнераў і спартсменаў (83 %) лічаць змешаны від спартыўнай трэніроўкі як больш эфектыўны, 11 % аддаюць перавагу індывідуальнай трэніроўцы і толькі 6 % – групавой.



Дыяграма 1 – Стаж спартыўнай дзейнасці паралімпійцаў

Вынікі адлюстраваны ў дыяграме 2.



Дыяграма 2 – Эфектыўнасць відаў спартыўнай трэніроўкі

Як вядома, у перадспаборніцкім перыядзе падрыхтоўкі спартсменаў агульнафізічная і спецыяльная падрыхтоўка займае ад 70 % да 90 % трэніровачнага працэсу, а псіхалагічная – ад 10 % да 20 %.

Аднак па выніках апытання (як відаць на дыяграме 3) у перадспаборніцкі перыяд на першае месца спартсмены і трэнеры паставілі псіхалагічную падрыхтоўку (63 %), на другое – тактычную (50 %) і трэцяе –тэхнічную (44 %).



Дыяграма 3 – Найважнейшыя часткі спартыўнай падрыхтоўкі ў перадспаборніцкі перыяд

Сярод суб'ектыўных фактараў мабілізацыі гатоўнасці спартсмена да спаборніцтваў перш за ўсё вылучаецца праява асобасных якасцей.

Гэта суб'ектыўны бок спартыўнай дзейнасці. Незалежна ад перыяду спаборніцкай дзейнасці вырашальную ролю ў станаўленні асобы спартсмена займае яго імкненне дасягнуць высокіх спартыўных вынікаў. Пры гэтым абавязкова выяўляюцца спартыўны светапогляд, яго жыццёвыя пазіцыі, абраны жыццёвы ідэал, жыццёвая каштоўнасная арыентацыя, матывы і мэты. Дадзеныя якасці, як правіла, выяўляюцца ў спартсмена ў адносінах да людзей, да таварышаў па трэніроўцы, па камандзе, непасрэдна да спартыўнай трэніроўкі. Праз гэтыя адносіны раскрываюцца і іншыя якасці асобы – маральнасць, воля, эмацыянальнасць, камунікатыўнасць, інтэлект ва ўзаемадзеянні адзін з адным. Стаўленне чалавека да навакольнай рэчаіснасці фарміруе яго "суб'ектыўны адказ" на запыты спартыўнай дзейнасці.

Значны ўплыў на вынікі спаборніцкай дзейнасці ў спорце аказвае маральны бок асобы: пачуццё Радзімы, абавязак і адказнасць перад камандай, калектывізм і інш. Яны павінны быць улічаны трэнерам у працэсе фарміравання навыкаў мабілізацыі гатоўнасці спартсмена да спаборніцтваў. Аднак гэта не значыць, што спартсмены, якія не адчуваюць адказнасць перад краінай, не могуць паказваць высокія спартыўныя вынікі. Безумоўна, могуць, але надзейнасць і стабільнасць высокіх вынікаў у іх бывае ніжэй у параўнанні з іншымі спартсменамі і пры іншых роўных узроўнях падрыхтаванасці.

У спартсменаў, якія не ўваходзяць у зборныя каманды краіны і не прэтэндуюць на прызавыя месцы ў спаборніцтвах, асабістая скіраванасць матыву ўдзелу ў спаборніцтвах не заўсёды спрыяе фарміраванню навыку аптымальнай мабілізацыі гатоўнасці. Калі ў спаборніцтвах "асабістая" прырода матыву пераважае над "грамадскай" як члена каманды, то і ў гэтых выпадках надзейнасць спартыўнай дзейнасці значна зніжаецца.

Таму ў перадспаборніцкія дні праца трэнера па маральнаму ўдасканаленню асобы павінна працягвацца з адэкватным выбарам сродкаў і метадаў уздзеяння на спартсмена. Тут асаблівая роля адведзена трэнеру ў падтрыманні спрыяльнага псіхалагічнага клімату ў калектыве.

Выснова. Такім чынам, падрыхтоўка спартсменаў і інтэнсіфікацыя трэніровачнага працэсу прыводзіць да ўдасканалення функцыянавання анаэробных механізмаў энергазабеспячэння, падымае функцыянальныя магчымасці іншых сістэм арганізма на больш высокі ўзровень і ўзаемазвязана з выносліваснасцю спартсменаў, з'яўляецца эфектыўным сродкам удасканалення дадзенага і іншых фізічных якасцей.

Перспектыва. Псіхалагічнай асновай спаборніцкай дзейнасці з'яўляецца ўменне спартсмена праяўляць свае валявыя якасці: мэтанакіраванасць, рашучасць, настойлівасць, смеласць і самавалоданне.

Літаратура:

1. Борщ М. К. Развитие физических качеств спортсменов-паралимпийцев с глубокими нарушениями зрения на основе вибрационной стимуляции нервно-мышечного аппарата / М. К. Борщ. – Минск: НИИ ФКиС, 2010. – 55 с.
2. Дьячков В. М. Высоте нет предела. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 232 с.
3. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский. – Минск: БГПУ, 2016. – 28 с.
4. Родионов А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 160 с.
5. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
6. Davies C.T.M., Dooley, P., McDonagh, M.J.N. (1985). Adaptation of mechanical properties of muscle to high force training in man. Journal of Physiology (London), 1985. – P. 277–284.

References

1. Borshh M. K. Razvytye fyzycheskykh kachestv sportsmenov-paralympyjcev s ghlubokymy narushenyjamy zrenyja na osnove vybracyonnoj stymuljacyy nervno-mышechnogho apparata / M. K. Borshh. – Mynsk: NYY FKyS, 2010. – 55 s.
2. Djjachkov V. M. Vыsote net predela. – M.: Fyzkuljtura y sport, 1980. – 232 s.

3. Podghotovka vysokokvalyfycyrovannykh borcov na predsorevnovateljnykh ətapakh: metod. rek. / A. M. Shakhlaj, M. M. Krutalevych, A. V. Kotlovskyj. – Mynsk: BGhPU, 2016. – 28 s.

4. Rodyonov A. V. Praktycheskaja psykhologhyja fyzycheskoj kuljturы y sporta / A. V. Rodyonov. – Makhachkala: Jupyter, 2002. – 160 s.

5. Chernykova O. A. Sopernychestvo, rysk, samoobladanye v sporte / O. A. Chernykova. – M.: Fyzkuljtura y sport, 1980. – 104 s.

6. Davies C.T.M., Dooley, P., McDonagh, M.J.N. (1985). Adaptation of mechanical properties of muscle to high force training in man. Journal of Physiology (London), 1985. – P. 277–284.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).41
УДК: 796.012.1: 796.357.2 – 057.87

Кафтанова Т. В.
викладач
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Яворська Т.Є.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Домбровська О.Л.
викладач
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА У ГРАВЦІВ СТУДЕНТСЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто проблему надійності та ефективності виконання такого важливого технічного прийому як передача м'яча гравцями студентської баскетбольної команди під час змагальної діяльності. Особливу увагу приділено виявленню ефективних передач центровому гравцю або гравцю, що виконує роль центрового, в позицію «пост». Досліджено змагальну діяльність студентської баскетбольної команди за певний період. Проаналізовано статистичні дані ігор та зазначено основні проблеми надійності виконання передач в умовах змагань, які недостатньо висвітлені в сучасній спеціалізованій літературі. Виявлено найбільш ефективні способи передачі м'яча гравцю в позицію «пост», що дасть змогу студентській команді збільшити кількість результативних атак кошика суперника та досягти кращого результату, адже такі передачі стануть надійним елементом нападу.

Ключові слова: *баскетбол, передачі м'яча, студентська команда, центровий гравець, «пост», надійність виконання, змагальна діяльність.*

Кафтанова Т.В., Яворская Т.Е., Домбровская Е.Л. Эффективность передач мяча у игроков студенческой баскетбольной команды во время соревновательной деятельности. *В статье рассмотрена проблема надежности и эффективности выполнения такого важного технического приема как передача мяча игроками студенческой баскетбольной команды во время соревновательной деятельности. Особое внимание уделено определению еффективных передач центровому игроку или игроку, что выполняет роль центрового, в позицию «пост». Исследована соревновательная деятельность студенческой баскетбольной команды за определенный период. Проанализированы статистические данные игр и указаны основные проблемы надежности выполнения передач в условиях соревнований, которые недостаточно раскрыты в современной специализированной литературе. Выявлены самые эффективные способы передачи мяча игроку в позицию «пост», что даст возможность студенческой команде повысить количество результативных атак кольца противника и добиться лучшего результата, так как такие передачи станут надежным элементом нападения.*

Ключевые слова: *баскетбол, передачи мяча, студенческая команда, центровой игрок, «пост», надежность выполнения, соревновательная деятельность.*

Kaftanova Tetiana, Yavorska Tetiana, Dombrovska Olena. Efficiency of transmissions of ball by the players of student's basketball team during competition activity. *In the article the problem of reliability and efficiency of implementation of such important technical reception as transmission of ball by players of student's basketball team was considered during competition activity. The special attention was spared to determination of effective transmissions to the central player or player, that executes the role of central player, in position "the post".*

The competition activity of student's basketball team was investigational for certain period. Statistical data of games was analysed and the basic problems of reliability of implementation of transmissions were indicated for the conditions of competitions that not enough exposed in the modern specialized literature.

The most effective methods of transmission of ball are educed to the player in position "the post", that will give an opportunity to the student's team to promote the amount of effective attacks of opponent's basket and to obtain the best result, because such transmissions will become the reliable element of attack.

Key words: *basketball, transmissions of ball, student's team, central player, "the post", reliability of implementation, competition activity.*

Актуальність дослідження. Баскетбол − це гра на результативність і переможець визначається за кінцевим результатом. Ця гра вміщує велику кількість спеціальних прийомів і дій, які роблять її непередбачуваною і видовищною. Щоб перевершити результат суперника, потрібні злагоджені дії всіх членів команди на майданчику. Діяльність баскетболіста в грі − не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Правильна взаємодія гравців команди − основа колективної діяльності, яка спрямована на досягнення спільних інтересів команди і спирається на ініціативу і творчу активність кожного гравця [4, с. 125]. Як відомо, одним з активних засобів тактичної взаємодії партнерів по команді в баскетболі є передачі м'яча.

Передачі − один з найважливіших і найбільш технічно складних елементів баскетболу. Метою будь-якого нападу є точний кидок при кожному володінні м'ячем, тому команда, що краще передає м'яч, отримає більше можливостей для результативних кидків. Без якісних передач не було б великої кількості успішних кидків, оскільки результативні кидки засновані на успішних передачах. Тому у сучасному баскетболі гравці, незалежно від свого ігрового амплуа, зобов'язані володіти широким арсеналом передач, знати їх специфіку і ефективність, оскільки кваліфікація спортсменів і клас гри команди знаходиться в прямій залежності від рівня володіння даним прийомом.

Ці аспекти стосуються в рівній мірі й студентського баскетболу. Режим тренувань і відпочинку сучасних студентських команд визначається заданими умовами навчального процесу. На жаль, цього часу не завжди достатньо, щоб досягнути високого технічного рівня та підготувати команду до змагальної діяльності [2, с. 45−47]. Саме тому однією з важливих проблем підготовки баскетбольних студентських команд є дослідження надійності передач, особливо у змагальній діяльності.

Можна припустити, що якщо ми виявимо найбільш ефективні передачі гравців команди під час гри, то такі передачі стануть надійним елементом нападу і кількість результативних атак студентської команди значно зросте.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасна українська і зарубіжна спеціальна література накопичила достатню кількість даних, що стосуються окремих сторін надійності і ефективності виконання передач м'яча в баскетболі. Аналіз спеціалізованих літературних джерел з досліджуваної проблеми показав, що вона була висвітлена у багатьох роботах [1, с.112−113; 3, с.6−14; 6, с.287−293]. Проте особливості передач, які виконуються різними способами в конкретну ігрову позицію, до теперішнього часу не досліджувалися. А саме, не порушувався порівняльний аналіз ефективності виконаних передач центровому гравцю, що грає в позиції «пост» і не акцентувалася увага на надійності передачі в дану позицію. «Пост» в баскетболі − це простір від кошика до штрафної лінії. Вдала гра нападу в даній позиції є однією з найнебезпечніших для команди захисту [5, с. 88].

У зв'язку з цим для нас стало актуальним виявити найефективніші та надійні передачі центровому гравцю або гравцю, що виконує роль центрового, в позицію «пост».

Мета дослідження − виявити найбільш надійні передачі центровому гравцю або гравцю, що виконує роль центрового, в позицію "пост" під час змагальної діяльності студентської команди.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні **завдання:**

1. Провести спостереження за ігровою діяльністю студентської команди в умовах змагань.
2. За допомогою перегляду ігор та статистичного аналізу зафіксувати способи та кількість виконаних передач центровому гравцю або гравцю, що виконує роль центрового, в позицію "пост".
3. Виявити найефективніші передачі гравцю в позицію "пост".

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

1. Педагогічне спостереження.
2. Метод математичної статистики.

Результати дослідження. Робота проводилася нами в два етапи. На першому етапі проведено дослідження змагальної діяльності студентської чоловічої збірної команди ЖДУ ім. І.Франка за 2 місяці. Переглянуто та проаналізовано статистику 10 баскетбольних матчів у рамках участі команди у чемпіонаті м. Житомира серед чоловічих команд.

Було визначено передачі м'яча, які використовувалися баскетболістами в умовах змагальної діяльності у нападі у позицію "пост": передача м'яча двома руками від грудей, передача двома руками зверху, передача однією рукою від плеча, передача однією рукою гаком, передача однією рукою знизу, передача однією рукою збоку, прихована передача за спиною, прихована передача під рукою, прихована передача через плече, передача однією рукою зверху, передача з відскоком від підлоги однією рукою і передача з відскоком від підлоги двома руками.

У процесі спостереження за ігровою діяльністю в умовах змагань студентської команди ЖДУ особлива увага приділялася виявленню надійних передач в позицію "пост" центровому гравцю.

Сумарні значення різних передач за 10 ігор і ступінь їх виконання ми представили у вигляді таблиці (табл.1).

Таблиця 1.

Оцінка надійності виконання різних способів передач в позицію "пост".

№ п\п	Способ передачі	Передача дійшла	Не дійшла	Дійшла с втратою позиції	Разом
1	двома руками від грудей	32	9	4	45
2	однією рукою гаком	12	2	1	15
3	однією рукою від плеча	16	1	1	18
4	однією рукою збоку	15	1	2	18
5	однією рукою знизу	8	2	1	11
6	двома руками зверху	48	6	3	57
7	однією рукою зверху	7	2	1	10
8	прихована передача під рукою	5	3	1	9

9	прихована передача через плече	3	2	1	6
10	прихована передача за спиною	7	4	2	13
11	з відскоком від підлоги однією рукою	96	10	4	110
12	з відскоком від підлоги двома руками	40	8	3	51
	сума =	289	50	24	363

Отже, з даних таблиці 1 можна побачити, що за 10 ігор в цілому було виконано 363 передачі центровому гравцю або гравцю, що виконує роль центрового в позицію "пост". З них 289 передач дійшли до одержувача, що свідчить про грамотну побудову атакуючих дій і високий рівень індивідуальних техніко-тактичних можливостей гравців, що віддавали передачі. Такі передачі ми вважаємо успішними і надійними, так як вони не були перехоплені або втрачені.

З 363 передач 50 передач не дійшли до одержувача, що говорить про те, що була допущена помилка. Найчастіші помилки, які відбувалися при передачах м'яча − це несвоєчасність виконання передачі і недостатня швидкість та точність пасу. Саме через них і відбувалися втрати м'яча.

А 24 передачі з 363 все таки дійшли, але центровий гравець в ході боротьби за позицію поступився супернику і отримав передачу вже в менш вигідній позиції, що в свою чергу негативно позначилося на атакуючих діях. Оскільки, як відомо, якщо хоч один гравець у нападі програв захиснику свою позицію, то комбінаційні взаємодії між партнерами по команді перериваються і комбінацію зупиняють. І далі або починають спочатку, або продовжують з невигідною позицією, що негативно відображається на атаці кошика.

Підрахувавши дані виконання передач центровому гравцю або гравцю, що виконує роль центрового в позицію "пост", у процентному співвідношені, ми з'ясували, що з них 83% передач безперешкодно дійшли до адресата, відповідно такі передачі можна вважати надійними. А 12% від усіх передач були виконані невірно, з помилками, тому були втрачені або перехоплені. Відповідно ми будемо вважати їх ненадійними. Мінімальний відсоток припадає на реалізацію передач, які дійшли до центрового гравця, але він в ході боротьби за позицію в "пості" був змушений її покинути у зв'язку із щільною опікою захисника або ігровим моментом − 5% із 100%. Тому такі передачі ми будемо теж вважати ненадійними.

Далі нашою метою було визначити найефективніші способи передач. Тому для зручності підрахунків ми розділили всі передачі на 4 групи за схожими ознаками:

- 1 група − «передачі на рівні грудей» (двома руками від грудей, однією рукою гаком, однією рукою від плеча, однією рукою збоку, однією рукою знизу);
- 2 група − «верхні передачі» (двома руками зверху, однією рукою зверху);
- 3 група − «приховані передачі» (прихована передача під рукою, прихована передача через плече, прихована передача за спиною);
- 4 група − «передачі з відскоком від підлоги» (з відскоком від підлоги однією рукою, з відскоком від підлоги двома руками).

Здійснивши математичні розрахунки, ми обчислили кількість передач та процентне співвідношення по кожній групі, а отримані результати занесли в таблицю (табл.2).

Таблиця 2.

Оцінка ефективності виконання передач в позицію "пост".

№ п\п	Група передач	Передача дійшла (разів)	%	Не дійшла (разів)	%	Дійшла с втратою позиції (разів)	%	Разом
1	передачі на рівні грудей	83	77.5	15	14	9	8.5	107
2	верхні передачі	55	82	8	12	4	6	67
3	приховані передачі	15	53.5	9	32	4	14	28
4	передачі з відскоком від підлоги	136	85	18	11	7	4	161

Отже, як показало наше дослідження, найпоширенішою групою передач в позицію "пост" стала 4 група (передачі з відскоком від підлоги). Ймовірно, це пов'язано з тим, що передачі з відскоком від підлоги важко передбачувані для суперника, так як кут падіння м'яча і відповідно його відскік може бути різним. Значно менше гравці використовували передачі 1 та 2 груп. І зовсім мало користувалися прихованими передачами.

Висновки. Вивчивши літературу, ми прийшли до висновку, що проблема, пов'язана з виявленням надійності виконання передач в конкретну позицію гравцю по відношенню до кошика суперника в літературних джерелах згадується рідко, і знайти корисну інформацію про ефективність передач м'яча гравцю в позицію "пост" досить важко. Тому на основі статистичних даних змагальної діяльності студентської команди ЖДУ було проведено дослідження, яке показало, що існує пряма залежність між способома виконання передач та їх ефективністю.

Як з'ясувалося, найбільш часто використовуваними передачами виявилися передачі з відскоком від підлоги. І саме вони виявилися самими ефективними − 85% від 100%.

На другому місці за своєю ефективністю виявилися верхні передачі − 82%, хоча використовувалися значно менше, ніж передачі на рівні грудей, ефективність яких склала 77.5%. Це можна пояснити тим, що все таки в позиції "пост" найчастіше знаходиться найвищий гравець команди, якому значно простіше одержати та обробити м'яч після верхньої

передачі, оскільки він отримує його на рівні підборіддя або вище, а це значить, що у нього буде значна перевага над менш низькими гравцями.

Найрідше в позицію "пост" виконувалися приховані передачі − лише 28 разів за весь час. Процент ефективності склав всього 53.5%. Можливо тому, що приховані передачі вважаються досить складними у виконанні, так як гравець робить їх без зорового контролю.

Література

1. Вальтін А.І. Проблеми сучасного баскетболу: навч. посіб. / А. І. Вальтін. − К.: Ін Юре, 2003. − С.112 − 113.

2. Кафтанова Т. В. Інноваційний підхід до підготовки баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності у ВНЗ. Materialy X mezinarodni vědecko-prakticka konference «Vědecky pokrok na přelomu tysyachalety». – Польща, 2014. – С. 45 − 47.

3. Корягин В.М. Актуальные проблемы физической и технической подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней тренировки / В.М. Корягин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. научн. тр., №5 – Харьков, 2001. – С. 6 − 14.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – С. 125.

5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / Л. Ю. Поплавський. − К. : Олімп. л-ра, 2004. – С. 88.

6. Поплавский Л.Ю. Оптимизация подготовки баскетболистов высокой квалификации на основе объективной оценки показателей их соревновательной деятельности / Л.Ю. Поплавский, С.Е. Шутова // Материалы Международного научного конгресса: «Спорт. Олимпизм. Здоровье». − Кишинев, 2016. – С. 287 − 293.

References.

1. Valtin A. I. (2003) Problemy suchasnoho basketbolu: navch. posib. Kiïv: In Yure. P. 112−113.

2. Kaftanova T. V. (2014) Innovatsiinyi pidkhid do pidhotovky basketbolistiv hrupy pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti u VNZ. Materialy X mezinarodni vědecko-prakticka konference «Vědecky pokrok na přelomu tysyachalety». Polshcha. P. 45 − 47.

3. Koryagin V. M. (2001) Aktualnye problemy fizicheskoj i tehnicheskoj podgotovki basketbolistov vysokoj kvalifikacii v processe mnogoletnej trenirovki. Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih specialnostej : Sb. nauchn. tr., №5. Harkov. P. 6 − 14.

4. Kostiukevych V. M. (2014) Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu). Navchalnyi posibnyk. Vinnytsia : Planer. P. 125.

5. Poplavskyi L. Yu. (2004) Basketbol: pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykh. i sportu. Kiïv : Olimp. l-ra. P. 88.

6. Poplavskij L. Yu., Shutova S. E. (2016) Optimizaciya podgotovki basketbolistov vysokoj kvalifikacii na osnove obektivnoj ocenki pokazatelej ih sorevnovatelnoj deyatelnosti. Materialy Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa: «Sport. Olimpizm. Zdorove». Kishinev. P. 287 – 293.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).42

Кириченко О.В
ст. викладач
Атаманюк С.І.
доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ВПРАВ ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Підвищення ефективності процесу фізичного виховання, мотивації до занять фізичними вправами, потребує використання нових нетрадиційних оздоровчих систем. Аналізуючи методики різних оздоровчих систем ми дійшли висновку, що оптимальними для здобувачів вищої освіти будуть вправи з йоги для нормалізації дихальної функції організму. Основною метою йоги є оздоровлення організму в цілому, усунення проблем із зайвою вагою, розкриття можливостей тіла, духовного розвитку. Ще одна перевага – доступність йоги для людей практично всіх вікових категорій, статевої приналежності, оскільки основою будь-якого комплексу вправ являється продуманість, безпека і всебічна розвиненість. У статті обґрунтовується доцільність використання вправ йоги для студенток спеціальної медичної групи. Визначено перспективи використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, основними елементами якої є асани (пози) і пранаяма (комплекс дихальних вправ).

Ключові слова. *Фізичне виховання, оздоровлення організму, вправи йоги, студенти спеціальної медичної групи, відхилення стану здоров'я, медитація.*

Кириченко Е.В., Атаманюк С.И. Использование оздоровительных упражнений йоги на занятиях физической культуры студентов специальных медицинских групп.

Повышение эффективности процесса физического воспитания, мотивации к занятиям физическими упражнениями, требует использования новых нетрадиционных оздоровительных систем. Анализируя методики различных оздоровительных систем, мы пришли к выводу, что оптимальным для соискателей высшего образования будут упражнения йоги для нормализации дыхательной функции организма. Основной целью йоги является оздоровление организма в целом, устранение проблем с лишним весом, раскрытие возможностей тела, духовного

развития. Еще одно преимущество - доступность йоги для людей практически всех возрастов, половой принадлежности, поскольку основой любого комплекса упражнений является продуманность, безопасность и всесторонняя развитость. В статье обосновывается целесообразность использования упражнений йоги для студенток специальной медицинской группы. Определены перспективы использования оздоровительных технологий в процессе физического воспитания, основными элементами которой являются асаны (позы) и пранаяма (комплекс дыхательных упражнений).

Ключевые слова. *Физическое воспитание, оздоровление организма, упражнения йоги, студенты специальной медицинской группы, отклонения в состоянии здоровья, медитация.*

Kirichenko E., Atamanyuk S. Use of healthy yoga exercises in physical culture classes of students of special medical groups. *Increasing the efficiency of physical education process, motivation to do physical exercises, requires the use of new non-traditional health-improving systems. The main purpose of yoga is to improve the body as a whole, to eliminate problems with excess weight, to open the possibilities of the body, spiritual development. Another advantage is the accessibility of yoga to people of almost all ages and genders, as the basis of any set of exercises is thoughtful, safe and all-round development. Yoga exercises affect every part of the body during the workout. By stretching and toning muscles and joints, the spine and the entire skeletal system, asanas affect not only the external parts of the body, but also internal organs, glands and nerve endings, which is very important for the growing student body. By eliminating physical and mental tension, they release significant stores of energy. Today yoga is one of most widespread the and effective health systems for people of all ages and especially for students. Yoga as a health-improving system has a complex effect on students' health, both physical and spiritual. By means of yoga there are certain exercises, procedures, knowledge, philosophical concepts, which strengthen health, harden organism, provide versatile harmonious development of man and form culture of his health.*

The article substantiates the expediency of using yoga exercises for female students of a special medical group. The prospects of using health-improving technologies in the process of physical education, the main elements of which are asanas (postures) and pranayama (complex of breathing exercises), are determined. The conducted research confirmed the put forward hypothesis and proved that in classes with SMG students who have physical disorders, it is advisable to use gymnastic exercises of yoga, including static and dynamic exercises, contributing to the correction of spinal deformity, and breathing exercises, contributing to increase the functional fitness of the body. The experimental method has a positive effect on the physical condition of students, promotes the growth of functional fitness, general health enhancement, improvement of psychological state.

Key words: *physical education, health improvement, yoga exercises, special medical group students, health deviations, meditation.*

Постановка проблеми. Сучасний ритм життя відбивається на здоров'я студента. Інформаційні, розумові та психологічні навантаження на організм студентів у процесі навчання у ВНЗ неухильно зростають, що призводить до збільшення числа студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Виходячи зі статистичних даних, останнім часом велика кількість студентів мають протипоказання по здоров'ю і не можуть займатися фізичною культурою в основній групі.

У процесі навчання студенти, які мають відхилення у стані здоров'я за результатами лікарської комісії займаються у спеціальній медичній групі. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають пошук найбільш адекватних шляхів і методів зміцнення психофізичного стану студентів і розробка оздоровчих методик, які передбачають застосування комплексів фізичних вправ спрямованих на підвищення функціонального стану організму, профілактику серцево-судинних та інших захворювань.

Вимоги, які ставить перед нами сучасний етап розвитку суспільства, пов'язані, передусім, зі збереженням здоров'я. Найважливішими засобами в цьому напрямі є заняття фізичними вправами за визначеними оздоровчими системами. У системі фізичної культури оздоровчі технології займають особливе місце та є одним з інструментів зміцнення здоров'я молодого покоління. Однією з най більш ефективних оздоровчих систем, що поширена у світі, є система йоги.

Анализ останніх досліджень і публкацій. Здоров'я студентів привертає вагу все більшої кількості дослідників, що пов'язано зі значним погіршенням їхнього здоров'я. В останні десятиріччя простежується негативна динаміка в стані здоров'я студентів, причому від курсу до курсу картина погіршується. Причиною цього є не тільки нові соціально-економічні, екологічні умови, але часто і зневажливе ставлення студентів до свого здоров'я і до використання засобів і методів здорового способу життя (Л. В. Салазнікова, 2000). Аналіз дослідження переконливо свідчить, що за допомогою вправ йоги людина може суттєво збільшити життєдіяльність власного організму, швидко й адекватно пристосовуватись до негативних факторів зовнішнього середовища. Використання вправ йоги у процесі фізичного виховання сприяє удосконаленню функцій дихання, профілактиці і лікуванню захворювань інших функціональних систем (В. Г. Бокша, В. А. Левандо, А. Е. Макаревич). Фахівці свідчать, що кожна людина повинна тренувати і зміцнювати мускулатуру. Виконання вправ йоги сприяє посиленню кровообігу, насиченню крові киснем та покращенню обміну речовин при фізичних навантаженнях. На основі сучасних досягнень педагогіки, фізіології, теорії та методики фізичного виховання й інших наук стало можливим свідоме управління функціями організму, підвищення резервів здоров'я. Студентам спеціальної медичної групи, в силу перенесених захворювань, більшою мірою, ніж їх однолітам, загрожує знижена працездатність. Збільшення кількості молодих людей, що страждають на порушення опорно-рухового апарата, серцево-судинної системи, створює реально проблемну ситуацію, оскільки потенційно несприятливий ефект даних захворювань рано чи пізно неодмінно обертається зниженням функціональних можливостей організму окремих індивідуумів зокрема і всього населення в цілому (А. А. Горєлов, 2013; Ж. А. Бєлікова, 2012; Л. Л. Довгань, 2005; В. Л. Кондаков, 2013; Є. В. Мудрієвський, 2007; Н. А. Рибачук, 2002; Б. М. Малицька, 2007; І. Р. Бондар, 2003; М. І. Приходько, 2003; А. Г. Сафронов, 2005 та інші).

За даними медичного огляду в 2014-2015 навчальному році, порушення опорно-рухового апарата (ОРА) посідають

перше місце. Вони виявлені у 44,6 % студентів. З них 51,8 % – сколіози, у 42,5 % – остеохондрози, у 37,2 % – інші порушення ОРА. Сколіоз є одним з найпоширеніших захворювань в ВНЗ. Проблема зміцнення ОРА студентів стає все більш гострою в умовах навчального процесу, збільшена кількість розумових і фізичних навантажень та зниження рухової активності. Студенти з порушеннями в ОРА, за результатами медогляду, зараховуються до спеціального медичного відділення.

Формулювання мети статті і постановка завдань. Основною метою нашого дослідження є дослідження доцільності використання вправ йоги для студенток спеціальної медичної групи. Завданням є визначення перспектив використання оздоровчої технології в процесі фізичного виховання, основними елементами якої є асани (пози) і пранаяма (комплекс дихальних вправ).

Методи та організація дослідження. У наш час існує безліч засобів і методів, які можна застосовувати на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах для профілактики захворювань та залучення студентів до здоровішого способу життя. Одним з методів може бути йоготерапія.

Йога - прадавня філософія життя, яка склалася в Індії близько 4 тисяч років тому, завдання якої є пізнання й самопізнання фізичного стану людини.

Послідовники йоги вважають, що використовуючи її приписання, дієтичні обмеження та систему фізичних вправ, можна об'єднати розум, тіло й дух.

Аналізуючи методики різних оздоровчих систем ми дійшли висновку, що оптимальними для здобувачів вищої освіти будуть вправи з йоги для нормалізації дихальної функції організму. Згідно з принципами, йога не несе в собі змагального характеру. Основною метою йоги є оздоровлення організму в цілому, усунення проблем із зайвою вагою, розкриття можливостей тіла, духовного розвитку. Ще одна перевага – доступність йоги для людей практично всіх вікових категорій, статевої приналежності, оскільки основою будь-якого комплексу вправ являється продуманість, безпека і всебічна розвиненість [1].

Одним з найпоширеніших напрямків є Хатха-йога - унікальна система оздоровлення, яка поєднує три типи вправ: фізичні, дихальні та медитація. Усі три типи вправ спрямовані на поліпшення як фізичного, так і психічного стану. Переважна частина поз у Хатха-йога статичні, вони виявляють силову мускульну дію. Виконання статичних вправ не супроводжується кисневою недостатністю, так званою гіпоксією. У йога ці стани досягаються трохи штучно, шляхом тренування затримки подиху.

Для поз у йога характерний вплив на м'язову систему через силове скорочення м'язів, а також через розтягування м'язів, сухожиль і в'язок. Жодна гімнастика не має такої системи розтягання, як йога, у якій використовується фізіологічна пристосовність тіла до вправ у комбінації з певним видом подиху для вдосконалювання основних функціональних систем організму.

Оздоровчий ефект визначають не тільки фізичні пози, але й дихальні вправи, завдяки яким відбувається максимальне використання альвеолярного повітря, що є одним із кращих засобів профілактики бронхіальної астми й інших респіраторних захворювань. Характерною рисою техніки дихання при заняттях йогою є виражений рух діафрагми, напруга й розслаблення м'язів живота. Слід зазначити, що концентрація уваги на дихальному акті, його контроль, тренування є кращим засобом захисту проти негативних впливів стресу, з яким сполучено життя студента. Медитація в рамках занять йогою служить тим же цілям, відбувається поступовий процес розслаблення тіла й умиротворення мозку, що виявляє величезний оздоровчий ефект. У цілому, ці вправи допомагають організму студента, що займається, стать сильніше, підвищити імунітет. Для кращого результату вправи потрібно виконувати починаючи з декількох хвилин глибокого подиху, щоб наситити організм киснем і заспокоїти його, після загальної розминки, приступитися до виконання основних поз, які необхідно виконувати повільно й легко. Головна умова - жодна поза не повинна викликати біль, перенапругу.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на кафедрі фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка» (НУЗП). У ньому взяли участь студентки 1-2 курсів віком 17-19 років, віднесені до СМГ. Були сформовані 2 групи: експериментальна і контрольна. До контрольної групи (КГ) віднесені 33 дівчини, яки займалися за робочою програмою кафедри, розробленою викладачами для всіх студентів СМГ без поділу їх за нозологічним типом. В експериментальній групі (ЕГ) – 33 дівчини, у яких до змісту програми була включена методика застосування вправ йоги на заняттях з фізичної культури зі студентами спеціальних медичних груп з функціональними порушеннями ОРА. Оцінка функціонального стану хребта проводилася з урахуванням таких показників:

– стабільність (стійкість) – визначається абсолютною силою, силовою витривалістю і станом зв'язкового апарату. Оцінювалася за допомогою силової витривалості м'язів спини, статичної витривалості м'язів передньої черевної стінки, а також загальної витривалості м'язів спини і черевного преса;

– рівновагу – характеризується правильним напрямком проекції центра ваги тіла і симетричністю;

– гнучкість (рухливість) – характеризується амплітудою рухів у різних площинах і відділах хребта. Оцінювалася за результатами вимірювання амплітуди рухів у фронтальній (бічна рухливість хребта і плечового пояса) і сагітальній (нахил з лавки, нахил сидячи) площинах;

– гармонійність – представляє собою вираженість фізіологічних вигинів у сагітальній площині.

Результати діагностики свідчать про достовірне поліпшення функціонального стану ОРА студенток ЕГ в ряді застосованих проб. Зокрема, у випробовуваних відзначені приріст силової витривалості м'язів спини і черевного преса, а також збільшення амплітуди рухів у сагітальній та фронтальній площинах. Збільшення гнучкості в плечовому поясі зумовило сприятливі зміни в показниках симетричності розвитку м'язового корсету.

У фізичному розвитку і фізичній підготовленості дівчат ЕГ виявлені більш очевидні позитивні зміни, ніж у дівчат КГ. Згідно з результатами тестування, у більшості піддослідних в ЕГ достовірно збільшилися екскурсія грудної клітки, життєва ємкість легень, сила, координація. У КГ достовірні позитивні зміни зафіксовані лише в показниках екскурсії грудної клітки. За

більшістю показників результати дівчат ЕГ достовірно кращі, ніж у КГ. Функціональна тренованість студенток ЕГ також в цілому покращилася: відзначені достовірні позитивні зміни, які свідчать про поліпшення загального стану кардіореспіраторної системи, підвищення стійкості організму до гіпоксії, збільшення фізичної працездатності. У КГ достовірних поліпшень не виявлено. Було встановлено, що регулярне застосування вправ йоги на заняттях зі студентками, що мають функціональні порушення ОРА, сприяє достовірному збільшенню аеробних можливостей організму, фізичної працездатності, сили і, як наслідок, загального підвищення рівня здоров'я. У КГ достовірні позитивні зміни виявлені в показниках життєвого індексу, що характеризує аеробні можливості організму, та ваго-ростові співвідношення. За усіма показниками заключні результати дівчат ЕГ достовірно більш позитивні, ніж дівчат КГ. На освоєння і вдосконалення вправ полегшеної йоги був відведений весь перший семестр – 4 місяці (вересень, жовтень, листопад, грудень). Таке рішення мотивується тим, що практично для усіх студентів вправи йоги є новими, незвичними і складними. Ефективність занять йогою багато в чому обумовлюється правильною технікою дихання, якою студенти спочатку не володіють. Таким чином, І семестр був присвячений оволодінню правильною технікою дихання (пранаяма) і навчанню техніці найбільш простих вправ (асан). Заняття класичною йогою проводилися протягом перших двох місяців після зимових канікул в лютому і березні. На заняття ускладненою йогою відведені останні два місяці у навчальному році – квітень, травень. Дослідження тривало з вересня 2019 р. по травень 2020 включно. З метою визначення впливу експериментальної програми оздоровчою фізичною культурою з елементами йоги на стан опорнорухового апарата випробуваних на початку і в кінці експерименту було проведено тестування за методикою А. А. Потапчук та М. Д. Дідур. У випробуваних оцінювалися такі показники (таблиця 1): витривалість м'язів спини, динамічна витривалість м'язів черевного преса, бічна рухливість хребта, рухливість в плечовому і ліктьовому суглобах. Розрахунки достовірності відмінностей проводилися за критеріями Стьюдента.

Таблиця 1

Оцінка функціональних випробувань (n=33)

Функціональні випробування		До експерименту	Після експерименту
		X ± M	X ± M
Нахил у бік	Права Ліва	46,12 ± 0,89 46,20 ± 1,09	43,24 ± 0,67 43,76 ± 0,65
Оцінка динамічної витривалості м'язів черевного преса (сек)		42,89 ± 5,10	81,60 ± 5,01
Оцінка силової витривалості м'язів спини (сек)		66,76 ± 8,03	173,08 ± 10,98
Нахил вперед сидячі (см)		5,24 ± 1,18	12,36 ± 1,25
Рухливість в плечовому і ліктьовому суглобах (см)	Права Ліва	6,96 ± 0,67 9,84 ± 0,56	10,24 ± 0,90 11,98 ± 0,69

Отримані дані свідчать (Таб. 1) про достовірно позитивний вплив на стан студенток. Достовірні поліпшення відбулися по більшості обстежених показників: силова витривалість м'язів спини, динамічна витривалість м'язів черевного преса, бічна рухливість хребта. Недостовірні поліпшення відбулися в показниках рухливості в плечовому і ліктьовому суглобах обох рук.

Крім оцінки стану опорно-рухового апарата з випробуваними також проводилася оцінка їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональної тренованості за наступними показниками: вага, зріст, окружність талії, стегон, грудної клітки, екскурсія грудної клітки, проба Штанге, проба Генчі, ЖЄЛ, згинання, розгинання рук в упорі, динамометрія, гнучкість, артеріальний тиск.

Отримані дані свідчать, що у експериментальної групи в результаті занять відбулися наступні поліпшення: екскурсія грудної клітки, систолічний тиск, проба Штанге, проба Генчі, ЖЄЛ динамометрія, згинання-розгинання рук. У контрольної групи достовірних змін не відбулося.

Висновки. Йога є альтернативою занять спортом для всіх, та можуть бути рекомендовані для використання під час занять з фізичного виховання студентів різного віку. Впровадження програми з елементами йоги дозволяє підвищити: фізичну підготовленість; рівень знань з основ фізичної культури та спорту; рефлексивне ставлення до спортивно-оздоровчих занять; рівень зацікавленості та мотивації до занять фізичними вправами.

На підставі викладених даних можна порекомендувати використання йоги як одного із засобів і методів фізичного виховання на заняттях як з основний, так і зі спеціальною медичною групою студентів. Доцільно рекомендувати застосування комплексів йоги для самостійних регулярних занять як ранкової зарядки або у вільний час протягом дня.

Проведені дослідження підтвердили висунуту гіпотезу і довели, що в заняттях зі студентами СМГ, які мають фізичні порушення здоров'я, доцільно застосування гімнастичних вправ йоги, що включають статичні і динамічні вправи, що сприяють корекції деформації хребта, і дихальні вправи, що сприяють підвищенню функціональної тренованості організму. Експериментальна методика робить позитивний вплив на фізичний стан студентів, сприяє зростанню функціональної тренованості, загальному зміцненню здоров'я, поліпшенню психологічного стану.

Література

1. Бердников І.Г., Моглеваный А.В., Максимова В.Н. Масова фізична культура у ВУЗЕ: Учеб. посібник за редакцією / В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высш. шк., 1991. - С.240.

2. Дюков В.М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / В.М. Дюков, Н.В. Скурихина // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10 – С. 107–111.

3. Конішевський С.М. Фізичне виховання у ВНЗ України як засіб професійної підготовки майбутніх фахівців / С.М. Конішевський, М.О. Третьяков // Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції; Університет В.О. Сухомлинського: Миколаїв 16–17 грудня 2011 р. – С. 54–55.

4. Панцова Л.В. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания студентов в высшей школе / Л.В. Панцова // «Физическая культура и личность»: тез.докл. Всерос. науч.-практ.конф. 28–29 октября 2004 г. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004. – С. 114–117.

5. Соверда І.Ю. Застосування елементів йоги на заняттях з навчальної дисципліни «фізичне виховання» зі студентською молодью// Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.].– Харків: ХДАФК, 2013 №5 – С. 140-145.

Refereces

1. Berdnikov I.G., Moglevanyy A.V., Maksimova V.N. Masova fizichna kultura u VUZYe: Ucheb. posibnik za redaktsiєyu / V.A. Maslyakova, V.S. Matyazhova. - M.: Vyssh. shk., 1991. - S.240.

2. Dyukov V.M. Primenenie fitnes-yogi dlya povysheniya effektivnosti zanyatiy po fizicheskoy kulture v vuze / V.M. Dyukov, N.V. Skurikhina // Sovremennye naukoemkie tekhnologii. – 2010. – № 10 – S. 107–111.

3. Konishevskiy S.M. Fizichne vikhovannya u VNZ Ukraïni yak zasib profesiynoï pidgotovki maybutnikh fakhivtsiv / S.M. Konishevskiy, M.O. Tretyakov // Materiali KhI Mizhnarodnoï naukovo-praktichnoï konferentsiï; Universitet V.O. Sukhomlinskogo: Mikolaïv 16–17 grudnya 2011 r. – S. 54–55.

4. Pantsova L.V. Netraditsionnye fizicheskie uprazhneniya v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov v vysshey shkole / L.V. Pantsova // «Fizicheskaya kultura i lichnost»: tez.dokl. Vseros. nauch.-prakt.konf. 28–29 oktyabrya 2004 g. – Orenburg: Izd-vo OGPU, 2004. – S. 114–117.

5. Soverda I.Yu. Zastosuvannya elementiv yogi na zanyattyakh z navchalnoï distsiplini «fizichne vikhovannya» zi studentskoyu molodyu// Slobozhanskiy naukovo-sportivniy visnik: [nauk.-teor. zhurn.].– Kharkiv: KHDAFK, 2013 №5 – S. 140-145.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).43
УДК 373.21

Клачко Н.В.
Магістр педагагічных навук
Асістэнт кафедры фізічнай культуры і спорту
УА "Палескі дзяржаўны універсітэт», горад Пінск

ФІЗІЧНАЯ ПАДРЫХТАВАНАСЦЬ ДЗЯЦЕЙ ДАШКОЛЬНАГА ЎЗРОСТУ, ЯКІЯ ЗАНЙМАЮЦЦА ФІТНЭСАМ

Дитячий фітнес є видом оздоровчої гімнастики, розробленим з урахуванням сучасних фітнес-технологій. Широкий арсенал напрямків дитячого фітнесу дозволяє вибрати найбільш підходящий вид в залежності від умов занять, зацікавленості дітей, підготовленості інструктора фізичного виховання. Заняття дитячим фітнесом надають оздоровчий і лікувально-профілактичний вплив на організм дітей дошкільного віку. Степ-аеробіка і фітбол-аеробіка поряд зі зміцненням здоров'я, поліпшенням психо-емоційного стану дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. В результаті застосування занять дитячим фітнесом у фізичному вихованні відзначений приріст показників гнучкості, рівноваги, витривалості, швидкісно-силових здібностей, швидкості.

Ключові слова: *дитячий фітнес, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, діти дошкільного віку, фізична підготовленість.*

Клачко Н.В. Фізічная падрыхтаванасць дзяцей дашкольнага ўзросту,якія заняймаюцца фітнэсам. *Дзіцячы фітнес з'яўляецца выглядам аздараўленчай гімнастыкі, распрацаваным з улікам сучасных фітнес-тэхналогій. Шырокі арсенал напрамкаў дзіцячага фітнесу дазваляе выбраць найбольш прыдатны выгляд у залежнасці ад умоў заняткаў, зацікаўленасці дзяцей, падрыхтаванасці інструктара фізічнага выхавання. Заняткі дзіцячым фітнесам аказваюць аздараўленчы і лячэбна-прафілактычны ўплыў на арганізм дзяцей дашкольнага ўзросту. Стэп-аэробіка і фітбол-аэробіка нароўні з умацаваннем здароўя, паляпшэннем псіха-эмацыйнага стану дазваляе павысіць узровень фізічнай падрыхтаванасці дзяцей дашкольнага ўзросту. У выніку прымянення заняткаў дзіцячым фітнесам ў фізічным выхаванні адзначаны прырост паказчыкаў гнуткасці, раўнавагі, трываласці, хуткасна-сілавых здольнасцяў, хуткасці.*

Ключавыя словы: *дзіцячы фітнес, стэп-аэробіка, фітбол-аэробіка, дзеці дашкольнага ўзросту, фізічная падрыхтаванасць.*

Klochko Natalia. Physical fitness of preschool children going in for fitness. *Preserving and strengthening the health of children is one of the priorities in the Republic of Belarus. Children's health is the basis of the state's potential (demographic, economic, intellectual). A healthy generation is a major factor in the socio-economic development of both the individual cell of society (the family) and society as a whole. Children's fitness is a type of health-improving gymnastics, developed taking into account modern fitness technologies. A wide arsenal of directions for children's fitness allows you to choose the most suitable type depending on the conditions of training, the interest of children, the fitness of the physical education instructor. Children's fitness classes have a health-improving and therapeutic and prophylactic effect on the body of preschool children. Step aerobics and fitball aerobics allow, along with health improvement, improvement of psycho-emotional state, it allows to increase the level of physical*

fitness of preschool children. As a result of the use of children's fitness classes in physical education, an increase in indicators of flexibility, balance, endurance, speed-strength abilities, speed was noted.

Conclusions. Fitball aerobics and step aerobics in children's fitness are an effective means of improving the level of physical fitness of older preschool children (5-6 years). There has been an increase in performance in speed, speed-power abilities, coordination abilities and flexibility in boys and girls.

Key words: *children's fitness, step aerobics, fitball aerobics, preschool children, physical fitness.*

Захаванне і ўмацаванне здароўя дзяцей з'яўляецца адной з прыярытэтных задач у Рэспубліцы Беларусь. Здароўе дзяцей уяўляе аснову патэнцыялу дзяржавы (дэмаграфічнага, эканамічнага, інтэлектуальнага). Здаровае пакаленне з'яўляецца галоўным фактарам сацыяльна-эканамічнага развіцця, як асобнай ячэйкі грамадства (сям'і), так і грамадства ў цэлым.

Тэмп жыцця, які пастаянна расце, інтэнсіўнае развіццё інфармацыйных тэхналогій, зніжэнне ўзроўню рухальнай актыўнасці аказвае адмоўны ўплыў на функцыянальны стан арганізма, а таксама ўзровень фізічнай падрыхтаванасці дзяцей. Павышэнне інтэлектуальных нагрузак пры падрыхтоўцы дзяцей да школьнага навучання, правядзенне вольнага часу з выкарыстаннем сучасных гаджэтаў і, пры гэтым, зніжэнне рацыянальных фізічных нагрузак так неабходных арганізму дзіцяці, які расце (Э.Я. Сцепаненкава [11], В.А. Шышкіна [12] і інш.), вядзе да развіцця паталагічных станаў і зніжэння ўзроўню здароўя дзяцей дашкольнага ўзросту. Па дадзеных статыстычнага штогодніка за 2019 год у краіне ў выніку прафілактычных аглядаў было выяўлена 214675 выпадкаў зніжэння вастрыні гледжання, 6007 выпадкаў зніжэння вастрыні слыху, 97877 выпадкаў парушэння паставы, 51168 выпадкаў узнікнення скаліёзу і 83942 выпадкаў дэфектаў маўлення [10].

На сучасным этапе ажыццяўляецца пошук новых аздараўленчых тэхналогій з мэтай паляпшэння стану здароўя дзяцей, павышэння ўзроўню іх фізічнай і разумовай працаздольнасці, фарміравання патрэбнасці ў здаровым ладзе жыцця. Адносна новай аздараўленчай тэхналогіяй у нашай краіне з'яўляецца дзіцячы фітнес. Дзіцячы фітнес ўяўляе сабой «адно з сучасных напрамкаў аздараўленчай гімнастыкі, музыкі, рытмічных рухаў, элементаў акрабатыкі, гульнявых відаў спорту, які павышае агульны і эмацыйны тонус арганізма, паляпшае фізічную і разумовую працаздольнасць, задавальняе патрэбнасць дзіцяці ў рухальнай актыўнасці, стварае ўмовы для праявы рознабаковай рухальнай актыўнасці на аснове інтэграцыі дынамічных, рухальных, «позных» рэфлексаў з свядома кантраляванымі рухамі, фармуе адказ рэакцыі на знешнія ўздзеянні (супраціўленне, расцягванне, скарачэнне, расслабленне), сувязі паміж схемамі рухаў з эмацыйнымі і пазнавальнымі псіхічнымі працэсамі і паводзінамі; уменнем чуць, любіць і разумець музыку, адчуваць яе прыгажосць, выказваць свае эмоцыі ў спартыўных і танцавальных кампазіцыях»[5, с. 3].

На думку В. В. Барысавай, Т.А. Шастаковай [1], Е.Г. Сайкинай [9] дзіцячы фітнес з'яўляецца агульнадаступнай, высокаэфектыўнай і эмацыянальнай сістэмай аздараўленчых мерапрыемстваў, мэта якой заключаецца ва ўмацаванні здароўя дзяцей, прафілактыцы ўзнікнення захворванняў, пашырэнні функцыянальных рэзерваў арганізма, павышэнні ўзроўню рухальных здольнасцей, садзейнічанні асваенню розных відаў рухаў і далучэнні да здаровага ладу жыцця.

З мэтай вывучэння ўплыву заняткаў дзіцячым фітнесам на ўзровень фізічнай падрыхтаванасці ў фізічнае выхаванне дзяцей старэйшага дашкольнага ўзросту намі былі ўключаныя заняткі дзіцячым фітнесам. З разнастайнасці напрамкаў дзіцячага фітнесу былі абраныя заняткі стэп-аэробікай і фітбол-аэробікай.

Стэп-аэробіка уяўляе сабой напрамак фітнесу аэробнай скіраванасці, у працэсе якой танцавальныя рухальныя дзеянні выконваюцца з выкарыстаннем спецыяльнай стэп-платформы [6]. Заснавальнікам стэп-аэробікі была амерыканскі фітнес-інструктар Джын Мілер, якая з мэтай аднаўлення функцыі каленнага сустава пасля перанесенай траўмы, выконвала пад'ёмы на лаўку невялікай вышыні і спускі з яе. Разнастайнасць у свае заняткі Джын Мілер ўнесла за кошт выканання розных варыянтаў крокавых рухаў і музычнага суправаджэння [3]. Стэп-аэробіка аказвае дабратворны ўплыў на стан сардэчна-сасудзістай сістэмы за кошт павялічвання аб'ёму сардэчнай мышцы і максімальнага сардэчнага выкіду, паляпшэння забеспячэння тканін кіслародам і пажыўнымі рэчывамі. Сістэматычныя заняткі ўдасканальваюць функцыя дыхання, павялічваючы сілу дыхальных цягліц, жыццёвую ёмістасць лёгкіх, максімальную вентыляцыю лёгкіх, паляпшаючы лёгачнае кровазабеспячэнне і спрыяюць больш эканамічнаму выкананню мышачнай працы [2, 3].

Фітбол-аэробіка – кірунак фітнесу, аснову якога складаюць фізічныя практыкаванні, якія выконваюцца з дапамогай вялікіх гімнастычных мячоў – фітболаў. Упершыню мячы вялікага памеру былі выкарыставаны швейцарскімі лекарамі з мэтай лячэння людзей з захворваннямі пазваночніка. Урач-фізіятэрапеўт з Швейцарыі Сюзан Кляйн-Фогельбах выкарыстоўвала фітбол на занятках з пацыентамі якія маюць цэрэбральны параліч. Джоан Познер-Маер – амерыканскі лекар-фізіятэрапеўт – выкарыстоўвала ўласцівасці фітбола для аднаўлення парушаных функцый у пацыентаў пасля траўмаў апорна-рухальнага апарата. Пазней былі распрацаваны аздараўленчыя праграмы для дзяцей [4].

Фізічныя практыкаванні фітбол-аэробікі аказваюць аздараўленчы эфект за кошт біямеханічных фактараў (актыўнае функцыянаванне цягліц і сістэм арганізма ва ўмовах няўстойлівай апоры, што спрыяе падтрыманню паставы і захаванню раўнавагі пры выкананні практыкаванняў на мячы; амартызацыйная функцыя мяча, якая спрыяе разгрузцы і мабілізацыі розных аддзелаў пазваночніка, што паляпшае абмен рэчываў, кровазварот і мікрацыркуляцыю ў межпазванковых дысках і ўнутраных органах; вібрацыйнае ўздзеянне на перыферычную і цэнтральную нервовую сістэму, якая аказвае абязбольвальны і танізавальны ці заспакаяльны эфект на арганізм у залежнасці ад інтэнсіўнасці вібрацыі, актывізацыю рэгенератыўных працэсаў), уласцівасцяў фітбола (формай, памерам, колерам і пругкасцю) і шматфункцыянальнасцю яго выкарыстання (у якасці прадмета, апоры, абцяжарвання, трэнажора, перашкоды, масажора, арыентыру). Кожнае з гэтых асаблівасцяў фітбол праяўляе сваё спецыфічнае ўздзеянне на фізічны, псіхалагічны і эмацыянальны стан дзіцяці, забяспечваючы аздараўленчы і лячэбна-прафілактычны эфект заняткаў [4, 6, 7, 8].

Музычнае суправаджэнне заняткаў стэп-аэробикай і фітбол-аэробікай спрыяе пераадоленню стомы, якая з'яўляецца пры занятках, павышэнню працаздольнасці, вырашае задачы эстэтычнага, маральнага і разумовага выхавання,

паляпшае эмацыйны стан дзяцей, якія займаюцца фітнэсам.

У даследаванні прынялі ўдзел 45 дзяцей старэйшага дашкольнага ўзросту (5-6 гадоў). Заняткі дзіцячым фітнесам праводзіліся 2 разы на тыдзень па 25 хвілін у другой палове дня ў працягу 7 месяцаў. Ацэнка фізічнай падрыхтаванасці дзяцей ажыццяўлялася з дапамогай наступных тэставых практыкаванняў: бег 10 м, бег 30 м, бег 90 (120) м, нахіл тулава наперад са становішча седзячы, скачок у даўжыню з месца, кіданне тэніснага мяча на далёкасць, стойка на адной назе. Да пачатку правядзення заняткаў было праведзена тэставанне фізічнай падрыхтаванасці дзяцей старэйшага дашкольнага ўзросту (табліца 1).

Табліца 1

Паказчыкі ацэнкі фізічнай падрыхтаванасці дзяцей 5-6 гадоў да пачатку заняткаў дзіцячым фітнесам (M ± m)

Тэставае практыкаванне		Дзяўчынкі (n=26)	Хлопчыкі (n=19)
Бег 10 м, с		2,7±0,06	2,6±0,05
Бег 30 м, с		7,7±0,16	7,6±0,18
Бег 90 (120) м, с		41,4±0,58	40,9±0,78
Нахіл тулава наперад са становішча седзячы, см		5,7±0,32	4,8±0,24
Скачок у даўжыню з месца, см		91,5±1,87	96,1±3,20
Кіданне тэніснага мяча на далёкасць, м	Пр.рука	5,6±0,19	6,5±0,34
	Л. рука	4,7±0,16	5,2±0,29
Стойка на адной назе, с		35±0,02257	31±0,03

Атрыманыя дадзеныя фізічнай падрыхтаванасці дзяцей дазваляюць зрабіць выснову, што вынікі раўнавагі ў тэставым практыкаванні стойка на адной назе і гнуткасці ў тэставым практыкаванні нахіл тулава наперад з зыходнага становішча седзячы вышэй у дзяўчынак. Пры гэтым у хлопчыкаў лепшыя вынікі адзначаны ў практыкаваннях, асновай якіх з'яўляюцца хуткасныя (бег 10 і 30 метраў), хуткасна-сілавыя здольнасці (скачок у даўжыню з месца і кіданне тэніснага мяча на далёкасць) і трываласці (бег 90 (120) метраў).

У выніку правядзення заняткаў дзіцячым фітнесам адбыліся змены ў паказчыках фізічнай падрыхтаванасці, як у дзяўчынак, так і ў хлопчыкаў 5-6 гадоў (табліца 2).

Табліца 2

Дынаміка паказчыкаў фізічнай падрыхтаванасці дзяцей 5-6 гадоў пасля правядзення заняткаў дзіцячым фітнесам (M ± m)

Тэставае практыкаванне		Дзяўчынкі (n=26)			Хлопчыкі (n=19)		
		Да заняткаў	Пасля заняткаў	Даклад-насць адроз-ненняў	Да заняткаў	Пасля заняткаў	Даклад-насць адроз-ненняў
Бег 10 м, с		2,7±0,06	2,5±0,05	p<0,01	2,6±0,05	2,5±0,05	p<0,01
Бег 30 м, с		7,7±0,16	7,4±0,17	p<0,01	7,6±0,18	7,3±0,18	p<0,01
Бег 90 (120) м, с		41,4±0,58	39,1±0,57	p<0,01	40,9±0,78	38,6±0,77	p<0,05
Нахіл тулава наперад, см		5,7±0,32	10,4±0,51	p<0,01	4,8±0,24	7,5±0,36	p<0,01
Скачок у даўжыню з месца, см		91,5±1,87	101,5±1,90	p<0,05	96,1±3,20	106,6±3,35	p<0,05
Кіданне тэніснага мяча на далёкасць, м	Пр.р.	5,6±0,19	6,6±0,21	p<0,01	6,5±0,34	7,7±0,38	p<0,01
	Л. р.	4,7±0,16	5,5±0,17	p<0,01	5,2±0,29	6,5±0,27	p<0,01
Стойка на адной назе, с		35±0,02	63±0,02	p<0,01	31±0,03	60±0,03	p<0,01

Дакладнасць адрозненняў у паказчыках фізічнай падрыхтаванасці пры ўзроўні значнасці 0,01 адзначана ў тэставых практыкаваннях у дзяўчынак у бегу на 10 метраў, 30 метраў, 90 (120) метраў, нахіле тулава наперад са становішча седзячы, кіданні тэніснага мяча на далёкасць і стойцы на адной назе. У хлопчыкаў пры дадзеным узроўні значнасці дакладнасць адрозненняў выяўлена ў тэставых практыкаваннях у бегу на 10 метраў, 30 метраў, нахіле тулава наперад са становішча седзячы, кіданні тэніснага мяча на далёкасць і стойцы на адной назе. У скачку ў даўжыню з месца дакладнасць адрозненняў у паказчыках і ў дзяўчынак, і ў хлопчыкаў складае пры ўзроўні значнасці 0,05. Таксама ў хлопчыкаў дакладнасць адрозненняў пры ўзроўні значнасці 0,05 назіраецца ў паказчыках бегу на 90 (120) метраў.

Высновы. Заняткі фітбол-аэробікай і стэп-аэробікай ў рамках дзіцячага фітнесу з'яўляюцца эфектыўным сродкам павышэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці дзяцей старэйшага дашкольнага ўзросту (5-6 гадоў). Адзначана павелічэнне паказчыкаў у хуткасных, хуткасна-сілавых здольнасцях, каардынацыйных здольнасцях і гнуткасці ў хлопчыкаў і дзяўчынак.

Літаратура

1. Борисова В. В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников / В. В. Борисова, Т. А. Шестакова. – Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2011. – 84 с.

2. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.

3. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 256 с.

4. Клочко Н. В. Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм детей / Н. В. Клочко. // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, Чурапча, 29 марта 2017 г. – 2017. – С. 281–285.

5. Клочко Н. В. Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста / Н. В. Клочко, Т. Ю. Логвина. // Пралеска. – 2019. – №3. – С. 3–7.

6. Лисицкая Т. С. Степ-аэробика / Т. С. Лисицкая. // Спорт в школе. – 2009. – №13. – С. 12–16.

7. Пономарев Е. Г. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста / Е. Г. Пономарев, С. В. Кузьмина. // Ученые записки. – 2011. – №2. – С. 161–164.

8. Сайкина Е. Г. Теоретико-методические основы занятии фитбол-аэробикой / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. – 114 с.

9. Сайкина Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях / Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 68 с.

10. Статистический ежегодник. // Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – 2020. – С. 124.

11. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М: Академия, 2006. – 368 с.

12. Шишкина В. А. Двигательное развитие дошкольника / В. А. Шишкина. – Мозырь: Белый Ветер, 2014. – 133 с.

References

1. Borisova V. V. Ozdorovitelnyy fitnes v sisteme fizicheskogo vospitaniya doshkolnikov i mladshikh shkolnikov / V. V. Borisova. T. A. Shestakova. – Tula: Tulskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet imeni L.N. Tolstogo, 2011. – 84 p.

2. Viru A. A. Aerobnyye uprazhneniya / A. A. Viru. T. A. Yurimyae. T. A. Smirnova. – Moskva: Fizkultura i sport, 1988. – 142 p.

3. Gortsev G. Nichego lishnego: aerobika. fitnes. sheyping / G. Gortsev. – Rostov na Donu: Feniks, 2004. – 256 p.

4. Klochko N. V. Vliyaniye zanyatiy fitbol-aerobikoy na organizm detey / N. V. Klochko. Fizicheskaya kultura. sport. nauka i obrazovaniye : materialy I vserossiyskoy nauchnoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem. Churapcha. 29 marta 2017 g., – 2017. – pp. 281–285.

5. Klochko N. V. Detskiy fitnes v sisteme fizkulturno-ozdorovitelnoy raboty s detmi doshkolnogo vozrasta / N. V. Klochko. T. Yu. Logvina. Praleska, – 2019. – №3. – pp. 3–7.

6. Ponomarev E. G. Kompleksnoye vozdeystviye uprazhneniy fitbol-aerobiki na fizicheskoye i emotsionalnoye sostoyaniye detey mladshego shkolnogo vozrasta / E. G. Ponomarev. S. V. Kuzmina. Uchenyye zapiski, – 2011. – №2. – pp. 161–164.

7. Lisitskaya T. S. Step-aerobika / T. S. Lisitskaya. Sport v shkole, – 2009. – №13. – pp. 12–16.

8. Saykina E. G. Teoretiko-metodicheskiye osnovy zanyatii fitbol-aerobikoy / E. G. Saykina. S. V. Kuzmina. – Sankt-Peterburg: RGPU im. A.I. Gertsena3 2011. – 114 p.

9. Saykina E. G. Fitnes v fizkulturnom obrazovanii detey doshkolnogo i shkolnogo vozrasta v sovremennykh sotsiokulturnykh usloviyakh / E. G. Saykina. – Sankt-Peterburg: RGPU im. A.I. Gertsena, 2008. – 68 p.

10. Statisticheskiy ezhegodnik. Natsionalnyy statisticheskiy komitet Respubliki Belarus, – 2020. – p. 124.

11. Stepanenkova E. Ya. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka / E. Ya. Stepanenkova. – M: Akademiya, 2006. – 368 p.

12. Shishkina V. A. Dvigatelnoye razvitiye doshkolnika / V. A. Shishkina. – Mozyr: Belyy Veter, 2014. – 133 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).44
УДК 796.41:3798

Ковальчук Н.М., доцент,
Санюк В. І, старший викладач,
Деделюк Н. А., канд. фіз. вих., доцент
Волинського національний університет ім. Лесі Українки, м. Луцьк

ГІМНАСТИКА ДЛЯ ВСІХ – ДОСТУПНИЙ ВИД МАСОВОГО СПОРТУ

Мета дослідження полягає у розкритті сутності гімнастики для всіх та світової Гімнастради як ефективного та доступного виду масового спорту. З давніх-давен люди використовували гімнастику для довголіття, зміцнення здоров'я, удосконалення фізичних здібностей. Ніколас Куперус, який у 1881 році заснував Гімнастику для всіх", вважав, що гімнастика позитивно впливає на тіло та душу людини, і запропонував ідею незмагальної гімнастики для широкої аудиторії. Ідея про гімнастику для великої маси людей не втратила свою актуальність і на сучасному етапі. Про це свідчить світова Гімнастрада, в якій беруть участь команди 33,8% країн світу. З кожною наступною Гімнастрадою кількість її учасників збільшується. В Україні є можливості для проведення масової гімнастики з різними верствами населення. Але такі заходи потрібно організовувати не епізодично, а налагодити їх систему. Особливо слід звернути увагу на пропагування даного заходу та просвітництво населення країни.

***Ключові слова**: виступи команд, Гімнастрада, гімнастичні вправи,Міжнародна федерація гімнастики, фестиваль.*

Ковальчук Н.Н., Санюк В. И., Деделюк Н. А. Гимнастика для всех – доступный вид массового спорта.

Цель исследования состоит в раскрытии сущности гимнастики для всех, а также всемирной Гимнастрады как эфективного и доступного вида массового спорта. С древних времен люди использовали гимнастику для долголетия, укреплания здоровья, усовершенствования физичних способностей. Николас Куперус, который в 1881 году основал Гимнастику для всех", считал, что гимнастика позитивно влияет на тело и душу человека, а также предложил идею несоревновательной гимнастики для широкой аудитории. Эта идея актуальна и на современном этапе. Об этом свидетельствует всемирная Гимнастрада, в которой участвуют команды 33,8% стран мира. В каждой следующей Гимнастраде количество участников прибавляется. В Украине есть возможности для проведения массовой гимнастики с разными слоями населения. Но такие мероприятия нужно организовывать не эпизодически, а систематически. Особое внимание следует уделить рекламе поднятой проблемы и просветительству населения страны.

Ключевые слова: *выступление команд, Гимнастрада, гимнастические упражнения, Международная федерация гимнастики,фестиваль.*

Kovalchuk Nadiya, Saniuk Volodymyr, Dedeliuk Nina. Gymnastics for all – an accessible type of mass sport*. Gymnastics for all is accessible for the wide layers of population due to the variety of facilities and forms of its realization. It is very popular in different countries of our planet, but not in Ukraine. The purpose of the study is to reveal the essence of gymnastics for all and also World Gymnastrada, as an effective and accessible type of mass sport. Since ancient times, people have used gymnastics for longevity, health promotion, and improvement of physical abilities. Nicholas Kuperus, who founded 'Gymnastics for All' in 1881, believed that gymnastics had a positive effect on the body and soul of a person, and also proposed an idea of non-competitive gymnastics for wide audience. This idea is still relevant today. It has been testified by the World Gymnastrada, in which teams from 33.8% of the countries of the world participate. In each next Gymnastrada the number of its participants increases. The main means of gymnastics for all are general developmental exercises, exercises on standard and non-standard gymnastic equipment, acrobatics, rhythmic gymnastics, fitness exercises, as well as staging theatrical, sports and dance performances, participating with these exercises in mass gymnastic festivals and competitions as part of national teams. Of the 116 interviewed specialists of physical culture and sport, no one could explain what the program of "Gymnastics for All" motor activity was. Only 4.3% of those respondents had a vague idea of the World Gymnastrada. In Ukraine it has been received a little information about Gymnastrada because of 'the iron curtain' between the Soviet Union, of which it was a part, and other Western Coutries. Today in Ukraine there are opportunities for mass gymnastics with different layers of population. But such events need to be organized not episodically, but systematically. Particular attention should be paid to advertising the raised problem and educating the population of the country.*

Key words: *performance of commands, Gymnaestrada, gymnastic exercises, International Gymnastics Federation, festival.*

Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Гімнастика – це один із найпопулярніших напрямків масового спорту у світі. Головною її перевагою є доступність для широких верств населення. Гімнастика є базовим спрямуванням фізичної культури у закладах освіти, а також основою рухів під час дозвілля, занять спортом та фізичною культурою осіб різного віку, статі та фізичної підготовленості. Гімнастичні вправи ефективні як за переважною цільовою спрямованістю, так і за їх переважним впливом на різні рухові здібності людини. Результатом занять гімнастикою може бути як оздоровлення, гармонійний розвиток, фізична досконаліть, так і початкова спортивна підготовка.

Зародившись ще до нашої ери [8, с. 57], гімнастика не переставала бути популярною. Про її значення в житті людини залишилось достатньо крилатих висловлювань відомих осіб протягом тисячоліть: "Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой " (Платон, 429 (427)- 347 рр. до н. е.) [12]; " С гимнастикой дружи, всегда веселым будь, и проживешь сто лет, а может быть, и более " (Авиценна, 980 — 1037рр.) [1]; "Гимнастика удлиняет молодость человека" (Джон Локк, 1632 - 1704 рр.); " Счастливые поколения занимаются шведской гимнастикой, несчастные — переоценкой цінностей " (Дон-Аминадо, 1888 – 1957рр.) [13].

Гімнастика для всіх не має відношення до художньої або спортивної гімнастики, яка доступна лише для молодих обдарованих спортсменів. Якщо розглядати її з точки зору класифікації видів гімнастики, то за спрямуванням це загальноосвітні та оздоровчі види, головними перевагами яких є доступність для широких верств населення, різноманітність засобів і форм, естетичність, динамічність та видовищність. Тому прихильність до масової гімнастики зараз така популярна в різних країнах нашої планети. Але Україна не входить до цієї спільноти, ця проблеми залишились поза увагою науковців і практиків галузі фізичної культури та спорту.

Мета дослідження полягає у розкритті сутності гімнастики для всіх та світової Гімнастради як ефективного та доступного виду масового спорту.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та відеоматеріалів, анкетування, бесіда.

Виклад основних матеріалів дослідження. Сьогодні нам добре відомий "Спорт для всіх". Ми знаємо, що у 1966 році було прийнято довгострокову програму рухової активності міжнародного розвитку спорту, фітнесу і рекреації на природі під гаслом " Спорт для всіх". Це гасло стало назвою міжнародного руху. Але нам мало відомо про іншу програму рухової активності з подібною назвою. На питання: "Що Ви знаєте про "Гімнастику для всіх" ? " ми не отримали змістовної відповіді від 116 опитаних фахівців нашої галузі. Витоки масової гімнастики починаються ще у Стародавній Греції, де її вважали основою фізичного виховання. Раніше користувалися терміном "загальна гімнастика", сьогоденні ж її називають "масовою гімнастикою". Але офіційно цей вид занять спортом за назвою " Гімнастика для всіх " був затверджений 23 липня 1881 року (в цей день було засновано Європейську гімнастичну федерацію (президент бельгієць Ніколас Куперус), яка у 1921 році переродилася у Міжнародну федерацію гімнастики (FIG). Ніколас Куперус уявляв гімнастику як масовий спорт і

передбачав, що нею із задоволенням будуть займатись абсолютно всі люди без обмежень [3]. І вже у 1882 році відбулися масові гімнастичні виступи в Чехії під назвою Всесокільский злет (1572 учасника) [7, с. 10]. З кожним роком все більше країн підключається до цього міжнародного гімнастичного руху, серед них країни Скандинавії, США, Швейцарія, Німеччина, Китай, ПАР та інші. Основні засоби цієї гімнастики – загальнорозвивальні вправи, вправи на стандартному та нестандартному гімнастичному обладнанні, акробатика,вправи художньої гімнастики та фітнесу, а також постановка театралізованих спортивних і танцювальних виступів, і участь з цими номерами в масових гімнастичних фестивалях та змаганнях у складі національних команд [2]. Міжнародні фестивалі з масової гімнастики проходять один раз у два роки, але, крім цього, багато країн організовують свої власні подібні заходи. Серед них, наприклад, фестиваль для юніорів " Eurogym " , мета якого об'єднання молоді Європи. Фестиваль гімнастики " Golden Age ", що об'єднує людей віком 50 років і старших, підкреслює важливість фізичних вправ у повсякденному житті. Фестиваль " Gym for Life Challenge " для дітей і дорослих проводиться один раз на чотири роки. Виступи учасників оцінюються на основі факторів творчого підходу та оригінальності [9]. Однак між групами учасників прослідковуються більш дружні стосунки, ніж під час напруженої атмосфери змагань. Особи з різних країн, які захоплюються гімнастикою, незалежно від віку і фізичної підготовленості, об'єднуються в масовий гімнастичний рух, подорожують по всій планеті, діляться творчим досвідом, беруть участь у світових фестивалях у складі національних збірних, які організовує FIG.

Кульмінаційним пунктом цієї діяльності є світові Гімнастради. Опитування 116 фахівців фізичної культури виявило, що 95,7% з них не володіють інформацією про світові Гімнастради, інші 4,3% осіб пам'ятають, що під час навчання у виші їх ознайомили з цією назвою, але докладніше про зміст заходу нічого не знають. Про таку відому подію, як світова Гімнастрада в Україні було мало відомо через те, що між Радянським Союзом, у склад якого вона входила, та іншими західними країнами існувала "залізна завіса". Можливо це сталося ще й через те, що на Гімнастраді ніхто не бореться за медалі та призові місця, адже це варіант лише масового спорту і тому українці не беруть участі у цьому всесвітньо відомому фестивалі гімнастики. Хоча у 1961 році на Гімнастраді в Штутгарті була проведена демонстрація художньої гімнастики всім національним федераціям. Це була доповідь і показові виступи найсильніших гімнасток СРСР. Результатом стало рішення провести перші офіційні змагання з художньої гімнастики під егідой FIG в 1963 році в Будапешті за правилами, прийнятими в СРСР, але тільки по довільній програмі. За рік до розпаду СРСР у 1991 році радянських гімнастів з успіхом приймали в Амстердамі на IX Гімнастраді. У шоу-програмі брала участь легендарна Наталія Юрченко — володарка найвищих титулів у світовій гімнастиці. За твердженням В. Заглади, це був крок до спасіння гімнастики в системі, яка почала розпадатися [4, с. 57].

Вперше Гімнастрада (тоді називали "Лінгвіада") була проведена в 1939 році в Стокгольмі (Швеція). В ній взяли участь 7399 осіб із 12 країн. Цей захід був присвячений пам'яті засновника шведської гімнастики Генриха Лінга (1776-1839 рр.), який 100 років тому відійшов у вічність. Адже шведська система відіграла велику роль у розвитку " Гімнастики для всех". Переваги цієї системи над іншими полягали в тому, що вона була заснована на наукових принципах. В 1813р. в результаті роботи Генриха Лінга був заснований інститут гімнастики. У 1949 році Міжнародна федерація гімнастики вирішила змінити назву "Лінгвіада" на термін "Гімнастрада". Перша його частина "гімна" походить від слова "гімнастика" (грецька "gimnastike" – тренування, вправляння, рухи); друга частина –"страда" (італійська "strada " – вулиця), тобто "вправи на вулиці". Але ці рухи обов'язково виконуються під музичний супровід.

Ідея проведення всесвітнього свята руху та музики зацікавила багатьох шанувальників гімнастики. За ініціативою голови Королівської федерації гімнастики Нідерландів Йохана Зоммера, починаючи з 1953 року, FIG включила світову Гімнастраду в офіційну програму своїх заходів [3]. Проводиться Гімнастрада через кожні чотири роки, як і Олімпійські ігри (за рік до них). Участь у ній відкрита для всіх, незалежно від віку,статі, раси, культури,релігії, здібностей, соціального статусу. У цього фестивалю гімнастики немає вікового цензу. Наприклад, найстарший учасник Гімнастради-2019 народився в 1929 році, а наймолодші – це немовлята, яким ще не виповнилось і року[10].

Гімнастрада вирішує низку завдань:сприяє зростанню інтересу до гімнастики у всіх людей світу; демонструє необмежені можливості різних ідей для масової гімнастики; демонструє останні відкриття та розробки гімнастики для всіх; сприяє дружбі народів шляхом збору гімнастів усього світу; забезпечує стимул для змістовної роботи у федераціях – членах FIG. Починаючи з 1953 року цей могутній форум гімнастики проводився 16 разів і з кожним разом кількість країн-учасників збільшувалась (таб.1). Девіз Гімнастрад: "Come together. Be one " – "Зберемось разом. Будемо єдині". І якщо перефразувати гасло світового пролетаріату, то звучатиме "Гімнасти всіх країн – єднайтесь!". В Гімнастрадах беруть участь представники всіх п'яти континентів, але особливою популярністю вона користується у європейських країнах, серед яких постійні учасники:Австрія, Бельгія, Данія, Фінляндія, Великобританія, Німеччина, Нідерланди і Швеція. А такі країни, як Бєларусь, Болгарія, Домініканська Республіка, Мозамбік, Перу, Пуерто-Ріко, Зімбабве вперше виступили на світовому гімнастичному шоу у 2019 році[3; 5]. Загалом в останній Гімнастраді взяло участь 65 країн (всього на планеті 192країни) – це третя частина світу (33,8%).

Таблиця 1.

	Рік проведення	Місто, країна проведення	Кількість країн/ учасників
1	1953	Роттердам, Голландія	14/5000
2	1957	Загреб, Югославія	16/6000
3	1961	Штутгарт, ФРН	16/1000
4	1965	Відень, Австрія	28/15600
5	1969	Базель, Швейцарія	29/9600
6	1975	Берлін, НДР	23/10500
7	1982	Цюріх, Швейцарія	23/14200

8	1987	Хернінг, Данія	25/17300
9	1991	Амстердам, Голландія	28/19500
10	1995	Берлін, Німеччина	34/19300
11	1999	Гетеборг, Швеція	39/22000
12	2003	Лісабон, Португалія	46/23000
13	2007	Дорнбірн, Австрія	53/22000
14	2011	Лозанна, Швейцарія	55/19100
15	2015	Хельсінки, Фінляндія	55/21000
16	2019	Дорнбірн, Австрія	65/18000

Проведення фестивалю складається з трьох частин і багато в чому подібне до Олімпійських ігор. Церемонія відкриття світової Гімнастради починається з параду учасників – вони презентують національну збірну своєї країни. Після цього їх вітають перші особи Міжнародної федерації гімнастики та міста, в якому проводиться фестиваль, а закінчується перший день заходу театралізованою виставою. Гімнастрада проводиться

протягом семи днів, зазвичай у липні, у спортивних залах, на сценах, стадіонах та відкритих майданчиках міста. Групові презентації в приміщеннях включають виступи команд, у склад яких входить приблизно 10 осіб. На вулиці виступають колективи чисельністю до 150 учасників.

Виступи спортсменів організовуються у вигляді невеликої шоу-програми і розраховані на 15 хвилин. Команди за допомогою гімнастики, вправ на приладах і танців намагаються показати глядачам різні оригінальні номери з неповторними ідеями, образами, костюмами та героями. Наприклад, це може бути демонстрація національної культури та мистецтва своєї країни, епізоду з фільму або книги. Кожна команда демонструє свою програму три рази протягом тижня перед великою глядацькою аудиторією [11]. Цікаво, що в рамках однієї програми можуть виступати відразу всі вікові категорії гімнастів, котрі готують свої власні показові номери. Таким чином, на гімнастичному помості розгортається театралізоване видовище, яке завжди заслуговує тривалих овацій та захоплених вигуків у публіки. Аплодисменти є неписаним правилом для визначення успішності виступу. У перервах між виступами для спортсменів організовують розважальну частину – презентації, національні вечори, майстер-класи. Захоплююче видовище Гімнастради – загальний танок, у якому беруть участь гімнасти та танцюристи всього світу. А в кінці – урочиста церемонія закриття.

Гімнастрада приймає великі і малі колективи учасників, які займаються будь-якими видами гімнастики, танцями (брейк-данс, джаз-модерн та ін.), єдиноборствами (у-шу, таеквондо), а також акробатикою. Вона вирішує гедоністичні та апернаційні функції. Адже метою цього фестивалю є не змагання, а демонстрація своїх можливостей серед глядачів і отримання від цього задоволення. Учасники цього форуму розширюють кордони спілкування, заводять нових друзів і їх об'єднує любов до гімнастики. Сам президент Міжнародної федерації гімнастики 81-річний Бруно Гранді та її секретар Андре Гуісбухлер брали участь у виступах. Таким чином, Гімнастрада вирішує своє основне призначення: створивши головне свято гімнастики, знизивши до мінімуму напружену змагальну обстановку, вона розкриває багатогранність і красоту даного виду спорту, що дозволяє залучати до занять гімнастикою різні верстви населення всього світу.

З кожним роком все більше країн підключається до міжнародного гімнастичного руху. Багато з них надають перевагу розвитку масової гімнастики серед населення, ніж олімпійським дисциплінам. Скандинавські країни, США, Швейцарія, Німеччина, Китай, ПАР та інші намагаються зробити масову гімнастику основним видом спорту в країні. Нажаль в Україні не популяризується масовий гімнастичний рух. Діяльність національної федерації гімнастики спрямована тільки на розвиток власних видів спорту. Відповідно, Україна не бере участі і у світовому фестивалі гімнастики. Ми вважаємо, що перш за все для популяризації гімнастики для всіх необхідно включити Гімнастраду в календарний план всеукраїнських, міжрегіональних, міських фізкультурних та спортивних заходів. Почати проводити фестивалі «Гімнастики для всіх» різних масштабів у межах села, району, міста. Залучати до участі дошкільнят і пенсіонерів, здорових і осіб з обмеженими можливостями, новачків у спорті і колишніх спортсменів. Такий захід масової гімнастики вже започатковано у Волинському національному університеті імені Лесі Українки. На факультеті фізичної культури, спорту та здоров'я студентів спонукають до прояву творчості у підготовці як окремих номерів, так і гімнастичних композицій, до виконання яких залучено значну кількість осіб [6]. На нашу думку в плани роботи центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» також слід включити масові гімнастичні заходи. В українських любителів гімнастики високий руховий та творчий потенціал.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.

'Гімнастика для всіх', — це форма фізичної культури, яка доступна для осіб будь-якого віку і фізичних можливостей. Головні її функції — оздоровлення, відновлення, активний відпочинок. Метою фестивалів 'масової гімнастики є не змагання, а демонстрація своїх можливостей на публіці і отримання від цього задоволення.

В Україні є можливості для проведення масової гімнастики з різними верствами населення. Але такі заходи потрібно проводити не епізодично, а налагодити їх систему. Особливо слід звернути увагу на пропагування даного виду рухової діяльності та просвітництво населення і тоді, можливо, на світовій Гімнастраді-2023 аплодуватимуть і національній команді України.

У майбутньому наші наукові дослідження будуть стосуватися проблем підвищення рухової активності засобами масової гімнастики осіб, які відвідують приміщення 'Спорт для всіх'.

Література

1. Абу Али Хусейн ибн Абдаллах ибн Сина (Авиценна). URL:https://ru.citaty.net/tsitaty/635178-abu-ali-khusein-ibn-abdallakh-ibn-sina-avitsenna-s-gimnastikoi-druzhi-vsegda-veselym-bud-i-prozhiv/
2. Гимнастика для всех. URL: https://agf.az/ru/disciplines/gym4all/
3. Гімнастрада. URL: https://es.wikipedia.org/wiki/Gymnaestrada#Lugares_y_participantes.

4. Заглада В. С гимнастикой по жизни…: Годы, События, Люди / В. Заглада. – USA: AuthorHouse, 2011. – 421 с.
5. История Всемирных Гимнастрад. URL: http://xn--b1albqql.xn--p1ai/istoriya-vsemirnyih-gimnastrad/
6. Ковальчук Н. Розвиток творчих здібностей студентів спеціальності 014 " Середня освіта (Фізична культура) ": з досвіду роботи / Н. Ковальчук, Н. Деделюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.. 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 ім.. М. П. Драгоманова, 2020. – Випуск 3К (123) 20. – С. 206 – 210.
7. Ковальчук Н., Санюк В., ГнівецькаТ., Дедюлюк Н., Калитка С.,Рода О.,Ткачук І., Еволюція масових гімнастичних виступів (кінець XIX століття - початок XXІст.) Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. − № 1(49). С. 9 – 20.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун / Под. общ. ред. В. В Столбова.– М: Радуга, 1982. – С. 57.
9. Массовая гимнастика – спорт в удовольствие. URL: https://www.gazeta.ru/sport/2015/11/20/a_7904327.shtml?updated;
10. Световна Гимнастрада, Австрия 2019 URL: https://fbgr.org/8-novinite/807-svetovna-gimnastrada-avstriya-2019g
11. Тренери «Европейского гимнастического центра» приняли участие во всемирной Гимнастраде. URL: https://www.europegym.ru/news/26.html
12. Цитаты о физической культуре. URL: https://sherbakova.com/citaty-o-fizicheskoj-kulture/
13. Цитаты о гимнастике: URL: https://ru.citaty.net/temy/gimnastika/

References

1. Abu Aly Khusejn ybn Abdallakh ybn Syna (Avycenna): URL: https://ru.citaty.net/tsitaty/635178-abu-ali-khusein-ibn-abdallakh-ibn-sina-avitsenna-s-gimnastikoi-druzhi-vsegda-veselym-bud-i-prozhiv/
2. Ghymnastyka dlja vsekh: URL:https://agf.az/ru/disciplines/gym4all/
3.Ghimnastyka URL: https://es.wikipedia.org/wiki/Gymnaestrada#Lugares_y_participantes.
4. Zaghlada V. (2011). S ghymnastykoj po zhyzny…: Ghody, Sobytyja, Ljudy / V. Zaghlada. – USA: AuthorHouse. – 421 c.
5. Ystoryja Vsemyrnykh Ghymnastrad. URL: http://xn--b1albqql.xn--p1ai/istoriya-vsemirnyih-gimnastrad/
6. Kovaljchuk N. (2020). Rozvytok tvorchykh zdibnostej studentiv specialjnosti 014 "Serednja osvita (Fizychna kuljtura) ": z dosvidu roboty / N. Kovaljchuk, N. Dedeljuk // Naukovyj chasopys Nacionaljnogho pedaghoghichnogho universytetu im. M. P. Draghomanova. Serija N 15. Naukovo-pedaghoghichni problemy fizychnoji kuljtury (fizychna kuljtura i sport): zb. naukovykh pracj / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyjiv: Vydavnyctvo NPU im. M. P. Draghomanova. Vypusk 3K (123) 20. – S. 206 – 210.
7. Kovaljchuk N. (2020). Evoljucija masovykh ghimnastychnykh vystupiv (kinecj KhIKh stolittja - pochatok KhKhI st.) / N. Kovaljchuk, V. Sanjuk, T. Ghnitecjka, N. Dedeljuk, O. Roda, S. Kalytka, I. Tkachuk // Fizychne vykhovannja, sport i kuljtura zdorov'ja u suchasnomu suspiljstvi: zb. nauk. pracj Skhidnojevrop. nac. un-tu im. Lesi Ukrajinky / uklad. A. V. Cjosj, S. Ja. Indyka. – Lucjk: Skhidnojevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrajinky. − N 1(49). – S. 9 – 20.
8. Kun L. (1982). Vseobshhaja ystoryja fyzycheskoj kuljtury y sporta / L. Kun / Pod. obshh. red. V. V Stolbova.– M: Radugha. S. 57.
9. Massovaja ghymnastyka – sport v udovoljstvye. URL: https://www.gazeta.ru/sport/2015/11/20/a_7904327.shtml?updated;
10. Svetovna Ghymnastrada, Avstryja 2019 URL: https://fbgr.org/8-novinite/807-svetovna-gimnastrada-avstriya-2019g.
11. Trenery "Evropejskogho ghymnastycheskogho centra" prynjaly uchastye vo vsemyrnoj Ghymnastrade. URL: https://www.europegym.ru/news/26.html
12. Cytaty o fyzycheskoj kuljture. URL:https://sherbakova.com/citaty-o-fizicheskoj-kulture/
13. Cytaty o ghymnastyke: URL: https://ru.citaty.net/temy/gimnastika/

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).45
УДК 373.3/5.015.31:[355.01:172.15] (477)

Козак Є.П. , Остапенко О.І. , Тимчик М. В.
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Інститут проблем виховання НАПН України,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
м. Кам'янець-Подільський, м. Київ

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття присвячена актуальній проблемі військово-патріотичне виховання старших підлітків в процесі військово-спортивної діяльності в умовах збройної та інформаційної агресії з боку Російської Федерації проти України, яка потребує підготовки учнівської молоді до майбутньої військової служби та захисту територіальної цілісності України. На основі аналізу психологічної-педагогічної літератури, було визначено сутність поняття «військово-патріотичне виховання старших підлітків в процесі військово-спортивної діяльності», що виявляється як система методологічних підходів, педагогічних цілей, форм, методів, способів та прийомів, виконання яких забезпечує формування у старших підлітків високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, готовності до захисту України. За

допомогою критеріїв (когнітивного, емоційно-ціннісного, мотиваційного, діяльнісно-практичного) та діагностувальних методів (бесіда, анкетування та тестування старших підлітків) було виявлено високий, середній та низький рівні військово-патріотичної вихованості старших підлітків у процесі військово-спортивної діяльності. У науковій роботі обґрунтовано педагогічні умови військово-патріотичне виховання старших підлітків в процесі військово-спортивної діяльності.

Ключові слова: *військово-патріотичне виховання, старші підлітки, педагогічні умови, захист України, військова служба, військово-спортивна діяльність.*

Е.П. Козак, А.И. Остапенко, М.В. Тимчик Военно-патриотическое воспитание старших подростков в процессе военно-спортивной деятельности. *Статьи посвящена актуальной проблеме военно-патриотическое воспитание старших подростков в процессе военно-спортивной деятельности в условиях вооруженной и информационной агрессии со стороны Российской Федерации против Украины, которая нуждается в подготовке молодежи к будущей военной службы и защиты территориальной целостности Украины. На основе анализа психолого-педагогической литературы, были определены сущность понятия «военно-патриотическое воспитание старших подростков в процессе военно-спортивной деятельности», что проявляется как система методологических подходов, педагогических целей, форм, методов, способов и приемов, выполнение которых обеспечивает формирование у старших подростков высокого патриотического сознания, чувства верности, любви к Родине, готовности к защите Украины. С помощью критериев (когнитивного, эмоционально-ценностного, мотивационного, деятельностно-практического) и диагностических методов (беседа, анкетирование и тестирование старших подростков) было определено высокий, средний и низкий уровни военно-патриотической воспитанности старших подростков в процессе военно-спортивной деятельности. В научной работе обоснованы педагогические условия военно-патриотическое воспитание старших подростков в процессе военно-спортивной деятельности.*

Ключевые слова: *военно-патриотическое воспитание, старшие подростки, педагогические условия, защита Украины, военная служба, военно-спортивная деятельность.*

Kozak E.P., Ostapenko A.I., Tymchik M.V. Military-patriotic education of older adolescents in the process of military-sports activities. *The article is devoted to the urgent problem of military-patriotic education of older adolescents in the process of military-sports activities in the conditions of armed and information aggression from the Russian Federation against Ukraine, which needs to prepare young people for future military service and protect the territorial integrity of Ukraine. Based on the analysis of psychological and pedagogical literature, the essence of the concept of "military-patriotic education of older adolescents in the process of military-sports activity" was determined, which manifests itself as a system of methodological approaches, pedagogical goals, forms, methods, methods and techniques, the implementation of which ensures the formation of senior adolescents of high patriotic consciousness, a sense of loyalty, love for the Motherland, readiness to defend Ukraine. Using the criteria (cognitive, emotional-value, motivational, activity-practical) and diagnostic methods (conversation, questioning and testing of older adolescents), high, medium and low levels of military-patriotic education of older adolescents in the process of military-sports activities were determined. The scientific work substantiates the pedagogical conditions of military-patriotic education of older adolescents in the process of military-sports activities: increasing the motivation of older adolescents in military-sports activities; improving the content, methods and organizational forms of military-patriotic education of older adolescents in the process of military-sports activities; the acquisition by older adolescents of practical experience in military-patriotic education in the process of military-sports activities.*

The practical significance of the article is that its materials can be used in the organization and conduct of the All-Ukrainian Children's and Youth Military-Patriotic Game "Falcon" ("Jura") and the National Children's and Youth Military and Sports Game "Horting-Patriot" to increase efficiency training of student youth for military service and defense of Ukraine.

Keywords: *military-patriotic education, older adolescents, pedagogical conditions, defense of Ukraine, military service, military-sports activities.*

Постановка проблеми. Враховуючи збройну та інформаційну агресію Російської Федерації проти Україною, стає актуальною проблема підвищення ефективності військово-патріотичного виховання учнівської молоді з метою консолідації суспільства для гідного захисту територіальної цілісності країни [2; 3; 4; 6; 7; 8; 9; 11].

Ураховуючи ідейно-світоглядну конфронтацію, що склалася між Україною і Російською Федерацією в результаті гібридною 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 до рівня національної безпеки країни [5; 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснена значна кількість досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення проблеми військово-патріотичного виховання старших підлітків закладів загальної середньої освіти в процесі військово-спортивної діяльності. Це насамперед, дослідження різних аспектів військово-патріотичного виховання (В. Івашковський, І. Міхута, М. Максімов та інші), які розробили та обґрунтували методику військово-патріотичного виховання учнівської молоді; дослідження особливостей підготовки учнів основної та старшої школи до військової служби та захисту країни (І. Бех, З. Діхтяренко, К. Журба, М. Зубалій, О. Остапенко, М. Тимчик та інші).

Мета дослідження – обґрунтувати педагогічні умови військово-патріотичне виховання старших підлітків закладів загальної середньої освіти в процесі військово-спортивної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вітчизняні дослідники М. Зубалій, В. Кравченко, О. Остапенко та інші [5;

6; 7; 9; 11]характеризують гібридну війну як війну без правил, яка вирізняється переважно інформаційною агресією, яка спрямована на руйнування духовного світу націй і народів, проти яких ведеться. Дослідники зазначають, що серед трьох її складових (інформаційна, психологічна, ідеологічна) найважливішою є інформаційна складова, ЗМІ і нові медіа.

В процесі дослідження були визначено такі компоненти військово-патріотичної вихованості старших підлітків в процесі військово-спортивної діяльності: *когнітивний*, *емоційно-ціннісний*, *мотиваційний, діяльнісно-практичний.*

На основі чотирьохетапної процесуальної схеми сходження підростаючої особистості, розробленої академіком І. Бехом [1], узагальнюючи напрацювання вчених і практиків з проблеми військово-патріотичного виховання старших підлітків та визначених структурних компонентів військово-патріотичного виховання особистості нами було визначено критерії та показники військово-патріотичної вихованості старших підлітків в процесі військово-спортивної діяльності, а саме:

– *когнітивний критерій* (усвідомлення учнями цінності поняття «військово-патріотичне виховання» як складової життєдіяльності; розуміння учнем змісту історії і традицій рідної школи, місцевості, історії України, ролі війська у відстоюванні ідеалів свободи та державності України; обізнаність із формами військово-патріотичної роботи (військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», «Сокіл» («Джура»));

– *емоційно-ціннісний критерій* (інтерес до традицій та історії Збройних Сил України, історії України), позитивне ставлення до військово-спортивної діяльності (військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», «Сокіл» («Джура»); прагнення до самовдосконалення в процесі військово-оборонної діяльності;

– *критерій довільного імпульсу* (готовність до військової служби та захисту України; прагнення до самовдосконалення в процесі військово-спортивної діяльності; вольове прагнення брати участь у різних формах військово-спортивної діяльності (військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», «Сокіл» («Джура»)).

– *діяльнісно-практичний критерій* (активність у різних формах військово-спортивної діяльності (військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», «Сокіл» («Джура»), змаганнях з військово-спортивних ігор «Хортинг-Патріот», «Сокіл» («Джура»).

Відповідно до критеріїв та показників визначено рівні військово-патріотичної вихованості старших підлітків в процесі військово-спортивної діяльності: високий, середній, низький.

До першої групи увійшли старші підлітки з низьким рівнем військово-патріотичної вихованості. Учні цієї групи не усвідомлюють зміст військово-патріотичної вихованості як важливої складової життєдіяльності; не розуміють важливість стану готовності особистості до військової служби; не мають знань щодо історії українського війська, розуміння його ролі у відстоюванні ідеалів свободи, державності, незалежності та територіальної цілісності України. Учні середніх класів цього рівня не виявляють інтерес до діяльності спрямованої на підготовку військової служби та захисту України; не проявляють радісного переживання в процесі діяльності спрямованої на підготовку до військової служби та захисту України; у них відсутнє бажання брати участь у різних формах військово-оборонної діяльності. Старші підлітки не прагнуть до самовдосконалення в процесі військово-спортивної діяльності; відсутнє вольове прагнення брати участь у різних формах військово-спортивної діяльності. Також старші підлітки не проявляють активності у процесі підготовки та проведення військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот» та «Сокіл» («Джура»).

До другої групи увійшли старші підлітки із середнім рівнем військово-патріотичної вихованості. Ці учні недостатньо усвідомлюють зміст військово-патріотичного виховання, як важливу складову життєдіяльності; мають посередні знання щодо історії українського війська, розуміння його ролі у відстоюванні ідеалів свободи, державності, незалежності та територіальної цілісності України. Учні 8 – 9-х класів цього рівня виявляють не стійкий інтерес до військово-спортивної діяльності; у них нестійке бажання брати участь у різних формах освітньої роботи. Старші підлітки із середнім рівнем військово-патріотичної вихованості виявляють середню морально-етичну мотивацію до військово-спортивної діяльності; ситуативно виявляють стійке прагнення до самовдосконалення в процесі військово-спортивної діяльності; не завжди проявляють вольове зусилля (прагнення) брати участь у різних формах військово-спортивної діяльності (змаганнях військово-патріотичні спортивні ігри «Хортинг-Патріот», «Сокіл («Джура»).

До третьої групи увійшли старші підлітки з високим рівнем військово-патріотичної вихованості. Вони усвідомлюють військово-патріотичну вихованість, як важливу складову життєдіяльності зростаючої особистості; розуміють важливість підготовки до військової служби та захисту України; мають високі знання щодо історії українського війська, розуміння його ролі у відстоюванні ідеалів свободи, державності, незалежності та територіальної цілісності України. Учні 8 – 9-х класів цього рівня виявляють інтерес до військово-спортивної діяльності; проявляють радісне переживання в процесі військово-спортивної діяльності; виявляють бажання брати участь у різних формах військово-оборонної діяльності. Старші підлітки з високим рівнем військово-патріотичної вихованості проявляють високу морально-етичну мотивацію щодо виконання військового обов'язку; вольове прагнення брати участь у різних формах діяльності спрямованої на підготовку до військової служби та захисту Вітчизни (змаганнях з військово-прикладних видів спорту, військово-патріотичні спортивні ігри «Хортинг-Патріот», «Сокіл («Джура»)).

В процесі формувального етапу дослідження були визначені педагогічні умови військово-патріотичного виховання учнів середніх класів у процесі військово-спортивної діяльності:

– підвищення мотивації старших підлітків до військово-спортивної діяльності впроваджувалася з метою мотиваційно-ціннісного впливу на школярів та була спрямована на усвідомлення ними важливості військово-спортивної діяльності (військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», «Сокіл» («Джура»)) для підготовки себе до майбутньої військової служби та захисту України;

– удосконалення змісту, методів та організаційних форм військово-патріотичного виховання старших підлітків в процесі військово-спортивної діяльності впроваджувалася з метою кращого розуміння учнями змісту історії і традицій рідної школи, місцевості, історії України, ролі війська у відстоюванні ідеалів свободи, незалежності та державності України; кращої обізнаності із формами військово-спортивної діяльності;

– набуття старших підлітків практичного досвіду військово-патріотичного виховання старших підлітків в процесі військово-спортивної діяльності – впроваджувалася з метою формування в них рішучості, ініціативності та активності до зазначеної діяльності.

Для реалізації визначених педагогічних умов використовувалися колективні, групові й індивідуальні форми та методи роботи. Широко застосовувалися такі методи, як пояснення, бесіда, обговорення, мотивування, стимулювання, переконання, демонстрування, створення ситуацій успіху, встановлення індивідуальних рекордів, гласність досягнень учнів, оцінювальні судження вчителя, керівника військово-патріотичної роботи.

Практичне значення статті полягає в тому, що її матеріали можуть використовуватися в організації та проведенні Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») та Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг–Патріот» з метою підвищення ефективності підготовки учнівської молоді до військової служби та захисту України.

Висновки. На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел, сучасних концепцій, програм, узагальнення та систематизація емпіричних даних з проблеми дослідження, передового педагогічного досвіду було визначено поняття «військово-патріотичного виховання старших підлітків в процесі військово-спортивної діяльності» - як система методологічних підходів, педагогічних цілей, форм, методів, способів та прийомів, виконання яких забезпечує формування у підростаючої особистості високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, готовності до захисту України. За допомогою критеріїв (когнітивного, емоційно-ціннісного, мотиваційного, діяльнісно-практичного) та діагностувальних методів (бесіда, анкетування та тестування старших підлітків) було визначено високий, середній та низький рівні військово-патріотичної вихованості старших підлітків у процесі військово-спортивної діяльності. У науковій роботі обґрунтовано педагогічні умови військово-патріотичного виховання старших підлітків у процесі військово-спортивної діяльності тощо.

Перспективи подальшого дослідження. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. *Перспективним може бути* вивчення: особливостей військово-патріотичного виховання підлітків та учнів старших класів у процесі фізкультурно-масової роботи у закладах загальної середньої освіти тощо.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості : підручник / Бех І.Д. – К.: 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. : ПАЛИВОДА А. В. – 2016. – 225 с.
3. Зубалій М. Д. Методи військово-патріотичного виховання старшокласників засобами хортингу / М. Д. Зубалій, М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ, 2017. – Вип. 21. – Кн.1. – С. 238–249.
4. Івашковський В. В. Концепція військово-патріотичного виховання молоді України / В. В. Івашковський // Теорія і методика хортингу: зб. наук праць / [ред. кол. Бех І.Д. та ін]. – К.: Паливода А.В. 2015. – Вип. 3. – С. 22–37.
5. Кравченко В. Ю. Теорія «гібридної війни»: український вимір / В. Ю. Кравченко // Вісник Дніпропетровського університету. Сер. Політологія. № 2. - 2015. URL: http://repo.dma.dp.ua.
6. Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах закладів освіти метод. посіб. [Остапенко, О. І. (ред.), Зубалій, М. Д., Тимчик, М. В.]. – Кропивницький: Імекс-ЛТД. – 2019. – 168 с.
7. Остапенко О. Військово-патріотичне виховання старшокласників у контексті положень «Нової Української школи» / О. Остапенко, М. Тимчик // Методист. – 2018. – № 5. – С. 48–51.
8. Остапенко О. Формування готовності старшокласників до захисту Вітчизни / О. Остапенко, М. Зубалій, М. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ, Вип. 22. – 2018. – С. 214–226.
9. Остапенко О. Стан військово-патріотичного виховання старшокласників в умовах ідейно-світоглядної конфронтації: аналіз результатів дослідження / О. Остапенко, М. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Київ : Інститут проблем виховання НАПН України. – 2020. – Вип. 25. – С. 56-71.
10. Почепцов Г. Від покемонів до гібридних війн: нові комунікативні технології XXI століття / Г. Почепцов. – Київ: ВД «Києво-Могилянська академія». – 2017. – 260 с.
11. Форми і методи формування в учнів готовності до захисту Вітчизни : метод. рекомендації [Зубалій М.Д. (ред.), Остапенко О.І., Тимчик М. В.] : метод. рекомендації. Кропивницький: Імекс-ЛТД. – 2019. – 72 с.

References

1.Bekh I.D. Vykhovannia osobystosti : pidruchnyk / Bekh I.D. – K.: Lybid, 2008. – 848 s.
2.Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti : posib. / uklad. M. D. Zubalii, V. V. Ivashkovskyi, O. I. Ostapenko, M. V. Tymchyk, B. B. Shapovalov; Z. M., Dikhtiarenko, I. P. Bilotserkivets, – Kyiv. : PALYVODA A. V. – 2016. – 225 s.
3.Zubalii M. D. Metody viiskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv zasobamy khortynhu / M. D. Zubalii, M. V. Tymchyk // Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: zb. nauk. prats. – Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. – Kyiv, 2017. – Vyp. 21. – Kn.1. – S. 238–249.
4.Ivashkovskyi V. V. Kontseptsiia viiskovo-patriotychnoho vykhovannia molodi Ukrainy / V. V. Ivashkovskyi // Teoriia i metodyka khortynhu: zb. nauk prats / [red. kol. Bekh I.D. ta in]. – K.: Palyvoda A.V. 2015. – Vyp. 3. – S. 22–37.
5.Kravchenko V. Yu. Teoriia «hibrydnoi viiny»: ukrainskyi vymir / V. Yu. Kravchenko // Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Ser. Politolohiia. № 2. - 2015. URL: http://repo.dma.dp.ua.
6.Metodyka formuvannia u starshoklasnykiv hotovnosti do zakhystu Vitchyzny v riznykh typakh zakladiv osvity metod. posib. [Ostapenko, O. I. (red.), Zubalii, M. D., Tymchyk, M. V.]. – Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. – 2019. – 168 s.
7.Ostapenko O. Viiskovo-patriotychne vykhovannia starshoklasnykiv u konteksti polozhen «Novoi Ukrainskoi shkoly» / O.

Ostapenko, M. Tymchyk // Metodyst. – 2018. – № 5. – S. 48–51.

8.Ostapenko O. Formuvannia hotovnosti starshoklasnykiv do zakhystu Vitchyzny / O. Ostapenko, M. Zubalii, M. Tymchyk // Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: zb. nauk. prats. – Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. – Kyiv, Vyp. 22. – 2018. – S. 214–226.

9.Ostapenko O. Stan viiskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv v umovakh ideino-svitohliadnoi konfrontatsii: analiz rezultativ doslidzhennia / O. Ostapenko, M. Tymchyk // Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: zb. nauk. prats. – Kyiv : Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. – 2020. – Vyp. 25. – S. 56-71.

10. Pocheptsov H. Vid pokemoniv do hibrydnykh viin: novi komunikatyvni tekhnolohii XXI stolittia / H. Pocheptsov. – Kyiv: VD «Kyievo-Mohylianska akademiia». – 2017. – 260 s.

11. Formy i metody formuvannia v uchniv hotovnosti do zakhystu Vitchyzny : metod. rekomendatsii [Zubalii M.D. (red.), Ostapenko O.I., Tymchyk M. V.] : metod. rekomendatsii. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. – 2019. – 72 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).46
УДК 796.012.62:614.46

Козицька А. П.старший викладач
Пшенична Л. П.старший викладач
Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова

ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ

У статті подане наукове обґрунтування процесу формування теоретичних положень та принципів побудови тренувальних занять фізичними вправами під час карантину.

Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти є складовою освіти й виховання, а також одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді.

Серед студентів часто спостерігається несерйозне ставлення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я. Близько 44 % студентів закладів вищої освіти мають відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості.

На теперішній момент, а саме в ситуації, що склалася з приводу появи великої проблеми світової сучасності, подолання пандемії COVID-19, спостерігається нервово-емоційна й розумова напруженість діяльності студентів, яка часто супроводжується недотриманням режиму навчання, нераціональним харчуванням та іншими факторами, поглиблюється недостатнім рівнем рухової активності. Усе це негативно відображається на стані здоров'я студентів, їхнього фізичного розвитку та рівні фізичної підготовленості.

Саме з цієї причини доцільно розглянути основні теоретичні положення та принципи побудови тренувальних занять фізичними вправами в період карантину.

Ключові слова: *спеціальна медична група, фізична культура, рухова активність, фізкультурно-оздоровча компетентність, професійна компетентність.*

Козицкая А. П., Пшеничная Л. П. Основные теоретические положения и принципы построения тренировочных занятий физическими упражнениями в период карантина

В статье представлено научное обоснование процесса формирования теоретических положений и принципов построения тренировочных занятий физическими упражнениями во время карантина.

Физическое воспитание студентов высших учебных заведений является составляющей науки и воспитания, а также одним из важнейших способом разностороннего и гармоничного развития студенческой молодежи.

Среди студентов часто прослеживается несерьезное отношение к личной физической подготовке, состоянию своего здоровья, физическому развитию, физической подготовленности. Около 44% студентов высших учебных заведений имеют отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии, физической подготовленности.

На сегодняшний момент, а именно ситуация, какая сложилась с появление большой мировой проблемы, борьбы с пандемией COVID- 19, наблюдается нервно-эмоциональное, умственное напряжение умственной деятельности студентов, которая часто сопровождается несоблюдением режима учебы, нерациональным питанием и другими факторами, усугубляется недостаточным уровнем двигательной активности. Все это негативно отражается на состоянии здоровья студентов, их физическом развитии и уровне физической подготовленности.

Именно по этой причине рационально рассмотреть основные теоретические положения и принципы построения тренировочных занятий физическими упражнениями во время карантина.

Ключевые слова*: специальная медицинская группа, физическая культура, двигательная активность, физкультурно-оздоровительная компетентность, профессиональная компетентность.*

Kozytska A., Pshenychna L. Basic theoretical provisions and principles of organizing physical exercises training sessions during the quarantine period. *The article provides a scientific justification for the formation of theoretical principles and principles of construction of training sessions during quarantine.*

Physical education of students of higher educational institutions is a component of education and upbringing, as well as one of the important means of diverse and harmonious development of student youth.

Students often have a frivolous attitude towards personal physical training and their health. About 44% of university

students have disabilities in health, physical development and fitness.

Nowadays, namely in the current situation of the great problem of the world today, overcoming the pandemic COVID-19, there is a nervous and emotional tension of students, which is often accompanied by non-compliance with the study regime, malnutrition and other factors, exacerbated by insufficient level of motor activity. All this has a negative impact on the health of students, their physical development and level of physical fitness.

For this reason, it is expedient to consider the basic theoretical positions and principles of construction of training occupations by physical exercises during the quarantine period.

Key words: *special medical group, physical culture, motor activity, physical culture and health competence, professional competence.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями

Саме сьогодні, в нашій державі, як і в усьому світі склалася доволі складна ситуація. Мається на увазі запровадження режиму надзвичайної ситуації по всій території України за причини появи вірусу COVID -19. Спостерігається багато невизначеностей щодо певних епідеміологічних, клінічних і вірусологічних характеристик вірусу. По всій країни запроваджений стан карантину. Тисячі студентів вимушені залишатися вдома, на самоізоляції.

Перебуваючи на карантині, людина змінює привичний спосіб життя. В тому числі, зменшує рухову активність. Це, в свою чергу, впливає на настрій та загальний стан організму. Може привести до зниження імунітету та загострення хронічних захворювань. Щоб тримати себе в формі, зберегти здоров'я та провести час самоізоляції не тільки без негативних наслідків для організму, а і корисно. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує виконувати низку вправ.

1. Тренування допоможуть контролювати вагу.
2. Тренування допоможуть покращити імунітет.
3. Тренування покращать зовнішній вигляд та самопочуття.
4. Тренування підвищать самооцінку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання проблеми фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи під час карантину досліджували такі науковці та викладачі О. Г. Гладощук (завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент Дніпровського державного технічного університету.)

Проте не виявлено даних, які б комплексно розкривали стан здоров'я студентської молоді на сучасному етапі та відповідали конкретному середовище (умови карантину) та специфіці України (високі темпи скорочення тривалості життя, низький рівень рухової активності населення, недосконале фізичне виховання у навчальних закладах).

Формування мети та завдання роботи. Розглянути особливості розробки теоретичних положень та принципів побудови тренувальних занять фізичними вправами в період карантину.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самостійні заняття студентів фізичною культурою повинні спрямуватися на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, оволодіння уміннями та навичками, удосконалення професійної діяльності, формування соціальної активності та свідомості.

Для організації самостійних тренувальних занять студентам необхідно надати певні знання й уміння та методичні поради. Саме для цього наведено основні теоретичні положення та методичні принципи побудови тренувальних занять з різних видів спорту.

1. Здоров'я студентської молоді

За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Значення здоров'я для людини безумовне та першорядне. Воно є багатогранною, насущною та значущою проблемою сьогодення.

Формування здорового способу життя має відбуватися відповідно до основних принципів педагогічної освіти й бути невід'ємним компонентом фізичної культури студентської молоді. Один з обов'язкових факторів здорового способу життя студентів – систематичне, відповідне статі, віку, стану здоров'я, використання фізичних навантажень. Вони становлять поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами, об'єднаних терміном «рухова активність».

2. Рухова активність

Рухова активність людини, фізичні вправи, навички гігієни і здорового способу життя є незамінними засобами профілактики захворювань, важливим фактором удосконалення людини, зміцнення його здоров'я, підтримки працездатності. Але, щоб бути здоровим, недостатньо просто хотіти цього, необхідно завзято й систематично займатися фізичними вправами.

Недостатня рухова активність, як відомо, супроводжується атрофією та дегенерацією скелетних м'язів. У результаті тривалої гіподинамії спостерігаються суттєві зміни координаційних можливостей людини, просторової орієнтації та зниження координаційних можливостей діяльності нервової системи. Спостерігаються зміни в системі кровообігу, зменшення розмірів серця, зниження ударного та хвилинного об'ємів крові, прискорення пульсу, зменшення маси циркулюючої крові, збільшення часу її проходження по судинах.

Саме тому Рухова активність- це найважливіша складова здорового способу життя. Досить суттєве значення для зміцнення здоров'я має ранкова гімнастика, індивідуально підібрані фізичні вправи. Цей ритуал на початку дня важливий у багатьох аспектах. По-перше, для включення механізмів працездатності людини після сну, по-друге, для загартування організму, по-третє, для вдосконалення опорно-рухового та м'язового апаратів, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Якщо ранкова гімнастика проводиться спільно з впливами на шкірні рецептори холоду та водних процедур, збуджуваність нервової системи відновлюється швидше, що сприяє загартовуванню організму

3. Основи раціонального харчування

Харчування вважається одним із важливих чинників, від яких залежить стан здоров'я та працездатність організму

під час карантину. Правильне харчування забезпечує побудову та безперервне оновлення клітин, тканин та органів і сприяє синтезу активних речовин, з яких утворюються ферменти та гормони – регулятори й каталізатори біохімічних процесів, а також сприяє нормальному фізичному та психічному розвиткові організму, підвищуючи опір до різноманітних інфекцій за рахунок формування імунітету.

Їжа – це суміш тваринних і рослинних продуктів, що містять харчові речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі й воду. Відсутність або нестача будь-якої з цих складових може призвести до серйозних порушень функцій організму. При цьому білки, деякі жирні кислоти, вітаміни, мінеральні речовини та вода належить до обов'язкових речовин, які повинні надходити до організму. Вуглеводи та жири можуть бути взаємозамінними або створюватися з білків, але довготривала заміна призводить до порушення процесів, у зв'язку з чим вживання вуглеводів та жирів необхідне.

Білки слугують матеріалом для побудови клітин, тканин та органів, утворення ферментів і більшості гормонів, які належать до складу сполук, що зміцнюють імунітет організму до інфекції. Білки виконують і енергетичну функцію: при окисленні 1 г білка виділяється 4 ккал енергії.

Жири мають велику енергоємність – 1 г жиру при окисленні дає 9 ккал. Вони повинні забезпечувати 33% добової енергоємності харчового раціону, беруть участь в обміні вітамінів, сприяють їх засвоєнню і слугують джерелами деяких вітамінів (А, В, Е).

Вуглеводи – основне джерело енергії для організму, і хоча при окисленні 1 г вуглеводів виділяється лише 4 ккал, та за енергоємністю вони повинні становити 54% енергоємності добового харчового раціону. Водночас вуглеводи є у складі майже всіх клітин і тканин організму, виконуючи будівельну функцію. Вони беруть у білковому обміні, сприяючи синтезу амінокислот, і ще більше значення вуглеводи мають при жировому обміні.

Вітаміни – це біологічно активні речовини, які регулюють обмін речовин і різнобічно впливають на життєдіяльність організму. Вони синтезуються в організмі й проявляють свою біологічну дію в малих дозах – у міліграмах або долях міліграмів при отриманні їжі самостійно або у складі ферментів. Брак вітамінів призводить до гіповітамінозу, а їхня повна відсутність – до авітамінозу, що супроводжується різким порушенням функцій організму (рахіт, порушення росту й т.д.).

Вода – це найважливіша складова харчового раціону, тому що всі біохімічні процеси у клітинах організму відбуваються у водному середовищі. Брак води організм переносить значно гірше, ніж нестачу інших харчових речовин. Втрата організмом більше ніж 10% води загрожує його життєдіяльності.

Енергетична цінність харчових раціонів повинна відповідати добовим витратам енергії. Кількість енергії, що витрачає людина, залежить від віку, статі, зросту, ваги тіла, рівня фізичної підготовленості, особливостей навколишнього середовища, а також від частоти, інтенсивності та тривалості фізичних навантажень. Правильно збалансоване харчування студентів сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності.

4. Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до місць проведення занять фізичною культурою під час карантину

Одним із загальних правил особистої гігієни, особливо під час карантину, є обов'язковий і постійний догляд за тілом і шкірою. Брудна шкіра сприяє поширенню та розвитку мікроелементів (бактерій і грибків), що призводить до виникнення та розвитку гнійних і різного роду грибкових захворювань. Унаслідок закупорки вивідних шляхів потових і сальних залоз порушується їхня нормальна діяльність, знижується важливе для здоров'я організму людини дихання шкіри. У зв'язку з цим, водні процедури з гігієнічною метою слід застосовувати щоденно, а митися не рідше ніж раз на день.

Повноцінний відпочинок і відновлення організму забезпечується, передусім, спокійним та досить тривалим сном. Бажано встановити та суворо дотримуватися часу сну не менше ніж 8 годин. Також важливо дотримуватися часу ранкового підйому, ураховуючи при цьому можливість виконання всіх ранкових процедур без зайвого поспіху. Режим харчування індивідуальний і має відповідати розкладу дня людини, пов'язаного з діяльністю, віком, кліматичними та іншими особливостями життєдіяльності.

Форми й організація занять із фізичного виховання у вищому навчальному закладі під час карантину

Метою фізкультурної освіти під час карантину є формування культури особистості та реалізація її в соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в сім'ї.

Завдання:

- формування розуміння ролі фізичної культури і розвитку особистості виховання й підготовки її до професійної діяльності та потреби у фізичному самовдосконаленні і здоровому способі життя;

- повноцінне використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження й зміцнення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності;

- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Теоретико-методична підготовка студентів у процесі самостійних занять фізичним вихованням під час карантину

Теоретичні знання студентів із фізичного виховання – це запорука технічної, тактичної та психологічної підготовленості студентів. Теоретичні знання повинні мати на меті виховання у студентів уміння використовувати отримані теоретичні знання на практиці, тобто у тренуваннях, побуті та ін.

Фізична підготовка студентів

Фізична підготовка в навчальному процесі під час карантину спрямується на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, профілактику порушень постави, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, удосконалення індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

Засвоєння головного практичного матеріалу оздоровчого компонента про-грами базується на використанні ідей,

наданих викладачем у вигляді дистанційного надання спеціальної інформації, що до принципів, засобів і методів оздоровчого тренування. що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму та розвитку фізичних якостей.

Формулювання педагогічного завдання. Слід визначити стан фізичної підготовленості конкретної людини, яку саме фізичну якість та до якого рівня необхідно розвивати.

1. Добір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення педагогічного завдання з конкретним контингентом.
2. Добір відповідних методів вправ.
3. Визначення тривалості періоду розвитку певної фізичної якості.
4. Визначення загальної величини фізичних навантажень.

Головні складові фізичного розвитку організму студентів

Сила - здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язової діяльності. Розвиток сили під час занять фізичним вихованням супроводжується вдосконаленням усіх органів і систем організму людини, поліпшення їх діяльності.

Основні засоби для розвитку сили:

- вправи з обтяженням масою власного тіла;
- вправи з обтяженням масою предметів;
- вправи з обтяженням опором зовнішнього середовища;
- вправи з комбінованим обтяженнями.

Основними передумовами розвитку швидкості є рухливість нервових процесів, швидкісна сила, еластичність м'язів, спортивна техніка та біомеханічні механізми, які забезпечують рухи швидкісного характеру.

Основними методичними рекомендації щодо ефективного розвитку швидкості є те, що вправи повинні бути добре засвоєними й різноманітними, а їхня тривалість виконання не більше 30 секунд.

Основні засоби розвитку швидкості:

- вправи з миттєвою зміною напрямку руху;
- спортивні ігри;
- рухливі ігри.

Основні засоби та методичні вказівки для розвитку витривалості.

Тривалість виконання вправи – довготривала або до відмови. Методи, які доцільно використовувати для розвитку цієї якості: безперервний, повторний, інтервальний. До основних засобів належать: циклічні вправи (біг, плавання, ходьба), рухливі ігри, танці.

Основні засоби та методичні вказівки для розвитку гнучкості

Для розвитку гнучкості використовуються вправи на згинання, розгинання, повороти, нахили та махи. Ці вправи спрямовані на підвищення рухливості в усіх суглобах.

Класифікація вправ для розвитку гнучкості:

- силові вправи;
- вправи на розслаблення м'язів;
- вправи на розтягнення м'язів, зв'язок і сухожиль.

Основні засоби та методичні вказівки для розвитку спритності

Виконувати вправи із незвичних вихідних положень та вправи зі зміною темпу й амплітуди рухів, основною вимогою стає новизна вправ.

У комплекси вправ для самостійних занять необхідно надавати вправи, що спрямовані на розвиток усіх основних рухових якостей. При розробленні комплексів повинно ставитися завдання послідовного розвитку фізичних якостей.

Спочатку необхідно цілеспрямовано розвивати силу, у міру її зростання – планувати розвиток швидкісно-силових здібностей, а надалі – швидкості.

Гнучкість потрібно розвивати переважно впродовж початкового періоду тренувань, а потім її необхідно підтримувати. Для розвитку витривалості виконувати здебільшого біг із поступовим збільшенням його тривалості й підвищення темпу.

Самостійна робота студентів під час карантину, як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення

В організації і проведенні самостійних занять рекомендується врахувати особливості професії, яку здобувають студенти, інтереси та бажання, доступність фізичних вправ, підсумковий ефект від занять, який проявляється у зміцненні здоров'я і зниженні захворюваності тих, хто займається, у поліпшенні їх фізичного розвитку й фізичної підготовленості і в кінцевому підсумку в підвищенні успішності студентів. Самостійна робота студентів сприяє гармонійному розвиткові особистості, їх самовихованню та вихованню кращих рис характеру.

Самостійні заняття фізичною культурою повинні передбачати розв'язання таких завдань:

- фізичне вдосконалення та самовиховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;
- уміння застосовувати передові методи та засоби оздоровчої фізичної культури для профілактики захворювань та зміцнення здоров'я шляхом упровадження фізкультурно-оздоровчих заходів;
- уміння розвивати психофізичні якості відповідно до специфічних вимог професійної діяльності.

Самостійні заняття фізичними вправами під час карантину є не додатковим навантаженням, а розвантаженням нервової системи, що переключає студентів із розумової праці на фізичну. Їх проводять студенти у вільний від навчання час на основі повної добровільності й ініціативи (за бажанням) або як завдання викладача (домашнє завдання). Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень по 30-40 хвилин. Самостійні заняття впродовж дня проводяться для забезпечення працездатності, відновлення належного фізичного стану, психорегуляції та корекції емоційного стану. У режимі дня

студентів вони мають такі форми: ранкова гігієнічна гімнастика, фізичні вправи впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

Найбільш проста й доступна форма індивідуальних самостійних занять – ранкова гігієнічна гімнастика. Ураховуючи позитивний вплив на організм, її необхідно вводити в розпорядок дня всім студентам. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики повинен містити фізичні вправи на всі групи м'язів, вправи на гнучкість і відновлення дихання. Не рекомендується вводити вправи статичного характеру, із значним навантаженням та на витривалість. Під час проведення ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується дотримуватися відповідної послідовності виконання вправ:

- повільний біг, ходьба (2-3 хв.);
- вправи для навчання правильного дихання;
- вправи на гнучкість і рухливість для м'язів шиї, рук, тулуба й ніг;
- силові вправи для м'язів рук, тулуба й ніг (згинання та розгинання рук в положенні лежачи, вправи з гантелями, з еспандером та ін.);
- різні нахили та випрямлення в положенні стоячи, сидячи, лежачи;
- легкі стрибки або підскоки – 20-30 с;
- повільний біг і ходьба (2-3хв);
- вправи на розслаблення в поєднанні з глибоким диханням

Фізичні вправи впродовж навчального дня виконуються в перервах між заняттями. Вони сприяють зменшенню втоми, що настає та підтриманню високої працездатності на тривалий час без перевантажень. Виконання фізичних вправ упродовж 10-15 хв. через кожні 1-1,5 години праці здійснює вдвічі більший стимулювальний ефект на поліпшення працездатності, ніж пасивний відпочинок удвічі більшої тривалості.

Особливо треба звернути увагу, що до студентів, які зараховані до спеціальної медичної групи, вправи повинні бути спрямовані на ліквідацію залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відхилень та недоліків фізичного розвитку. Студентам, які раніше не займалися фізичною культурою, і не мають до неї зацікавленості, рекомендується займатися оздоровчими видами гімнастики. Орієнтуючи студентів на самостійні заняття з оздоровлення, потрібно рекомендувати їм займатися не менше ніж двічі на тиждень.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури дає змогу розглянути та виявити проблеми фізичного виховання у вищих закладах освіти під час карантину. Методичні принципи, якими необхідно керуватися під час проведення самостійних тренувальних занять, такі: свідомість і активність, систематичність, доступність і індивідуалізація, динамічність і поступовість. Впровадження нових інформаційних технологій і методик проведення занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах (дистанційне навчання) під час карантину є єдиним засобом збільшення рухової активності, яка сприятиме комфортному засвоєнню викладеного матеріалу. При визначенні змісту тренувальних занять необхідно дотримуватися правила: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого. Способи розв'язання окремих проблем вбачаємо у проведенні дистанційного моніторингу стану здоров'я студентської молоді, збільшення рухової активності студентів за рахунок самостійного навчання, у забезпеченні розроблених програм, що дають можливість їх застосування під час дії карантину.

Література

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис... . канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / В. Б. Базильчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2004. – 22 с. 2.
2. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
3. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... . канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є. А. Захаріна ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2008. – 21 с.
4. Іваночко О. Ю. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Іваночко ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2009. – 20 с.
5. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Марченко ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
6. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / В. І. Романова ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2010. – 20 с.
7. Турчина С. Ю. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н. І. Турчина ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 23 с.

References

1. Bazylchuk V. B. Organizacijni zasady aktyvizaciyi sportyvno-ozdorovchoyi diyalnosti studentiv v umovax vyshhogo navchalnogo zakladu : author's abstract. dis .... Cand. Sciences in Phys. : 24.00.02 / VB Basilchuk; Lviv. state. Institute of Phys. culture. - Lviv, 2004. - 22 p. 2.
2. Balsevych V. K. Sportyvno oryentyrovannoe fyzycheskoe vospytanye: obrazovatelnyj y socyalnyj aspekty / VK Balsevich, LI Lubysheva // Theory and Practice of Phys. culture. - 2003. - № 5. - P. 19–22.

3. Zakharina Ye. A. Formuvannya motyvaciyi do rukhovoyi aktyvnosti u procesi fizychnogo vykhovannya studentiv vyshhyx navchalnyx zakladiv : author's abstract. dis .... Cand. Sciences in Phys. and sports: 24.00.02 / EA Zakharin; Nat. University of Phys. and sports of Ukraine. - K., 2008. - 21 p.

4. Ivanochko O. Yu. Obgruntuvannya rivniv fizychnyx navantazhen studentok specialnyx medychnyx grup : author's abstract. dis .... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / O. Yu. Ivanochko; Lviv. state. University of Phys. culture. - Lviv, 2009. - 20 p.

5. Marchenko O. Yu. Formuvannya cinnisny`x kategorij osoby`stoyi fizy`chnoyi kul`tury` u students`koyi molodi : author's abstract. dis .... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / O. Yu. Marchenko; Dnepropetrovsk. state. Institute of Phys. culture and sports. - Dnepropetrovsk, 2010. - 20 p.

6. Romanova V. I. Dy`namika fizy`chnoyi pidgotovlenosti studentok starshy`x kursiv vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv na osnovi rizny`x rezhy`miv ruxovoyi akty`vnosti : author's abstract. diss. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / VI Romanova; Hark. state. Acad. Phys. culture. - X., 2010. - 20 p.

7. Turchy`na S. Yu. Pedagogichni osobly`vosti modelej fizy`chnogo vy`xovannya studentiv vuziv na rizny`x kursax navchannya : author's abstract. dis .... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / NI Turchin; Nat. University of Phys. education and sport of Ukraine. - K., 2009. - 23 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).47
УДК 796.4 (075)88

Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЗА СИСТЕМОЮ ПІЛАТЕСА ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Визначено організацію та зміст занять з оздоровчого фітнесу за системою Пілатеса для студентів, сутність, компоненти та принципи оздоровчої системи Пілатеса, вивчення теоретичних основ цієї системи, опанування техніки виконання вправ, формування у студентів педагогічних спеціальностей знань, умінь і навичок з Пілатесу та формування здорового способу життя.

***Ключові слова**: оздоровчий фітнес, організація і зміст занять з Пілатесу, оздоровча система Пілатеса, процес фізичного виховання, студенти.*

***Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Организация и содержание занятий оздоровительным фитнесом по системе Пилатеса для студентов педагогических специальностей.** Определена организация и содержание занятий оздоровительным фитнесом по системе Пилатеса для студентов, сущность, компоненты и принципы оздоровительной системы Пилатеса, овладение техникой выполнения упражнений, формирование у студентов педагогических специальностей знаний, умений и навыков системы Пилатес и формирование здорового способа жизни.*

***Ключевые слова:** оздоровительный фитнес, организация и содержание занятий пилатесом, оздоровительная система Пилатеса, процесс физического воспитания, студенты.*

***Korkh-Cherba O.V., Sevast'yanenko L.V. Organization and content of health fitness classes on the Pilates system for students of pedagogical specialties Pilates system.** According to studies by domestic and foreign scientists, Pilates classes can attract students of pedagogical specialties to a healthy lifestyle, increase their motor activity and functional state of the main body systems, namely to strengthen the muscles of the abdomen and back, improve posture, coordination, increase flexibility, joint mobility, improve mood, improve well-being and instill a love of regular self-employment fitness. In Pilates, recovery and preservation are important mobility and flexibility of the spine. If a person improves the condition of the spine, it definitely strengthens the physical condition and health in general. Therefore, Pilates exercises can be widely used to prevent spinal diseases in female students. Meanwhile, as evidenced by the practice of physical education classes with female students of higher educational institutions, there are currently no scientifically developed methods of applying the Pilates system in the system of physical culture of higher pedagogical educational institutions.*

The article analyzes and summarizes the experience of educational work of higher education institutions, aiming at the formation of the physical qualities of students. The article presents the results of the organization and content of health fitness classes on the Pilates system for students of pedagogical specialties

Many Pilates schools teach or progress the exercises differently, with the end product being an evolving method. Although some of the more recent fitness research might suggest that his ideas of spinal alignment are not ideal and that you need to use caution when performing some of the exercises, especially if you have certain conditions or pain, for the most part his original ideas and exercises are still sound and will help create a practical solution to fix posture and alignment issues.

***Key words:** Pilates health system, physical education process, students.*

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема формування у студентів педагогічних спеціальностей здорового способу життя та загалом поліпшення стану їхнього здоров'я нині дуже актуальна, особливо в умовах пандемії. Багато вчених присвятило цій проблемі свої дослідження, серед них такі вчені, як Л.П.Сущенко, О.В.Тимошенко, Н.І.Воловік, С.С. Ермаков О.П.Петренко, , Е. Хоулі і Б. Френкс, Alycea Ungaro, Samantha Wood, Paterson J. та ін.). Так заняття з оздоровчого фітнесу за системою Пілатеса не можна розцінювати як єдиний засіб досягнення гармонійного розвитку особистості

студентів педагогічних спеціальностей, але у поєднанні з іншими видами фізичної активності, здоровим способом життя, ці заняття дають змогу досягти ефективних і стабільних результатів у функціональному стані та стабільному високому статусі їхньої імунної системи (А.В.Владімірова, 2003; Е.А. Макарова, 2007; А.Ю. Казанцева, 2008; О. Буркова, 2005; А.С. Ільницька, Ж.Л.Козіна 2014; О.В. Корх-Черба, Л.В.Севастьяненко 2016, 2020 та інші) [2, 3, 4, 7]. Також оздоровчо-тренувальні заняття за системою пілатеса сприяють відновленню та збереженню рухливості і гнучкості хребта, розвивають фізичні якості особистості.

Мета статті - проаналізувати теоретичні аспекти, визначити сутність, компоненти та принципи оздоровчої системи Пілатеса, організації та змісту занять з оздоровчого фітнесу. В якості метода дослідження використовували аналіз педагогічної літератури.

Так, система пілатесу допомагає відновленню та збереженню рухливості і гнучкості хребта. Тим часом, як свідчить практика занять фізичною культурою зі студентками вищих навчальних закладів, в даний час відсутні науково розроблені методики застосування засобів системи Пілатеса в системі фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів, але є багато наукових досліджень в галузі оздоровчого фітнесу різних вікових груп населення.

Завдання роботи. 1. Проаналізувати науково-педагогічну літературу з обраної теми. 2. Висвітлити особливості техніки виконання вправ системи Пілатеса та охарактеризувати організацію та зміст занять оздоровчим фітнесом за системою пілатеса для студентів педагогічних спеціальностей.

Виклад основного матеріалу. На основі опрацьованих матеріалів та методичних рекомендацій, використовували систему вправ пілатеса, яка включає декілька рівнів, відмінні один від одного за складністю. Програма першого (базового) рівня тренування об'єднала 7 вправ: “сотня“, скручування вгору, круги ногою, перекочування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування спини вперед. Основна спрямованість базового курсу: вивчення правильної техніки виконання вправ системи Пілатеса безпечним і ефективним способом. Особливу увагу в цих семи вправах надається зміцненню м'язів, створюючих «центр сили» - м'язи преса, сідниць, нижньої частини спини і стегон. Навчання умінню концентрувати увагу на м'язових відчуттях при виконанні вправ. Постановка правильного дихання. Програма початкового рівня складалася з 11 рухів («сотня», скручування вгору; круги ногою, перекочування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування спини вперед; серія на боку – вверх-вниз, малі круги, удари п’ятами; «тюлень») і включала, крім нових вправ, модифікації базових елементів. Дана програма зосереджує особливу увагу контролю над рухами і зміцненню м'язів «центру сили». Задача курсу полягала також в збільшенні швидкості виконання вправ, зберігаючи при цьому основні принципи Пілатеса, зокрема, плавність, безперервність і т.п. Основне завдання програми середнього рівня складності – закріплення техніки виконання відомих вправ («сотня», скручування вгору, круги ногою перекочування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування прямих ніг по черзі, розтягування прямих ніг одночасно, схрещування, розтягування спини вперед, «крісло-гойдалка», «штопор», «пила», «пірнаючий лебідь» підготовка, захват однією ногою, захват двома ногами, витяжка шиї, серія на боку, вперед-назад, вверх-вниз, малі круги, підйом на внутрішню поверхню стегна, удари п’ятами, головоломка 1, «тюлень») і освоєння нових, складніших. На даному етапі занять Пілатесом освоюються переходи від однієї вправи до іншого, що передбачають виконання вправ без пауз (відпочинку). При вивченні наступного рівня програми, особливу увагу надавалося точності і плавності виконання як самих вправ, так і переходів від одного руху до іншого.

Сигналом для переходу до освоєння нових вправ була відповідність рівня фізичної підготовленості студенток, що займаються, а також відсутність больових відчуттів або дискомфорту. В окремому випадку, розучувалися спрощені модифікації елементів або освоювалися інші більш доступні рухи програми. Наприклад, якщо при виконанні вправи «сотня», важко утримувати ноги під кутом 45 градусів від підлоги з поясницею, притиснутою до підлоги, рекомендується підняти їх чітко вгору. В цьому випадку знижується навантаження на переднюю поверхню стегна і на м'язи нижньої частини живота. Якщо і це положення викликає складність або дискомфорт, ноги рекомендується зігнути в колінах і зосередитися на збереженні їх в нерухомому положенні при виконанні рухів руками. У міру розвитку сили м'язів черевного пресу і гнучкості задньої поверхні стегна вправа ускладнюється. Послідовність вправ 4-го етапу занять Пілатесом (програма для Підготовлених студентів): «сотня», скручування вгору, скручування за голову, «круги ногою», перекочування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування прямих ніг по черзі, розтягування прямих ніг одночасно, схрещування, розтягування спини вперед, «крісло-гойдалка», «штопор», «пила», «пірнаючий лебідь», «ножиці», «велосипед», «місток на плечах», скручування спини, «складальний ніж», серія на боку, вперед-назад, «вверх-вниз», малі круги, підйом на внутрішню поверхню стегна, «велосипед» на боці, великі круги, удари п’ятами, головоломка 1, 2, 3, круги ногами, «плавання», підйом ноги назад в упорі тощо. Оздоровчі заняття зі студентами за системою Пілатеса добре розвивають рівновагу, тонізують м'язи, чудово розвивають дихальну систему людини, покращують статуру. Всі вправи цієї системи підпорядковані розвитку м'язової сили, особливо зміцненню м'язів пресу і спини, поліпшують гнучкість і рухливість у суглобах. Слід зазначити, що основні принципи системи залишаються непорушними: концентрація уваги і інтеграція; м’язовий контроль та інтуїція; модифікація вправ при виникненні болю під час тренування; централізація; візуалізація; плавне виконання рухів без пауз і зупинок; точність; правильне дихання і регулярність тренувань.

На цьому принципі побудована методика Пілатеса. Інтеграція - здатність усвідомлювати і відчувати тіло як єдине ціле. У звичних нам методиках свідомість повинна бути зосереджена на частини тіла, що знаходяться в русі. Це називається ізолюванням працюючої групи м'язів, коли можна не думати про інші частини тіла, які не задіяні при виконанні рухів. У такому разі виникає м'язовий дисбаланс, що заважає розвитку гнучкості, координації та рівноваги. Кожна вправа в системі Пілатес може задіяти всі м'язи організму людини: від кінчиків пальців рук до пальців ніг. Щоб досягти цієї мети в методиці Пілатес, рекомендується концентруватися і на непорушності частин тіла, що не залучені в цих рухах та на м'язових групах, які безпосередньо беруть участь у роботі. Якщо ви концентрується тільки на підйомі верхньої частини корпусу, без попередньої стабілізації ніг, то особі, яка виконує вправу важче тримати баланс, а вправа виконується недбало і безрезультатно.

Так, початковий етап вивчення вправ системи пілатеса полягає у адаптація до фізичних навантажень. Укріплення глибоких м'язів і зв'язок хребта. Особлива увага приділяється диханню, концентрації. Використовується візуалізація. Основний етап -це підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток та вдосконалення фізичних та психофізіологічних якостей. Покращення опорно-рухової функції хребта. Особливу увагу потрібно приділяти збереженню нейтрального положення тіла (центру), повній концентрації на рухи тіла. Збільшення рівня фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму. Зростання складності виконання вправ (різні варіанти, зміна покриття, умов виконання). Особлива увага приділяється міжм'язовій координації. Перехідний етап - Збереження досягнутого рівня функціонального стану, спеціальної фізичної підготовленості.

Так, Алісія Унгаро рекомендує наступну послідовність прав системи Пілатеса, яку слід виконувати уже на більш продвинутому рівні, який слід виконувати підготовленим студентам, з достатнім рівнем фізичної підготовленості (табл.1) [7]

Таблиця 1.1

Послідовність вправ системи пілатесу для студентів педагогічних спеціальностей.

1. The Hundred	9. Double Straight Leg Stretch	17. Double Leg Kick	25. Teaser Series
2. Roll Up	10. Criss-Cross	18. Neck Pull	26. Hip Circles
3. Roll Over	11. Spine Stretch Forward	19. Scissors	27. Swimming
4. Single Leg Circles	12. Open Leg Rocker	20. Bicycle	28. Leg Pull Down
5. Rolling Like a Ball	13. Corkscrew	21. Shoulder Bridge	29. Leg Pull Up
6. Single Leg Stretch	14. Saw	22. Spine Twist	30. Kneeling Side Kicks
7. Double Leg Stretch	15. Swan Dive	23. Jack Knife	31. Boomerang
8. Single Straight Leg Stretch	16. Single Leg Kick	24. Side Kicks Series	32. Seal

Одна з найбільш важких концепцій методу для студентів - це залучення м'язів в роботу і контроль над ними без зайвої напруги. Джозеф Пілатес довів, що недбалість і хаотичність в рухах стає основною причиною травмування в інших методах тренування. Система Пілатеса покликана виправити ці помилки і повторно навчити виконувати вправи, а точніше, використовувати свої сили більш природним шляхом, подібно танцівникам: під час виконання танцю вони прикладають чимало зусиль для виконання складних кроків, а виглядають ці рухи легкими і природними.

Так, кожен рух має запропоновану максимальну кількість повторень, що дозволяє зберегти правильну техніку виконання вправ та забезпечити в свою чергу точну й ефективну роботу м'язів. Використання повного вдиху і видиху дозволяє очистити легені, тобто організм наповнюється свіжим повітрям, активізуючи і оживляючи роботу всіх систем організму.

Правильне дихання допомагає також контролювати рухи як під час занять, так і у повсякденному житті. Систематичність і регулярність тренувань також відіграє важливу роль у досягненні результатів. Як зазначав Пілатес, розум та інтелект, одночасно успішно розвивають силу, гнучкість, витривалість і координацію рухів людини.

Важливо навчити студентів для успішного виконання вправ Пілатесу постійно відслідковувати свої рухи та не забувати про самоконтроль. Протягом виконання вправ потрібно відповідати собі на наступні запитання для перевірки положення тіла: чи виконуєте ви вправи симетрично, чи тримаєте тулуб рівно, утримуючи «квадрат»; чи витягнуті були плечі вниз та чи тримаєте ви шию розслабленою; чи контролюєте рух тощо? Слід продовжувати використовувати цю систему самооцінки протягом кожної вправи, лише ці умови дадуть змогу засвоїти науку вивчення Пілатесу.

Таким чином, фізичні здібності студентів завжди можна покращити, але реалізація максимального потенціалу залежить лише від здатності студентів йти шляхом самовдосконалення та самоконтролю.

Висновки. Як показали проведені дослідження вітчизняних та закордонних науковців, заняття Пілатесом дозволяють залучити студентів педагогічних спеціальностей до здорового способу життя, підвищити їх рухову активність та функціональний стан основних систем організму, а саме зміцнити м'язи преса і спини, поліпшити поставу, координацію, збільшити гнучкість, рухливість суглобів, підвищити настрій, покращити самопочуття та привити любов до систематичних самостійних занять оздоровчим фітнесом.

Перспективи подальших досліджень. Розробити інформаційне забезпечення для занять за системою Пілатеса, яке буде включати комп'ютерну фітнес програму, з підбором вправ різної складності, згідно рівня фізичного стану.

Література

1.Ильницкая А.С., Козина Ж.Л., Коробейник В.А., Ильницкий С.В., Цеслицка Мирослава, Станкевич Блазей, Пилевска Веслава. Методика применения оздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитании студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - N° 2 - С. 25-32.

2.Професійно орієнтована програма занять за методикою пілатес для студентів закладів вищої освіти : метод. реком. / [упоряд. О. П. Петренко] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. –2017. - 54 с.

3.Корх-Черба О.В. Сутність застосування оздоровчої системи Пілатеса у фізичному вихованні студентів / О.В. Корх-Черба, Л.В. Севастьяненко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова серія 15 Вип.3К 1 (70) 16 «Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/» Зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016.

4.Корх-Черба О.В. Профілактика та корекція порушень постави студентів педагогічних спеціальностей засобами оздоровчої системи Пілатеса / О.В. Корх-Черба, Л.В. Севастьяненко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова серія 15 Вип.3К 1 (70) 16 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/» Зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. - С.222-225.

5.Томіліна Ю.І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.вих.: 24.00.02 / Ю.І.Томіліна; «Видавництво "Науковий світ"»ю - Київ, 2017. - 23 с.

6.Abigail Ellsworth. Pilates anatomy. Moseley Road, 2009. — 162 p.

7.Alycea Ungaro Pilates body in motion. - 2016, New York. - 176 p.

8.Paterson J. Teaching pilates for postural faults illness and injury Elsevier Ltd, 2009. — 277 p.

References

1. Il`niczkaya A.S., Kozina Zh.L., Korobejnik V.A., Il`niczkij S.V., Czesliczka Miroslava, Stankevich Blazej, Pilevska Veslava. Metodika primeneniya ozdorovitel`ny`kh sistem bodifleksa i pilatesa v fizicheskom vospitanii studentov // Pedagogi`ka, psikhologi`ya ta mediko-bi`ologi`chni` problemi fi`zichnogo vikhovannya i` sportu. - 2014. - N° 2 - S. 25-32.
2. Profesi`jno ori`yentovana programa zanyat` za metodikoyu pi`lates dlya studenti`v zakladi`v vishhoyi osvi`ti : metod. rekom. / [uporyad. O. P. Petrenko] – Sumi : Vid-vo SumDPU i`meni` A. S. Makarenka. –2017. - 54 s.
3. Korkh-Cherba O.V. Sutni`st` zastosuvannya ozdorovchoyi sistemi Pi`latesa u fi`zichnomu vikhovanni` studenti`v / O.V. Korkh-Cherba, L.V. Sevast`yanenko // Naukovij chasopis NPU i`m. M.P. Dragomanova seri`ya 15 Vip.3K 1 (70) 16 «Naukovo-pedagogi`chni` problemi fi`zichnoyi kul`turi / Fi`zichna kul`tura i` sport/» Zb. naukovikh pracz` / Za red. O.V. Timoshenka. – K.: Vid-vo NPU i`meni` M.P. Dragomanova, 2016.
4. Korkh-Cherba O.V. Profi`laktika ta korekczi`ya porushen` postavi studenti`v pedagogi`chnikh speczi`al`nostej zasobami ozdorovchoyi sistemi Pi`latesa / O.V. Korkh-Cherba, L.V. Sevast`yanenko // Naukovij chasopis NPU i`m. M.P. Dragomanova seri`ya 15 Vip.3K 1 (70) 16 «Naukovo-pedagogi`chni` problemi fi`zichnoyi kul`turi / Fi`zichna kul`tura i` sport/» Zb. naukovikh pracz` / Za red. O.V. Timoshenka. – K.: Vid-vo NPU i`meni` M.P. Dragomanova, 2020. - S.222-225.
5. Tomi`li`na Yu.I`. Programuvannya zanyat` pi`latesom z zhi`nkami pershogo zri`logo vi`ku: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fi`z.vikh.: 24.00.02 / Yu.I`.Tomi`li`na; «Vidavnicztvo "Naukovij svi`t"»yu - Kiyiv, 2017. - 23 s.
6. Abigail Ellsworth. Pilates anatomy. Moseley Road, 2009. — 162 p.
7. Alycea Ungaro Pilates body in motion. - 2016, New York. - 176 p.
8. Paterson J. Teaching pilates for postural faults illness and injury Elsevier Ltd, 2009. — 277 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).48
УДК [796.032:37]:371

Кострікова К.С. аспірантка
Херсонський державний університет, м.Херсон

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ СФОРМОВАНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПІД ЧАС ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

У статті здійснено теоретичний аналіз формування здоров'язбережувальних навичок в освітньому процесі молодших школярів. Автор класифікувала освітні компетентності, визначила психолого-педагогічні принципи їх формування. Емпірично отримано результати анкетування вчителів та батьків (n = 120), під час якого визначено, наскільки добре досліджувані зрозуміли важливість та актуальність формування освітніх компетентностей у початковій школі.

Для вивчення організації педагогічного процесу в закладах середньої освіти було проаналізовано педагогічні документи. Отримані дані використовувались для розробки індексів та критеріїв сформованих компетентностей, а також сприяли визначенню структурних компонентів формування освітніх та здоров'язберігаючих компетентностей під час інтеграції олімпійських принципів у освітній процес учнів початкової школи.

Запропоновані структурні компоненти формування освітніх компетентностей під час інтеграції олімпійських принципів у освітній процес учнів початкової школи створює можливості щодо розуміння структури освітньої діяльності які застосовуються під час організації освітнього процесу в початкових класах.

***Ключові слова**: освіта, здоров'язберігаюча компетентність, освітні компетентності, здоров'язбереження, олімпійська освіта, олімпійські принципи.*

***Кострикова Е.С. Структурные компоненты сформированности здоровье сберегающей компетентности при внедрении олимпийских ценностей в образовательный процесс учеников младшей школы**. В статье осуществлен теоретический анализ формирования здоровье сберегающих навыков в образовательном процессе младших школьников. Авторы классифицировали образовательные компетентности, определили психолого-педагогические принципы их формирования. Эмпирически получены результаты анкетирования учителей и родителей (n = 120), во время которого определено, насколько хорошо испытуемые поняли важность и актуальность формирования образовательных компетенций в младшей школе.*

Для изучения организации педагогического процесса в заведениях среднего образования были проанализированы педагогические документы. Полученные данные использовались для разработки индексов и критериев сформированных

компетентностей, а также способствовали определению структурных компонентов формирования образовательных и здоровьясберегающих компетенций при интеграции олимпийских принципов в образовательный процесс учащихся начальной школы.

Предложенные структурные компоненты формирования образовательных и здоровьясберегающих компетенций при интеграции олимпийских принципов в образовательный процесс учащихся начальной школы создает возможности понимания структуры образовательной деятельности, применяемой во время организации образовательного процесса в общеобразовательных классах.

Ключевые слова: *образование, здоровьесберегающая компетентность, образовательные компетентности, здоровье сбережения, олимпийское образование, олимпийские принципы.*

Kostrikova Katerina. Structural components of the formation of health saving competence in the implementation of Olympic values in the educational process of elementary school students*. This article gives a theoretical analysis of the formation of health saving skills in the educational process of elementary school students. The authors have classified educational competencies, defined psychological and pedagogical principles of their formation.*

Empirically obtained the results of a questionnaire survey of teachers and parents (n = 120), during which it was determined how well the subjects understood the importance and relevance of the formation of educational competencies in the junior school.

Pedagogical documents were analyzed to study the organization of the pedagogical process in schools. The obtained data were used to develop indices and criteria of formed competencies and contributed to the definition of structural components of formation of educational and health-saving competencies when integrating Olympic principles in the educational process of elementary school students.

The proposed structural components of the formation of educational and health-saving competencies during the integration of Olympic principles in the educational process of elementary school students create opportunities for understanding the structure of educational activities used during the organization of the educational process in the primary grades.

Key words: *education, health-saving competence, educational competence, health-saving competence, Olympic education, Olympic principles.*

Вступ. Формування у школярів особистісних освітніх та здоров'язберігаючих компетентностей в закладах середньої освіти є невід'ємною складовою процесу соціалізації дітей [1,4]. Це питання має ключове значення в умовах швидко мінливих соціальних відносини в суспільстві [2]. Крім того, здоров'язберігаючі компетентності стають одним із пріоритетних принципів сучасної особистісно - орієнтованої освіти тому існує потреба у розвитку ефективної моделі формування здоров'язбережувальних навичок молодших школярів як основою їхньої майбутньої освітньої та пізнавальної діяльності [1,7].

З початком освітньої діяльності у початковій школі в організмі дитини виникають функціолальні та психологічні зміни які зумовлюють виражений розвиваючий ефект. За даними науковців у віці 7-8 років змінюються механізми організації психічних функцій та зростає напруга всіх адаптаційних процесів [5].

Все більш важливе значення в системі сучасної освіти і вихованні дітей та молоді надається педагогічній діяльності, яка покликана сприяти залученню дітей до цінностей олімпійського руху.

Ми погоджуємося з вченими Н.Василенко, С.Кириленко, Г. Кураєва , які стверджують, що цілеспрямоване формування здоров'язбережувальної компетентності в рамках олімпійської освіти зумовлює прогресивне підвищення функціональних можливостей дитини та значною мірою сприяє гармонійному протіканню всіх фізичних та психічних процесів [2,3,7]. Зазначені вище науковці стверджують, що низький рівень компетентісної освіти в закладах середньої освіти - це результат традиційної освіти, орієнтованої на сприйняття готових знань [4].

Глибоке володіння компетентностями із залученням в освітній процес початкової школи олімпійських принципів значною мірою визначає успіх у освітньому процесі, а також стає базисом безперервної освіти упродовж життя [1]. У цьому контексті проблема формування особистісних компетентностей у процесі інтеграції олімпійських принципів, є основою узагальненого способу організації освітньої діяльності школярів та управління нею самими дітьми, стає все більш **актуальним** науковим напрямком.

Аналіз літературних джерел. Проблема розвитку та збереження здоров'я досліджувалась науковцями : М.О.Бернштейном, І.М.Сєченовим, В.В.давидовим, Д.Б.Ельконіним, О.В.Запорожцем., П.Ф. Лесгафтом, С.В.Гаркушею, М.О. Носком та інші [2,7,8].

З'ясовано, що принцип збереження здоров'я, а саме формування здоров'язберігаючої компетентністі – є одним із компонентів основних компетентностей освітнього процесу учнів початкової школи.

Розвитком здоров'язбережувальної компетентності займались О. Яременко, О.Вакуленко, Л.Жаліло, Н. Комарова, Г. Апанасенко, В. Климова, А. Сердюка , О. Редькіна, Г. Сєрікова , В. Лозинський , В. Горащук та інші [1,3,8].

Застосування принципів олімпізму та впровадження олімпійської освіти у освітні процеси учнів закладів середньої освіти досліджували В.М.Єрмолова, Н.В.Москаленко, С.Ф. Матвєєвва, О.А.Томенко та інші [5].

Мета роботи: обґрунтувати актуальність застосування структурних компонентів сформованості здоров'язберігаючих компетентностей під час впровадження олімпійських цінностей молодших школярів у процесі олімпійської освіти.

Методологія дослідження. Базою дослідження стали вчителі та батьки закладів середньої освіти : Козачелагерська загальноосвітня школа І - ІІІ ступенів Олешківської районної ради Херсонської області та Чорнобаївський НВК Білозерського району Херсонської області. Контингент дослідження склали 60 вчителів початкової школи та 60 батьків зазначених закладів освіти. Усі учасники дали інформативну згоду на участь в експерименті.

Під час дослідження використовувались такі методи: теоретичні (аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; узагальнення, обробка результатів дослідження). У процесі дослідження були використані анкетування та методи математичної статистики у визначенні середньо - арифметичних показників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Координація дій щодо укладання фундаменту до освітньої і пізнавальної компетентностей, а також подальше формування гармонійно розвиненої людини важливе значення має початкова школа [1]. Згідно нової освітньої концепції в Україні, освіта учнів початкової школи зумовлена розвитком дієвої складової засвоєння змісту освіти за рахунок застосування особистісно-орієнтовного та компетентнісного підходів [6].

Проаналізувавши літературні джерела, ми можемо визначити одні з ключових груп компетентностей молодших школярів :

- комунікативна (здатність вирішувати проблеми).
- мисленнєва (здатність самостійно займатись пізнавальною діяльністю або навички безперервного навчання).
- особистісно-соціальна (здатність до самоорганізації, самовдосконалення, життя і професійна самоідентифікація, самореалізація, толерантність)
- здоров'язберігаюча (забезпечує будівлю блоків ефективної практики суспільного здоров'я та використання загального підходу до здорового способу життя) [6,8].

На розвиток ставлення учнів початкової школи до особистого здоров'я, формування розуміння природних закономірностей, місця людини в навколишньому світі спрямована здоров'язберігаюча компетентність [6].

Ми дотримуємось визначення особистісних компетентностей як сукупності взаємозалежних життєво - цільових орієнтації та здібностей, які дають можливість правильно формувати та ефективно реалізовувати цілі та вимагати певного рівня координації людських ресурсів [1]

Вивчаючи напрямки вдосконалення змісту освіти, І. Лернер [4], автор культурної концепції змісту освіти, зазначає, що основне завдання освіти полягає в тому, що необхідно розглянути перелік загальних освітніх навичок які передбачені в основних пунктах, залежно від віку учнів, у освітніх програмах, підручниках, а також у самому процесі навчання. Більше того, особистісні компетентності необхідні для сучасних учнів для того, щоб реалізувати здатність до самоорганізації, саморегуляції та реалізації своїх життєвих і власних можливостей [4,6].

Деякі вчені наголошують на когнітивному характері освітньої діяльність і вважають, що організаційно-психологічна структура освітнього процесу включає мотивацію; проблему (освітня ситуація або навчальна мета у формі проблеми); виконання (реалізація у формі навчальних дій); регулювання та оцінка, які стають саморегуляцією та самооцінкою [4].

Частина сучасних педагогічних теорій включає в себе ідеї педагогічної підтримки саморегульованої освітньо-пізнавальної діяльності учнів як частини конструктивізму педагогіки: саморегуляція вивчається як вирішальна умова для організації "безперервної освіти"; умови саморегулювання молоді аналізується як можливість способів зміни змісту освіти, методів, організаційних форм, логіки та структури дій школярів [4, 6, 8]. Матеріали літературних джерел [1,4,8] дозволяють згрупувати та уточнити структуру компетентності (Рис. 1), яка включає в себе:

- знання (глибокі, систематичні, поліфункціональні);
- діяльність (використання знань у стандартних та нестандартних ситуаціях, уміння і навички);
- особистісні якості (ціннісні установки, мотивація діяльності).



Рис. 1. Структура компетентності

Варто зазначити, що одним із вирішальних періодів розвитку цінностей і особистісних компетентностей є закладений віковий інтервал від 6 до 12 років [1,4]. Однак освітні програми закладів середньої освіти в Україні часто не враховували особливостей пізнавальної діяльності розвитку школярів, і не завжди були спрямовані на формування будь-яких компетентностей.

На думку В.М.Єрмолової, саме олімпійська освіта забезпечує педагогічний процес, який виконує освітні, виховні та оздоровчі завдання [5].

Колектив авторів Л.М.Кулікова, О.М.Вацеба, Д.Біндер, Б.Кідд досліджували проблему олімпійської освіти та зазначали що учнів початкових класів закладів середньої освіти необхідно надихати та підвищувати обізнаність щодо принципів і цінностей, заснованих на здоровому способі життя, заохочувати позитивні підходи, розвивати критичну, інтелектуальну особистість [5].

На думку Р.Наула, інтеграція олімпійських принципів у освітній процес учнів початкової школи орієнтовані не тільки на спортивні ідеали та фізичну активності, а також на знання щодо принципів й гуманістичних цінностей, заснованих на здоровому способі життя та освіті [4,5].

Враховуючи зазначене вище, формування у школярів освіньої компетентності це цілеспрямоване створення умов

для розвитку особистості в контексті діяльність та підхід, орієнтований на учня.

З метою вивчення формування освітніх компетентностей під час інтеграції олімпійських принципів у освітній процес учнів початкової школи нами було проведено анкетування серед вчителів та батьків молодших класів Козачелагерська загальноосвітня школа І - ІІІ ступенів Олешківської районної ради Херсонської області та Чорнобаївський НВК Білозерського району Херсонсьої області у кількості 120 осіб (60 вчителів та 60 батьків).

Для того, щоб визначити розуміння вчителями та батьками важливості та необхідності формування освітніх компетентностей під час інтеграції олімпійських принципів у освітній процес учнів початкової школи та їх готовність вдосконалювати навички свої знання, вміння, навички, цінності, психологічні особливості та зовнішні ресурси для досягнення поставленої мети, була розроблена письмова анкета (Таб. 1).

Таблиця 1.

Запитання з анкет для вчителів та батьків

№ з/п	Запитання
1	Визначте поняття «компетентності молодших школярів»
2	Чи потрібно формувати освітні, особистісні та здоров'язберігаючі компетентності у молодших школярів?
3	Яка роль компетентностей у освітньому процесі учнів початкової школи?
4	Чи актуальна проблема формування освітніх та здоров'язберігаючих компетентностей у молодших школярів у вашому закладі середньої освіти?
5	Які методи, засоби та прийоми формування освітніх компетентностей під час інтеграції олімпійських учнів початкових класів ви знаєте?
6	Чи потрібна вам додаткова освіта для допомоги у формуванні освітніх компетентностей під час інтеграції олімпійських принципів у освітній процес учнів початкової школи?

Під час складання анкети ми дотримувались правил складання анкет: запитання були ретельно складені, максимально конкретні, правильні та зрозумілі, не містили прихованих підказок щодо бажаної відповіді, але в той же час взаємно перевіряються. Кількісні дані, отримані з анкети, були доповнені якісним аналізом.

Анкетування викладачів під час експерименту показало недостатній рівень теоретичної та методичної обізнаності формування освітніх компетентностей під час інтеграції олімпійських принципів у освітній процес учнів початкової школи. Так, високий рівень обізнаності серед вчителів складає 31%, середній 28 %, низький 41 %. Така ж тенденція виявлена після підведення підсумків відповіді батьків : високий рівень 21%, середній 31%, низький рівень обізнаності 48% (Рис. 2) .

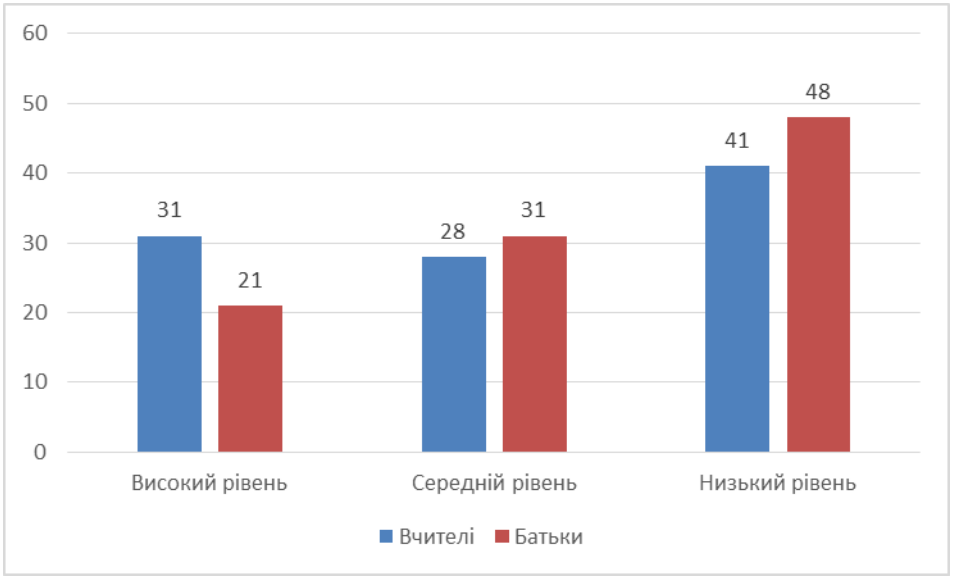
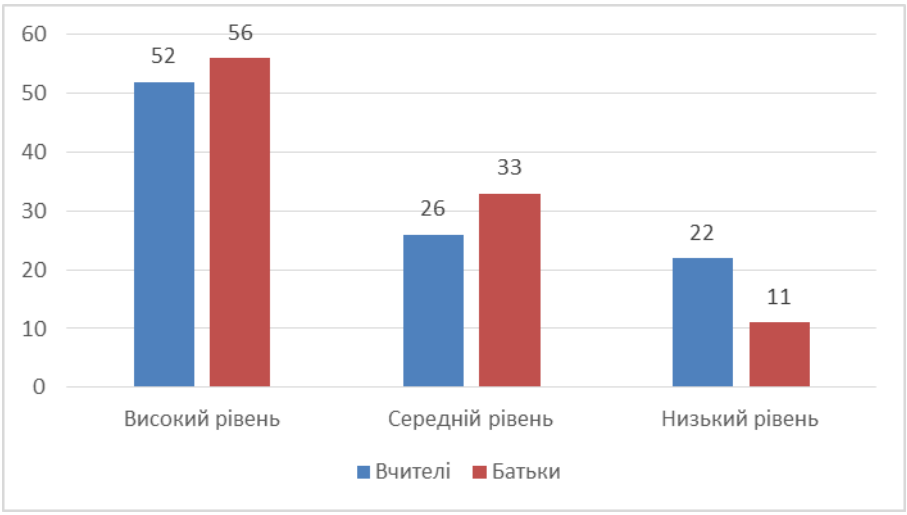


Рис. 2. Рівень теоретичної та методичної обізнаності формування освітніх компетентностей під час інтеграції олімпійських принципів у освітній процес учнів початкової школи.

Анкетування також виявило невідповідність між готовністю до роботи над формуванням освітніх компетентностей та відсутністю знань щодо можливості у цій галузі. Таким чином, більшість вчителів та батьків готові до впровадження програм з формування освітніх компетентностей під час інтеграції олімпійських принципів у освітній процес учнів початкової школи, що підтвердили їх готовність отримати кваліфіковану допомогу від фахівців (Рис. 3).



Отримані результати можуть бути пов'язані з недостатньою увагою до розвитку освітніх компетентностей в навчальних матеріалах та методичних розробках організації освітнього процесу.

Для визначення відповідності змісту навчальних планів та шкільних документів з вивчення проблема формування освітніх компетентностей під час інтеграції олімпійських принципів у освітній процес учнів початкової школи було використано метод аналізу педагогічних (шкільних) документів, що надає об'єктивні дані щодо організації педагогічного процесу в закладах середньої освіти.

Можна зазначити, що методологічною основою освітніх програми початкової школи є орієнтована на учнів система освіти, яка відповідає індивідуальному розвитку дитини, його потенційним можливостям набуття знань, формування функціональної грамотності, з якою знання, набуті на уроках, можуть бути використані в різних ситуаціях з реального життя.

Відповідно до цієї методології кожен учень є індивідом, активним суб'єктом освітнього простору, зі своїм власним особливостям та аксіологічним ставлення до світу з діяльнісним підходом [4].

Отримані дані дозволили розробити структурні компоненти формування освітніх компетентностей під час інтеграції олімпійських принципів у освітній процес учнів початкової школи [5,6].

Модельований зміст компонентів формування освітніх компетентностей під час інтеграції олімпійських принципів у освітній процес учнів початкової школи базується на наступних психолого-педагогічних принципах:

1. Освітня діяльність буде розглядатись як конкретний тип діяльності учня.
2. Структурні компоненти освітньої діяльності та освітні функції.
3. Дії, що керують освітню діяльністю молодших школярів, включають набір єдиних за формою операцій: орієнтація, планування, виконання, контроль.

В результаті виокремлених критеріїв, групування компетентностей та визначення сформованості компетентної особистості школяра початкової школи, нами було сформовано три рівні сформованості компетентностей учнів початкової школи, які формуються у процесі впровадження олімпійських цінностей в освітній процес учнів молодшого шкільного віку, а саме високий (творчо-діяльнісний), середній (продуктивний) та низький (репродуктивний) (Рис.4.) .



Рис. 4. Структурні компоненти сформованості компетентісної особистості школяра початкової школи

Матеріали здійсненого обстеження дозволяють зробити висновок, що освітні компетентності входять до структурного компонента соціального досвіду та являють собою обов'язковим компонентом змісту освіти.

Аналіз літературних, навчально-методичних та науково-дослідних джерел дав змогу встановити, що в умовах впровадження освіти з використанням олімпійських цінностей та реалізації компетентісної освіти учнів початкової школи у процесі формування базових компетентностей гармонійно розвиненої особистості необхідно здійснити корекцію змісту організаційно-педагогічних умов; варто відкоригувати організаційно-педагогічні умови, які б підсилювали складові базових загальнолюдських компетентностей, сприяючи розвитку творчого потенціалу , самореалізації та всебічно розвиненої особистості школяра

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у розробці структурно-функціональної моделі сформованості компетентностей під час впровадження олімпійських цінностей молодших школярів у процесі олімпійської освіти, методичних матеріалів для вчителів з метою впровадження олімпійських цінностей у освітній процес учнів початкової школи, які забезпечать успішний процес формування здоров'язберігаючої компетентності на основі врахування здоров'язбережувальних, моральних та комунікативних якостей особистості дитини.

Висновки. З огляду на те, що у нашому дослідженні ключові освітні компетентності визначенні на основі основоположних цілей загальної освіти, життєвих компетентностей та їх узагальнення та структурування, у поєднанні з олімпійськими цінностями, основних видів діяльності учня, дозволяють згрупувати та визначити суспільно визначений комплекс певного рівня знань, умінь, навичок, ставлень, які можна застосувати в різних галузях діяльності людини та визначити структурні компоненти сформованості компетентісної особистості під час впровадження олімпійських цінностей у освітній процес учнів початкової школи.

Література

1.Вербицький В. В. Формування ключових компетентностей учнів — основне завдання навчального закладу / Вербицький В. В // Теоретичні основи компетентісно орієнтованої освіти / Вербицький В. В., 2013. – С. 32–36.

2.Воскобойнікова Г. Л. Інноваційно орієнтовані технології і методики навчання здорового способу життя в системі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. *Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Бердянськ: БДПУ, 2011. № 3. С. 67–72.

3.Горащук В. П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів: дисертація доктора педагогічних наук: 13.00.01; Харківський національний педагогічний ун-т ім. Г.С. Сковороди. Х., 2004. С. 386-414.

4.Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

5.Єрмолова, В.М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном [Текст] : метод. посіб. / В. М. Єрмолова. - Київ : [б. в.], 2016. - 236 с. : фото. колор. – С. 12-15.

6.Нова українська школа: порадник для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н. М. — К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 206 с. – С. 11-16

7.Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: Леся, 2013. 160 с.

8.Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПКиПРО, 2002. 121 с.

References

1. Verbyts'kyj V. V. (2013) Formuvannia kliuchovykh kompetentnostej uchniv — osnovne zavdannia navchal'noho 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].

2. Voskoboinikova, H. L. (2011). Innovatsiino oriientovani tekhnolohii 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*: coll. scient. works. Berdyansk, Ukraine: BSPU.Vol. 3. 67–72.

3. Horashchuk, V. P. (2004). Teoretychni ta metodolohichni zasady formuvannia kultury zdorovia shkoliariv [Theoretical and methodological principles of forming of culture of health of schoolchildren]. *Dysertatsiia doktora pedahohichnykh nauk: 13.00.01. Kharkivskyi natsionalnyi pedahohichnyi un-t im. H. S. Skovorody. – Dissertation thesis of the doctor of pedagogical sciences: 13.00.01*, *H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University.* Kharkiv, Ukraine. P. 386-414.

4. Entsyklopediia osvity [Encyclopedia of Education] (2008). Acad. pedagogical. Sciences of Ukraine; main ed. V. H. Kremen. Kyiv, Ukraine: Yurinkom Inter. 1040 p.

5. Yermolova, V.M. (2016) 10 urokiv iz P'ierom de Kubertenom [10 lessons from P'ere de Kuberten]. Kyiv, Ukraine, 236 p.

6. Nova ukrains'ka shkola: poradnyk dlia vchytelia (2017) [New Ukrainian school: an adviser is for a teacher] Pid zah. red. Bibik N. M. [Under the gen. release of Bibik N. M]. Kyiv, Ukraine: TOV «Vydavnychyj dim «Pleiady». pp. 11-16 .

7. Nosko, M. O., Hryshchenko, S. V., Nosko, Yu. M. (2013). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk [Shaping a healthy lifestyle]: a textbook. Kyiv, Ukraine: Lesya. 160 p.

8. Smirnov, N. K. (2002). Zdorovesberegayushchie obrazovatelnye tekhnologii v sovremennoy shkole [Health saving educational technologies to the temporal school]. Moscow, Russia: APKyPRO. 121 p.

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

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

КОНДИЦІЙНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ОСНОВНИЙ ПОКАЗНИК ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

At conditional physical preparing we consider the certain system:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Висновки. Отже можна зробити такі висновки.

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

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

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

тих, хто займається.

Аналіз нових досліджень

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

Література

1. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя в студентів педагогічних вузів: Дис. канд. пед. наук – К.: 1998 – 198 с.

2. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич – К.: Олимпийская литература, 2003 – Ч. 1. – 423 с.

3. Маценко Л. М., Сопівник Р. В. Методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо виховання здорового способу життя / Л. М. Маценко, Р. В. Сопівник – К.: ДАКККі М 2009 – 40 с.

4. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский – Одесса: Наука и техника, 2008 – 556 с.

5. Сухарёв А. Г., Теленги В. Г., Шебулина О. Д. Двигательная активность и здоровье детей и подростков / А. Г. Сухарёв, В. Г. Теленги, О. Д. Шебулина – М.: Медицина, 1998 – 71 с.

References

1. Kirichenko T. G. (1998) Formuvannia zdorovogo sposoba zhittia v studentiv pedagogichnikh vuziv [Forming healthy way of life with a teachers' training institute students in the process of physical training]: dis. kand. ped. Nauk. Kiev. 198 s.

2. Kruzevich T. Yu. (2003) Teoria i metodika fizicheskogo vospitania Kiev: Olimpiiskaia literatura, Ch. 1 423 s.

3. Matsenko L.M., Sopivnik R.V. Methodical recommendations for mentors of student groups to promote a healthy way of living / L. M. Matsenko, R. V. Sopivnik - K .: DAKKKi M 2009 - 40 p.

4. Raevsky R. T., Kanishevsky S. M. Health, healthy and healthy lifestyle of students / R. T. Raevsky, S. M. Kanishevsky - Odessa: Science and technology, 2008 - 556 p.

5. Sukharev A.G., Telengi V.G., Shebulina O.D. Motor activity and health of children and adolescents / A.G. Sukharev, V.G. Telengi, O.D.Shebulina - M .: Medicine, 1998 - 71 p.

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

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

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

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

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

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

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

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

развития физических способностей, является сенситивными в младшем школьном возрасте и определена эффективность их внедрения. ***Выводы.*** *Осуществив анализ внедренных технологий, можно утверждать, что разработка и использование в урочных формах занятий нетрадиционных средств физического воспитания способствовало улучшению показателей физической подготовленности и укрепление здоровья младших школьников, экспериментально доказано.*

Ключевые слова: *нетрадиционные средства, физическое воспитание, младшие школьники, сельское среду.*

Kravchenko Tatiana, Ostrovets Tatiana The use of non-traditional means in the physical education of younger students. *One of the main priority tasks defined in the Law of Ukraine "On General Secondary Education" is to strengthen the physical and mental health of the younger generation, especially the younger students. The present met with a problem when the incidence of children in all regions of Ukraine has increased significantly, especially in recent years, and a significant decrease in physical fitness, at the same time, and the health status of school-age children.*

However, despite the innovative experience of optimizing the physical education system for junior schoolchildren in rural schools, it has not been applied in these conditions. In this regard, it became necessary to study the process of physical education of primary schoolchildren and the use of non-traditional means that would increase the physical development and health status of primary schoolchildren in rural schools. ***The purpose of the work*** *is to develop and experimentally test the effectiveness of non-traditional means of physical education in rural institutions of general secondary education for physical fitness and health promotion of primary schoolchildren.* ***Methodology.*** *To solve the goal, we used the following research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; pedagogical methods (pedagogical experiment; pedagogical observation; pedagogical testing); methods of mathematical statistics.* ***Scientific novelty****. The conducted methodological support of outdoor games and relay races using non-traditional means of physical education, classified according to the priority development of physical abilities, is sensitive in primary school age and the effectiveness of their implementation is determined.* ***Conclusions.*** *After analyzing the implemented technologies, it can be argued that the development and use of non-traditional means of physical education in the lesson forms of classes contributed to the improvement of physical fitness indicators and strengthening the health of younger schoolchildren, has been experimentally proven.*

Key words*: non-traditional means, physical education, junior schoolchildren, rural environment.*

Постановка проблеми. Оскільки проблема зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку не втрачає своєї актуальності, існує потреба у розробці та пошуку нових методів та засобів, що здійснювали б цілеспрямований вплив на покращення фізичної підготовленості молодших школярів, а разом з тим, і формування в них засад здорового способу життя і зміцнення здоров'я. Адже, відповідно до ухваленого Верховною Радою закону «Про освіту», вчителі можуть здійснювати відхід від жорсткої регламентації занять, підвищувати їх емоційну насиченість, застосувати максимальну різноманітність форм, методів та засобів фізичного виховання та широко використовувати інноваційні технології фізичного виховання задля розв'язання завдань фізкультурної освітньої галузі Нової української школи, що і вказує на їх актуальність.

Одним з компонентів підвищення стану здоров'я та формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку можуть виступати нетрадиційні засоби фізичного виховання, а саме: рухливі ігри та естафети з використанням природних матеріалів.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Останнім часом, проблема вдосконалення якості, ефективності та оптимізації розвитку фізичного виховання жителів сільської місцевості, стала надзвичайно актуальною. Для цього доцільно використовувати найрізноманітніші форми фізкультурно-оздоровчої роботи в урочний та позаурочний час, виховувати в дітей потребу в щоденних заняттях фізичними вправами [1; 2; 3;]. Вчені В.Соловйов (2012), Н. Пангелова, В. Рубан (2016) та інші, займалися проблемами сільських малокомплектних шкіл та зазначали, що організація навчально-виховного процесу в таких школах має ряд істотних особливостей, що відрізняють їх від міських шкіл.

Мета дослідження. розробити та експериментально перевірити ефективність нетрадиційних засобів фізичного виховання у сільських закладах загальної середньої освіти на фізичну підготовленість та зміцнення здоров'я у молодших школярів.

Матеріали і методи дослідження. Для вирішення мети нами використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; педагогічне тестування); методи математичної статистики.

Результати дослідження. За даними В.М. Хахулі [8], існує низка типових факторів, які впливають на ефективність організації і проведення занять з фізичного виховання у більшості сільських шкіл. До них відноситься: слабка матеріальна база; недостатній розвиток сфери додаткової освіти у задоволенні фізкультурних інтересів і вимог учнів; відсутність моніторингу фізичного розвитку учнів; відсутність чіткої системи в організації самостійних занять [8]. Тому, актуальність на пошук нових методів та підходів, щодо підвищення рівня фізичної підготовленості шляхом застосування нетрадиційних засобів у фізичному вихованні молодших школярів цілеспрямовано зростає.

Педагогічний експеримент був проведений протягом 2019-2020 н.р. на базі Вербівського НВК "ЗОШ І-ІІ ст. – ДНЗ" Висоцької сільської ради та у Мочулищенському ЗЗСО Дубровицької районної ради Рівненської області. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ).

Для проведення дослідної роботи було створено експериментальну групу (38 учнів), з яких 6-7 р. хлопчики (n=10), дівчаток (n=10), 8-9 р. хлопчиків (n=5), дівчаток (n=13). До контрольної групи відносилось 34 учні, з них 6-7 р. хлопці (n=9), дівчатка (n=6); 8-9 р. хлопці (n=11), дівчатка (n=8). Загалом у педагогічному експерименті взяло участь 69 учнів сільських шкіл.

Фізична підготовленість у молодшому шкільному віці тісно пов'язана з використанням рухливих ігор, оскільки до їх складу входять основні природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки, метання, ловля та ін.). Які виконуються у різних поєднаннях і комбінаціях [9; 10]. Регулярні використання рухливих ігор сприяють: зміцненню здоров'я, правильному фізичному розвитку, різнобічній підготовці дітей, вихованню активності, сміливості, рішучості, дисциплінованості, колективізму та інших рис характеру. Рухливі ігри розвивають життєво-важливі рухові вміння та навички, виховують любов до систематичних занять спортом [4; 9].

Особливістю процесу фізичного виховання молодших школярів експериментальної групи було те, що до уроків фізичної культури додавали розроблені рухливі ігри та естафети «Швидка гусениця», «Цікава піраміда», «Швидка переправа», «Жолуді й горіхи», «Мисливці й лісники», «Грайливі бар'єри», «Звіропад». Дані рухливі ігри та естафети були спрямовані на пріоритетний розвиток фізичних здібностей, але разом з тим, позитивно впливали на почуття колективізму, дисциплінованість та рішучості у своїх діях. Саме тому, використання нетрадиційних засобів фізичного виховання, а саме природних матеріалів (шишки, горіхи, жолуді, дерев'яні колодки, камінці та сніг) у формі рухливих ігор та естафет в умовах сільського середовища позитивно вплинуло на фізичну підготовленість та в цілому на процес фізичного виховання молодших школярів

Швидка гусениця

Інвентар: колодки дерев'яні, гімнастичні лави, рукавички.

Значення: розвиток координаційних здібностей та швидкості простої рухової реакції.

Інтенсивність: висока.

Зміст та правила гри. Учасники команд шикуються у колони. Кожна команда має рівну кількість гравців та колодок. Учасники команд повинні якомога швидше перекласти колодки одна за одною на гімнастичну лаву, відповідно до свого розташування у колонах так, щоб на ній не залишилось вільного місця. Переможе команда, яка дійде до кінця лави першою. Кожен учасник розпочинає свій рух з колодою, після завершення бігу попереднього гравця до місця старту команди. Естафета завершується коли гравці обох команд переклали колодки по 2 рази.

Примітка: якщо в учасника впала колодка з лави, то він повинен поставити її на призначене місце та присісти один раз, а тоді передати естафету наступному учаснику.

Цікава піраміда

Інвентар: колодки дерев'яні

Значення: здатність співпрацювати у команді

Інтенсивність: середня

Зміст та правила гри. Двом командам надається рівна кількість колодок. Розташування учасників – довільне, тобто на розгляд кожної команди самостійно. Гравець кожної команди повинен поставити по одній колодці, при цьому назвавши один будівельний матеріал або інструмент за власним вибором. Капітани команд витягують жереб, згідно якого завдання можуть бути наступні: скласти з колодок найвищу/найширшу/найтоншу піраміду. Виграє команда, що виконала умови гри найбільш правильно та допустила найменше помилок.

Примітка: слова не повинні повторюватись в одній команді. В залежності від віку можна збільшувати кількість колодок, а відповідно і кількість слів.

Швидка переправа

Інвентар: шишки, жолуді, горішки, гімнастичні обручі (відповідно до кількості команд).

Значення: формування швидкості простої рухової реакції.

Інтенсивність: висока

Зміст та правила гри. Перед початком гри всі учасники команд шикуються в колони по одному з парною кількістю гравців у всіх командах. Вчитель обирає три капітани для кожної команди. Учасники команд витягують папірці на яких зображені «шишки», «жолуді» та «горішки». Яка команда витягне найбільше «шишок», то буде називатись «шишка» і т.д. Біля старту кожної команди лежить обруч. За першим свистком вчителя кожна команда повинна утворити коло навколо обруча, за другим – стрибнути, пробігти або пройти через обруч не наступивши на нього та зібрати якомога більше шишок, жолудів або горішків, що знаходяться на відстані 10 метрів від старту команд, а на третій свисток, якомога швидше покласти у обруч свої плоди. Оцінюється швидкість та кількість урожаю, що лежить у обручі.

Примітка: за кожен природний матеріал, що лежить поза обручем, команда повинна виконати фізичні вправи за власним вибором. Важливо, щоб вправи не повторювались у різних командах.

Жолуді й горіхи

Інвентар: жолуді, горіхи, відра залізні (2 шт.)

Значення: формування навичок співпраці у команді, координаційних та швидкісних здібностей.

Інтенсивність: середня.

Примітка: обов'язкова парна кількість гравців.

Зміст та правила гри. Всі учасники гри стають у загальне коло, тримаючись руками один за одного. У середині кола є урожай та два відра з назвами «горіхи» і «жолуді». Вчитель розраховує учнів на «жолудь» і «горіх». Після віршованого тексту:

Хоровод ми заведемо,
В ліс гуляти ми підемо.
Жолуді збирати будем
Й про горіхи не забудем!

Завдання кожної команди назбирати якомога більше жолудів чи горіхів, відповідно до розрахунку вчителя. Згодом ведучий промовляє слова під час яких всім учасникам гри необхідно покласти свій урожай у відра:

Назбирали повні руки,
Урожай наш гарним буде!
Станьмо дружно всі у коло,
Гру закінчено – чудово!

Як тільки ведучий замовкає, всі повинні знову стати у загальне коло, а ведучий рахує кількість жолудів та горіхів. Переможе команда, яка назбирала більший урожай.

Мисливці й лісники

Інвентар: гімнастичний обруч (2 шт.), відра залізні (2 шт.), горіхи, шишки, м'ячі для настільного тенісу, камінці.

Значення: формування спритності та комунікативних навичок.

Інтенсивність: висока.

Примітка: Якщо лісник спіймав мисливця, то мисливець повинен: м'ячі для настільного тенісу покласти в сміттєві ями (гімнастичні обручі); камінці кинути у відро; шишки віддати лісникам, а вони зварять чаю та пригостять всіх хто є у лісі; горіхи з'їсти всім разом.

Зміст та правила гри. Ліс – це наші чисті легені та міцне здоров'я! На території лісового господарства (обведена ділянка) знаходяться лісники, які обороняють ліс. На їхню територію дуже хочуть потрапити мисливці, задля поживи та власного збагачення. На ділянці лісу є природні джерела – болота та озера (відра з водою) та сміттєві ями (обручі), щоб запобігти забрудненню лісової зони. Обирається два лісника, які знаходяться на обведеній ділянці. Їхнє завдання - оборона своєї території від мисливців, навчання доброчесності та порядку. Завдання мисливців - зібрати якомога більше урожаю (горіхи, шишки, тенісні м'ячі, камінці) та бути не спійманими.

Лісники промовляють:

Ми наш ліс бережемо,
Шкодити не будемо,
Будемо ходити
Й мисливців ловити!

А мисливці у відповідь:

Дуже хочемо у ліс,
Смачним буде наш обід,
Лісників не боїмося,
А спіймають, то здамося!

Після віршованих текстів розпочинається гра. Кого не зловили, той виходить переможцем.

Грайливі бар'єри

Інвентар: дерев'яні бар'єрчики 30х20 см.

Значення: корекція техніки різновидів ходьби, бігу та стрибків.

Інтенсивність: середня.

Примітка: можна використовувати у динамічних перервах у весняно-осінній період.

Зміст та правила гри. Виконання різновидів ходьби, бігу та стрибків у різних поєднаннях.

Наприклад:

виконання ходьби з високим підніманням стегна;

Ходять вправно наші ніжки
Через гори й через річки,
Ми крокуємо вперед,
Йде життя-велосипед!

виконання стрибків через бар'єрчики;

Ми стрибучі зайченятка,
Мчимо весело гуляти,
Щоб із друзями радіти,
Гомоніти й веселитись!

Сніжний клубочок

Інвентар: зимові рукавички, сніг, гімнастичні лави (2 шт.)

Значення: розвиток сили та витривалості.

Інтенсивність: висока.

Примітка: можна використовувати у динамічних перервах у зимовий період.

Зміст та правила гри. Всі учасники гри діляться на дві команди. У кожної команди перед собою є гімнастичні лави за якими розташовані обручі, так званні «річки».

Завдання кожної команди:

- після 1-го свистка вчителя зліпити снігові кулі діаметром футбольного м'яча;
- після віршованого тексту вчителя прокотити їх через лаву так, щоб вони потрапила «у річку» (гімнастичний обруч);
- якомога швидше пробігти до старту та хлопком правої або лівої руки передати естафету наступному учаснику своєї команди.

Обирається один ведучий (вчитель або відповідальний учень), який промовляє слова, після яких всі по черзі починають прокочувати снігові кулі:

Котись-котись клубочок,
Чим швидше до річки.

Хто жвавіше добіжить,
Той перемогти спішить!

Примітка: Переможець визначиться за відповідністю зліплених куль діаметру футбольного м'яча та за швидкістю фінішування всієї команди.

Звіропад

Інвентар: шишки, жолуді, горішки

Значення: формування швидкості простої рухової реакції.

Інтенсивність: середня

Зміст та правила гри: вчитель обирає три капітана (капітан «Шишка», «Жолудь», «Горіх» за якими шикуються у колону по одному його команда. На відстані 10 м. від усіх команд знаходяться шишки, жолуді, горішки. За першим свистком вчителя кожна команда повинна утворити коло, за другим – зібрати якомога більше шишок, жолудів або горіхів (відповідно до імені капітана), а на третій свисток – віддати свій урожай капітану. Оцінюється швидкість передачі урожаю капітану та кількість урожаю, що загубили.

В залежності від змісту гри дитина змушена оцінювати загальну обстановку та самостійно вирішувати, що й коли їй треба робити. Захоплена грою, дитина гартується в терпінні, наполегливості, розвиваючи при цьому фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість). Гра веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для всебічного розвитку тіла й душі [6].

Отже, протягом 2019-2020 н.р. у Мочулищенському ЗЗСО Дубровицької районної ради Рівненської області, ми впроваджували такі рухливі ігри та естафети у освітній процес з молодшими школярами : «Швидка гусениця», «Цікава піраміда», «Швидка переправа», «Жолуді й горіхи», «Мисливці й лісники», «Грайливі бар'єри», «Звіропад». Основним завданням розробки та впровадження нетрадиційних засобів було покращення показників фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я хлопців та дівчат 6-7 та 8-9-ти річного віку, яке ми реалізували засобами рухливих ігор та естафет з природними матеріалами.

Задля оцінки ефективності розробки та впровадження нетрадиційних засобів було сформовано таблицю темпів приросту показників фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Темпи приросту показників фізичної підготовленості хлопчиків та дівчаток 6-7, 8-9 років ЕГ та КГ, %

Руховий Тест	Хлопчики				Дівчатка			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	6-7 р.	8-9 р.	6-7 р.	8-9 р.	6-7 р.	8-9 р.	6-7 р.	8-9 р.
Присідання за 20 секунд	18,7	11,7	8,5	5,5	20	31,2	14,2	5,8
Біг 30 м (сек).	-2,7	-5,4	-1,3	-2,8	-8,7	-4,1	-2,5	-4
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	14,2	200	15,3	40	27,2	25	6,6	9
«Човниковий біг 4х9 м» (сек.)	-3,4	-3,8	-1,5	-1,6	-2,8	-2,4	-1,4	-0,7
Стрибок у довжину з місця, см	5	2,7	4,3	1,7	3,3	6,1	1,6	3,9

Збільшення показників сили супроводжувалось у вправі «присідання на 20 секунд», що дало змогу оцінити проведення педагогічного експерименту. Наведені дані у табл. 1, вказують на наступне: ЕГ 6-7 р. хлопці – 18,7%, КГ – 8,5%; ЕГ 8-9 р. хлопці – 11,7%, КГ – 5,5%; ЕГ 6-7 р. дівчатка – 20%, КГ – 14,2 %; ЕГ 8-9 р. дівчат – 31,2%, КГ – 5,8 %.

Швидкісні здібності визначались за тестом «біг 30 метрів». Показники приросту швидкості у експериментальній та контрольній групах були наступними: дівчатка 6-7 р. - 8,7%; - 2,5%; дівчата 8-9 р. - 4,1%; - 4%; хлопчики 6-7 р. - 2,7%; - 1,3%; хлопці 8-9 р. - 5,4%; -2,8%.

Щодо показників гнучкості, відповідно до тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи», то їх приріст виявляється наступним чином: ЕГ хлопці - 8-9 р. - 20%, дівчата - 25%; ЕГ 6-7 р. хлопці - 14,2%, дівчата - 27,2%. А от приріст показників у КГ значно менший: 6-7 р. дівчата - 6,6 %; 8-9 р. хлопці - 40%, дівчата – 9%. Лише показник контрольної групи хлопців 6-7 р. 15,3 % має вищий на 1,1 % приріст показників, ніж у хлопчиків цього ж віку, але у експериментальній групі.

«Човниковий біг 4х9 метрів» дав змогу оцінити координацію учнів початкових класів. В кінцевому результаті, після проведення заключного етапу педагогічного експерименту, показники виявились такими у експериментальні та контрольній групі: хлопчики 6-7 р. - 3,4%; - 1,5%; хлопці 8-9 р. - 3,8%; - 1,6%; дівчатка 6-7 р. – -2,8%; - 1,4%; дівчата 8-9 р. -2,4%; - 0,7%.

Виконання вправи «стрибок у довжину з місця» показав наступні показники швидкісно-силових здібностей контрольної та експериментальної груп: хлопчики 6-7 р. - 5%; 4,3%; хлопці 8-9 р. - 2,7%; - 1,7%; дівчатка 6-7 р. - 3,3%; 1,6%; дівчата 8-9 р. — 6,1%; 3,9%.

Загальна оцінка темпів приросту показників фізичних якостей, а разом із ними і фізичної підготовленості вказує на те, що збільшення показників хлопців та дівчат 6-7 та 8-9 років після проведення педагогічного експерименту у експериментальній групі значно вищий ніж ті ж показники у контрольній групі. І лише у тесті «нахил тулуба вперед із положення сидячи» у хлопчиків 6-7 років виявлене збільшення показника приросту гнучкості на 1,1 % у контрольній групі, порівняно з експериментальною. Завдяки впровадженню рухливих ігор та естафет з використанням природних матеріалів в урочні форми занять, ми досягли позитивного ефекту на приріст показників фізичної підготовленості дівчат та хлопців 6-7 та

8-9-ти річного віку, що проілюстровано у таблиці 1, темпів приросту показників фізичної підготовленості хлопчиків та дівчаток 6-7, 8-9 років експериментальної та контрольної груп у відсотковому співвідношенні (*табл. 1).*

Висновки та перспективи подальших досліджень. Молодший шкільний вік - дуже важливий період у розвитку життєво важливих навичок. Від того, наскільки повноцінно здійснюється фізичне виховання в молодшому шкільному віці, значною мірою залежить не лише фізичний, а й розумовий розвиток у наступні роки. Кожній дитині в молодшому шкільному віці потрібно оволодіти базовими руховими навичками, які допомагатимуть оволодінню більш складними руховими діями в майбутньому [5].

Під час проведення рухливих ігор та естафет в процесі педагогічного експерименту нами використовувались такі природні матеріали: шишки, горіхи, жолуді, дерев'яні колодки, камінці та сніг, що ефективно покращували процес фізичного виховання учнів сільського середовища, а також позитивно вплинуло на їх фізичну підготовленість, разом з тим, зміцнивши здоров'я хлопців та дівчат експериментальної групи. Так, як дані засоби доцільно використовувати у сільському середовищі через наявність специфічних умов: немає спортивного залу, наявна мала кількість або взагалі відсутність оновленого інвентарю та обладнання та ін., ми використали нетрадиційні засоби у формі рухливих ігор та естафет, що покращило процес фізичного виховання молодших школярів.

Таким чином, використання нетрадиційних засобів фізичного виховання у сільських закладах освіти є експериментально доведеним рушієм їх застосування в урочних формах занять. Матеріали роботи можуть бути використані в навчальному процесі з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, зокрема у сільській місцевості.

Література

1. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі: навч. посіб. Луцьк: Надстир'я, 1977. - 144 с.
2. Волков Л. В. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : навч. посіб. К. : Освіта України, 2007. - 152 с.
3. Круцевич Т. Ю. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимпийском спорте. - 2001. - № 3. - С. 3-15.
4. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Луцьк, 2008. 89с.
5. Ніколаєв Ю. М. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2011. - № 4. - С. 43-47.
6. Пангелова Н.Є., Рубан В.Ю. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. - С. 211-214. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_38.
7. Соловйов В. Розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітніх навчальних закладів у сільській місцевості. Педагогіка і психологія професійної освіти . - 2012. - №6. - С.103-111.
8. Хахуля В.М. Підвищення ефективності системи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку сільських шкіл. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. - Чернігів, 2011. – Вип. 86. - Т.1. - С. 201-204.
9. Шуба Л. В. Рухливі ігри, як розвиток рухових якостей у школярів початкової школи. Наука і освіта. : наук.-практ. журнал. - 2014. - № 8. - С. 212-216.
10. Clements R. An investigation of the status of outdoor play. Contemporary Issues in Early Childhood. 2004. Vol. 5 (1). P. 6

References

1. Bychuk O. I. (1977) "Fizkulturno-ozdorovcha robota u shkoli": navch. posib. Lutsk: Nadstyria, - 144 p.
2. Volkov L. V. (2007) "Molodshyi shkilnyi vik: vykhovna spriamovanist zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom": navch. posib. K.: Osvita Ukrainy, - 152 p
3. Krutsevych T. Yu. (2001) "Fyzycheskoe vospytanye kak sotsyalnoe yavlenye". Nauka v olympyiskom sporte. - № 3. - pp. 3-15.
4. Mudryk S.B. (2008) "Rukhlyvi ihry na urokakh fizychnoi kultury". Lutsk. 89p.
5. Nikolaiev Yu. M. (2011) "Optymizatsiia rozvytku fizychnykh yakostei ta koordynatsii rukhiv u ditei molodshoho shkilnoho viku zasobamy himnastyky". Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. - № 4. - pp. 43-47.
6. Panhelova N.I., Ruban V.Iu. (2016) "Faktory, yaki vplyvaiut na orhanizatsiiu fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv u miskii ta silskii mistsevosti". Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. - pp. 211-214. - Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_38.
7. Soloviov V. (2012) "Rozvytok fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv u silskii mistsevosti". Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity. - №6. - pp.103-111.
8. Khakhulia V.M. (2011) "Pidvyshchennia efektyvnosti systemy fizychnoho vykhovannia ditei serednoho shkilnoho viku silskykh shkil". Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H.Shevchenka. - Chernihiv. – Vyp. 86. - T.1. - pp. 201-204.
9. Shuba L. V. (2014) "Rukhlyvi ihry, yak rozvytok rukhovykh yakostei u shkoliariv pochatkovoi shkoly". Nauka i osvita: nauk.-prakt. zhurnal. - № 8. - pp. 212-216.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).51
УДК 796.06.331.1/.346.2

Краснов В. П.,
кандидат педагогічних наук, професор,
Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ,
Панченко В. Ф.,
старший викладач,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ

ЦЕНТРИ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПРАВОВІ ТА ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ

У статті представлено основні правові та фінансово-економічні аспекти, що перешкоджають створенню нормативно-правового комплексу для функціонування центрів студентського спорту в закладах вищої освіти України. Здійснено аналіз нормативно-правових актів із питань фізичної культури і спорту щодо розвитку студентського спорту. Проаналізовано основні нормативні акти забезпечення процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти та пріоритетні напрями формування основ здорового способу життя студентів. Встановлено безпосередній зв'язок між проблемою створення нормативно-правового комплексу для організації функціонування центрів студентського спорту в закладах вищої освіти України та питаннями законодавчої невизначеності системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти України, що виникла в ході незавершеної модернізації фізичного виховання.

Ключові слова: *фізичне виховання, спорт, студент, заклад вищої освіти, нормативно-правовий акт, центр студентського спорту.*

Краснов В. П., Панченко В. Ф. Центры студенческого спорта учреждений высшего образования: правовые и финансово-экономические аспекты. *В статье представлены основные правовые и финансово-экономические аспекты, препятствующие созданию нормативно-правового комплекса для функционирования центров студенческого спорта в учреждениях высшего образования Украины. Осуществлен анализ нормативно-правовых актов по вопросам физической культуры и спорта в части касающейся развития студенческого спорта. Проанализированы основные нормативные акты обеспечения процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования и приоритетные направления в формировании основ здорового образа жизни студентов. Установлено непосредственную связь между проблемой создания нормативно-правового комплекса для организации функционирования центров студенческого спорта в учреждениях высшего образования Украины и вопросами законодательной неопределенности системы физического воспитания соискателей высшего образования высших учебных заведений Украины, возникшей в результате незавершённой модернизации физического воспитания.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, студент, учреждение высшего образования, нормативно-правовой акт, центр студенческого спорта.*

Krasnov V., Panchenko V. Student sports centers in higher education institutions: legal, financial and economic aspects. *The article presents the main legal, financial and economic aspects that prevent the creation of a legal framework for the functioning of student sports centers in higher education institutions of Ukraine. The analysis of normative-legal acts on the issues of physical culture and sports on the development of student sports is carried out. The main normative-legal acts of ensuring the process of physical education in higher education institutions and priority areas of forming the foundations of a healthy lifestyle of students are analyzed. There is a direct link between the problem of creating a legal framework for the organization of student sports centers in higher education institutions of Ukraine and the legal uncertainty of the system of physical education of higher education institutions of Ukraine, which arose during the incomplete modernization of physical education.*

The article outlines the problematic issues of legal and economic nature that arise in the creation and organization of financial and economic activities in sport clubs of higher education institutions to ensure the development of student sports. We believe that the delay in creating conditions for the activities of student sports centers in higher education institutions of Ukraine prevents effective and full integration of domestic education into the European and world educational space.

Keywords: *physical education, sports, student, institution of higher education, legal act, center of student sports.*

Постановка проблеми. Відповідно до Рішення Колегії Міністерства освіти і науки України (далі – МОН) з питання «Про стан розвитку фізичного виховання у вищих навчальних закладах України III-IV рівнів акредитації» (протокол № 8/4-18 від 01.12.2014 р.) серед іншого було ухвалено наступне:

- до 30.06.2015 р. створити базу даних стану фізичного виховання та спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти України (далі – ЗВО) та організувати її щорічне оновлення;
- забезпечити розроблення нормативно-правових актів щодо організації фізичного виховання зі студентами у ЗВО з упорядкованим узгодженням із вимогами Болонського процесу;
- передбачити заходи, що знизять вартість підготовки фахівців із вищою освітою за державним замовленням;
- розробити проект Положення про центри студентського спорту (далі – ЦСС) у ЗВО України з метою створення умов для їх системної роботи.

Підґрунтям цього рішення стало надання ЗВО автономії, що передбачає самостійність, незалежність і відповідальність ЗВО у прийнятті рішень стосовно розвитку академічних свобод, організації освітнього процесу, наукових

досліджень, внутрішнього управління, економічної та іншої діяльності у межах, встановлених Законом України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. № 1556-VII [1]. При цьому створення ЦСС у ЗВО, як структурних підрозділів, мало на меті забезпечення покращення спортивно-масової роботи зі студентами на етапі модернізації системи фізичного виховання у ЗВО, в основі якої передбачалось виведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з навчально-виховного процесу ЗВО. Варто вказати, що питання унормування діяльності ЦСС, як структурних підрозділів ЗВО, мало багаторічне обговорення серед фахівців. Однак вперше ЦСС ЗВО були офіційно запроваджені Законом України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 17.11.2009 р. № 1724-VI, при цьому їх створення і діяльність, як суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, має здійснюватись відповідно вимог Положення про ЦСС ЗВО, затвердженого виключно постановою Кабінету Міністрів України (далі – КМУ) [2].

Водночас, враховуючи загострення проблем пошуку ефективних шляхів покращення системи фізичного виховання студентів під час навчання у ЗВО, наказом МОН від 15.05.2015 р. № 534 було утворено міжвідомчу робочу групу з модернізації системи фізичного виховання у ЗВО. За результатами роботи цієї робочої групи було розроблено Рекомендації керівникам ЗВО «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (лист МОН від 25.09.2015 р. № 1/9-454). Однак їх зміст не передбачав спортивну підготовку студентів у таких структурних підрозділах, як ЦСС ЗВО.

Крім того, МОН ускладнило невизначеність щодо майбутнього фізичного виховання і спортивної підготовки студентської молоді власне науково-педагогічними працівниками у ЗВО шляхом скасування 16.12.2019 р. наказу МОН від 1101.2006 р. № 4 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах». Проте варто відмітити, що законодавчо закріплені завдання щодо діяльності ЦЦС ЗВО не передбачають цим структурним підрозділам проводити фізичне виховання та масову спортивну роботу серед студентів – мають ЦСС ЗВО забезпечувати підготовку спортсменів високого класу з числа студентів до участі у чемпіонатах Європи та світу серед студентів з видів спорту, визнаних в Україні, Всесвітніх універсіадах [2].

Незважаючи на високий рівень зацікавленості центральних органів виконавчої влади, що забезпечують формування державної політики у сфері освіти і науки та у сфері фізичної культури та спорту, громадських об'єднань фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів до розвитку студентського спорту, нормативно-правові акти щодо створення та діяльності ЦСС у ЗВО урядом країни не ухвалені.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Необхідність всебічного дослідження проблеми розвитку особистості та важливим засобом формування вольових якостей студентської молоді засобами фізичного виховання пояснюється постійним зниженням інтересу у студентів ЗВО до занять з фізичного виховання, тренувань у спортивних секціях та гуртках, невміння самостійно організувати фізкультурно-оздоровчі заняття в домашніх умовах тощо. Проблеми модернізації фізичного виховання та спортивної підготовки студентської молоді привертає увагу фахівців різних галузей. Так, теоретичним підґрунтям для розроблення проблеми формування цілеспрямованості в студентської молоді засобами фізичного виховання стали праці В. Арефьєва, Д. Бінецького, Л. Волкова, Н. Довгань, М. Зубалія, С. Рубінштейна, О. Тимошенка та інших [3].

Теоретичне обґрунтування напрямів модернізації фізичного виховання та розвитку студентського спорту з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду й особливостей його організаційно-методичного забезпечення відображено в наукових доробках Є. Імаса, М. Дутчака, Є. Приступи, С. Присяжнюка, В. Краснова та інших [4].

Водночас наукових досліджень, які торкаються питань правового, фінансового забезпечення створення і діяльності ЦСС на базі ЗВО небагато – О. Попрошаєв (створення ЦСС), В. Панченко (економічне обґрунтування підготовки спортсменів високого класу у ЗВО та інші [5, 6].

Мета дослідження – теоретично розкрити правові та фінансово-економічні аспекти, що перешкоджають створенню нормативно-правового комплексу для функціонування ЦСС у ЗВО.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення нормативно правових актів, інших джерел інформації та практичного досвіду фахівців щодо створення ЦСС у ЗВО.

Виклад основного матеріалу дослідження. Виступи української студентської збірної у змаганнях Всесвітніх універсіад, Європейських студентських іграх, чемпіонатах світу та Європи серед студентів, досягнення спортсменами високих спортивних результатів є відображенням її соціального та економічного розвитку країни, можливістю піднесення авторитету держави у світовому спортивному співтоваристві. Необхідність створення ЦСС у ЗВО для підготовки спортсменів високого рівня до участі у змаганнях світового та Всеукраїнського рівнів є вкрай амбітним державним проектом.

З метою фінансової підтримки та активізації ЗВО в умовах наданої їм автономії для створення до кінця 2020 року перших 25 ЦСС ЗВО у Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року було передбачено фінансування з державного бюджету всього 189 млн. 405 тис. грн., із них: 42 млн. 090 тис. на 2018 рік, 63 млн. 135 тис. на 2019 рік та 84 млн. 180 тис. на 2020 рік. Крім того, з місцевих бюджетів та інших джерел Вінницької, Волинської, Кіровоградської, Тернопільської та Чернівецької обласних державних адміністрацій – 8 млн. 650 тис. грн. [7].

Крім того, з метою встановлення певної відповідальності Постановою КМУ від 21.03.2016 № 212 «Про внесення зміни до пункту 6 типової форми контракту з керівником державного вищого навчального закладу» зміст типової форми контракту з керівником ЗВО доповнено додатковим зобов'язанням – відповідальність за розвиток і модернізацію змісту, форм фізичного виховання студентів, студентського спорту та відповідної матеріально-технічної бази, підготовку та оприлюднення щорічного звіту про стан фізичного виховання і спорту у ЗВО [8].

Проте за можливості ЗВО отримати фінансову підтримку, встановлення відповідних керівникам ЗВО зобов'язань ЦСС не було створено. Деякі ЗВО державної форми власності на базі спортивних клубів самостійно створили ЦСС, що підтверджується інформацією на відповідних веб-сайтах цих ЗВО, однак на яких засадах організована їх діяльність невідомо. При цьому у ЗВО, в яких на власний ризик було створено ЦСС наказом ректора, жодних звітів, передбачених вимогами типового контракту з керівником ЗВО, не знайдено. Слід вказати, що МОН не забезпечило ЗВО типовою формою для

щорічної звітності про стан фізичного виховання і спорту у ЗВО. Між тим, відсутність щорічної звітності про стан фізичного виховання і спорту у ЗВО відповідно до Постанови КМУ від 21.11.2018 р. № 982 «Про затвердження критеріїв, за якими оцінюється ступінь ризику від провадження господарської діяльності у сфері вищої освіти та визначається періодичність проведення планових заходів державного нагляду (контролю) Державною службою якості освіти» є одним із критеріїв, за якими оцінюється ступінь ризику від провадження господарської діяльності у сфері вищої освіти [9].

Варто вказати, що у тих ЗВО, де попередньо було створено 3 і більше спортивних клуби в одному ЗВО, під час перевірок фінансово-господарської діяльності цих ЗВО у контролюючих органів виникали наступні питання:

- яка мінімальна кількість змагань, в тому числі міжнародного рівня, має бути забезпечена ЗВО відповідним фінансуванням;
- чи належать до компетенції МОН міжнародні змагання, турніри та спортивні фестивалі, якщо ці заходи не погоджені керівництвом МОН і не включені у Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України на рік;
- чи підпадає участь студентів, які є спортсменами з високим рівнем підготовки, у Всеукраїнських і міжнародних змаганнях, під ознаки такого виду занять, як «професійний спорт» та чи має право ЗВО державної форми власності фінансувати участь студента-спортсмена у цих міжнародних змаганнях;
- який відсоток фінансування від загальної суми надходжень до ЗВО має бути передбачений для забезпечення тренування спортсменів з високим рівнем підготовки, які в свою чергу офіційно є членами спортивних асоціацій, федерацій, фізкультурно-спортивних товариств;
- чи враховується рівень спортивної підготовки, чисельність студентів, які систематично беруть участь у тренуваннях і змаганнях, у загальний рейтинг серед ЗВО України та Світу;
- чи має право ЗВО державної форми власності використовувати власні кошти на утримання студентів-спортсменів у приватних спортивних клубах та/або утворювати власні дитячо-юнацькі спортивні школи;
- яка мінімальна штатна чисельність тренерів з відповідним посадовим окладом має бути у спортивному клубі, який є структурним підрозділом ЗВО державної форми власності;
- чи має право ЗВО на договірній основі залучати приватні спортивні клуби з оплатою тренування студентів в цих спортивних клубах;
- чи має право ЗВО державної форми власності здійснювати фінансування необмеженої чисельності навчально-тренувальних зборів студентів-спортсменів;
- чи має право студент навчатись в одному ЗВО, а офіційно тренуватись на безоплатній основі у спортивному клубі іншого ЗВО;
- чи має право ЗВО державної форми власності здійснювати витрати на спортивну підготовку студентів, які зараховані для тренування до Центрів олімпійської підготовки, а також відрядження на змагання, що включені в Календарний план цих Центрів;
- чи має бути однаковою вартість навчання у ЗВО як для студентів, які навчаються за кошти фізичних та/або юридичних осіб і не бажають займатись спортом та не використовують спортивні об'єкти ЗВО, так і для тих студентів, які виявили бажання займатись спортом і також навчаються за кошти фізичних та/або юридичних осіб.

Зазначені питання є нагальними в системі організації підготовки спортсменів з високим рівнем підготовки, які є здобувачами вищої освіти ступеня бакалавра (магістра) і тісно пов'язані у як правовому полі, так із питань фінансування та ведення господарської діяльності у ЗВО.

Також без сумніву контрольно-ревізійними органами вважатимуться недоцільними витрати на утримання одночасно двох структурних підрозділів ЗВО, якими є кафедра фізичного виховання і в майбутньому ЦСС, які мають функціонувати в межах однієї спортивної матеріальної бази цього ЗВО. При цьому науково-педагогічні працівники кафедри і в майбутньому тренери ЦСС ЗВО будуть відчувати різницю в посадових окладах відповідно тарифної сітки. В ході нашого дослідження нормативно-правової бази з питань спортивної підготовки студентів в умовах функціонування ЗВО державної форми власності виявлено, що ЗВО не зацікавлені у збільшенні витрат на забезпечення ЦСС, діяльність яких законодавчо невизначена повною мірою і водночас веде до значного зростання середньої вартості підготовки за державним замовленням одного кваліфікованого фахівця в ЗВО.

Слід вказати, що середня вартість підготовки розраховується відповідно до Методики розрахунку орієнтовної середньої вартості підготовки одного кваліфікованого робітника, фахівця, аспіранта, докторанта, затвердженої Постановою КМУ від 20.05.2013 р. № 346 [10].

Відповідно до вимог цієї Методики ЗВО подають державному замовникові, до сфери управління якого вони належать, дані про показники вартості підготовки одного кваліфікованого фахівця, за встановленою державним замовником формою, а також детальні розрахунки. При цьому державний замовник має право зменшити (без подальшої компенсації) обсяг фінансування певного ЗВО за рахунок видатків споживання загального фонду державного бюджету до 15 відсотків його річного обсягу у випадках порушення бюджетного законодавства, що визначено вимогами Постанови КМУ від 24.12.2019 р. № 1146 «Про розподіл видатків державного бюджету між закладами вищої освіти на основі показників їх освітньої, наукової та міжнародної діяльності». Слід враховувати, що аналіз тенденцій світових освітніх систем свідчить про їх поступове вдосконалення, проте сам процес їх адаптації до нових умов економічного, соціального характеру йде вкрай повільно, що можна розглядати як ознаку певної кризи [11].

Висновки. Перспективи подальших досліджень. Встановлено, що незаперечним фактом гальмування створення нормативно-правового комплексу для організації функціонування ЦСС у ЗВО є законодавча невизначеність системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти, не здійснено її реальної модернізації та відсутність належних умов для розвитку спорту вищих досягнень у переважній більшості ЗВО України, при цьому скасовано переважну більшість з

понад 40 нормативних актів, положень, інструкцій, що регламентували фізичне виховання у ЗВО [12].

Значною перешкодою у створенні ЦСС у ЗВО є неврахування у напрямі «Спорт вищих досягнень» Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, затвердженої Постановою КМУ від 04.11.2020 р. № 1089, питання нормативно-правового та фінансового забезпечення створення та діяльності ЦСС у ЗВО.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми забезпечення діяльності ЦСС у ЗВО. Перспективним може бути вивчення питання створення опорних ЦСС у декількох ЗВО України (класичний, технічний, профільний, технологічний, педагогічний тип ЗВО) з власною потужною спортивною базою і відповідною фінансовою підтримкою центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері освіти і науки. Вважаємо, що зволікання з реалізацією створення умов для діяльності ЦСС у ЗВО України унеможливлює ефективну і повну інтеграцію вітчизняної освіти до загальноєвропейського та світового освітнього простору.

Література

1. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. Дата оновлення: 25.09.2020. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text.

2. Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" : Закон України від 17.11.2009 р. № 1724-VI. Дата оновлення: 01.04.2011. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1724-17#Text.

3. Висоцький В. А., Калугін І. Г., Коваленко О. В., Линник А. М. Формування цілеспрямованості в студентської молоді засобами фізичного виховання : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Випуск 3 (123) 20. – С. 29-33.

4. Імас Є. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід / Є. Імас, М. Дутчак, У. Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2018. - № 2. - С. 89-97.

5. Попрошаєв О. Питання створення центрів студентського спорту на базі вищих навчальних закладів України / Олександр Попрошаєв // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12-13 трав. 2016 р.). - Львів, 2016. - С. 142 - 146.

6. Панченко В. Ф., Панченко Н. В. Економічне обґрунтування підготовки спортсменів високого класу у вищих навчальних закладах України. Науково-методичний журнал Донецького нац. ун-ту : Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк : ДонНУ, 2010. Спец. вип. 2. – С. 572–578.

7. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 р. № 115. Дата оновлення: 04.03.2020. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text.

8. Про внесення зміни до пункту 6 типової форми контракту з керівником державного вищого навчального закладу : Постанова Кабінету Міністрів України від 21.03.2016 № 212. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/212-2016-%D0%BF#Text.

9. Про затвердження критеріїв, за якими оцінюється ступінь ризику від провадження господарської діяльності у сфері вищої освіти та визначається періодичність проведення планових заходів державного нагляду (контролю) Державною службою якості освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 21.11.2018 р. № 982. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/982-2018-%D0%BF#Text.

10. Методика розрахунку орієнтовної середньої вартості підготовки одного кваліфікованого робітника, фахівця, аспіранта, докторанта : Постанова Кабінету Міністрів України від 20.05.2013 р. № 346. Дата оновлення: 31.12.2019. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/346-2013-%D0%BF.

11. Арефьєв В. Г., Краснов В. П., Костенко М. П. Стан і перспективи розвитку вищої освіти : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт: зб. наукових праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Випуск 4 (98)18. – С. 8-11.

12. Краснов В. П. Фізичне виховання. Навчальний посібник. / В. Й. Кійко, С. І. Присяжнюк, В. Ф. Панченко, М. О. Третяков, Р. Т. Раєвський // – К.: Центр учбової літератури, 2007 р. – 192 с.

References

1. Pro vyshchu osvitu : Zakon Ukrayiny vid 01.07.2014 r. № 1556-VII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text.

2. Pro vnesennya zmin do Zakonu Ukrayiny "Pro fizychnu kul'turu i sport" : Zakon Ukrayiny vid 17.11.2009 r. № 1724-VI. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1724-17#Text.

3. Vysots'kyy V. A., Kaluhin I. H., Kovalenko O. V., Lynnyk A. M. Formuvannya tsilespryamovanosti v student·s'koyi molodi zasobamy fizychnoho vykhovannya : Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova : Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. naukovykh prats' / – Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2020. – Vypusk 3 (123) 20. – S. 29-33.

4. Imas YE. Orhanizatsiyno-metodychni zasady rozvytku student·s'koho sportu: vitchyznyanyy ta zarubizhnyy dosvid / YE. Imas, M. Dutchak, U. Kateryna // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. - 2018. - № 2. - S. 89-97.

5. Poproshayev O. Pytannya stvorennya tsentriv student·s'koho sportu na bazi vyshchykh navchal'nykh zakladiv Ukrayiny / Oleksandr Poproshayev // Problemy aktyvizatsiyi rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti naselennya : materialy KH Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastyu. - L'viv, 2016. - S. 142-146.

6. Panchenko V. F., Panchenko N. V. Ekonomichne obgruntuvannya pidhotovky sport·smeniv vysokoho klasu u vyshchykh navchal'nykh zakladakh Ukrayiny. Naukovo-metodychnyy zhurnal Donets'koho nats. un-tu : Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – Donets'k : DonNU, 2010. Spets. vyp. 2. – S. 572-578.

7. Pro zatverdzhennya Derzhavnoyi tsil'ovoyi sotsial'noyi prohramy rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu na period do 2020 roku : Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny vid 01.03.2017 r. № 115. Data onovlennya: 04.03.2020. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text.

8. Pro vnesennya zminy do punktu 6 typovoyi formy kontraktu z kerivnykom derzhavnoho vyshchoho navchal'noho zakladu : Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny vid 21.03.2016 № 212. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/212-2016-%D0%BF#Text.

9. Pro zatverdzhennya kryteriyiv, za yakymy otsinyuyet'sya stupin' ryzyku vid provadzhennya hospodars'koyi diyal'nosti u sferi vyshchoyi osvity ta vyznachayet'sya periodychnist' provedennya planovykh zakhodiv derzhavnoho nahlyadu (kontrolyu) Derzhavnoyu sluzhboyu yakosti osvity : Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny vid 21.11.2018 r. № 982. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/982-2018-%D0%BF#Text.

10. Metodyka rozrakhunku oriyentovnoyi seredn'oyi vartosti pidhotovky odnoho kvalifikovanoho robitnyka, fakhivtsya, aspiranta, doktoranta : Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny vid 20.05.2013 r. № 346. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/346-2013-%D0%BF.

11. Aref'yev V. H., Krasnov V. P., Kostenko M. P. Stan i perspektyvy rozvytku vyshchoyi osvity : Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury / fizychna kul'tura i sport: zb. naukovykh prats'. – K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2018. – Vypusk 4 (98)18. – S. 8-11.

12. Krasnov V. P. Fizychne vykhovannya. Navchal'nyy posibnyk. / V. Y. Kiyko, S. I. Prysyazhnyuk, V. F. Panchenko, M. O. Tretyakov, R. T. Rayevs'kyy // – K.: Tsentr uchbovoyi literatury, 2007 r. – 192 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).52
УДК 373.3.016:796.323.2

Красов О.І.,
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту ,
ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди», Переяслав.
Юзковець І.О.
викладач кафедри спортивних ігор ,
ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди», Переяслав.

ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ БАСКЕТБОЛУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Одним з найбільш цікавих видів рухової діяльності для дітей молодшого шкільного віку є маніпуляції та ігри з м'ячем. Відомо, що руховий досвід дитина набуває при виконанні фізичних вправ – спеціально підібраних, методично правильно організованих рухів та складних видів рухової діяльності. Одним з найбільш ефективних є вправи з м'ячами. Рухливі ігри з елементами баскетболу сприяють своєчасному фізичному розвитку і підвищенню фізичної роботоздатності молодших школярів, сприяють розвитку складових координаційних здібностей – ритмічності, узгодженості рухів,орієнтації у просторі, вестибулярної стійкості. У статті розкрито питання, щодо доцільності застосування рухливих ігор у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи. Представлено рухливі ігри з елементами баскетболу, які доцільно проводити з учнями молодшого шкільного віку.

Ключові слова:*рухливі ігри, спортивні ігри, баскетбол, молодші школярі.*

Красов О., Юзковец І. Применение подвижных игр в процес се обучения элементам баскетбола младших школьников.

Одним из самих интересных видов двигательной деятельности для детей младшего школьного возраста являються манипуляции и игры с мячом. Известно, что двигательный опит ребенок приобретает при выполнении физических упражнений – спеціально подобранных, методически правильно организованных движений и сложных видов двигательной деятельности. Одним из наиболее эффективных является упражнения с мячами. Подвижны еигры с элементами баскетбола способствуют своевременному физическому развитию и повышению физической работоспособности младших школьников, способствуют развитию составляющих координационных способностей - ритмичности, согласованности движений, ориентации в пространстве, вестибулярной устойчивости. В статье раскрыты вопросы, о целесообразности применения подвижных игр в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы. Представлены подвижные игры с элементами баскетбола, которые целесообразно проводить с учащимися младшего школьного возраста.

Ключевые слова*: подвижные игры, спортивне игры, баскетбол, младшие школьники.*

Krasov Oleksandr, Yuzkovets Iryna. Moving games application in basketball elements teaching with junior schoolchildren.

Junior school age is an extremely important period in a child's development. This age is the foundation of general physical development. Interests and habits, character and skills are formed. Physical education should be organized in way to instill an interest in physical education for each student. This is the key to health and harmonious child's development. Physical education in secondary schools is an integral part of the pedagogical process of educating a personality forming. Laws and principles of doing exercise should improve children's health. Constant and sufficient physical activity is required to maintain and improve the level of physical health. A variety of tools are used at school to solve the problems of physical culture and health work. Physical exercisesare

main and specific way of physical education, and the healing forces of nature and hygienic factors must besubsidiaryways. Each group of tools solves specific problems, but they have an influence of children's body only in complex and complementarity. Successful solution of physical educations problems only possible with transformation into an organic part of the humanistic educational process. The use of physical culture and health work should baseon ensuring and developing physical, mental, social and spiritual health of students, especially in primary school. The most interesting activities for primary school children are manipulations and ball games. It's known that with doing physical exercises child acquires motor experience - specially selected, correctly methodically organized movements and complex types of motor activities. The most effective one is ball exercise. Moving games with basketball elements promote physical development and increase physical working capacity of junior schoolchildren, promote development of coordination - rhythmicity, coordination, orientation in space, vestibular stability. The article explains the necessary of using moving games in the physical education of secondary school students. There are moving games with basketball elements, which are recommended for primary schoolstudents.

***Keywords**: movinggames, sportgames, basketball, juniorschoolchildren.*

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Удосконалення системи викладання предмету «Фізична культура» в сучасній українській школі вимагає перебудови процесу фізичного виховання. Питання, пов'язані з фізичним вихованням школярів завжди були в центрі уваги педагогів і фахівців в галузі фізичного виховання і спорту (А.С. Макаренко, В.О. Сухомлинський, В.К. Бальсевич, Л.В. Волков та інші). Формування найбільш важливих базових рухових умінь і навичок вимагає пошуку ефективних засобів педагогічного впливу в сфері фізичного виховання в загальноосвітній школі. Слід зазначити, що окремі аспекти розвитку рухової функції досліджувались багатьма провідними вченими[1, 2]. Ще К. Д. Ушинський і В. О. Сухомлинський вказували на важливу роль гри у всебічному розвитку дитини, розглядаючи її як основний вид фізичної та розумової діяльності. Дослідження провідних фахівців показали, що гра є провідною формою діяльності, що забезпечує всебічне виховання й розвиток дітей шкільного віку[2].

Дослідження вітчизняних і зарубіжних педагогів і психологів показали, що найбільший інтерес на уроках фізичної культури школярі виявляють до занять рухливими іграми, бо гра у цьому віці є провідною формою діяльності, що забезпечує всебічних гармонійний розвиток особистості учнів початкових класів. Рухливі ігри являють собою першу доступну для молодших школярів форму діяльності, яка передбачає свідоме відтворення навички рухів [6]. Чимало дослідників констатували той факт, що рухлива гра є засобом гармонійного розвитку дитини, допомагає їй формувати позитивні взаємовідносини з іншими дітьми, є запорукою оптимального психоемоційного стану [1, 5].

Одним з найбільш цікавих видів рухової діяльності для дітей молодшого шкільного віку є маніпуляції та ігри з м'ячем, які є складовою діючої програми з фізичної культури для учнів 1-4 класів. Серед інших видів рухової діяльності (вправи для оволодіння навичками пересувань, вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики, стрибкові вправи та ін.), вправи для опанування навичками володіння м'ячем є найбільш динамічними, сприяють психомоторному розвитку дитини, підвищують інтерес до занять. Дії з м'ячем, а саме вправи з малим м'ячем (тенісним) і вправи з великим м'ячем (баскетбольним, футбольним, гандбольним) є обов'язковою складовою програми з фізичного виховання у початковій школі.

Вправи з м'ячами різної маси, діаметру, фактури розвивають не тільки великі м'язові групи, але й дрібні м'язи кисті, збільшують рухливість верхніх і нижніх кінцівок. В іграх з м'ячем розвиваються фізичні здібності і поліпшується фізіологічний стан організму дитини.

Крім того, під час рухливих ігор (у тому числі – з елементами баскетболу), дитина вчиться швидко аналізувати ігрову ситуацію, що сприяє активізації когнітивних процесів, а усвідомлене виконання правил гри формує позитивні морально-вольові якості (витримку, самовладання, та ін.) [6].

В процесі проведення командних рухливих ігор з елементами баскетболу вдосконалюються специфічні рухові дії без м'яча (зупинки, повороти, пересування приставними кроками, фінти та ін.), а також з м'ячем (ловля, передачі, ведення, кидки). Протиборство, метою якого є взяття кошика суперника і захист свого, викликає прояв всіх життєво важливих для людини фізичних якостей: швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, швидкості та витривалості. У роботу залучаються практично всі функціональні системи організму, включаються основні механізми енергозабезпечення.

Виховне значення гри багато в чому залежить від форми її організації й педагогічної спрямованості. Фізичне виховання на основі застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури сприяє цілеспрямованому розвитку фізичних якостей і рухових навичок школярів[4, 8]. Багато науковців стверджують, що найбільший інтерес на уроках фізичної культури школярі проявляють до занять спортивними іграми [10]. Спортивні ігри спираються на основні рухи, проте способи їх виконання складніші, що і зумовлює залучення дітей молодшого і середнього шкільного віку до спорту.

Мета дослідження аналіз, систематизація та узагальнення даних науково – методичної літератури щодо доцільності проведення рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку в процесі навчання елементів баскетболу.

Виклад основного матеріалу.Багаторічна практика роботи показує, що для навчання цілої низки тактичних елементів, закріплення і удосконалення навичок виконання технічних елементів в баскетболі краще всього створити спеціальні ігрові умови. Найкращим чином в молодшій школі це можна зробити за допомогою рухливих ігор. У більшості випадків їх використання дозволяє підвищити інтерес дітей до занять, а також якість навчання і тим самим скоротити період початкового навчання баскетболу, що дуже важливо в умовах сучасної школи. Баскетбол − це гра, а, отже, до неї набагато простіше перейти після рухливих ігор, ніж після звичайних навчальних вправ.

Пропонуючи методи формування навичок гри у баскетбол в молодших класах ми виходили з тих навчальних завдань, які ставить перед нами шкільна програма з фізичного виховання , а саме:

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.
- опанування основними навичками гри, на основі вивчення основних технічних і тактичних прийомів[4].

Підбираючи рухливі ігри слід враховувати вік, фізичні та технічні вміння учнів. При цьому ігри повинні бути такими, щоб в них не було передбачено вибування гравців, тому, що першими з гри вибувають, як правило, найбільш слабкі учні, яким якраз, навпаки, треба більше брати участь в іграх і тренуватися. Включення ігор допомагає урізноманітнити урок. Емоційний елемент ігор несе в собі ефект активного відпочинку. Це допомагає відновленню сил безпосередньо в ході заняття і полегшує оволодіння навчальним матеріалом. Спеціально підібраний комплекс рухливих ігор дозволяє досить швидко не тільки навчати основам спортивної гри, але й ефективно розвивати фізичні здібності.

Для розвитку координаційних здібностей використовують наступні ігри: «Кидай першим», «За м'ячем», «Два капітани», «Хто перший», «М'яч тому, хто водить», «Перестрілка», «Влуч у кошик», «М'ячі в кошик», «Кращий снайпер» (табл. 1).

Для розвитку швидкісно-силових здібностей використовують такі рухливі ігри: «Створюй коло», «М'яч від стіни», «Квачі в колі», «Лабіринт», «Наздожени!», «На вільне місце», «Гонка м'ячів», «Зайвий у колі» (табл. 1).

Для освоєння технічних навичок гри у баскетбол можна використовувати такі рухливі ігри: «Передачі за номерами», «Рухома ціль», «Допоможи товаришу», «Слалом з м'ячем», «Ведення з кидком», «З обруча в обруч», «Змусь м'яч стрибати», «Зміна висоти відскоку», «Ривок за м'ячем», «Серпантин», «Десять передач» (табл.1) [3,7].

Таблиця 1.

Рухливі ігри для розвитку фізичних здібностей та технічних елементів гри

Ігри для розвитку координаційних здібностей
Гра «Перестрілка». У середині майданчика проводять лінію, ділячи його навпіл. Через 15 – 20 кроків від центру з двох сторін креслять ще по одній лінії (полон). Гравці діляться на дві команди, які вільно розміщуються кожна на своєму полі. Вчитель, стоячи по середині майданчика кидає м'яч. Першою вступає в гру та команда, на стороні якої впаде м'яч. Починається перестрілка. Команда прагне торкнутися м'ячем гравців іншої команди. Ті кого торкнулись м'ячем переходить за лінію полону (на бік противника). Гравці не мають права переходити за середню лінію на полі противника. Гравець не вважається торкнутим, якщо він спіймає м'яч на льоту, а також, якщо м'яч потрапить до нього відскочивши від землі. Бігати з м'ячем не дозволяється, затримувати його в руках теж не дозволяється. При порушенні правил м'яч передається іншій команді. Полонених можна виручати, для цього потрібно перекинути м'яч полоненому (через поле противника) так, щоб він зловив його, не переходячи лінію полону. Той, кому це вдається, вважається звільненим і повертається на своє місце.
Для розвитку швидкісно-силових здібностей
Гра «Квач» Діти стоять у різних кінцях майданчика. Одну дитину обирають «квачем», їй дають до рук кольорову стрічку, і вона стає посередині майданчика. Вихователь *Квачик, квачик, раз, два, три, Швидше ти дітей лови!* «Квач» намагається когось догнати (квацнути). Той, кого він квацнув, відходить убік. Гра завершується, якщо «квач» зловить трьох-чотирьох дітей (за домовленістю). Потім вихователь призначає «квачем» найспритнішу дитину, яку жодного разу не спіймали.
Гра «На вільне місце». На майданчику чи лісовій галявині учасники гри шикуються в коло. Відстань між ними один метр. Всі учасники повернуті обличчям до центра кола. Серед учасників гри обирають - ведучого. За командою вчителя ведучий біжить по зовнішній стороні кола, торкається кого-небудь з учасників гри. Гравець, до якого доторкнувся, біжить в протилежний бік від ведучого. Тоді , коли вони зустрілися, беруться за руки і присідають, а коли піднялися продовжують біг в одному напрямі з метою скоріше стати на вільне місце. Хто прибіг другим, той продовжує бути ведучим. Виграють ті гравці, які за час гри ні разу не були ведучими.
Ігри для освоєння технічних навичок гри у баскетбол
Гра «Передачі за номерами». У грі беруть участь кілька команд по 4 гравці. Гравці команд розраховуються по порядку. Перші номери володіють м'ячем. За сигналом гравці починають пересуватися по майданчику в різних напрямках і передають м'яч суворо по порядку номерів. За дією кожної команди спостерігає керівник гри і його помічники. За передачу м'яча не тому гравцеві, а також за кожне падіння м'яча на майданчик команді нараховують штрафне очко. Гра триває 2–3 хв. Виграє команда, що отримала меншу кількість штрафних очок і виконала більшу кількість передач. ***Гра «Рухома ціль».*** Беруть участь дві команди по 4–7 гравців з воротарями. Воротареві дозволяється перебувати лише на лінії воріт. Завдання команди, яка нападає, – потрапити м'ячем у воротаря протиборчої команди, який прагне ухилитися від м'яча. Якщо у воротаря потрапили, його місце займає інший гравець тієї самої команди. Перемагає команда, яка витратила менше кидків на «ловіння» всіх воротарів іншої команди. Варіант: у грі використовують два м'ячі.

Відповідно до загальних положень теорії і методики фізичного виховання, рухливі ігри для розвитку фізичних здібностей використовують переважно в підготовчій частині уроку, а ігри, спрямовані на оволодінням технічними навичками гри - в основній частині уроку [3, 10].

Висновок. Заняття баскетболом є цікавими та викликають неабиякий інтерес у дітей. Учні з задоволенням виконують вправи з м'ячами, тому використання рухливих ігор на уроках фізкультури є доцільним. В ході проведення ігор діти краще сприймають та засвоюють технічні елементи баскетболу, що скорочує час для вивчення і дає більше можливостей для самої гри.

Література

1.Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н. В. Андрощук, А. Д. Леськів, С. О. Лихоношин. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 168 с.

2.Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти І – ІІ рівнів акредитації: Навчально – метод. посібник. / Е. С. Вільчковський. – Київ: УЗМН, 1998. – 232 с.

3.Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. / авт. кол. : Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А. [та ін.]. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 206 с.

4.Єрмолова В.М. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвітніх навчальних закладів/ В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, В.В. Дерев'янко. – Київ: Література ЛТД, 2012. – 201 с.

5.Жуков М.М. Подвижныеигры: учеб. для студ. пед.вузов. / М.М. Жуков. – - М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 36 с.

6.Кузнєцова Л. І. Рухливі ігри як основний засіб адаптивного фізичного виховання молодших школярів з відхиленнями розумового розвитку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Кузнєцова Л. І. – Київ, 2015. – 20 с.

7.Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети / О. І. Ламкова, С. В. Дорофєєва. – Харків: Ранок, 2009.

8.Максимів, Г.З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Максимів Г. З. – Львів, 2007. – 20 с.

9.Соціально-психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку засобами ігор / [Т. Дерека, В. Іскра, Я. Кнотовіч та ін.]. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – №2. – С. 60–68.

10. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів.: у 2 томах. Т.1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор / Ж. Л.Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Вороб'єва. – Харків: Точка, 2010.

References

1. Androshchuk N. V., Leskiv A. D., Lykhonoshyn S. O. Rukhlyvi ihry ta estafety u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv. Ternopil: TDPU, 2000. 168 s.

2. Vilchkovskyi E. S. Systema fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv dlia vykladachiv ta studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv osvity I – II rivniv akredytatsii: Navchalno – metod. posibnyk. Kyiv: UZMN, 1998. 232 s.

3. Dydaktychni ihry z miachamy : navch. posib. / avt. kol. : PrystupaYe. N., PetryshynYu. V., Vynohradskyi B. A. [tain.]. L. : LDUFK, 2014. 206s.

4. Iermolova V.M. Navchaiemo hraiuchys: metod. posib. Dlia vchyteliv fizychn. Kultury zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. Kyiv: Literatura LTD, 2012. 201 s.

5. Zhukov M.M. Podvyzhnыe yhrы: ucheb. dliastud. ped.vuzov. M.: Yzdatelskyi tsentr «Akademyia», 2016. 36 s.

6. Kuznietsova L. I. Rukhlyvi ihry yak osnovnyi zasib adaptyvnoho fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv z vidkhylenniamy rozumovoho rozvytku : avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02 /Kyiv, 2015. 20s.

7. Lamkova O. I., Dorofieieva S. V. Rukhlyvi ihry ta estafety. Kharkiv: Ranok, 2009.

8. Maksymiv H.Z. Tekhnolohiia navchannia hry v basketbol uchniv zahalnoosvitnoi shkoly. : avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 / Lviv, 2007. 20 s.

9. Dereka T., Iskra V., KnotovichYa. tain. Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia ditei molodshoho shkilnoho viku zasobamy ihor. *SportyvnyivisnykPrydniprovia*. 2019. №2. S. 60–68.

10. Sportyvniihry: navchalnyi posibnyk dlia studentiv fakultetiv fizychnoi kultury pedahohichnykh vyshchykh navchalnykh zakladiv.: u 2 tomakh. T.1: Zahalni osnovy teorii i metodyky sportyvnykh ihor // Zh. L.Kozina, Yu. M. Poiarkov, O. V. Tserkovna, V. O. Vorobieva. – Kharkiv: Tochka, 2010.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).53
УДК: 796.035–057.87:796.011.3

Кузнєцова О.Т.
доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної культури і спорту
ЗО «Поліський державний університет», м. Пінськ,
Республіка Білорусь
Коляда М.В.
магістрант гр. 20М-ФКиС кафедри фізичної культури і спорту
ЗО «Поліський державний університет», м. Пінськ, Республіка Білорусь

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

У статті доведено, що своєчасна і якісна діагностика вихідного рівня фізичної підготовленості студентів має важливе значення. Упровадження контрольних тестів суттєво активізує студентів, змінює їх ставлення до освітнього процесу. Окреслені перспективи організації та управління самостійною фізкультурно-оздоровчою діяльністю з використанням дистанційної WEB-орієнтованої системи підтримки освітнього процесу Moodle. Встановлено, що рівень фізичної підготовленості і в чоловіків, і в жінок першого курсу нижче середнього та оцінюється 4,47 і 4,39 балами відповідно. Показники фізичної підготовленості студентів у виконанні окремих випробувань свідчать, що найнижчі оцінки отримано під час контролю силових якостей. Вирішення завдань підвищення рівня фізичної підготовленості в

самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності треба забезпечувати поєднанням традиційних форм, методів і засобів з інтегративними формами організації процесу фізичного виховання, зокрема дистанційною WEB-орієнтованою системою підтримки освітнього процесу Moodle з особистим кабінетом, інтерактивними методами взаємодії викладача зі студентами, засобами навчання на базі інформаційно-комунікаційних технологій.

Ключові слова: *фізична підготовленість, рівень, студенти, тестування.*

Кузнецова Е.Т., Коляда Н.В. Уровень физической подготовленности студентов-первокурсников. *В статье показано, что своевременная и качественная диагностика исходного уровня физической подготовленности студентов имеет важное значение. Внедрение контрольных тестов существенно активизирует студентов, меняет их отношение к образовательному процессу. Обозначены перспективы организации и управления самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельностью с использованием дистанционной WEB-ориентированной системы поддержки образовательного процесса Moodle. Установлено, что уровень физической подготовленности и у мужчин, и у женщин первого курса ниже среднего и оценивается 4,47 и 4,39 балла соответственно. Показатели физической подготовленности студентов в выполнении отдельных тестов свидетельствуют, что самые низкие оценки получены при контроле силовых качеств. Решение задач повышения уровня физической подготовленности в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо обеспечивать сочетанием традиционных форм, методов и средств с интегративными формами организации процесса физического воспитания, в частности дистанционной WEB-ориентированной системой поддержки образовательного процесса Moodle с личным кабинетом, интерактивными методами взаимодействия преподавателя со студентами, средствами обучения на базе информационно-коммуникационных технологий.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, уровень, студенты, тестирование.*

Kuznietsova Olena, Kolyada Nikolay Physical fitness level of first-year students. *The objectives of the study are aimed at assessing the level of physical fitness of first-year students of the university depending on gender and study group, determining ways to improve it while studying in higher education.*

The article proves that timely and high-quality diagnosis of the initial level of physical fitness of students is important. The introduction of control tests significantly activates students, changes their attitude to the educational process. Research by scientists suggests that the physical fitness of students in higher education is laid in the early years, in adolescence, especially during school. The content and level of workload depend on how well the entrant will be prepared, with what level of health he will come to the institution of higher education.

Prospects for the organization and management of independent physical culture and health activities using a remote WEB-oriented system to support the educational process Moodle. It was found that the level of physical fitness in both men and women of the first year is below average and is estimated at 4.47 and 4.39 points, respectively. Indicators of physical fitness of students in the performance of individual tests show that the lowest scores were obtained during the control of strength qualities.

Analysis of the results of physical fitness indicates that the use of health technologies requires the introduction of a differentiated approach when planning physical activity, taking into account the level of physical health and physical fitness of students.

Solving the problem of improving the level of physical fitness in independent physical culture and health activities should be provided by a combination of traditional forms, methods and tools with integrative forms of organization of physical education, including remote WEB-oriented educational process support system Moodle with personal account, interactive methods of interaction with teachers teaching aids based on information and communication technologies.

Key words: *physical fitness, level, students, testing.*

Постановка проблеми. Фізична підготовленість є важливим показником фізичного виховання студентів, який забезпечує їх готовність до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона характеризує рівень розвитку фізичних якостей, який був досягнутий у процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності студентів, їх інтегральним показником, тому що під час виконання фізичних вправ взаємодіють практично всі органи й системи організму [3; 4; 8]. Упровадження контрольних тестів суттєво активізує студентів, змінює їх ставлення до освітнього процесу [8].

Пошуки способів підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів розглядалися в роботах Г. П. Грибана, 2013–2020; О. Д. Дубогай, 2012–2019; А. В. Магльованого, 2009–2019; О.Т. Кузнєцової, 2020; С.І. Присяжнюка, 2020 та ін. науковців. Дослідження вчених [1] та власний багаторічний педагогічний досвід дають підстави стверджувати, що фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти закладається ще в ранні роки, у юності, особливо під час навчання в школі. Від того, наскільки буде підготовленим абітурієнт, із яким рівнем здоров'я він прийде до закладу вищої освіти, залежать зміст і рівень навантаження на заняттях, а в кінцевому результаті – рівень його фізичної підготовленості [1].

Мета статті: дослідити рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників закладу вищої освіти (ЗВО) у процесі занять фізичним вихованням.

Завдання: 1. Встановити рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників у навчальних групах залежно від статі.

2. Окреслити перспективи організації та управління самостійною фізкультурно-оздоровчою діяльністю з використанням дистанційної WEB-орієнтованої системи підтримки освітнього процесу Moodle.

Дослідження проводилося у ЗО «Поліський державний університет» (ЗО ПолісДУ), м. Пінськ, Республіка Беларусь з

початку 2020/21 навчального року (вересень). Для вирішення завдань дослідження було залучено 144 студента І курсу факультетів економіки і фінансів та інженерного, чоловічої (n=51) та жіночої (n=93) статі. Середній вік – 17-18 років. Організація занять відбувалася в умовах поєднання форм їх проведення: традиційна, керована самостійна робота студента, дистанційна.

Тестування фізичної підготовленості проводилося за допомогою наступних контрольних вимірів. Для оцінювання силових якостей використовувалися тести: 1) стрибок у довжину з місця; 2) згинання і розгинання рук в упорі; 3) підтягування на перекладині (чоловіки); 4) піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені. Для оцінки швидкісних якостей застосовувався біг на 30 м з високого старту. Контроль гнучкості здійснювався використовуючи вправу нахил тулуба вперед з положення сидячи, спритності – за тестом «човниковий біг 4х9 м».

Студенти виконували усі вищеперераховані контрольні вправи на стандартному стадіоні і в залах Центру фізичної культури і спорту «Волна».

Результати випробувань оцінювалися як високі, вищі за середні, середні, нижчі за середні та низькі. Рівні фізичної підготовленості оцінювалися за десятибальною шкалою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування, методи математичної статистики. Статистичний аналіз проводився на персональному комп'ютері за допомогою програми STATISTICA 6.0 (StatSoft, 2001) та Office Excel 2007 (Microsoft).

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів дослідження показав, що у виконанні контрольного нормативу «стрибок у довжину з місця» середній результат чоловіків І курсу складав 220,26±15,64; вправи «нахил тулуба вперед» – 7,94±7,58; згинанні і розгинанні рук – 36,6±10,05; підтягуванні на перекладині – 7,75±3,37; піднімані тулуба в сід за 60 с – 40,5±7,61; човниковому бігу 4х9 м –9,74±0,38; бігу на 30 м – 5,54±0,46 (табл. 1). Найбільшу кількість студентів, що складали нормативи, встановлено в гр. 20ММТ-2, 20 БУ-1та 20 ЕУП-1, а найменшу серед студентів групи 20ФіК-1.

В жінок за середнє статистичним показником данні наступні: «стрибок у довжину з місця» – 160,11±26,83; вправа «нахил тулуба вперед» – 12,89±6,9; згинання і розгинання рук – 7,53±4,02; піднімання тулуба в сід за 60 с – 43,49±8,05; човниковий біг 4х9 м – 11,08±0,68; біг 30 м – 5,54±0,46 (табл. 2).

Показники фізичної підготовленості чоловіків у виконанні окремих випробувань свідчать, що найнижчі оцінки виявлені під час виконання тестів «піднімання тулуба в сід за 60 с» – 3,38 балів, що відповідає рівню фізичної підготовленості нижче середнього. Найкращі результати студенти показали під час виконання вправи «згинання і розгинання рук» – 4,93 балів та бігу 30 м с високого старту – 4,92 балів, що відповідає середньому рівню фізичної підготовленості (рис. 1).

Фізична підготовленість студентів-чоловіків І курсу нижче середнього рівня та оцінюється 4,47 балами (табл. 3). Найвищий рівень фізичної підготовленості спостерігається у групах 20 ММТ-2 (5,68); 20 ЕУП-1 (5,94); 20 ІТ (5,15), що відповідає середньому рівню. Найнижчий рівень – у групі 20ФіК-1 (2.35). Аналіз індивідуальних результатів жінок у виконанні окремих видів випробувань свідчить, що найнижчі показники встановлено під час оцінювання силових якостей.

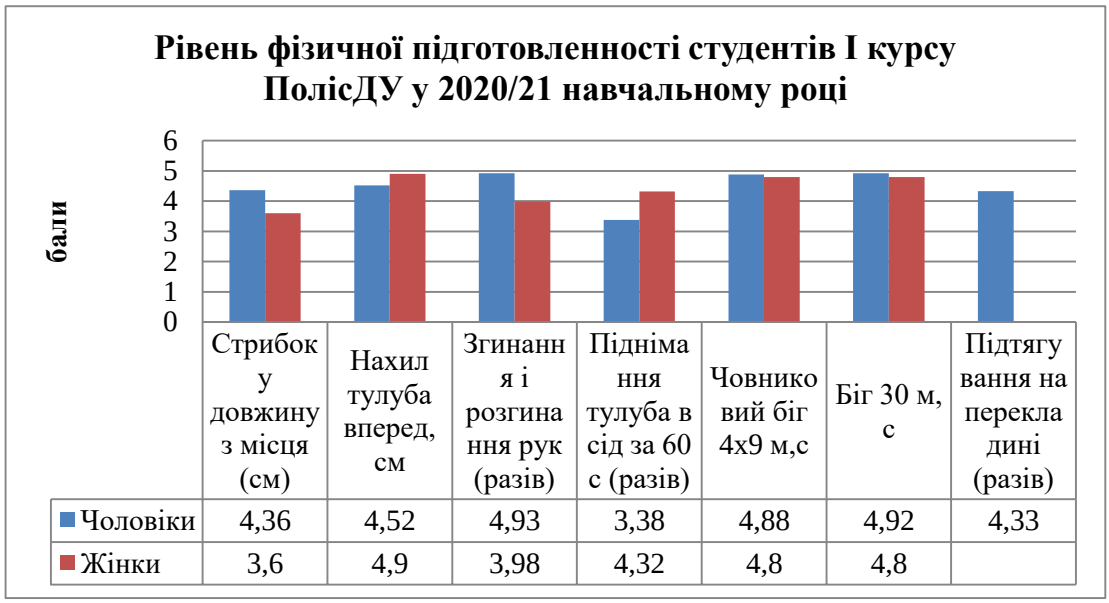


Рис. 1. Стан фізичної підготовленості студентів

Таблиця 3

Бали студентів-чоловіків ЗО «ПолісДУ», що отримані за виконання тестових випробувань

Група	Стрибок у довжину з місця (см)	Нахил тулуба вперед, см	Згинання і розгинання рук (разів)	Підтягування на перекладині (разів)	Піднімання тулуба в сід за 60 с (разів)	Човниковий біг 4х9 м, с	Біг 30 м, с	Бал у групі
20 ММТ-1	2,75	5,25	5,25	4,50	3,25	4,33	4,50	4,26
20 ММТ-2	6,50	5,00	4,25	5,25	5,25	6,75	6,75	5,68
20 БУ-1	6,00	2,00	3,50	3,00	4,50	5,00	6,00	4,29
20 ЕУП-1	5,00	9,71	6,50	4,14	2,5	6,50	7,25	5,94
20ФіК-1	2,14	1,16	3,11	3,25	1,33	2,67	2,78	2,35
20 ЛМК-1	2,20	3,60	4,00	3,60	1,60	4,20	3,60	3,26
20 ІТ-1	4,33	4,27	6,08	5,92	6,20	4,20	5,07	5,15
20 ПД-1	6,00	5,20	6,75	5,00	2,40	5,40	3,40	4,88
Середній бал за тестами	4,36	4,52	4,93	4,33	3,38	4,88	4,92	4,47

Тому і середньостатистичні результати виконання тестів «стрибок у довжину з місця» (3,60 балів) та «згинання і розгинання рук» (3,98) свідчать про нижче за середній рівень фізичної підготовленості. Фізична підготовленість студенток І курсу нижче середнього рівня та оцінюється 4,39 балами (табл. 4). Найвищий рівень – вище середнього – фізичної підготовленості спостерігається у студенток групи 20 ІТ (7,25). Найнижчий рівень – у групі 20ЕУП-1 (3,03) – нижче середнього. Рівень фізичної підготовленості студенток і студентів І курсу за балами майже однаковий – нижче середнього. Порівнюючи отримані нами дані з іншими дослідженнями [2; 3, с. 145–154; 7, с. 54–74; 8], можна дійти висновку, що такий стан фізичної підготовленості властивий для студентів І курсу і більшості ЗВО різних регіонів України.

Специфіка проведення занять в умовах карантинних обмежень зумовила необхідність комплексного використання як традиційних форм та засобів фізичної культури, так і дистанційних форм і засобів навчання на основі інформаційно-комунікаційних технологій: електронних лекцій, репозиторію наукових і навчально-методичних праць, презентацій, комп'ютерних програм тощо для збільшення обсягу самостійної роботи студентів, формування вмінь та навичок самовиховання та самоосвіти, підвищення інтересу до навчання, автоматизованої діагностики фізичного стану студентів та контролю за виконанням ними індивідуальних завдань [3; 5; 6].

Таблиця 4

Бали студенток ЗО «ПолісДУ», що отримані за виконання тестових випробувань

Група	Стрибок у довжину з місця (см)	Нахил тулуба вперед, см	Згинання і розгинання рук (разів)	Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	Човниковий біг 4х9 м,с	Біг 30 м, с	Бал у групі
20 ММТ-1	2,25	4,08	1,90	4,58	4,75	3,08	3,44
20 ММТ-2	4,89	4,44	3,66	4,78	4,11	6,00	4,65
20 БУ-1	3,45	5,82	2,83	2,85	5,37	5,44	4,29
20 ЕУП-1	1,91	4,58	3,00	1,17	4,90	2,6	3,03
20ФіК-1	4,65	4,85	4,41	3,82	4,73	5,47	4,65
20 ЛМК-1	2,82	5,29	4,62	3,41	5,41	5,18	4,45
20 ІТ-1	5,25	6,75	8,75	9,25	6,00	7,50	7,25
20 ПД-1	3,60	3,40	2,70	4,70	3,10	3,10	3,43
Середній бал за тестами	3,60	4,90	3,98	4,32	4,80	4,80	4,39

Висновки. 1. Рівень фізичної підготовленості чоловіків і жінок І курсу нижче середнього та оцінюється 4,47 і 4,39 балами відповідно. Аналіз результатів фізичної підготовленості свідчить про те, що, застосування оздоровчих технологій потребує впровадження диференційованого підходу під час планування фізичних навантажень з урахуванням рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

2. Вирішення завдань підвищення рівня фізичної підготовленості в самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності треба забезпечувати поєднанням традиційних форм, методів і засобів з інтегративними формами організації процесу фізичного виховання, зокрема дистанційною WEB-орієнтованою системою підтримки освітнього процесу Moodle з особистим кабінетом, інтерактивними методами взаємодії викладача зі студентами, засобами навчання на базі інформаційно-комунікаційних технологій.

Перспективи подальших досліджень плануємо у впровадженні в WEB-орієнтованій системі підтримки освітнього процесу Moodle навчально-методичного комплексу з рекомендаціями щодо самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів та системою вправ, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості майбутніх фахівців.

Література

1. Грибан, Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип. 118. – 418 с. – С. 88–93.

2. Кузнєцова, О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету / О. Кузнєцова, Б. Зубрицький, О. Сініцина // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. – 2015. – 3(31). – С. 147–152. DOI: https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/149

3. Кузнєцова, О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : [монографія] / О.Т. Кузнєцова. – Рівне : Волинські обереги, 2018. – 416 с. – Библиогр.: с. 334–383. ISBN 978-966-416-556-0

4. Кузнєцова, О. Т. Фізкультурно-оздоровча діяльність та стан здоров'я студентів українського Полісся // О. Т. Кузєцова, Г. П. Грибан, С. В. Проказюк, І. Ф. Лисанець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. – 3(51). – С. 41–51. DOI: https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/2248/2034.

5. Кузнєцова, О. Т. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Методика застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання // О. Т. Кузнєцова, В. М. Кисіль, Ю. Ф. Кособуцький. – Рівне : НУВГП, 2019. – 42 с. (09-02-27).

6. Кузнецова, Е. Т. Механизмы использования оздоровительных технологий в здоровьесохраняющем образовательном пространстве в условиях реализации проекта «Цифровой университет» // Е. Т. Кузнецова, Н. В. Коляда / Здоровье для всех. – Пинск: ПолесГУ. – № 2 (2020). – С. 60–67.

7. Присяжнюк, С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика / С. І. Присяжнюк. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2012. – 425 с. – Библиогр.: с. 371–402.

8. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. – Житомир: Рута, 2020. 384 с. – ISBN 978-617-581-453-6.

References

1. Hryban, H. P. Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv Ukrayiny / H. P. Hryban // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka : zb. nauk. pr. – Chernihiv : CHNPU, 2014. – Vyp. 118. – 418 s. – S. 88–93.

2. Kuznyetsova, O. Vyznachennya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv pershoho kursu universytetu / O. Kuznyetsova, B. Zubryts'kyy, O. Sinitsyna // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. – 2015. – 3(31). – S. 147–152. DOI: https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/149

3. Kuznyetsova, O. T. Ozdorovchi tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni studentiv : teoriya, metodyka, praktyka : [monohrafiya] / O.T. Kuznyetsova. – Rivne : Volyns'ki oberehy, 2018. – 416 s. – Byblyohr.: s. 334–383. ISBN 978-966-416-556-0

4. Kuznyetsova, O. T. Fizkul'turno-ozdorovcha diyal'nist' ta stan zdorov"ya studentiv ukrayins'koho Polissya // O. T. Kuzyetsova, H. P. Hryban, S. V. Prokazyuk, I. F. Lysanets' // Fizychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorov"ya u suchasnomu suspil'stvi: zb. nauk. prats'. – Luts'k: Skhidnoyevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrayinky, 2020. – 3(51). – S. 41–51. DOI: https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/2248/2034.

5. Kuznyetsova, O. T. Metodychni rekomendatsiyi do vykonannya praktychnykh zavdan' ta samostiynoyi roboty z navchal'noyi dystsypliny "Fizychne vykhovannya" "Metodyka zastosuvannya ozdorovchykh tekhnolohiy u pozanavchal'niy fizkul'turno-ozdorovchiy diyal'nosti" dlya zdobuvachiv vyshchoyi osvity pershoho (bakalavrs'koho) rivnya usikh spetsial'nostey dennoyi formy navchannya // O. T. Kuznyetsova, V. M. Kysil', YU. F. Kosobuts'kyy. – Rivne : NUVHP, 2019. – 42 s. (09-02-27).

6. Kuznetsova, E. T. Mekhanyzmy yspol'zovanyya ozdorovytel'nykh tekhnolohyy v zdorov'esokhranyayushchem obrazovatel'nom prostranstve v uslovyyakh realyzatsyy proekta "Tsyfrovoy unyversytet" // E. T. Kuznetsova, N. V. Kolyada / Zdorov'e dlya vsekh. – Pynsk: PolesHU. – № 2 (2020). – S. 60–67.

7. Prysyazhnyuk, S. I. Vykorystannya zdorov"yazberezhuval'nykh tekhnolohiy u fizychnomu vykhovanni studentiv spetsial'noho medychnoho viddilennya. Teoriya ta praktyka / S. I. Prysyazhnyuk. – K.: Vydavnychyy tsentr NUBiP Ukrayiny, 2012. – 425 s. – Byblyohr.: s. 371–402.

8. Fizychne vykhovannya: problemy ta perspektyvy: monohrafiya za zahal'noyu redaktsiyeyu prof. H. P. Hrybana. – Zhytomyr: Ruta, 2020. 384 s. – ISBN 978-617-581-453-6.

Таблиця 1

Результати фізичної підготовленості студентів-чоловіків І курсу ПолісДУ у 2020/21 н.р. ($\overline{X} \pm \sigma_x$)

Група	Стрибок у довжину з місця (см)	Нахил тулуба вперед, см	Згинання і розгинання рук (разів)	Підтягування на перекладині (разів)	Піднімання тулуба в сід за 60 с (разів)	Човниковий біг 4х9 м, с	Біг 30 м, с
20 ММТ-1	208,25±13,47	10±9,59	36,25±13,77	8,0±2,34	40±5,10	9,33±0,55	4,75±0,06
20 ММТ-2	245±8,54	14,75±3,20	50±4,51	9,5±6,03	57,75±7,35	9,1±0,29	4,4±0,13
20 БУ-1	230±18,38	1±7,07	31±5,66	5,5±0,71	43,5±2,12	9,7±0,12	4,6±0,12
20 ЕУП-1	223,5±23,10	10,57±5,26	39,67±10,97	7,26±2,06	36±8,83	9,42±0,39	4,47±0,15
20ФиК-1	200,57±15,55	8,5±8,31	24,55±14,05	5,25±3,68	29,89±5,95	10,47±0,21	5,10±0,45

20 ЛМК-1	205,8±12,95	4±10,56	32,2±12,64	6,20±3,35	31,4±7,47	10,04±0,38	4,92±0,35
20 ІТ-1	217±18,24	4,87±11,04	37,38±12,99	11,25±6,03	50,87±12,73	10,07±0,45	4,71±0,25
20 ПД-1	232±14,90	9,8±5,63	41,75±5,85	9,00±2,74	34,6±11,33	9,76±0,63	4,88±0,22
$\overline{X} \pm \sigma^x$	220,26±15,64	7,94±7,58	36,6±10,05	7,75±3,37	40,5±7,61	9,74±0,38	5,54±0,46

Таблиця 2

Результати фізичної підготовленості студенток І курсу ПолісДУ ($\overline{X} \pm \sigma_x$)

Група	Стрибок у довжину з місця, см	Нахил тулуба вперед, см	Згинання і розгинання рук (разів)	Піднімання тулуба в сід за 60 с (разів)	Човниковий біг 4х9 м, с	Біг 30 м, с
20 ММТ-1	147,17±22,95	10,58±7,72	2,73±3,74	46,25±5,38	11,31±0,77	5,83±0,28
20 ММТ-2	191±13,50	17,89±5,05	6,67±2,24	60,11±6,92	10,31±0,75	5,04±0,34
20 БУ-1	164±18,92	12,82±9,17	5,42±1,98	35,75±10,44	11,11±0,33	5,43±0,35
20 ЕУП-1	121,82±62,89	11,08±6,23	5,33±5,52	21,25±8,68	11,29±0,86	6,02±0,59
20ФіК-1	166,12±24,33	12,43±8,28	8,00±5,93	41,88±9,78	11,18±0,53	5,31±0,71
20 ЛМК-1	156,53±21,59	13,88±5,01	8,94±4,35	38,59±11,78	10,99±0,70	5,68±0,88
20 ІТ-1	177±27,04	17,25±4,27	18,25±5,68	58,5±3,32	10,83±0,77	5,17±0,39
20 ПД-1	157,2±23,45	7,2±10,00	4,9±2,73	45,6±8,21	11,64±0,76	5,81±0,13
$\overline{X} \pm \sigma^x$	160,11±26,83	12,89±6,97	7,53±4,02	43,49±8,05	11,08±0,68	5,54±0,46

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).54
УДК 37.014.3:612.8

Лебединець Н.В.,
к.біол.н., доцент, НПУ імені М.П. Драгоманова, м. Київ,
Антомонов М.Ю.,
д.біол.н., професор,ДУ «ІГЗ імені О.М. Марзєєва АМНУ», м. Київ
Улашкіна О.В.,
вчитель біології , СШ № 159, м. Київ

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ

Професійна діяльність педагога характеризується значним психо-емоційним напруженням та фізичним навантаженням. Вивчення психофізіологічних функцій нервової системи під впливом професійної діяльності показало, що чим більший вік і педагогічний стаж вчителів, тим нижчі показники уваги, обсягу пам'яті. Під кінець навчального періоду більш стійкою до навантаження виявилась нервова система у вчителів старшої вікової групи, що може бути свідченням їх кращої адаптації. Діагностика емоційного вигорання вчителів виявила, що представники чоловічої статі мають більшу стійкість порівняно з жінками. Вже в молодшій віковій групі вчителів спостерігається формування фаз напруження та резистенції. Є припущення, якщо емоційне напруження та професійне вигорання настає раніше, то швидкість його розвитку буде швидша.

Ключові слова: *вчителі, професійна діяльність, нервова система, увага, мислення, пам'ять, емоційне вигорання.*

Лебединец Н.В., Антомонов М.Ю., Улашкина О.В. Влияние профессиональной деятельности на функциональную активность нервной системы учителей в условиях реформирования образования. *Профессиональная деятельность педагога характеризуется значительным психо-эмоциональным напряжением и физической нагрузками. Изучение психофизиологических функций нервной системы под влиянием профессиональной*

деятельности показало, что чем больше возраст и педагогический стаж учителей, тем ниже показатели внимания, объема памяти. Под конец учебного периода более стойкой к нагрузкам оказалась нервная система учителей старшей возрастной группы, что может свидетельствовать их лучшей адаптации. Диагностика эмоционального выгорания учителей выявила, что представители мужского пола имеют большую устойчивость сравнительно с женщинами. Уже в младшей возрастной группе учителей наблюдается формирование фаз напряжения и резистенции. Допускаем, если эмоциональное напряжение и профессиональное выгорание нарастает раньше, то и скорость его развития будет быстрее.

Ключевые слова: *учителя, профессиональная деятельность, нервная система, внимание, мышление, память, эмоциональное выгорание.*

Lebedynets Natalia, Antomonov Michael, Ulashkina Olga The influence of professional activity on the functional activity of the nervous system of teachers in the context of educational reform. *The professional activity of the teacher is characterized by significant psycho-emotional stresses, constant interpersonal contacts, high physical and stressful loads. Researches of scientists show that a high level of concentration and distribution of attention, insufficient physical activity, irregular working hours, the presence of stress factors, social and hygienic working conditions have a direct impact on the health of the teacher and the development of professional burnout. The individual health of a teacher consists of many indicators that characterize his performance and the effectiveness of professional adaptation, which affects the functional state of the body, its productivity and vitality. The study of psychophysiological functions of the nervous system under the influence of professional activity has shown that the older the age and teaching experience of teachers, the lower the rates of attention, thinking, memory capacity. By the end of the educational period, the nervous system of teachers of the older age group turned out to be more resistant to stress, which may be evidence of their better adaptation compared to younger teachers. Diagnosis of teachers' emotional burnout found that males were more resilient than females. Male teachers have lower scores on emotional burnout than women, and some decrease with age. The following symptoms are typical for male teachers: anxiety and depression, inadequate selective emotional response, emotional and moral disorientation. For women teachers - experiences of traumatic circumstances, anxiety and depression, inadequate selective emotional response, reduction of professional duties. It was found that already in the younger age group of teachers, the formation of phases of tension and resistance is observed in both women and men. There is an assumption that if emotional stress and professional burnout occurs earlier, then the rate of its development will be faster, which will negatively affect the health of teachers and the educational process in general.*

Key words: *teachers, professional activity, nervous system, attention, thinking, memory, emotional burnout.*

Актуальність. Професійна діяльність педагога характеризується значним психо-емоційним напруженням, постійними міжособистісними контактами, високим фізичним та стресовим навантаженнями. Особливо це виявляється під час реформування системи освіти в Україні, коли перед сучасним педагогом постають вимоги щодо постійного удосконалення, набуття нових професійних компетентностей. Освітні інновації вимагають від сучасного педагога готовності до реформувань, насамперед здоров'я. Як показують дослідження науковців високий рівень концентрації та розподілу уваги, недостатня рухова активність, ненормований робочий день, наявність стресових чинників, соціально-побутові та гігієнічні умови праці мають безпосередній вплив на здоров'я вчителя і розвиток професійного вигорання [1,2,4]. Враховуючи актуальність зазначеної проблематики необхідний комплексний підхід у вивченні впливу педагогічної діяльності на стан організму вчителя в сучасних умовах фахівцями в області фізіології, психології, профілактичної медицини.

Мета дослідження – вивчити психо-фізіологічні особливості функціонування нервової системи вчителів під впливом професійної діяльності.

Методи дослідження – бібліосемантичний, аналітичний, психофізіологічні (визначення сили та врівноваженості нервових процесів, аналітичності та логічно-понятійного мислення, оперативної та короткочасної пам'яті, якісних показників уваги, синдрому емоційного вигорання), соціологічні (анкетування), статистичний з використанням програм StatSoft STATISTICA 10 portable, Excel MS.

Виклад основного матеріалу. Наразі поняття здоров'я є предметом міждисциплінарного вивчення і розглядається науковцями як здатність тримати динамічну рівновагу життєвих функцій та адаптуватися до умов середовища, що постійно змінюється. Багатогранність фізичного здоров'я передбачає злагоджену роботу організму на всіх його рівнях, здатність до адекватних реакцій; психічне здоров'я забезпечує реалізацією психічних процесів; соціальне – проявляється у взаємодії індивіда з суспільством. Професійні середовище і діяльність накладають відбиток на фахівця будь-якої професії, тому професійне здоров'я є складовою індивідуального здоров'я вчителя. Аналіз сучасних наукових джерел інформації дозволяє трактувати індивідуальне здоров'я вчителя як багатокомпонентний стан організму, що характеризує розвиток особистості педагога, його працездатність і ефективність у здійсненні професійної діяльності [4,5].

Дослідження функціонального стану організму вчителів передбачає вивчення чинників впливу, детермінант здоров'я, адже професійна діяльність може мати вирішальне значення. Детермінанти професійного здоров'я фахівцями поділені на групи, проте зрозуміло, що чинники кожної групи мають місце впливу на педагогів: загальні (режим праці, тривалість робочого дня, рівень навантаження); професійні типу «людина-людина» (підвищена інтенсивність міжособистісних контактів, емоційність реакцій); спеціалізовані (ненормований робочий день, шумове та голосове навантаження, зростаючий потік інформації); вузькоспеціалізовані (специфічні залежно від предмету викладання). Запорукою тривалості професійного здоров'я є високий рівень професійної адаптації, що залежить від нервово-психічної стійкості та здатності до саморегуляції. Адаптація до професійної діяльності передбачає як фізіологічні (функціональні зміни), так і психічні (емоційність, уважність, активність пам'яті, мотивації) реакції організму, які залежать від віку, статі, професійного стажу, особливостей індивідууму.

До найбільш розповсюджених професійних впливів відносять стрес-фактори, що активують гіпоталамо-гіпофізарну, симпато-адреналову, адренокортикальну системи, зростає екскреція катехоламінів, глюкокортикоїдів. Нервово-психічне та емоційне напруження провокує зрушення в системі кровообігу та дихання, які проявляються тахікардією, низькою варіабельностю кардіоциклу, зростанням кров'яного тиску, активацією легеневої вентиляції, порушенням температурного режиму. Професія вчителя вимагає постійного самовдосконалення, сприйняття та опрацювання потоку інформації, що викликає напруження пам'яті, активацію розумових операцій, аналізаторів зору, слуху, підвищує збудливість ЦНС. Недостатня рухова активність, яка супроводжується значним навантаженням нижніх кінцівок викликає застійні явища в венозному руслі, напруження тонічних м'язів тулуба.

Специфікою діяльності педагога є багатофункціональність. Крім предметного навчання додаються функції класного керівництва, виховна функція, спілкування з батьками, а за умов дистанційної освіти – необхідність швидкого опанування інноваційними технологіями e-learning. Крім тижневого навчального навантаження, яке часто перевищує норму (18 годин), від 28 до 32 годин на тиждень вчителі займаються позакласною роботою, з яких 12-15 годин забирає підготовка до наступних уроків, тобто середня тривалість робочого часу становить від 9-10 годин [3,4]. Також мають місце впливу не завжди відповідні соціально-гігієнічні умови праці, життя і відпочинку.

В результаті педагогічної діяльності може формуватись як адаптованість, так і дезадаптація. Одним з показників професійної дезадаптації є синдром «емоційного вигорання» (СЕВ). Професійно дезадаптовані вчителі більш схильні до професійних хвороб. Дослідження науковців показали, що у викладачів до 40 років спостерігається виражена нервово-емоційна напруга, після 45 років неузгодженість між фізіологічними і психологічними показниками, а після 50 років наслідками надмірного напруження і зриву адаптаційних механізмів є формування межових нервово-психічних і психо-соматичних розладів, які проявляються у вигляді нейроциркуляторної дистонії, неврастенічного синдрому, розвитку тривожно-депресивних станів тощо. Аналіз захворюваності вказує на переважання патологій органів дихання, кровообігу, кістково-м'язової системи, на частку яких припадає 71,8% всіх випадків і 56,8% усіх днів непрацездатності [1,3,4].

Оскільки робота педагогів безпосередньо пов'язана з розумовою діяльністю, що в свою чергу залежить від функціонування нервової системи, то для вивчення професійних впливів доречно розглянути психофізіологічні показники організму вчителів. Багато дослідників констатують, що психолого- психофізіологічний компонент професійної діяльності детермінує стан здоров'я вчителя. Під кінець навчального року психофізіологічні показники погіршуються, про що свідчать суб'єктивні та об'єктивні дані: відзначається почуття втоми, зниження мотивації, порушення сну, головні болі, погіршуються показники умовно-рефлекторної діяльності, здатності до концентрації і розподілу уваги, швидкості переробки зорової інформації, м'язової витривалості, зменшуються адаптаційно-компенсаторні можливості серцево-судинної системи, зниження концентрації в сироватці адренокортикотропного та соматотропного гормонів, цинку, спостерігається підвищене виділення катехоламінів [3,4,5]. Діагностика вегетативної нервової системи у вчителів до 30 років характеризується перевагою парасимпатичної регуляції, що засвідчує енергоефективність діяльності серцево-судинної системи і високі пристосувальні можливості організму. Стосовно вчителів після 45 років дослідники відзначають підвищення тонусу симпатичної активності, що свідчить про напругу механізмів регуляції серцево-судинної системи, зниження адаптації. Учителі зі слабкою нервовою системою та професійною підготовкою більше піддаються емоційному перевантаженню [4].

На жаль, наші дослідження мають підтвердження траєкторії змін в організмі вчителів, що значною мірою можна пов'язати з впливом професійної діяльності. Для розуміння ступеню професійних впливів на функціональну активність нервової системи нами були обстежені вчителі закладу загальної середньої освіти № 159 м. Києва, що були поділені на групи за віком та статтю. Кореляційний аналіз показників вищої нервової діяльності показав, що чим більший педагогічний стаж і вік, тим нижчий рівень логічності у судженнях та нижчі показники уваги: зниження ($p<0,05$) стійкості уваги (U_S) до 0,43 у.о. та якості (U_{YA}) в тестуванні ($p<0,01$), до 11і більше помилок. Стосовно логічно-понятійного мислення є тенденція до утруднення з віком та стажем ($p=0,001$), у представників старшої вікової групи всі спроби виконані з кількістю помилок більше 7, що відповідає низькому рівню. Схожі показники щодо аналітичності мислення: зменшувалась кількість вірно заповнення числових рядів з віком ($p=0,022$) та стажем ($p=0,014$), у вчителів літнього віку вона складала менше 5 рядів. На думку науковців аналітичність мислення формує здатність теоретизувати, знаходити теоретично-наслідкові зв'язки, що є необхідним в роботі педагога.

Підвищення рівня фахових компетенцій з врахуванням сучасних наукових досягнень, введення інноваційних навчальних технологій вимагає від сучасного вчителя запам'ятовування та обробки великої кількості інформації. Вивчення показників короткочасної пам'яті показало, що чим більший педагогічний стаж ($p=0,008$) та вік вчителя ($p=0,007$), тим менший коефіцієнт обсягу пам'яті (V_m), що складає 6 у.о. та відповідає низькому рівню. Це яскраво виражено у вчителів похилого віку (55-74 років), оскільки 100% представників цієї вікової групи мали низький рівень короткочасного запам'ятовування інформації. У вчителів другого зрілого віку (36-55 років) V_m складав 7 у.о., що відповідало середньому рівню короткочасної пам'яті, а у педагогів першого зрілого віку (22-35 років) V_m був більше 8 у.о, що відповідає високому рівню. Подібна тенденція спостерігається і з показниками функціонального навантаження оперативної пам'яті (FN_{OP}), з віком кількість переглянутих знаків знижується ($p=0,056$) від 38 до 25.

Графічний тест дослідження врівноваженості нервових процесів за результатами відтворення амплітуди рухів показав, що лише у третини вчителів простежується врівноваженість нервових процесів, у решти педагогів в нервовій системі переважають чи домінують процеси гальмування. На думку фізіологів процеси збудження і гальмування щільно пов'язані з явищами виснаження і відновлення нервових центрів. Так, збудження потребує значних електрохімічних та метаболічних перетворень в нейронах, що рано чи пізно виснажує їх. Гальмування забезпечує відновлення функціональних ресурсів нейронів, тому переважання чи домінування процесів гальмування є неминучим явищем після тривалого збудження і може розглядатися як результат виснаження нервових центрів у вчителів, що підтверджується іншими психофізіологічними дослідженнями.

Визначення впливу мануальної асиметрії на величину функціональної лабільності нервово-м'язового апарату кісті виявило, що в кінці навчального періоду більший коефіцієнт сили нервової системи (Ksns +110,5) у вчителів вікової групи похилого віку порівняно з педагогами першого зрілого віку (Ksns -134,3), p=0,036; та достовірно корелює зі стажем (p=0,041). Сила нервових процесів є показником, який лежить в основі типу вищої нервової діяльності та темпераменту. Вчителі з слабкою те середньо-слабкою силою нервових процесів значніше емоційно нестабільні, мають більшу тенденцію до неврівноваженості. Наявність нижчих показників діяльності нервової системи у молодих вчителів може бути причиною ускладненої професійної адаптації. На нашу думку, педагоги зі слабкою та середньо-слабкою силою нервових процесів, молоді вчителі, які мають не достатній рівень фахових компетентностей більш схильні до емоційної нестабільності, професійного перевантаження і вигорання.

Відповідно Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), емоційне вигорання визначається як синдром, що виникає від хронічного стресу на роботі, який людина не може подолати. Синдром емоційного вигорання (СЕВ) характеризується відчуттям енергетичного виснаження, психологічною відчуженістю від роботи, почуттям негативізму до власної професійної діяльності, а також зниженням професійної ефективності. Симптоматика професійного вигорання має фізіологічні, психологічні та поведінкові прояви. За висновками фахівців фізичними проявами СЕВ є головний біль, безсоння або сонливість, хронічна втома, соматизована депресія, часті респіраторні захворювання, хвороби ШКТ, гіпертонія, високий рівень холестерину, коронарна недостатність, втрата ваги, задишка, сексуальна дисфункція, порушення мовлення, погіршення зовнішнього вигляду тощо. Щодо психологічних проявів, то більш розповсюдженими є емоційне виснаження, апатія, втрата інтересу, гнучкості та емоційного контролю, посилена тривожність, безпричинний гнів, відраза, низька опірність стресам [2,4,5].

Дослідження професійного вигорання вчителів, проведені за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойка, дозволяє виділити фази розвитку стресу: напруга, резистентность, виснаження. В отриманих результатах виявлено, що вчителі чоловічої статі мають більшу стійкість до емоційного вигорання (рис. 1).

Середній показник СЕВ у представників чоловічої статі складав 91,25 проти 159,91 у вчителів жінок (p<0,05). Серед жінок загальний бал СЕВ у представниць групи другого зрілого віку значно більший, ніж у жінок вчителів першого зрілого віку. У педагогів жіночої статі літнього віку спостерігається невелике зменшення балів СЕВ, ніж у представниць другого зрілого віку. У вчителів чоловічої статі спостерігаються нижчі бали СЕВ, ніж у жінок, та зниження їх з віком (табл. 1). Серед усіх досліджуваних педагогів лише половина мала несформовану фазу напруження, у решти вона була наявна або у стадії формування. Фаза резистентності була не сформована лише у третини вчителів, у інших вона вже була або формувалась. Щодо фази виснаження, то вона була відсутня більш, ніж у третини вчителів, решта мали ознаки формування та повної сформованості. Майже у третини вчителів бал СЕВ був більший 108, що вказує на формування емоційного вигорання, а у 20% він перевищив позначку 180 балів, що є ознакою сформованості синдрому

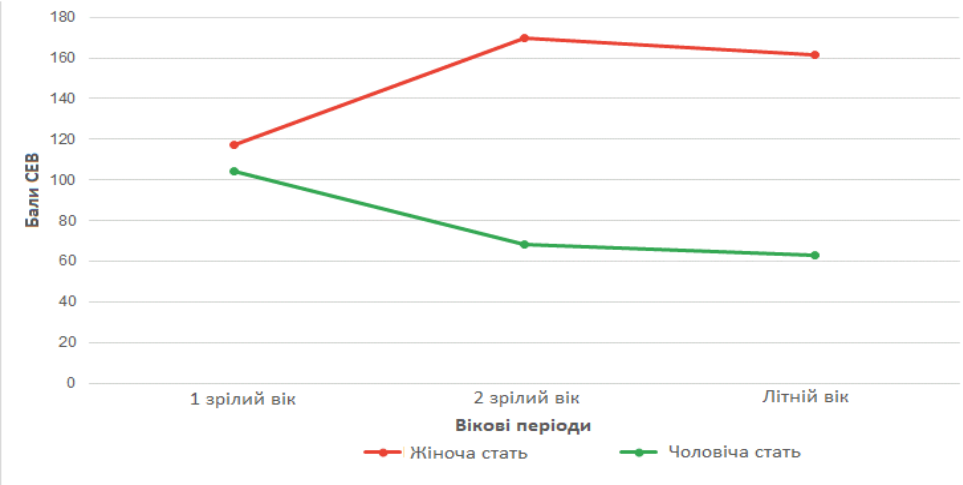


Рисунок 1. Динаміка СЕВ у вчителів залежно від віку і статі

Таблиця 1

Сформованість фаз емоційного вигорання вчителів залежно від віку та статі

Фаза	I зрілий вік		II зрілий вік		Літній вік	
	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч
Напруження	39,2	39,0	48,8	26,0	51,5	8,0
Резистенції	49,6	38,3	71,7	18,0	65,5	32,0
Виснаження	28,4	27,0	49,0	24,0	44,5	23,0
СЕВ	117,2	104,3	169,5	68,0	161,5	63,0

Як показало анкетування для вчителів чоловіків характерні такі симптоми: тривога і депресія, неадекватне

вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація. Для педагогів жінок –– переживання психотравмуючих обставин, тривога і депресія, неадекватне вибіркове емоційне реагування, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків.

За даними науковців професійне вигорання починає формуватись після 5-7 років безперервної педагогічної діяльності. Проте в наших дослідженнях вже в молодшій віковій групі вчителів спостерігається формування фази напруження у жінок і чоловіків (39,2 та 39,0 балів відповідно), та фази резистентності (49,6 та 39,3 балів). Як уже зазначалося, така ситуація може бути наслідком надмірного психофізичного навантаженням, недостатньо сформованих професійних компетентностей та відсутності досвіду викладацької діяльності у молодих вчителів в умовах сучасної школи.

Висновки. 1. Проведений бібліосемантичний огляд наукових джерел інформації виявив, що індивідуальне здоров'я вчителя складається з множини показників, які характеризують розвиток особистості педагога, його працездатність та ефективність професійної адаптації, що, в свою чергу, впливає на функціональний стан організму, його продуктивність та життєздатність. 2. Вивчення психофізіологічних функцій нервової системи під впливом професійної діяльності показало, що чим більший вік і педагогічний стаж вчителів, тим нижчі показники уваги (U_S до 0,43 у.о., $p<0,05$), обсягу пам'яті (V_m нижче 6 у.о., $p=0,007$). Під кінець навчального періоду більш стійкою до навантаження виявилась нервова система у вчителів старшої вікової групи (Ksns +110,5, $p=0,036$), що може бути свідченням їх кращої адаптації порівняно з більш молодими педагогами.

1. Діагностика емоційного вигорання педагогів виявила, що вчителі чоловічої статі мають більшу стійкість порівняно з жінками 91,25 проти 159,91 ($p<0,05$). У вчителів чоловічої статі спостерігаються нижчі бали емоційного вигорання, ніж у жінок, та деяке зниження їх з віком. З'ясовано, що вже в молодшій віковій групі вчителів спостерігається формування фази напруження у жінок і чоловіків (39,2 та 39,0 балів відповідно), та фази резистентності (49,6 та 39,3 балів відповідно). Припускаємо, якщо емоційне напруження та професійне вигорання настає раніше, то швидкість його розвитку буде швидша, що негативно вплине на здоров'я педагогів та освітній процес загалом.

Література

1. Глазько Т. А. Профессиональные заболевания педагога и их профилактика в процессе обучения студентов [Електронний ресурс] / Т. А. Глазько, И. А. Лепешинская, З. Н. Суша // Электронная библиотека БГУ. – 2017. – Режим доступу до ресурсу:
https://elib.bsu.by/handle/123456789/169486.

2. Головченко Т. І. Фізичні засоби відновлення працездатності педагогічних працівників/ Т. І. Головченко, Г. Ю. Латіна. // Молодий вчений. – 2016. – №11. – С. 13–16.

3. Гора Е. П. Экология человека: Учебное пособие для вузов / Е. П. Гора. – Москва: Дрофа, 2007. – 540 с.

4. Гречнева А. Н. Функциональное состояние организма и адаптационные возможности учителей разных возрастно-стажевых групп / А. Н. Гречнева. // Вестник РУДН. – 2014. – №3. – С. 5–11.

5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Рожко С. Г., 2017. – 488 с.

References

1. Glazko, T. A., Lepeshinskaya, I. A., & Susha, Z. N. (2017). Occupational diseases of teachers and their prevention in the process of teaching students (Electronic library of BSU ed.). Retrieved from https://elib.bsu.by/handle/123456789/169486

2. Golovchenko, T. I., & Latina, G. Y. (2016). Physical means of restoring the ability to work of teachers. Young Scientist, (11), 13-16 p.

3. Gora, E. P. (2007). Human Ecology (Textbook for Universities ed.). Moscow: Dropha, 540 p.

4. Grechneva, A. N. (2014). The functional state of the body and the adaptive capabilities of teachers of different age groups. Vestnik RUDN, (3), 5-11 p.

5. Rozhko, S. G. (2017). General theory of health and health preservation (Collective monograph ed.) (Y. D. Boychuk, Ed.). Kharkiv 488p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).55
УДК 378:796.853.26

Лозовий А. Л.,
міжнародний експерт 8 рівня EQF;
Українська Академія Будо і Спортивних Єдиноборств,
представництво Європейської академії EurEthiCS ETSIA, м. Суми
Сергієнко В. М.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Сумський державний університет, м. Суми

ВАЛІДАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ В СТИЛЬОВОМУ КАРАТЕ

Робота містить пропозиції з подолання проблем підготовки в Україні фахівців зі стильового карате, спричинені тим, що в закладах формальної освіти не викладаються і не сертифікуються спеціалізовані курси стильового карате з урахуванням філософії, особливостей і традицій конкретного стилю. В системі формальної освіти можливо підтвердити кваліфікацію в спортивному карате, яке розглядається в іншій парадигмі, ніж стильове, і що має ряд системних відмінностей. Реально високий рівень кваліфікації викладача-тренера стильового карате неможливо забезпечити тільки за рахунок такої формальної освіти без системного використання спеціалізованого неформального навчання. На основі аналізу досвіду валідації (визнання) неформальної освіти в різних країнах пропонується варіант

формування системи неформального навчання і валідації його результатів на прикладі стилю Госоку Рю.

Ключові слова: *неформальна освіта, інформальна освіта, стильове карате, будо, сертифікація, валідація, Госоку Рю.*

Лозовой А. Л., Сергиенко В. Н. Валидация результатов неформального образования в стилевом каратэ. *Работа содержит пути преодоления проблем подготовки в Украине специалистов по стилевому каратэ, которые возникают из того, что заведения формального образования не преподают и не сертифицируют специализированные курсы стилевого каратэ с учётом философии, особенностей и традиций конкретного стиля. В системе формального образования можно подтвердить квалификацию в спортивном каратэ, которое рассматривается в иной парадигме, чем стилевое каратэ, и имеет ряд системных отличий. Реально высокий уровень квалификации преподавателя-тренера стилевого каратэ невозможно обеспечить только за счет такого формального образования без дополнения его системным специализированным неформальным обучением. На основе анализа опыта валидации (признания) неформального образования в разных странах предложен вариант формирования в Украине системы неформального обучения и валидации его результатов на примере стиля Госоку Рю.*

Ключевые слова: *неформальное образование, информальное образование, стилевое каратэ, будо, сертификация, валидация, Госоку Рю.*

Lozovyy Anatoliy, Serhiienko Volodymyr. Evaluation of the results of non-formal education in style karate. *The paper contains proposals for overcoming the problems of training karate styles specialists in Ukraine, which arise from the fact that formal education institution no teaches and no certifies a specialized course in karate styles, which takes into account the philosophy, features and traditions of each style. De facto, in the system of formal education it is possible to confirm the qualification in sports (competitive) karate, which is considered in a different paradigm than style karate, which has a many systemic differences. A really high level of qualification of a style karate teacher cannot be ensured only at the expense of such formal education without the systematic use of specialized non-formal education. Based on the analysis of the experience of validation (recognition) of non-formal education in different countries, a variant of forming a system of non-formal learning and validation of its results on the example of Gosoku Ryu style is proposed. An 8-level national professional qualification framework of the NQF has been created on the basis of the recommendations of the European Training and Certification Academy EurEthiCS ETSIA, the program of attestation exams of the International Karate Association - IKA, Inc. and the research of the Ukrainian Academy of Budo and Martial Sports as a certified representative office of EurEthiCS ETSIA in Ukraine. All-Ukrainian Karate Association "IKA Gosoku Ryu Budo" as a representative dojo of IKA, Inc. in Ukraine, has been successfully using the proposed program for several years for the training and European validation of masters and instructors in the style of Gosoku Ryu.*

Key words: *non-formal education, informal education, style karate, budo, certification, validation, Gosoku Ryu*

Постановка проблеми. Специфіка підготовки фахівців зі стильового карате в Україні полягає в тому, що реально високий рівень кваліфікації викладача-тренера неможливо забезпечити тільки за рахунок формальної освіти без системного використання неформального навчання, оскільки в жодному закладі формальної освіти не викладається і не сертифікується спеціалізований курс стильового карате. В академічній спільноті, як і взагалі в Україні, де-факто визнається переважно спортивне (змагальне) карате, натомість ігнорується той факт, що спортивне і стильове відносяться до різних парадигм і мають ряд системних відмінностей. Незважаючи на те, що наявність формальної фізкультурної освіти є юридично достатньою умовою для викладання стильового карате, а неформальне навчання, яке організовують стильові федерації, у наш час не визнаються і не сертифікуються державою, відповідно федерації повинні розробити програми навчання своєму стилю, що враховують сучасні світові та європейські тенденції розвитку неформальної та інформальної освіти. В недалекому майбутньому вони стануть базою для визнання неформальної освіти і в Україні.

Мета роботи полягала дослідженні та систематизації досвіду валідації неформальної освіти в різних країнах з метою формування системи навчання та оцінювання неформальної освіти в стильовому карате в Україні на прикладі стилю Госоку Рю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дає підставу зробити висновок, що визнання результатів неформальнього та інформального навчання набуває все більшого значення у сучасному світі, оскільки їх взаємодія з формальною освітою, веде до виникнення синергічного ефекту, який дозволяє оптимально використовувати всі наявні ресурси, знання і досвід, що в результаті підвищує, як загальний рівень освіти в країні, так і ефективність навчання кожної особистості [8, с. 33]. Практично всі автори висловлюють думку, що освіта, отримана в результаті неформального та інформального навчання в ряді країн успішно конкурує з формальною освітою, оскільки має над нею переваги, якщо справа стосується вузько спеціалізованих професійних напрямків навчання [5; 7; 8; 11; 12; 13; 14]. Цей факт також підтверджують звіти країн, членів Європейського Союзу (EU) і Організації економічного співробітництва і розвитку (OECD) та офіційні документи міжнародних організацій, які впроваджують неформальну й інформальну освіту: Європейський центр розвитку професійного навчання (CEDEFOP), Європейський освітній фонд (ETF); Організація ООН з питань освіти, науки та культури (UNESCO), Інститут ЮНЕСКО з навчання впродовж життя (UIL) та інші.

Неформальна освіта має такі переваги: а) максимальну наближеність до вимог практичної діяльності; б) більшу гнучкість та чутливість до актуальних потреб ринку праці; в) визнання саме результатів навчання (компетентність), а не формальних показників (кількість навчальних годин, тощо); г) навчання проходить в обраному здобувачем освіти зручному для нього режимі, не є прив'язаному до конкретного закладу вищої освіти; д) навчання краще пристосоване до освіти дорослих, створює оптимальні умови для навчання протягом життя; е) можливість скоротити час отримання формальної освіти на підставі врахування попередньої освіти та визнання реального рівня компетентності, отриманого безпосередньо в

процесі фахової діяльності; ж) відмова від навчальних предметів, що безпосередньо не відносяться до виконуваної професійної діяльності; з) більша відкритість до інновацій; і) доступність у будь-якій точці світу, тощо. Необхідно також зазначити про існування перешкод визнанню неформальної освіти навіть у країнах із високим рівнем її впровадження: сприйняття населенням формальної освіти краще, ніж неформальної; існує певний супротив із боку інституцій формальної освіти; не рівноцінне відношення держави в порівнянні з формальною освітою, тощо.

Кожна країна має власну систему валідації неформальної освіти та різний рівень, статус і темпи її впровадження. Зважаючи на великий обсяг знань і навичок, що отримуються в результаті неформального навчання, для стильового карате найбільш прийнятними можемо вважати такі підходи до визнання рівня кваліфікації фахівців: 1) валідація за принципом Європейських кваліфікаційних рамок (EQF): врахування всього формального, неформального й інформального навчання та особистих досягнень, як результату цього навчання [1, с. 1–16]; 2) діюча у Франції система VAE: визнання рівня компетентності, отриманого в ході попередньої професійної діяльності з сертифікацією повної чи часткової кваліфікації [2]; 3) існуючий з 1998 року в Республіці Кореї Банк академічних кредитів (ACBS) – реєстр, що створює можливість отримати кваліфікацію за рахунок накопичення залікових одиниць, як від формального, так і від неформального навчання, включаючи пряму передачу від майстра до учня знань і умінь, що є національним культурним надбанням, в тому числі і традиційні бойові системи [5, с. 975; 13, с. 101].

Оцінку стану неформальної освіти в Україні містить виданий в 2017 році «Глобальний перелік національних та регіональних систем кваліфікацій» – спільна робота CEDEFOP, UNESCO, ETF та UIL. Сучасна система освіти в Україні все ще є більш відповідною командному типу управління економікою, і приведення її до актуальних європейських моделей проходить важко і повільно. Великі сподівання покладалися на програму реформ освіти на 2016–2020 роки. Відмічається, що українці добре освічені, але це не спричинює значного впливу на реформування економіки, оскільки в опитуванні 2014 року 40% роботодавців охарактеризували формальну освіту, як таку, що має загальний характер і не сповна враховує актуальні та нагальні потреби економіки [3, с. 566].

Вже зараз ми можемо констатувати, що багато пунктів програми 2016–2020 років не виконано або виконано частковою. На сьогодні в Україні існує суперечність між задекларованим визнанням ефективності неформального навчання та відсутністю державних механізмів і досвіду врахування результатів такого навчання [11, с. 97].

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження використано термінологію у такому трактуванні: *неформальне навчання* – процес здобуття знань за межами формальної освіти, інституалізований, цілеспрямований і спланований, який містить значимий навчальний елемент, але офіційно не сертифікується; *сертифікація* – офіційне визнання формальної освіти, підтверджене документами державних або ліцензованих державою інституцій; *валідація* – визнання компетенцій і знань незалежно від часу і місця їх набуття, яке враховує всі форми навчання, як формальні, так і неформальні [11, с.97; 14, с.112].

Для впровадження в країні системи об'єктивної оцінки результатів неформальної освіти з метою їх валідації необхідна наявність наступних елементів.

1. Програма навчання яка: а) містить значимий навчальний інтерес; б) є актуальна та наближена до практичної діяльності; в) відповідає вимогам ринку праці; г) викладена у вигляді якісних науково обґрунтованих навчальних курсів, побудованих на практичному досвіді.

2. Організація надавання освіти, що має: а) авторитет і визнання, які базуються на досягненнях у конкретній галузі; б) сертифікацію у конкретній галузі; в) штат викладачів-тренерів із рівнем кваліфікації, співвідносним з відповідним рівнем формальної освіти.

3. Система оцінювання результатів освіти: а) конкретні вимоги до якості саме результатів навчання; б) зрозуміла та прозора процедура оцінювання; в) гармонізація з результатами формальної освіти; г) конкретне визначення статусу отриманих документів.

Структура пропонованої нами системи валідації неформальної освіти в стильовому карате Госоку Рю формується на базі офіційної програми кваліфікаційної атестації Міжнародної Асоціації Карате (IKA, Inc) [4, с. 234; 6, с. 223], рекомендацій Європейської навчально-сертифікаційної академії EurEthiCS ETSIA [1, с. 1–16], власних досліджень [9, с. 71; 10, с. 31] та попереднього тридцятирічного практичного досвіду. Всі матеріали адаптовані до реалій України та об'єднані в 8-рівневій професійній кваліфікаційній рамці NQF для інструкторів із Госоку Рю в Україні, в якій відображено рівні кваліфікації EurEthiCS ETSIA та обов'язкові вимоги для їх валідації (табл. 1).

Обов'язкова в Україні вимога отримання формальної освіти синхронізована з Європейською кваліфікаційною рамкою EQF. Кількість кредитів та навчальних годин для 1–7 рівнів регламентована EurEthiCS ETSIA, на 8 рівні до уваги беруться особисті досягнення та значний внесок у розвиток бойових систем і спорту. Якість навчання гарантують принципові вимоги атестаційної програми IKA, Inc: право навчати карате отримує тільки той, хто оволодів вищою майстерністю; присвоєння чергового ступеня *Дан* чи *кю* можливе тільки після повного освоєння навчальної програми; чітке дотримання оптимальних термінів підготовки; практика присвоєння спеціальних звань, що дають право на викладання виключно на підставі успішного досвіду роботи асистентом інструктора.

Таблиця 1

Рівні професійної NQF для інструкторів із Госоку Рю в Україні

Рівні професійної NQF з Госоку Рю		Умови підтвердження кваліфікації		
		Формальна освіта EQF	Стильова атестація / звання	Кредити / навчальні години
1	Асистент інструктора з карате – клубний рівень.	3 рівень	3кю	5 / 120
2	Інструктор-стажер з карате – клубний рівень.	3 рівень	2 кю	5 / 120
3	Інструктор з карате – місцевий/клубний рівень.	4 рівень	1 кю	20 / 480
4	Майстер-інструктор зі стильового карате – національний рівень.	5 рівень	1 Дан / *Семпай*	20 / 480
5	Майстер-інструктор зі стильового карате – міжнародний рівень.	5 рівень	2 Дан / *Семпай*	50 / 1200
6	Старший майстер-інструктор зі стильового карате – міжнародний рівень.	5 рівень	3 Дан / *Сенсей*	180 / 4320
7	Майстер-експерт з Госоку Рю Будо – міжнародний рівень.	6 рівень	4 Дан / *Шихан-дай*	120 / 2880
8	Елітний майстер-експерт з Госоку Рю Будо – міжнародний рівень.	6 рівень	5 Дан / *Шихан / Канчо*	спеціальне рішення

Додатковими показниками індивідуальної технічної майстерності для кожного рівня є вимога виконання технічних дій в різних режимах як реалізація принципу *сінгітай* – триєдинства техніки, тіла і духу. На початкових рівнях формується правильна структура технічних дій (режим *ваза*), на вищих рівнях послідовно відбувається максимальна реалізація фізичного компонента техніки за рахунок фокусування потенціалу всього тіла в момент і в точці контакту з супротивником (режим *кіме*) та максимальне фокусування фізичного, технічного і ментального потенціалу в момент і в точці контакту з супротивником, моделювання емоційного стану в момент застосування техніки в умовах реального поєдинку (режим *кенсей*).

В результаті обговорення були визначені дескриптори знань, навичок та компетентності (відповідальність та автономія) для 8-рівневої кваліфікаційної рамки для валідації фахівців Госоку-Рю в Україні. На перших чотирьох (національних) рівнях немає спеціальних вимог для викладачів, всі учні повинні підтвердити освоєння навчальної програми в повному обсязі, набути досвід асистента майстра-інструктора, після чого кращі з них отримують спеціальні титули (табл. 1), що дають право викладати стильове карате (табл. 2).

Таблиця 2

Підтвердження кваліфікації в Госоку Рю (початковий рівень)

Рівень NQF	Дескриптори		
	Знання	Навички	Компетентність
1	Загальні знання в *будо* і спорті: історія та філософія бойових мистецтв; стилі і школи карате; поняття *кіхон, ката, куміте;* техніка безпеки; перша медична допомога; термінологія карате.	Володіння технікою: 10–5 кю (режим *кіме*), 4–3 кю (режим *ваза*). Відповідне виконання ката карате Госоку Рю: *Кіхон-но ката 1–15, Кіме-но ката 1–2, Уке-но ката, Рю-но ката, Ні-но ката, Санчин*.	Атестація на 3 кю. Досвід асистента інструктора для груп 10–5 кю.
2	Базові знання в і *будо* і спорті: поглиблені знання 1 рівня плюс особливості стилю Госоку Рю; здоровий спосіб життя; основи спортивного права.	Володіння технікою: 10–5 кю (режим *кенсей*), 4–2 кю (режим *кіме*). Відповідне виконання всіх ката попереднього рівня плюс ката карате Госоку Рю: *Госоку ката, Госоку йодан* і ката зі зброєю (бо-джицу): *Кіхон Бо-но ката (1–3).*	Атестація на 2 кю. Досвід асистента інструктора для груп 10–3 кю.
3	Фактичні і теоретичні знання в *будо* і спорті: поглиблені знання 1-2 рівнів плюс різниця між стильоввим і спортивним карате; біомеханіка спорту; медико-біологічні основи	Володіння технікою: 10–3 кю (режим *кенсей*), 2-1 кю (режим *кіме*). Відповідне виконання всіх ката попередніх рівнів + ката карате Госоку Рю: *Рікю, Денко гецу* і ката зі зброєю (дзьо-джицу): *Кейбо-джицу, Кен сін рю*	Атестація на 1кю. Проведення занять для груп 10–3 кю під контролем інструктора.
4	Концептуальні знання фактів, принципів і процесів в *будо* і спорті: поглиблені знання 1–3 рівнів плюс три парадігми карате; методика вивчення ката; методика тренування в куміте.	Володіння технікою: 10–1 кю (режим *кенсей*), 1 Дан (режим *кіме*). Відповідне виконання всіх ката попередніх рівнів + ката карате Госоку Рю: *Тамаші, Дзю хачі-но тачі* і ката зі зброєю (цує-джицу): *Цує-но ката, Маваші-но ката.*	Атестація на 1 Дан. Проведення занять для груп 10–1 кю під контролем інструктора.

На чотирьох вищих (міжнародних) рівнях для фахівців карате існують окремі вимоги в чотирьох освітніх секторів EurEthiCS ETSIA: сектор A – майстри-інструктори стильового карате; сектор B – тренери спортивного карате; сектор C – судді зі спорту та сектор D – спортивні менеджери. Вимоги до визнання рівня кваліфікації майстра-інструктора з Госоку Рю (освітній сектор A) представлені в табл. 3.

Таблиця 3

Підтвердження рівня кваліфікації викладачів Госоку Рю

Рівень NQF	Дескриптори		
	Знання	Навички	**Компетентність**
5	Всебічні, спеціалізовані, знання в стильовому карате: поглиблені та оновлені знання 1-4 рівнів плюс методика вивчення кобудо; психологія спорту; тренування з самозахисту.	Володіння технікою: 10 кю – 1 Дан (режим кенсей), 2 Дан (режим кіме). Досконале виконання ката попередніх рівнів + ката карате Госоку Рю: Го-но ката, Дзю-но мічі і ката зі зброєю (катана-джицу): Сан каку гірі, Атемі-но ката.	Атестація на 2 Дан. Рівень технічної компетентності 4. Проведення занять для власних груп 10 кю – 1 Дан. Вільна бесіда на будь-яку тему 1–4 рівня.
6	Передові знання в стильовому карате з критичним розумінням теорій і принципів: поглиблені та оновлені знання 1–5 рівнів + багаторічна підготовка в карате; планування в спортивному карате,	Володіння технікою: 10 кю–3 Дан (режим кенсей). Досконале виконання всіх ката попередніх рівнів + ката карате Госоку Рю: Госоку годан і ката зі зброєю (катана-джицу): Кубо гірі, Гяку гірі.	Атестація на 3 Дан. Рівень технічної компетентності 4. Проведення занять у власному додзьо для груп до 2 Дану. Вільна бесіда на будь-яку тему 1–5 рівня.
7	Спеціалізовані експертні знання зі стилю Госоку Рю. Передові знання в чотирьох освітніх секторах EQF. Щорічне оновлення на всіх рівнях навчання, моніторинг знань.	Володіння технікою: 10 кю - 4 Дан (режим кенсей). Досконале виконання всіх ката попередніх рівнів + ката карате Госоку Рю: Ансо-но ката і ката зі зброєю (катана-джицу): Іайдо-но ката 1-3, Тошин	Атестація на 4 Дан. Рівень технічної компетентності 4 (ката), 5 (куміте). Заняття у власному додзьо для груп до 3 Дану. Письмова доповідь на теми 1–6 рівня.
8	Спеціалізовані експертні знання з Госоку Рю. Найновіші знання в чотирьох освітніх секторах EQF. Розробка програм і посібників в одному з освітніх секторів EQF..	Володіння технікою: 10 кю – 5 Дан (режим кенсей). Досконале виконання всіх ката карате Госоку Рю та ката з усіма видами зброї всіх попередніх рівнів.	Атестація на 5 Дан. Рівень технічної компетентності 4 (ката), 5 (куміте). Письмова доповідь на тему 1–7 рівня.

Запропонована програма неформального навчання впроваджена в практику діяльності офіційного представництва IKA, Inc в Україні -Всеукраїнської Асоціації Карате «IKA Госоку Рю Будо», і хоча не є сертифікованою в Україні, позитивно впливає на якість підготовки фахівців стильового карате, пройшла процедуру міжнародної валідації Європейською сертифікаційною академією EurEthiCS ETSIA.

Висновки. Таким чином, за результатами аналітичного дослідження, пропонуємо наступні кроки для підвищення ефективності підготовки викладачів-тренерів стильового карате в Україні та приведення її до сучасних європейських вимог. 1. Створення стильовою федерацією програми неформальної освіти з урахуванням особливостей даного стилю; 2. Проведення відкритої та прозорої атестації в формі практичного екзамену за програмою даного стилю; 3. Пройти процедуру валідації за методом портфоліо (верифікація документів), проведену EurEthiCS ETSIA або сертифікованим представництвом EurEthiCS ETSIA в Україні, з присвоєнням фахівцю відповідного рівня EQF.

Перспективи використання результатів дослідження В перспективі впровадження в Україні європейських принципів визнання результатів неформальної та інформальної освіти дані напрацювання стануть базою сертифікації стильової федерації в якості надавача освіти.

Література

1.EurEthICS ETSIA training needs assessment programme for the achievement of the european competence certification eurethics and the registration in the etsia official record, internal EurEthiCS ETSIA (2018). Draft document. Brussels, 16.

2.France – European inventory on NQF. (2018). [Electronic resource] CEDEFOP, Access code: https: // www.cedefop.europa.eu/en/publications-and-resources/country-reports/france-european-inventory-nqf-2018.

3.Global inventory of regional and national qualifications frameworks. (2017). Volume II: National and regional cases. Ukraine. [Electronic resource], Access code: https: // www.cedefop.europa.eu/en/publications-and-resources/publications/2222, 566–576.

4.Mark Grigorian. (2009). Karate-do: A Way of Life. Empire Books. Los Angeles, 229–235.

5.Park H., Choi J., Kim J., Hwang J. (2019). The Academic Credit Bank System in the Republic of Korea. An effective medium for lifelong learning in higher education. International Review of Education, 65 (6), 975–990.

6.Rod Kuratomi. (2020). Karate: The Mental Edge. IKA, Inc/ Glendale, USA, 223–227.

7.Кичерова М. Н. Неформальное образование: международный опыт признания компетенций / М, Н. Кичерова, Е. В. Зюбан, Е. О. Муслимова // Вопросы образования.– М., 2020. – № 1. – С. 126–154.

8.Литвинова Н. Л. Опыт признания компетенций, полученных в неформальном и информальном образовании, в зарубежных странах / Н. Л. Литвинова, В. И. Саморуков // Современное образование. – 2015. – № 4. – С. 17–35.

9.Лозовий А. Л. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні / А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 11 (119). – С. 71–75.

10. Лозовий А. Л. Впровадження європейських кваліфікаційних рамок (EQF) в Україні: пріоритети і виклики / А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доп. VI Міжнародної наук.-метод. конф., – Суми : Сумський державний університет, 2019. – С. 38–41.

11. Павлик Н. П. Оцінювання результативності неформальної освіти / Н. П. Павлик // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. – 2016. – Вип. 2 (84). – С. 97–101.

12. Плинокос Д. Д. Неформальна освіта: теоретичні аспекти і наукові підходи / Д. Д. Плинокос, М. О. Коваленко // Наукові праці КНТУ. Економічні науки. – Кіровоград, 2016. Вип. 29. – С. 53–60.

13. Сатдыков А. И. Признание квалификаций, полученных в результате неформального и информального обучения: зарубежный опыт и перспективы российской практики / А. И. Сатдыков, Б. А. Сазонов // Высшее образование в России. – М., 2020. – Т. 29. – № 11. – С. 98–111.

14. Терьохіна Н. О. Неформальна освіта як важлива складова системи освіти дорослих / Н. О. Терьохіна // Порівняльно-педагогічні студії. – 2014. – №2–3 (20–21). – С. 109–114.

Reference

1.EurEthICS ETSIA training needs assessment programme for the achievement of the european competence certification eurethics and the registration in the etsia official record, internal EurEthiCS ETSIA. (2018). Draft document, Brussels, 16 p.

2.France – European inventory on NQF. (2018). [Electronic resource] CEDEFOP, Access code: https: // www.cedefop.europa.eu/en/publications-and-resources/country-reports/france-european-inventory-nqf-2018.

3.Global inventory of regional and national qualifications frameworks. (2017). Volume II: National and regional cases. Ukraine [Electronic resource], Access code: https: // www.cedefop.europa.eu/en/publications-and-resources/publications/2222, 566–576.

4.Mark Grigorian. (2009). Karate-do: A Way of Life. Empire Books. Los Angeles, 229–235.

5.Park H., Choi J., Kim J., Hwang J. (2019). The Academic Credit Bank System in the Republic of Korea. An effective medium for lifelong learning in higher education. International Review of Education, 65 (6), 975–990.

6.Rod Kuratomi. (2020). Karate: The Mental Edge. IKA, Inc/ Glendale, USA, 223–227.

7.Kicherova M.N., Zyuban E.V., Muslimova E.O. (2020). Non-formal education: international experience in the recognition of competencies. Educational issues. Moscow, 1. 126–154.

8.Litvinova N. L. Samorukov V. I. (2015). Experience in recognizing competencies acquired in non-formal and informal education in foreign countries. Modern education, 4, 17–35.

9.Lozovyy A. L, Sergienko V. M. (2019). Definition of educational level indicators for experts of style and sports karate in Ukraine. Scientific journal of MP Dragomanov NPU, 11(119), 71–75.

10. Lozovyy A. L., Sergienko V. M. (2019) Implementing the European Qualifications Framework (EQF) in Ukraine: Priorities and Challenges. Innovative technologies in the system of advanced training of specialists of physical education and sports: theses of supplement. VI International Scientific and Methodological Conference. Sumy, Sumy State University, 38–41.

11. Pavlik NP (2016). Evaluating the effectiveness of non-formal education. Bulletin of Zhytomyr State University named after Ivan Franko. Pedagogical Sciences, 2 (84), 97–101.

12. Plinokos DD Kovalenko MO (2016). Non-formal education: theoretical aspects and scientific approaches. Scientific works of KNTU. Economic sciences. Kirovograd, 29, 53–60.

13. Satdykov A.I., Sazonov B.A. (2020). Recognition of qualifications obtained as a result of non-formal and informal learning: foreign experience and prospects for Russian practice. Higher education in Russia. Moscow, 29 (11), 98–111.

14. Terekhina N.O. (2014). Non-formal education as an important component of the adult education system. Comparative and Pedagogical Studies, 2–3 (20–21), 109–114.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).56

Лукіянчук В.П.,
аспірант,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ),
Тимошенко О.В.,
доктор педагогічних наук, професор,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова (м. Київ)

ПЕРЕДУМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ

У статті розкрито реальний стан організації фізичного виховання учнів з відхиленнями у розвитку постави у сучасних школах, представлено результати аналізу особливостей фізичного розвитку та рухової підготовленості дівчаток 7–10 років з порушенням постави. Визначено, що розвиток правильної постави та профілактика її дефектів в основному залежать від організації здорового способу життя молодших школярів. При цьому особливу роль відіграє застосування точно дозованих напружень м'язового корсету на основі навчання різних за координацією рухів.

Доведено схильність до відхилень у розвитку постави дітей астенічного типу тілобудови. Встановлено, що рухова підготовленість дітей з відхиленнями у розвитку постави достовірно нижчі, ніж дітей без дефектів постави, за показниками силових та координаційних здібностей (p≤0,01).

Ключові слова: *фізичне виховання, молодші школярі, дівчатка 7-10 років, порушення постави, координаційні здібності, фізичний розвиток..*

Лукиянчук В.П., Тимошенко А.В. Предпосылки применения физических нагрузок координационной направленности в физическом воспитании девочек младшего школьного возраста с нарушением осанки. *В статье раскрыто реальное состояние организации физического воспитания учащихся с отклонениями в развитии осанки в современных школах, представлены результаты анализа особенностей физического развития и двигательной подготовленности девочек 7-10 лет с нарушением осанки. Определено, что развитие правильной осанки и профилактика ее дефектов в основном зависят от организации здорового образа жизни младших школьников. При этом особую роль играет применение точно дозированных напряжений мышечного корсета на основе обучения различных по координации движений.*

Доказана склонность к отклонениям в развитии осанки детей астенического типа телосложения. Установлено, что двигательная подготовленность детей с отклонениями в развитии осанки достоверно ниже, чем детей без дефектов осанки, по показателям силовых и координационных способностей (p≤0,01).

Ключевые слова: *физическое воспитание, младшие школьники, девочки 7-10 лет, нарушения осанки, координационные способности, физическое развитие.*

Lukiianchuk Valentyn, Tymoshenko Oleksii. Preconditions for the use of physical loads of a coordination orientation in the physical education of girls of primary school age with postural disorders. *The article reveals the real state of organization of physical education of pupils with deviations in posture development in modern secondary schools, presents the results of the analysis of physical development and motor readiness of girls 6-10 years with posture disorders. Necessity of development of a technique of development of coordination abilities of pupils of elementary school who have deviations in development of a posture is proved, because due to the constant use of precisely dosed tensions of the muscular corset on the basis of learning different coordination movements the skills of maintaining physiologically correct torso positions are formed.*

It has been determined that the development of correct posture and the prevention of its defects mainly depend on the organization of a healthy lifestyle of primary school children. At the same time, a special role is played by measures for the prevention and correction of posture disorders in children in the process of physical education with the help of dosed physical activities of coordination and strength orientation.

The tendency to deviations in the development of posture of children with asthenic body type has been proved. It was found that the motor readiness of children with deviations in the development of posture is significantly lower than that of children without defects in posture, in terms of power and coordination abilities (p≤0.01).

Keywords: *physical education, junior schoolchildren, girls 7-10 years old, posture disorders, coordination abilities, physical development.*

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Необхідність розвитку рухової функції школярів з дефектами постави вимагає розробки і впровадження методики навчання рухових умінь, особливо тих, яким притаманна складна координація рухів. При цьому важливо визначити передумови, які дають можливість ефективно застосовувати фізичні навантаження координаційної спрямованості у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку з порушенням постави.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Заданими Л. І. Михно [4], у структурі захворюваності школярів відхилення у розвитку постави займають одне з провідних місць. На думку А. І. Альошиної [1] порушення постави, окрім значного косметичного дефекту, створюють передумови для загального погіршення стану здоров'я, зниження темпів фізичного розвитку, виникнення патологічних процесів в організмі школярів. При цьому переважна більшість випадків

дефектів постави у молодших школярів має нестійкий функціональний характер, тобто успішно піддається корекції.

А.Р Валиахметова та В. В. Спіцин [3; 5] доводять, що за рахунок постійного застосування точно дозованих напружень м'язового корсету на основі навчання різних за координацією рухів формуються навички утримання фізіологічно правильних положень тулуба. При цьому Ю.С. Борейшею та ін. [2] підтверджено, що відставання у розвитку рухових якостей підвищує ризик погіршення у форму постави, тоді як у дітей з відхиленнями у розвитку постави спостерігається ускладнення процесу засвоєння рухових умінь і навичок, недостатній розвиток окремих груп м'язів, порушення функції рівноваги, координації рухів.

Поряд із достатньою розробленістю проблеми формування постави школярів, профілактики і корекції її порушень у процесі фізичного виховання досліджень, присвячених особливостям розвитку рухової функції дітей молодшого шкільного віку з відхиленнями у розвитку постави, у сучасній педагогічній теорії та практиці недостатньо.

З**авдання дослідження:** вивчити реальний стан організації фізичного виховання учнів з відхиленнями у розвитку постави; визначити особливості фізичного розвитку та рухової підготовленості дівчаток 6–10 років з порушенням постави.

Виклад основного матеріалу дослідження. Реалізація мети дослідження передбачає вивчення передумов виникнення наукової проблеми та факторів, що визначають шляхи її вирішення. Встановлено, що відхилення у розвитку постави у дітей шкільного віку виникають в умовах високого рівня статичного навантаження, низького рівня рухової активності, нераціональній організації фізичного виховання. А, отже, процес фізичного виховання у школі є одним з вагомих чинників, від якого залежить реалізація завдання формування правильної постави дітей, попередження її порушень та корекції відхилень у її розвитку в умовах навчальної діяльності.

Проаналізовано реальний стан організації фізичного виховання учнів початкової школи на основі результатів опитування вчителів фізичної культури та педагогічного спостереження. Визначено, що діти проводять у школі зазвичай 6-8 годин щодня, причому, на думку 92% учителів, що рухової активності впродовж навчального дня для повноцінного розвитку школярів недостатньо. За спостереженнями педагогів, основними формами щоденної рухової активності учнів початкової школи є уроки фізичної культури, фізкультхвилинки на уроках, рухливі ігри та прогулянки на свіжому повітрі, відвідування шкільних спортивних секцій, фізкультурно-оздоровчі заходи та спортивно-масова робота, заняття фізичними вправами під керівництвом батьків, ранкова гігієнічна гімнастика, домашні завдання з фізичної культури, самостійні заняття фізичними вправами.

94% опитаних вважають відхилення у розвитку постави суттєвою проблемою сучасних дітей та визначають значну розповсюдженість різних видів порушень постави серед молодших школярів на тлі високого відсотку дітей з ослабленим здоров'ям. При цьому фахівці констатують, що здебільшого у молодших школярів різні відхилення у розвитку постави є незначними та мають набутий характер, тобто пов'язані з недотриманням здорового способу життя, відсутністю навички правильної постави, недостатнім фізичним розвитком, погіршенням стану опорно-рухового апарату дітей унаслідок довготривалого несиметричного навантаження тощо. Учителі фізичної культури зазначають, що порушення постави сприяють появі супутніх захворювань та відхилень у фізичному розвитку (94% педагогів), 69% із них упевнені, що вони спотворюють статуру, ходу, пластику рухів, погіршують успішність занять фізичними вправами (81% опитаних), негативно впливають на самопочуття дітей (38% респондентів), зумовлюють зниження мотивації до рухової активності (31% фахівців), ускладнюють соціалізацію в учнівському колективі та зумовлюють появу психологічних комплексів (12% учителів відповідно) (рис. 1).



Рис. 1. Суб'єктивна оцінка впливу наслідків порушеньпостави у школярів

До причин набутих функціональних відхилень у розвитку постави дітей, що можна усунути за допомогою фізичних вправ, педагоги відносять недостатню рухову активність, неправильну позу асиметричного статичного навантаження під час навчальної діяльності, низький рівень фізичного розвитку, неправильний стереотип постави під час утримання пози і ходьби, недостатній або дисгармонійний розвиток м'язевого корсету, ожиріння.

Усі опитані вчителі фізичної культури мають досвід роботи з дітьми, які мають різні порушення постави, а 63% з них

володіють методиками їх діагностики. При цьому на практиці зустрічаються різні способи організації учнів з порушеннями постави на уроках фізичної культури. Так, половина респондетів (50%) практикують спільний зміст навчального матеріалу школярів з відхиленнями у розвитку постави і без, 19% фахівців відносять учнів з порушеннями постави до спеціальної медичної групи, решта 31% – обмежують використання деяких видів фізичних навантажень у роботі з дітьми, які мають порушення постави. Однак усі респонденти впевнені, що внаслідок застосування фізичних вправ спеціальної спрямованості набуті дефекти постави залежно від ступеня віжкості можуть піддаватися корекції або навіть бути виправлені. При цьому успішність у навчанні фізичних вправ та рухові можливості дітей з порушеннями постави також покращуються, як вважає 88% педагогів.

Усі опитані вчителі фізичної культури надають учням знання про правильну поставу та можливості її покращення засобами фізичних вправ та приділяють увагу до її розвитку у практиці уроків. Однак 75% фахівців користуються традиційними методиками формування правильної постави, тільки чверть опитаних (25%) цікавиться сучасними здоров'язбережувальними технологіями. Основними засобами формування правильної постави і профілактики порушень на уроках фізичної культури є спеціальні комплекси загальнорозвивальних вправ на місці та в русі з предметами і без, у позаурочний час тільки 69% учителів впроваджують спеціальні заходи, здебільшого у вигляді рухливих ігор відповідної спрямованості, силових вправ та вправ на тренажерах. До причин низького відсотку використання сачасних інноваційних методик, що сприяють профілактиці та корекції порушень постави 81% опитаних фахівців відносять недостатність матеріально-технічної бази та навчально-методичного забезпечення.

Фахівці переконані, що достатній рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку є одним із чинників формування правильної постави. Зокрема, до важливих різновидів рухових якостей, що забезпечують правильний стереотип постави, 75% опитаних відносять силу м'язів спини та черевного пресу, 63% - гнучкість хребта, 38% - координованість рухів, 44% -рівновагу, 6% - витривалість (рис. 2).

Серед заходів, рекомендованих учителями фізичної культури для профілактики і корекції постави дітей, є забезпечення спеціально організованої рухової активності, формування правильного стереотипу постави, розвиток рухових якостей, забезпечення здорового способу життя і комфортних умов навчання.

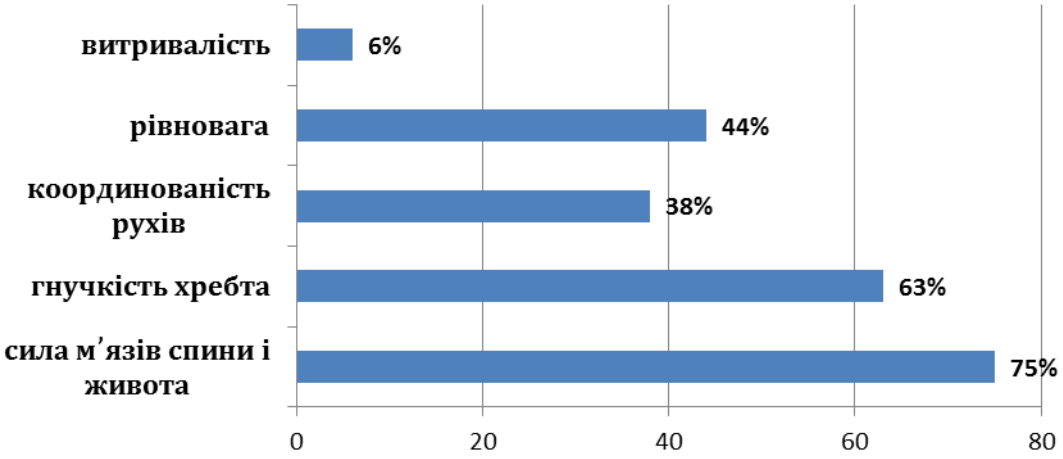
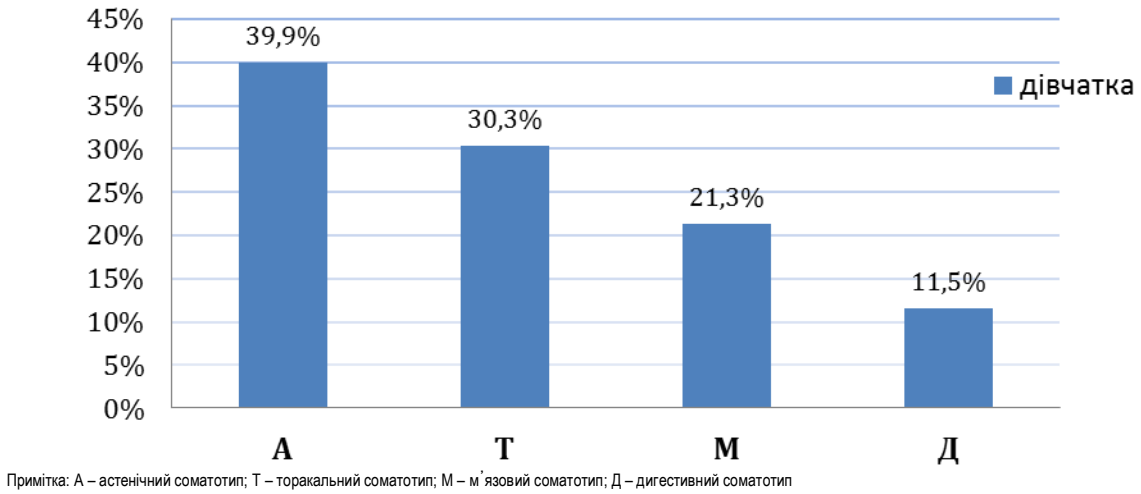


Рис. 2. Суб'єктивна характеристика значення різних різновидів рухових якостей у формуванні постави школярів

Отже, аналіз та систематизація даних, отриманих в результаті опитування вчителів, дозволили констатувати, що існує потреба у діти з дефектами постави набутого характеру та профілактика її дефектів в основному залежить від організації здорового способу життя молодших школярів. При цьому особливу роль відіграють заходи щодо профілактики порушень постави дітей у різних формах фізичного виховання, упровадження спеціальних методик корекції стереотипу постави та покращення рухових можливостей школярів за допомогою дозованих фізичних навантажень різної спрямованості.

З метою вивчення особливостей розвитку організму дітей 6-10 років проведено відповідні антропометричні вимірювання, функціональні проби та педагогічне тестування. Визначення індексу Кетле$_2$ за показниками довжини і маси тіла школярів початкових класів та порівняння їх з середньовіковими значеннями, дозволило встановити відповідність фізичного розвитку віковим стандартам дітей 7-10 років з різним розвитком постави. Так, у дівчаток 7-річному віку середньогрупове значення масо-зростового індексу становить 15,0±2,1 кг/м^2, у школярок 8-річного віку – складає 15,8±2,9 кг/м^2, в учениць 9-ти та середньогруповий показник індексу Кетле$_2$ становить 15,1±2,3 кг/м^2, учениць 10-ти років – 16,4±1,7 кг/м^2, що також за віковими нормами відповідає гармонійному фізичному розвитку.

При вивченні особливостей фізичного розвитку сучасних школярів важливо оцінювати їх тип статури, оскільки особливості розвитку кіскового та м'язового компонентів складу тіла можуть бути передумовою появи різних відхилень у розвитку постави дітей. У зв'язку з цим досліджено соматотипологічний статус учениць 1-4 класів за модифікованому формулою масо-зростового індекса (рис. 3). Встановлено, що серед учениць початкової школи 39,9% дівчаток мають астенічний соматотип, 30,3% школярок мають торакальний тип тілобудови, у 21,3% дівчаток відмічено м'язовий тип статури, у 11,5% школярок- дигестивний соматотип.



Примітка: А – астенічний соматотип; Т – торакальний соматотип; М – м'язовий соматотип; Д – дигестивний соматотип

Рис. 3. Соматотипологічний статус молодших школярів

Оцінка розвитку постави молодших школярів за допомогою методу індексів включала визначення ступеня сутулості (кіфотичної постави) за величиною плечового індексу та наявності сколіотичної постави за величиною показника вертикального викривлення хребта у дівчаток 7-10 років. Встановлено, що серед учениць 29,0% дівчаток мають порушення постави. При цьому серед дівчаток з порушеннями постави 92,7% є астеніками, решта відноситься до торакального соматотипу. Щодо особливостей порушень постави молодших школярів, то у 80,6% випадків спостерігається сутулість (кіфотична постава), у решті 19,4% випадків – сколіотична постава у різних варіантах вертикального викривлення хребта. Отримані результати соматометрії підтверджені візуальною оцінкою постави учнів початкової школи.

Для з'ясування рівня розвитку рухових показників дівчаток, що впливають на формування стереотипу постави здійснено педагогічне тестування силових, координаційних здібностей та гнучкості молодших школярок. Встановлено достовірну відмінність між рівнем рухової підготовленості учениць з різним розвитком постави (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика рухової підготовленості дівчаток 7-10 років з різним розвитком постави

Показник, од.вим.	без порушення постави	з порушеннями постави	$t_{ем}$	p
кількість	(n=52)	(n=18)		
7-8 років				
Силова витривалість м'язів тулуба, разів	20,6±2,6	17,9±1,9	4	≤0,01
Статична рівновага, балів	3,1±1,1	2,1±0,8	3,8	≤0,01
Вестибулярна стійкість, с	27,4±7,3	19,2±3,8	4,6	≤0,01
Гнучкість, см	9,0±2,9	9,7±1,9	1	>0,05
Статична сила, с	44,8±13,2	22,8±4,4	7	≤0,01
Координованість рухів, с	18,1±1,6	21,5±2,3	6,8	≤0,01
Здібність довільного розслаблення м'язів, бали	1,6±0,5	1,6±0,5	0,1	>0,05
КЗ при зміні положення тіла,разів	6,2±0,5	5,6±0,4	4,4	≤0,01
	(n=34)	(n=18)		
9-10 років				
Силова витривалість м'язів тулуба, разів	24,2±3,7	19,3±2,9	5	≤0,01
Статична рівновага, балів	3,1±0,9	2,1±0,8	4,2	≤0,01
Вестибулярна стійкість, с	28,4±10,9	19,8±5,4	3,2	≤0,01
Гнучкість, см	9,5±3,4	9,6±2,2	0,1	>0,05
Статична сила, с	66,0±20,2	38,6±7,2	5,7	≤0,01
Координованість рухів, с	15,2±1,5	18,5±1,9	7	≤0,01
Здібність довільного розслаблення м'язів, бали	1,6±0,5	1,6±0,5	0,1	>0,05
КЗ при зміні положення тіла,разів	7,3±0,5	6,4±0,4	7,9	≤0,01

Так, показник силової витривалості м'язів тулуба дівчаток 7-8 років без порушень постави становить 20,6±2,6 разів,

тоді як у дівчаток з порушеннями постави - 17,9±1,9. У 9-10-річних школярок без дефектів постави та з відхиленнями у її розвитку результати піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с складають 24,2±3,7 разів та 19,3±2,9 разів відповідно. Показники статичної сили м'язів спини здорових дівчаток складають 44,8±13,2 с у 7-8 років та 66,0±20,2 с у 9-10 років, тоді як в учениць в порушеннями постави - 22,8±4,4 с у 7-8 років та 38,6±7,2 с у 9-10 років. Показник статичної рівноваги 7-8-річних школярок, які не мають дефектів постави, становить 3,1±1,1 бала, у ровесниць з порушеннями постави - 2,1±0,8 бала, у 9-10-річник школярок цей показник складає 3,1±0,9 бала та 2,1±0,8 бала відповідно. Щодо вестибулярної стійкості, то цей показник у здорових дівчаток становить 27,4±7,3 с у 7-8 років та 28,4±10,9 с у 9-10 років; у школярок з відхиленнями у розвитку постави - 19,2±3,8 с у 7-8 років та 19,8±5,4 с у 9-10 років. Визначено, що показник здібності довільного розслаблення м'язів у дівчат 7-10 років однаковий незалежно від наявності порушень постави та складає 1,6±0,5 бала. Показник координованості рухів здорових школярок становить 18,1±1,6 с у 7-8 років та 15,2±1,5 с у 9-10 років, а у 7-8 річних та 9-10 річних дівчаток з дефектами постави - 21,5±2,3 с та 18,5±1,9 с відповідно. Показник проби Берпі, що вимірює рівень прояву координаційних здібностей при зміні положення тіла в просторі, у здорових учениць 7-8 років та 9-10 років становить 6,2±0,5 раза та 7,3±0,5 раза відповідно, тоді як у одноліток з порушеннями постави - 5,6±0,4 раза та 6,4±0,4 раза відповідно.

Встановлено, що у здорових дівчат 7-10 років показники силових та координаційних здібностей достовірно вищі, ніж в одноліток, які мають відхилення у розвитку постави. Так, показник силової витривалості школярок 7-8 та 9-10 років достовірно вищі на 7% та 11,3% відповідно, ніж у дівчаток з дефектами постави при $p \leq 0,01$, показники статичної сили м'язів спини - достовірно вищі на 29,5% та 20,5% у здорових дівчаток, ніж у тих, які мають відхилення у розвитку постави, при $p \leq 0,01$. Показники статичної рівноваги школярок 7-10 років за пробою Ромберга на 19,2% вищі, ніж у ровесниць з порушеннями у розвитку постави при $p \leq 0,01$. Вестибулярна стійкість дівчаток без дефектів постави за пробою Яроцького достовірно краща на 17,6% у 7-8 років та на 17,8%, ніж у одноліток з відхиленнями у її розвитку при $p \leq 0,01$. Відповідно у здорових дівчаток 7-8 років та 9-10 років координованість рухів за тестом Копилова на 8,6% і на 9,8% краща, ніж у школярок аналогічного віку з дефектами постави при $p \leq 0,01$. Координаційні здібності при зміні положення тіла за пробою Берпі виявилися розвинутими краще на 5,1% та на 6,6% у здорових школярок 7-8 років та 9-10 років відповідно, ніж у одноліток з порушеннями постави при $p \leq 0,01$. Щодо результатів тесту на гнучкість, то рухливість хребта виявилася вищою у дівчаток з відхиленнями у розвитку постави (на 3,7% у дівчаток 7-8 років та на 0,5% у дівчаток 9-10 років), проте ця різниця є недостовірною ($p > 0,05$).

Висновки. Отже, розвиток правильної постави та профілактика її дефектів в основному залежить від організації здорового способу життя молодших школярів. При цьому особливу роль відіграють заходи щодо профілактики та корекції порушень постави у дітей у процесі фізичного виховання за допомогою дозованих фізичних навантажень координаційної та силової спрямованості. Підтверджено взаємозв'язок рівня фізичного розвитку та рухових можливостей з порушеннями постави дітей. Доведено схильність до відхилень у розвитку постави дітей астенічного типу тілобулови, помічено зумовленість появи дефектів постави в учнів з недостатнім рівнем розвитку м'язового корсету, координаційних здібностей, встановлено, що рухова підготовленість дітей з відхиленнями у розвитку постави достовірно нижчі, ніж дітей без дефектів постави, за показниками силових та координаційних здібностей ($p \leq 0,01$).

Перспективи подальших розвідок. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку і методики розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи, які мають порушення постави.

Література

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді в процесі фізичного виховання : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 367 с.
2. Борейша Ю.С., Борейша Е.А., Дорохов Е.В., Усачёва Е.А. К вопросу о состоянии осанки, физическом развитии, уровне здоровья школьников 10-11 лет и коррекции выявленных нарушений. Успехи современного естествознания. 2013. № 9. С. 24-25.
3. Валиахметова А.Р. Развитие координационных способностей у подростков с нарушениями осанки. Студенческий научный форум : материалы X Международной студенческой научной конференции. URL: http://scienceforum.ru/2018/article/2018008465 (дата обращения: 24.08.2020).
4. Михно Л. І. Дослідження проблеми поширеності порушень постави в дітей молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України, 2014. Т. 3. С. 133–138.
5. Спіцин В. В. Методика проведення уроків фізичної культури для учнів початкових класів з порушеннями постави. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. № 2. С. 27-33.

Reference

1. Aloshyna, A.I. (2015). Prevention and correction of disorders of the musculoskeletal system in preschool children, schoolchildren and students in the process of physical education. Lutsk: Vezha-Druk, 2015 [in Ukrainian].
2. Boreysha, Y.S., Boreysha, E.A., et.al. (2013). On the question of the state of posture, physical development, the level of health of schoolchildren aged 10-11 and the correction of identified violations. Successes of modern natural science, 9, 24-25 [in Russian].
3. Valiahmetova A.R. (2018). Development of coordination abilities in adolescents with postural disorders. Studencheskiy nauchnyy forum : materialy X Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchnoy konferentsii. Retrieved from: http://scienceforum.ru/2018/article/2018008465 [in Russian].
4. Mykhno, L.I. (2014). Research of the problem of the prevalence of posture disorders in children of primary school age. Young Sports Science of Ukraine. (Vol. 3), 133–138 [in Ukrainian].
5. Spitsyn, V.V. (2016). Methods of conducting physical education lessons for primary school students with posture disorders. Theory and methods of physical education, 2, 27–33 [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).57

Ляхова І. М.
доктор педагогічних наук, професор
Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя
Дорошенко Е. Ю.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя
Свириденко А. І.
асистент лікаря-реабілітолога та фізичного терапевта
Запорізької Обласної клінічної лікарні, м. Запоріжжя

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ ІЗ ПЕРЕЛОМАМИ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ

В статті висвітлено роль раннього та комплексного підходу до реабілітації хворих із травмами (переломи плеча) верхніх кінцівок, що значно підвищує ефективність терапевтичних заходів і дозволяє відновити їх функцію, працездатність, а також домогтися максимальної побутової, соціальної та професійної реінтеграції пацієнтів. На підставі проведених досліджень з'ясовано, що відновлення працездатності хворих може бути досягнуте лише при вживанні широкого набору терапевтичних засобів функціонального характеру, а саме: завдяки використанню спеціальної лікувальної гімнастики, фізичних вправ у воді, масажу, працетерапії та застосування широкої палітри фізіотерапевтичних методів.

Ключові слова: *фізична терапія, перелом, плечова кістка, періоди реабілітації, працетерапія, масаж, лікувальна гімнастика, фізіотерапевтичні методи.*

Ляхова И. Н., Дорошенко Э. Ю., Свириденко А. И. Физическая терапия пациентов при переломах плечевой кости. *В статье отражена роль раннего и комплексного подхода к реабилитации пациентов с переломами плечевой кости, что значительно повышает эффективность проведения терапевтических мероприятий и позволяет восстановить ее функции, работоспособность, а также добиться их максимальной бытовой, социальной и профессиональной реинтеграции. На основании проведенных исследований установлено, что восстановление способности пациентов к труду и самообслуживанию может быть достигнуто только с использованием широкого набора терапевтических средств функционального характера, а именно: за счет использования специальных терапевтических упражнений, физических упражнений в воде, массажа, трудотерапии, а также использования широкой палитры физиотерапевтических методов.*

Ключевые слова: *физическая терапия, перелом, плечевая кость, периоды реабилитации, трудотерапия, массаж, лечебная гимнастика, физиотерапевтические методы.*

Lyakhova I. N., Doroshenko E. Yu., Sviridenko A. I. Physical therapy for patients with humerus fractures. *The article is devoted to determining the effect of therapeutic exercises and additional means of physical therapy on the restoration of shoulder functions in middle-aged patients who have received humeral fractures. The article reflects the role of an early and comprehensive approach to their rehabilitation, which significantly increases the effectiveness of therapeutic measures and allows to restore the functions of the shoulder and arm in general, working capacity, as well as to achieve maximum everyday, social and professional reintegration. Comparison of the increase in measurement results in the main group of patients after the elimination of immobilization and at the end of the second period of rehabilitation indicates the effectiveness of the used complex of physiotherapy tools aimed at improving muscle tone and reducing pain when moving in the injured area of the arm, as well as increasing the mobility of the injured joint (P < 0.05). In the comparative group of patients, there was only a tendency to improve the results on the first two tests and on the pain scale (P> 0.05). According to the test results characterizing the volume and amplitude of movements, a significant increase was obtained both in the main and in the comparative groups. However, in the main group, the percentage of growth in these indicators was significantly higher.*

Based on the studies carried out, it has been established that the restoration of patients' ability to work can be achieved only with the use of a wide range of therapeutic agents of a functional nature, as following: through the use of special therapeutic exercises performed in the sitting and standing positions: raising the limbs and shoulders, lifting both hands up, spreading them to the sides; rotation in the elbow joint in different directions, claps in the palm of your hand in front of you and behind your back, etc., as well as the use of physical exercises in water, massage, occupational therapy and the use of a wide palette of physiotherapeutic methods (magnetotherapy, electrophoresis with novocaine for severe pain syndrome, ultra-high-frequency therapy to reduce pain, eliminate puffiness and to enhance tissue regeneration processes; ultrasound to improve the trophism of the joints and prevent their mobility; in period II - myoelectrostimulation).

Key words: *physical therapy, fracture, humerus, periods of rehabilitation, occupational therapy, massage, remedial gymnastics, physiotherapeutic methods.*

Постановка проблеми. На сьогодні в загальному переліку причин смертності травми посідають третє місце. Однією із головних причин смерті людей віком до 44 років є травми різного характеру, що були отримані ними в побуті, в результаті дорожньо-транспортних пригод або падінь на вулиці, під час занять спортом і фізичною культурою, проведення військових дій та ін. Відтак причини травматизму – доволі багатогранні. Значне місце, як це не прикро, в загальній статистиці одержаних травм належить дітям, що характеризує дитячий травматизм. Крім того, найвищі показники травматизму

притаманні для людей зрілого віку: від 20 років до 49 років (чоловіки); від 30 років до 59 років (жінки).

Характер травм залежить від умов, в яких вони були отримані, причин травми, особливостей, сили та масштабу ділянки ушкодження тканин і стану організму людини загалом. Не дивлячись на проведення цілої низки профілактичних мір, що проводяться серед різних груп населення (діти, підлітки, молодь, доросле населення) на виробництві, в дитячих установах, закладах середньої та вищої освіти, в МНС, травматизм поки що залишається великою медичною і соціальною проблемою.

Основу травматизму складають механічні травми, в тому числі й травми опорно-рухового апарату. Одним із найбільш серйозних його пошкоджень є травми кісток та суглобів. Варто зазначити, що порушення функціонального стану верхньої кінцівки в результаті отриманої людиною травми, призводить не тільки до обмеження її соціальних контактів і рухової активності, неможливості повноцінного самообслуговування, а й до тимчасової виробничої непрацездатності, що значно знижує якість її життя.

В результаті аналізу та синтезу спеціальної наукової літератури в галузі медицини й травматології було виявлено, що за різними науковими даними переломи плечової кістки становлять від 2,2% до 12 % від усіх переломів кісток. Серед них переломи проксимального відділу кістки складають 65 %, тіла кістки (діафізу) – 20 % та 15% – переломи нижнього відділу плечової кістки (її дистального відділу). Однак, не дивлячись на травмування окремої ланки цієї складної багатоланкової біомеханічної системи та її локалізацію, такі травми призводять до порушення функції всієї руки [9]. Інвалідність, в результаті отримання переломів, доволі висока і досягає 12 %, тому реабілітація цієї категорії хворих залишається актуальною проблемою сьогодення як для фізичних терапевтів і медиків, так і самих пацієнтів. Аналіз і узагальнення причин інвалідності осіб, які отримали травму плечової кістки вказує на те, що причиною цього є не тільки важкість отриманої пацієнтом травми, а й інші чинники. Згідно медичної експертизи певну роль у втраті працездатності після перенесених травм верхнього плечового поясу належить недолікам в організації та методиці лікування хворого і недооцінка ролі функціональної терапевтичної допомоги. В той час як, своєчасне, правильно визначене та систематичне застосування засобів і методів фізичної терапії в період відновного лікування переломів плечової кістки, дозволяє запобігти і значно зменшити ризик виникнення незворотних змін в цій області опорно-рухового апарату.

Мета дослідження – виявлення впливу терапевтичних вправ і додаткових засобів і методів фізичної терапії на відновлення м'язових функцій і швидкість утворення кісткового мозолю у хворих із переломами плечової кістки.

Методи дослідження: аналіз і синтез літературних джерел, порівняння, метод тестів, медико-біологічні методи, оцінка й узагальнення результатів дослідження, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Травми опорно-рухового апарату на цей час є доволі розповсюдженими серед інших захворювань. Найчастіше зустрічаються механічні травми: закриті (удари, розтягнення, розриви, вивихи, переломи кісток) та відкриті (рани). Процес реабілітації таких травм залежить від того чи були пошкоджені м'які тканини, слизові оболонки, чи порушена цілісність шкіряних покровів.

За статистичними даними, представленими в науковій літературі, з'ясовано, що в 65 % пацієнтів переломи проксимального відділу плечової кістки виникають переважно у віці старше 60 років, при цьому в жінок вони зустрічаються в два рази частіше, що пов'язано зі зміною гормонального фону. В молодому і зрілому віці зустрічаються переломи плечової кістки проксимального відділу внаслідок високоенергетичної травми [3, 9]. Переломи проксимального кінця плечової кістки бувають внутрішні та позасуглобові. Серед внутрішньосуглобових переломів виділяють переломи головки й анатомічної шийки; до позасуглобових – переломи хірургічної шийки плеча, переломи бугоркової ділянки (черезбугоркові переломи та ізольовані переломи горбків) [2]. Процес відновлення залежить від анатомічних особливостей перелому й обумовлених ним пошкоджень тканин навколо. При переломах плечової кістки необхідно відновлення нормальної амплітуди рухів в суглобах, м'язової сили та стимуляція регенеративних процесів [4].

Варто зазначити, що на сьогоднішній день вимоги до лікування переломів плечової кістки пацієнтів є доволі суперечливими. Завдання фізичного терапевта полягає в тому, що з одного боку, йому необхідно забезпечити спокій травмованій кінцівці, який спрямований на правильне зрощення її уламків і загоєння пошкоджених м'яких тканин; з іншого боку, довготривала іммобілізація кінцівки порушує відновлення функції плечового суглобу та кістки, призводить до м'язової атрофії, що викликає розвиток незворотних змін в кістках і хрящах, а також і в навколо суглобових тканинах.

Терапевтичні вправи при переломі плечової кістки, як основний засіб фізичної реабілітації [6, 7], застосовувалися починаючи з 3-4-го дня, та складалися з двох періодів: I – іммобілізаційний і II – постіммобілізаційний. Перший період продовжувався до утворення кісткового мозоля і зняття іммобілізації. Спостереження показали, що після зняття гіпсу у хворих, спостерігалася атрофія м'язів, тугорухливість суглобів, що підлягали іммобілізації, також була визначена контрактура, послаблення м'язової сили, порушення координації рухів. Для ліквідації цих наслідків увага приділялася відновленню функції кінцівки і загального стану організму, відновленню амплітуди рухів в ушкодженій кінцівці, усунення тугорухливості та контрактур, що виникли, зміцненню м'язів, покращенню трофіки тканин, сприянню утворення щільного кісткового мозоля. Нашими завданнями в цьому періоді були: попередження атрофії м'язів, контрактур, остеопорозу; максимальне розслаблення м'язів надпліччя, навчання пацієнтів прикладних і побутових навичок і навичок самообслуговування, а також попередження пневмонії, тромбозу, пролежнів і трофічних розладів. Другий період розпочинався вже з моменту утворення первинного кісткового мозоля і зняття іммобілізації.

Вимір об'єму рухів хворих із перелом плечової кістки здійснюється в плечовому, ліктьовому, променево-зап'ястковому, п'ястково-фалангових суглобах за допомогою кутоміра за міжнародним методом SFTR. Для визначення показників сили м'язів використовується механічний пружинний міотонометр (метод міотонометрії) [4, 5, 9], який встановлюється на поверхню двоголового м'яза плеча та реєструються показання шкали приладу у спокої та після напруження м'язу (показник тонусу м'яза під час ізотонічної напруги та в стані його максимального розслаблення).

Після отримання вихідних результатів тестування пацієнтів із переломами плечової кістки, відповідно до мети та

предмету дослідження фокус нашої уваги був спрямований на проведення низки спеціальних терапевтичних заходів. Виходячи з того, що рання і комплексна реабілітація є найбільш перспективним методом відновлення функції пошкодженої кінцівки [1, 2, 8], широко використовували засоби фізичної терапії такі, як: спеціальна лікувальна гімнастика (в положенні сидячи на стільці та стоячи: піднімання кінцівки та плечей, піднимання обох рук вверх, розводячи їх в сторони; обертання в ліктьовому суглобі в різних напрямках, плескання в долоні перед собою та за спиною та ін.), фізичні вправи у воді, лікувальний масаж, працетерапію та широке коло фізіотерапевтичних методів із врахуванням стану пацієнтів (магнітотерапія, електрофорез із новокаїном при больовому синдромі, УВЧ при набряках і для посилення процесів регенерації тканин, ультразвук для профілактики рухливості в суглобі; в II періоді – міоелектростимуляція).

Реабілітаційний процес будувався за такими принципами як: 1) ранній початок реабілітаційних заходів; 2) поетапність проведення реабілітації; 3) наступність і безперервність проведення реабілітаційного процесу на кожному із етапів; 4) комплексність проведення реабілітаційних заходів та 5) їх індивідуалізація. Допомога продовжувалася до моменту досягнення кожним із пацієнтів, які мали перелом плечової кістки, максимального повного відновлення соціальних функцій.

Під час порівняльного аналізу показників, що характеризують об'єм рухів, силу м'язів, а також больові відчуття пацієнтів, отриманих до і після проведеної фізичної терапії протягом періоду реабілітації, враховувалися зміни скарг, клінічні прояви, тестові результати оцінки та ін. Проведена статистична обробка результатів дозволила отримати об'єктивні дані та перевірити їх на істотність за методом Стьюдента (табл. 1).

Таблиця 1.

Показники, що характеризують ефективність засобів фізичної терапії в основній і порівняльній групах хворих із переломами плечової кістки, абс.о.

Тести	Групи	Показники	
		На 1 день	На 8 день
Твердість дельтоподібного м'язу плеча	ОГ	63,8±5,77	83,7 ± 5,66*
	ПГ	64,6±4,21	68,3±4,46
Твердість триголового м'язу плеча	ОГ	76,5±4,56	91,4±5,29*
	ПГ	75,2±6,71	78,1±5,87
Згинання	ОГ	44,4± 3,3	154,2±12,4*
	ПГ	45,2± 3,1	146,2±11,7*
Розгинання	ОГ	16,9± 2,9	56,1±5,7*
	ПГ	18,0± 2,0	49,9±5,6*
Відведення	ОГ	42,0± 2,2	171,3±16,2*
	ПГ	39,3± 1,7	164,5±18,4*
Біль при русі	ОГ	12,4±2,8	4±1,8*
	ПГ	11,6±2,0	7,2±1,7
Біль у спокої	ОГ	10,2±1,6	0*
	ПГ	10,4±2,9	4,3±0,9*

Примітка: 1. ОГ – основна група. 2. ПГ – порівняльна група. 3. *– $P < 0,05$.

Так, по закінченню другого періоду реабілітації та проведення відповідних заходів, в основній групі досліджуваних пацієнтів показники міотонометрії двоголового і триголового м'язів плеча практично не відрізнялися від показників контрольних норм, в той час як в пацієнтів порівняльної групи твердість м'язів при максимальній напрузі залишалася зниженою, і була відсутня суттєва різниця між параметрами спокою та максимального розслаблення. Отже, в порівняльній групі пацієнтів була констатована лише тенденція до поліпшення результатів за цими двома тестами. Аналогічні результати в цій групі пацієнтів було отримано і за шкалою болю ($P > 0,05$). Порівняння приросту результатів вимірювання в основній групі після зняття іммобілізації та наприкінці другого періоду реабілітації свідчать про ефективність використаного комплексу засобів фізичної терапії, спрямованого на поліпшення тонусу м'язів і зниження больових відчуттів під час руху в травмованій ділянці руки, а також поліпшення рухливості травмованого суглоба ($P < 0,05$). Варто зазначити, що за тестами, що характеризують об'єм і амплітуду рухів істотні результати було отримано як в основній, так і порівняльній групах. Проте в першій групі відсоток приросту цих результатів був значно вищій у порівнянні з другою групою ($P < 0,05$). Отримані результати свідчать на користь вживаної комплексної програми фізичної реабілітації, яка застосовувалася в основній групі пацієнтів.

Висновок. Отже, рання комплексна реабілітація хворих при переломах верхніх кінцівок із застосуванням розробленої та реалізованої програми терапевтичних засобів і методів сприяла підвищенню ефективності відновлення функції верхньої кінцівки, поліпшенню працездатності і благополуччя пацієнтів, що дозволило домогтися їхньої максимальної соціальної, побутової та професійної реінтеграції. Результати тестування свідчать про ефективність запропонованого комплексу заходів і методів фізичної терапії, спрямованого на поліпшення рухливості суглоба верхньої кінцівки, відновлюваного після травми, сили м'язів плеча, значне зниження больового синдрому у пацієнтів основної групи, що надає підтверджує доцільність використання їх в подальшій терапевтичній практиці.

Література

1.Диагностика повреждений крупных суставов у юных спортсменов на этапах реабилитации. [Електронний ресурс] http://sportlib.info/Press/ FKVOT/2001N2/p61-63.htm.

2.Лікування плечового суглобу з використанням фізичної терапії плечового суглобу [Електронний ресурс] // www.kp.ru. –2018. – Режим 69 доступу до ресурсу: https://www.kp.ru/guide/deformirujushchii-artrozplechevogo-sustava.html

3.Милюкова И. В. Лечебная физкультура: Новейший справочник (под общ. ред. проф. Т. А. Евдокимовой.). – СПб. : Сова; М. :Эксмо, 2003. – 86 с.

4.Попсуйшапка А. К. Проблемные вопросы теории лечения диафизарных переломов / А. К. Попсуйшапка, В. А. Литвишко // Междунар. мед. журнал, 2014. – 20(3): – С. 76-80.

5.Яцуляк Г. Б., Вовканич А. С. Реабілітаційне обстеження пацієнтів при переломах плечової кістки після стабільно-функціонального остеосинтезу. // Слобожанський науково-спортивний вісник. Здоров'я людини, фізична реабілітація та фізична рекреація. 2014, № 3(41). – С. 121 -124.

6.Вправи після перелому променевої кістки [Електронний ресурс] //www.academia.edu. – 2018. – Режим до ресурсу://www.academia.edu/ 34461492/%.

7.Вправи після перелому променевої кістки [Електронний ресурс] //uchil.net. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: https://uchil.net/ ?cm= 64696.

8.Фізична реабілітація при переломі плечової кістки [Електронний ресурс] //intranet.tdmu.edu.ua. – 2016. – Режим до ресурсу:https://intranet. tdmu.edu.ua/data.kafedra/internal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn/.

9. Дослідження в фізичній реабілітації Електронний ресурс] //arm.naiau.kiev.ua. – 2012. – Режим доступу до ресурсу:/https:// arm.naiau. kiev.ua/books/domeeduchna/navch/s_6.html.

References

1.Diagnostika povrezhdeniy krupnykh sustavov u yunykh sportsmenov na etapakh reabilitatsii [Diagnosis of injuries of large joints in young athletes at the stages of rehabilitation] Available at: http://sportlib.info/Press/ FKVOT/2001N2/p61-63.htm. [in Russian].

2.Likuvannia plechovoho suhlobu z vykorystanniam fizychnoi terapii plechovoho suhlobu [Treatment of the shoulder joint using physical therapy of the shoulder joint] Available at: // www.kp.ru. – 2018. Available at: https://www.kp.ru/guide/deformirujushchii-artrozplechevogo-ustava.html. [in Ukrainian].

3.Milyukova I. V. (2003) Lechebnaya fizkultura: Noveyshiy spravochnik [Physiotherapy: The latest guide] (pod obshch. red. prof. T. A. Evdokimovoy.). SPb. : Sova; M. :Eksmo. 86 P. [in Russian]

4.Popsuyshapka A. K. Litvishko V. A. (2014) Problemnyye voprosy teorii lecheniya diafizarnykh perelomov [Problematic issues of the theory of treatment of diaphyseal fractures]. Mezhdunar. med. zhurnal. 20(3): pp. 76-80. [in Russian].

5.Yatsulyak G. B. Vovkanich A. S. (2014) Reabilitatsiine obstezhennia patsiientiv pry perelomakh plechovoi kistky pislia stabilno-funktsionalnoho osteosyntezu [Rehabilitation examination of patients with humeral fractures after stable-functional osteosynthesis]. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. Zdorovia liudyny, fizychna reabilitatsiia ta fizychna rekreatsiia. No. 3(41). pp. 121 -124. [in Ukrainian].

6.Vpravy pislia perelomu promenevoi kistky [Exercises after fracture of the radial bone] (2018). Available at: //www.academia.edu/34461492/%. [in Ukrainian].

7.Vpravy pislia perelomu promenevoi kistky [Exercises after fracture of the radial bone] (2018). Available at: https://uchil.net/?cm=64696. [in Ukrainian].

8.Fizychna reabilitatsiia pry perelomi plechovoi kistky [Physical rehabilitation for humeral fracture] (2016). Available at:https://intranet.tdmu.edu.ua/data.kafedra/internal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn/.[in Ukrainian].

9.Doslidzhennia v fizychnii reabilitatsii [Research in physical rehabilitation] (2012) Available at: /https:// arm.naiau.kiev.ua/books/domeeduchna/ navch/s_6.html. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).58
УДК 378.147.091.33-056.317:796

Мішин Сергій Вікторович,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
і оздоровчої фізичної культури
Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Проаналізовано психолого-педагогічну літературу та розглянуто теоретичні та практичні аспекти даної проблеми. Визначено риси самовдосконалення особистості: реалізацію виключно в моральній сфері; опору на особливий тип активності – моральну активність; провідну мотивацію, якою є не зовнішня, соціальна, а внутрішня, морально-вольова, заснована на всьому спектрі потреб саморозвитку; alter- спрямованість самовдосконалення; формування цілісної особистості; безперервність самовдосконалення; діалогічність самовдосконалення. Виділено етапи самовдосконалення, що включають рефлексію: самоаналіз власної особистості, діяльності й спілкування; виявлення своїх сильних та слабких сторін під час самопізнання; формування ідеального образу "Я" за допомогою залучення механізмів самопрогнозування; проектування програми саморозвитку, у якій визначається порядок і послідовність дій педагога щодо самовдосконалення, час, умови, прогнозуються результати, способи та прийоми самовиховання й самоосвіти; реалізація цієї програми; контроль та оцінка ефективності проведеної роботи з внесенням коректив у подальшу роботу над собою для свого професійного розвитку. Визначено структуру професійного самовдосконалення, до якої входить: самовиховання та самоосвіта, самоспостереження, самоорганізація, саморозвиток, самоактуалізація і самореалізація,

самоусвідомлення. У структурному відношенні самоусвідомлення – це єдність трьох складових компонентів: пізнавального (самопізнання), емоційно-оцінювального (самоставлення) і дієво-вольового (саморегуляція, самоконтроль).

Ключові слова: *Світогляд, самоосвіта, самовиховання, саморозвиток, професійне самовдосконалення, майбутній фахівець.*

Мишин Сергей Викторович. Профессиональное самосовершенствование будущего специалиста по физическому воспитанию как социально-педагогическая проблема. *Проанализирована психолого-педагогическая литература и рассмотрены теоретические и практические аспекты данной проблемы. Определены черты самосовершенствования личности: реализацию исключительно в моральной сфере; опору на особый тип активности – нравственную активность; ведущую мотивацию, которой является не внешняя социальная, а внутренняя, нравственно-волевая, основанная на всем спектре потребностей саморазвития; alter - направленность самосовершенствования; формирование целостной личности; непрерывность самосовершенствования; диалогичность самосовершенствования. Выделены этапы самосовершенствования, включающие рефлексию: самоанализ собственной личности, деятельности и общения; выявление своих сильных и слабых сторон во время самопознания; формирование идеального образа "Я" посредством привлечения механизмов самопрогнозування; проектирование программы саморазвития, в которой определяется порядок и последовательность действий педагога по самосовершенствованию, время, условия, прогнозируются результаты, способы и приемы самовоспитания и самообразования; реализация этой программы; контроль и оценка эффективности проведенной работы с внесением корректив в дальнейшую работу над собой для своего профессионального развития.*

Определена структура профессионального самосовершенствования, в которую входит: самовоспитание и самообучение, самонаблюдение, самоорганизация, саморазвитие, самоактуализация и самореализация, самоосознание. В структурном отношении самосознание – это единство трех составляющих компонентов: познавательного (самопознание), эмоционально-оценочного (самоставлення) и действенно-волевой (саморегуляция, самоконтроль).

Ключевые слова: *Мировоззрение, самообразование, самовоспитание, саморазвитие, профессиональное самосовершенствование, будущий специалист.*

Mishin Sergiy. Professional self-improvement of the future specialist in physical education as a socio-pedagogical problem. *Psychological and pedagogical literature is analyzed and theoretical and practical aspects of this problem are considered. The features of self – improvement of the individual are defined: implementation exclusively in the moral sphere; reliance on a special type of activity-moral activity; leading motivation, which is not external, social, but internal, moral - volitional, based on the entire spectrum of needs of self-development; alter-orientation of self-improvement; formation of a complete personality; continuity of self-improvement; dialogic of self-improvement. The stages of self-improvement are identified, including reflection: introspection of one's own personality, activity and communication; identification of their strengths and weaknesses during self-knowledge; formation of an ideal image of "I" through the involvement of self-prediction mechanisms; design of a self-development program, which determines the order and sequence of actions of the teacher for self-improvement, time, conditions, results are predicted, methods and techniques of self-education and self-education; implementation of this program; monitoring and evaluating the effectiveness of the work carried out with adjustments to further work on yourself for your professional development.*

One of the most important factors of self-improvement of the individual, researchers refer to the worldview. To the elements of the worldview that directly affect, and in some cases determine, the structural and functional elements of human self-improvement, scientists include worldview, worldview, worldview, worldview, worldview. The structure of professional self-improvement is defined, which includes: self-education and self-education, one of the means of self-education is self-observation, and one of the processes is self-organization. Self-education of a specialist, first of all, is manifested through one's own self-assessment of the comparison of the real self and the ideal self and its self-perception. Self-education is carried out on the basis of self-study, aimed at self-awareness and self-development of the individual. Self-development of the individual can manifest itself in both unconscious forms (imitation, adaptation, play, etc.). The goal of self-education at the present stage is self-actualization and self-realization of potential opportunities. Self – actualization is a person's desire for independence, self-expression, and activation of all the capabilities of their body. The process of self – realization is an expansion of the zone of self-awareness. Structurally, self – awareness is the unity of three components: cognitive (self-knowledge), emotional-evaluative (self-determination) and effective-volitional (self-regulation, self-control).

Key words: *Worldview, self-education, self-education, self-development, professional self-improvement, future specialist.*

Постановка проблеми. У сучасному науковому дискурсі самовдосконалення розглядається здебільшого у загальнофілософському аспекті. Самовдосконалення з точки зору філософії – процес наближення до ідеалу [2; 9].

В історії філософії представлені різні, доволі суперечливі ідеї щодо самовдосконалення особистості, зокрема: положення про вроджений характер чеснот людини, які за допомогою виховання лише розкриваються, розгортаються, важливість морального виховання, розгляд самовдосконалення особистості в тісному взаємозв'язку з ідеєю обов'язку, благом держави (Платон); можливість свідомого і керованого формування чеснот, які характеризують поведінку людини, морального розвитку особистості (Аристотель); звернення до внутрішнього світу як засобу протистояння зовнішньому світові, який погрузнув у розпусті, необхідність морального самовдосконалення (Сенека, Марк Аврелій); саморефлексію як шлях розвитку моральності, духовної самостійності особистості (Монтень) та інші. Серед сучасних філософів багато питань щодо проблеми самовдосконалення особистості залишаються дискусійними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку філософів – дослідників проблеми самовдосконалення, головним аспектом самовдосконалення є моральний, оскільки поза мораллю нівелюється весь позитивний сенс

самовдосконалення. Справжнє самовдосконалення, на думку Д.І. Дубровського, має своїм предметом моральні якості людини, "і базисними критеріями тут повинні бути вивірені всією історією цивілізації загальнолюдські цінності, такі підстави, що дозволяють розрізняти справжнє й несправжнє самовдосконалення" [6; 9].

Самовдосконалення, зазначає дослідник, "стосується цілісної зміни особистості та не може зводитись до покращення лише окремих якостей і здібностей" [9]. Такої ж думки дотримується М.Ф. Макарець, підкреслюючи, що саме "принцип цілісності виступає основою розрізнення самовиховання та самовдосконалення" [5].

М.А. Кіссель вважає, що самовдосконалення "можна визначити як процес розгортання особистості в людині, як шлях до людини, що розуміється у можливо широкому філософському сенсі, тобто спосіб повернення до себе з відчуження, повернення до "самості" із функціональної роздрібленості" [9]. При цьому, на думку М.А. Кісселя, "самовдосконалення можна визначити як процес наближення особистості до ідеалу" [9].

В.О. Лозовий та О.М. Єрахторіна вважають, що основою самовдосконалення є духовно-моральний стрижень, який наповнює всі прояви функціональної активності людини моральним змістом [3].

Таким чином, самовдосконалення є вищим ступенем досягнення цілісності особистістю, тоді як самовиховання постає як самозміна особистості до моменту утворення її цілісності.

Мета статті: визначення структури професійного самовдосконалення майбутнього фахівця з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1.Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з обраної теми дослідження.

2.Визначити етапи професійного самовдосконалення.

Виклад основного матеріалу. Одним із важливих критеріїв самовдосконалення можна вважати його емпіричні прояви в основних сферах діяльності індивіда. "Самовдосконалення є сплавом високого прагнення з дією" [9]; без переходу до дії воно стає простою фікцією. У процесі духовного розвитку особистості гармонійно поєднуються безперервне самовдосконалення особистості та її здатність екстеріоризувати свій духовний досвід. Феномен самовдосконалення тісно пов'язаний з низкою інших процесів та феноменів, насамперед саморозвитком, самовихованням особистості. Саморозвиток особистості може виявлятися як у неусвідомлених формах (наслідування, адаптація, гра тощо) (Л.В. Сохань, І.Г. Єрмакова, 2003). Самовиховання і самовдосконалення – процес і результат усвідомленої діяльності особистості, основний рушійний механізм, що рухає людину до вершин досконалості, забезпечує прогрес у формуванні цілісності особистості (А.Ю.Согоманов, 2005). До одного із найважливіших чинників самовдосконалення особистості дослідники відносять світогляд [9]. До елементів світогляду, що безпосередньо впливають, а в окремих випадках визначають структурно-функціональні елементи самовдосконалення людини, учені відносять світорозуміння, світосприйняття, світовідчуття, світоуявлення, світоставлення (В.Ф. Тертычная, 1999).

У результаті аналізу філософської точки зору доходимо висновку, що самовдосконалення особистості має риси загального – саморозвитку, особливого – самовиховання (однакова родова сутність) та одиничного – обумовлені ціннісно-духовною природою та ціннісно-гуманістичною спрямованістю риси, а саме: реалізацію виключно в моральній сфері, коли у будь-якому типі діяльності значущим стає моральний бік, ступінь розвитку не окремих якостей, а їх розуміння особистістю як моральних; опору на особливий тип активності – моральну активність; провідну мотивацію, якою є не зовнішня, соціальна, а внутрішня, морально-вольова, заснована на всьому спектрі потреб саморозвитку; alter- спрямованість самовдосконалення: лише за умови сприйняття себе паралельно з іншими в одному духовно-моральному просторі процес самовдосконалення виявляється як особлива форма усвідомленого саморозвитку особистості; формування цілісної особистості; безперервність самовдосконалення; діалогічність самовдосконалення (В.Ф. Тертычная, 1999).

У психологічних дослідженнях (В.Г. Маралов, Ю.М. Орлов, Г.А. Цукерман та ін.) самовдосконалення пов'язується з усвідомленням людиною особистісного ідеалу й відповідним формуванням образу "ідеального Я", що спонукає суб'єкта до самозміни, викликає незадоволення собою (у порівнянні з "реальним Я"), переживання, докори сумління. У центрі уваги опиняються психічні механізми самопізнання й самосвідомості людини, провідні мотиви (зовнішні, внутрішні), які спрямовують особистість до самовдосконалення, а також процеси, що забезпечують його ефективність (самоконтроль, самооцінка, самоорганізація) (Л.М. Калашнікова, О.І. Іванова, 2013).

Відомий педагог К.Д. Ушинський уважав, що постійне прагнення до самовдосконалення, яке передбачає саморозвиток, самовиховання, самоосвіту, повинно бути найважливішою професійною особливістю вчителя. [8].

Вагомий внесок у теорію та практику самоосвіти зробив А.С. Макаренко. Власний педагогічний досвід дозволив йому сформулювати ряд теоретичних положень з питань самовиховання та окреслити вимоги до вчителя, серед яких – прагнення до новацій, нестандартного розв'язання педагогічних задач, сміливість у виборі методичного впливу на вихованців. Учений був упевнений, що вчитель не може обмежуватися тим запасом знань, який він одержав свого часу в закладі освіти [4].

Так, на основі досліджень В.Г. Маралова в процесі педагогічної практики виділяємо етапи самовдосконалення, що включають рефлексію, яка спонукає до професійного становлення, самопізнання й самовизначення: самоаналіз власної особистості, діяльності й спілкування; виявлення своїх сильних та слабких сторін під час самопізнання; формування ідеального образу "Я" за допомогою залучення механізмів самопрогнозування; проектування програми саморозвитку, у якій визначається порядок і послідовність дій педагога щодо самовдосконалення, час, умови, прогнозуються результати, способи та прийоми самовиховання й самоосвіти; реалізація цієї програми; контроль та оцінка ефективності проведеної роботи з внесенням коректив у подальшу роботу над собою для свого професійного розвитку [7].

Професійне самовдосконалення майбутнього фахівця з фізичного виховання у широкому розумінні є системою уявлень, ідей, понять, концепцій щодо розвитку особистості фахівця, його культури на певних етапах професійної підготовки та фізкультурно-спортивної діяльності. У вузькому розумінні – це система знань про індивідуальні та особистісні якості, механізми самопізнання і самовдосконалення, шляхи вирішення проблем, що виникають у фізкультурно-спортивній

діяльності, професійному становленні, та способи їх подолання. Теорія професійного самовдосконалення обумовлюється не тільки силою традицій, а й спирається на розуміння соціокультурних і науково-практичних зрушень, які детермінували визначення проблеми. Зміни у розумінні та тлумаченні соціального та особистісного контекстів фізичної та професійної педагогічної культури визначають першочерговими завдання розробки нової теорії, яка б інтерпретувала нові факти та детермінанти професійного самовдосконалення майбутніх фахівців з фізичного виховання, систему спортивно-естетичних, моральних цінностей, їх усвідомлення та перетворення [1].

Виходячи із вищезазначеного, можна стверджувати, що для майбутнього магістра фізичного виховання самовдосконалення постає необхідністю свідомої роботи з розвитку себе як професіонала, яка передбачає адаптацію власних індивідуально-неповторних особливостей до вимог педагогічної діяльності, постійне підвищення професійної компетентності та розвиток соціально-моральних якостей, основою яких є процеси самовиховання та самоосвіти.

Проаналізувавши різні погляди на структуру професійного самовдосконалення, (О.В. Діденко, Л.В. Дудікова, В.С. Завірюха, Л.Г. Лаптєв, А.І. Подольська, Т.В. Шестакова та інші) можна зробити висновок, що самовиховання та самоосвіта є основними структурними елементами професійного самовдосконалення майбутніх фахівців. Одним із засобів самоосвіти є самоспостереження, а одним із процесів є самоорганізація. Самоосвіта фахівця, в першу чергу, проявляється через власну самооцінку зіставлення Я-реального і Я-ідеального та його самосприймання (С.И. Миропольский, 1972).

Самовиховання здійснюється на підставі самовивчення, спрямоване на самосвідомість та саморозвиток особистості. Саморозвиток особистості може виявлятися як у неусвідомлених формах (наслідування, адаптація, гра тощо), коли індивід не має на меті змінити себе власними зусиллями, так і у вищих, усвідомлених формах, таких, як самовиховання. Метою самовиховання на сучасному етапі є самоактуалізація і самореалізація потенційних можливостей, природних здібностей та активне самоутвердження в суспільному житті. Самоактуалізація – прагнення людини до самостійності, самовираження, активізації всіх можливостей свого організму. Процес самореалізації – це розширення зони самоусвідомлення. У структурному відношенні самоусвідомлення – це єдність трьох складових компонентів: пізнавального (самопізнання), емоційно-оцінювального (самоставлення) і дієво-вольового (саморегуляція, самоконтроль).

Висновок. Отже, проведений аналіз філософської, психолого-педагогічної літератури дозволив простежити наявність різних підходів щодо розуміння поняття "самовдосконалення". Самовдосконалення з точки зору філософії – це процес наближення до ідеалу. Проаналізовані праці з проблеми самовдосконалення дозволяють визначити його як вищу форму усвідомленого саморозвитку особистості, яка полягає у постійній внутрішній роботі над собою з метою довести свій розвиток до загальнолюдських духовних цінностей.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці спеціальних методик для визначення рівня професійного самовдосконалення майбутнього фахівця.

Література

1.Абдуллина О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования / О. А. Абдуллина. – М.: Просвещение, 1990. – 141 с.

2.Ильенков Э.В. Философия и культура / Э.В. Ильенков. – М., 1991. – 464 с.

3.Лозовой В.А.Человек: Проблемы саморазвития (Список рекомендованной литературы и словарь основных терминов) / В.А. Лозовой, О.М. Ерахторина. – Харьков: Константа, 2007. – 100 с.

4.Макаренко, А. С. О воспитании [Текст] / А.С. Макаренко. – М. : Политиздат, 1990. – 415 с.

5.Макарець Н.Ф. Самосовершенствование как фактор социализации индивида : автореф. дис. канд. филос. наук: 09.00.01 / Н.Ф. Макарец / Киев. гос. ун-т им. Т.Г. Шевченко. – Киев, 1987. – 19 с.

6.Мамардашвили М. Как я понимаю философию / М. Мамардашвили. – М., 1990.– 368 с.

7.Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития [текст] / В.Г. Маралов. – М. : «Академия», 2002. – 256 с.

8.Ушинський, К. Д. Собрание сочинений [Текст] / К.Д. Ушинський ; ред. Н.А. Сундуков. – Изд-во АПН, 1984. – Т. 2 – 600 с.

9.Філософія / Під ред. Л.Г. Кононовича, Г.И. Медведєва, Ростов-на-Дону "Фенікс" 1998. – 345 с.

References

1.Abdullina O.A. (1990). Obshchepedagogicheskaya podgotovka uchitelya v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovaniya. M.: Prosveshchenie.

2.Il'enkov EH.V. (1991).Filosofiya i kul'tura. Moskva.

3.Lozovoi V.A. (2007). Chelovek: Problemy samorazvitiya (Spisok rekomendovannoi literatury i slovar' osnovnykh terminov). Khar'kov: Konstanta.

4.Makarenko, A. S. (1990). O vospitanii. M. : Politizdat.

5.Makarets' N.F. (1987). Samosovershenstvovanie kak faktor sotsializatsii individa. Kiev. gos. un-t im. T.G. Shevchenko: Kiev.

6.Mamardashvili M. (1990). Kak ya ponimayu filosofiyu. Moskva.

7.Maralov V. G. (2002). Osnovy samopoznaniya i samorazvitiya. Moskva.

8.Ushins'kii, K. D. (1984). Sobranie sochinenii. Izd-vo APN.

9.L.G. Kononovicha, G.I. Medvedєva (1998). Filosofiya . Rostov-na-Donu "Feniks".

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).59
УДК 159.9.072.592-796.262

Максименко Л.,
к. н. з фіз. вих. і спорту, ст. викладач
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Солоненко Є.,
майстер спорту України, ст. викладач
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Кожокарь І.,
майстер спорту України міжнародного класу
студент-магістрант
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА

У статті розглянуто сутність психологічного аспекту в спортивній підготовці стрільців із лука. Акцентовано увагу на тому, що високий рівень результатів у стрільбі з лука, гостра конкуренція на світовій арені формують необхідність постійного оновлення засобами і методами тренування процесу підготовки спортсменів. Мета – зробити теоретичний аналіз психологічного аспекту у спортивній підготовці стрільців із лука. Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. Акцентовано увагу на тому, що виконання прицільного пострілу потребує високої та тривалої концентрації когнітивних процесів спортсмена на діях, що виконуються. Необхідність протистояти стомленню, зберігати психічну стійкість протягом всього часу тренувальної та змагальної стрільби є особливістю даного виду спорту.

Ключові слова: *психологічний аспект, спортивна підготовка, стрільці із лука, змагання, спортивний результат.*

Максименко Л., Солоненко Е., Кожокарь И. Психологический аспект спортивной подготовки стрелков из лука. *В статье рассмотрена сущность психологического аспекта в спортивной подготовке стрелков из лука. Акцентированно внимание на высоком уровне результатов в стрельбе из лука, острая конкуренция на мировой арене формируют необходимость постоянного обновления средствами и методами тренировки процесса подготовки спортсменов. Цель – сделать теоретический анализ психологического аспекта в спортивной подготовке стрелков из лука. Материал и методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Акцентировано внимание на том, что выполнение прицельного выстрела требует высокой и длительной концентрации когнитивных процессов спортсмена на действиях, которые выполняются. Необходимость противостоять утомлению, сохранять психическую устойчивость в течение всего времени тренировочной и соревновательной стрельбы является особенностью данного вида спорта.*

Ключевые слова: *психологический аспект, спортивная подготовка, стрелки из лука, соревнования, спортивный результат.*

Maksymenko Lyudmyla, Solonenko Yevhen, Kozhokar Ivan. Psychological aspect of sports training of archers. *The article considers the essence of the psychological aspect in sports training of archers. The high level of results in archery, fierce competition on the world stage form the need to create a scientific and methodological basis for the training of athletes at different stages of long-term training. Therefore, the process of training athletes should include constant updating of training tools and methods. The aim is to make a theoretical analysis of the psychological aspect in the sports training of archers. Material and methods of research. To solve this goal in the work used such research methods as theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature. Our pedagogical research will involve the National Team of Ukraine in archery for 9 athletes in control and experimental groups. Research on preparation for the winter championship of Ukraine in archery and our pedagogical experiment is planned in Kyiv on the basis of the State Enterprise Olympic Training and Sports Center «Koncha-Zasp». Presenting main material. Aiming a shot requires a high and long-term concentration of the athlete's cognitive processes on the actions performed. Mental tension is maintained during the shooting exercise, causing severe fatigue, which can lead to mistakes. The need to resist fatigue, to maintain mental stability throughout the training and competitive shooting is a feature of this sport. Conclusions. The ability to assess their readiness to take the test shooting and to adjust their mental state to the competitive process is one of the most important tasks of psychological training of an athlete - a shooter.*

Key words: *psychological aspect, sports training, archers, competitions, sports result.*

Постановка проблеми. Високий рівень результатів у стрільбі з лука, гостра конкуренція на світовій арені формують необхідність створення науково-методичного підґрунтя підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Тому 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; 3; 5; 10; 11].

Ефективність спортивної діяльності, досягнення спортсменом максимальних спортивних результатів обумовлено наявністю комплексу властивостей та високим рівнем їх розвитку. Даний комплекс, тобто набір індивідуально-типологічних властивостей, неоднозначний: всередині нього можливі нерівномірний розвиток і компенсації, що виражаються в різних

якісних і кількісних співвідношеннях окремих функцій. Цим, зокрема, і пояснюється мала схожість у характері дій спортсменів одного рівня спортивної кваліфікації навіть при рівній ефективності цих дій [2; 4; 6; 8; 9].

В даний час не до кінця вирішені питання про склад і структуру індивідуально-типологічних детермінант успішності в даному виді спорту. Розмаїття думок серед психологів у питаннях психологічної підготовки посилює увагу до вивчення і виявлення основних властивостей, завдяки яким забезпечується підвищення результативності в професійній діяльності спортсмена.

Аналіз літературних джерел. У спортивній психології накопичено достатньо даних, які свідчать про необхідність психологічної підготовки і її вплив на результативність змагальної діяльності.

Зокрема, Грицаєнко М. В. (2000, 2002), Московкін С. А. (2000), Родіонов А. В. (2008) розглядали питання щодо оптимізації змагальної емоційної стійкості юних спортсменів та психологічні особливості змагальної діяльності стрільців-спортсменів.

Кубланов М. М. (2006) у своїй науковій діяльності акцентував увагу на нетрадиційних методах підготовки стрільців.

Фахівець Манханов З. С. (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 (Ожуг М. М., 2002; Шилін Ю. М., 2006), показують, що необхідним для стрілка є адекватне оцінювання своїх відчуттів, повне управління своїми діями, чіткий план дій. Змагання проходять на тлі сильного емоційного напруження, а також в умовах постійно зростаючої конкуренції між спортсменами. І тільки особи, що володіють особливо сприятливим поєднанням ряду якостей, здатні витримувати колосальні навантаження, оскільки влучна стрільба, залежить від психоемоційного стану та психомоторних якостей спортсмена [7; 9; 10; 11].

Зростання спортивної майстерності накладає відбиток на деякі індивідуально-типологічні властивості спортсменів. Тому практична значущість цього питання очевидна і пов'язана з тим, що тільки на основі його рішення можлива розробка науково обґрунтованих і конструктивних програм психологічної підготовки спортсменів.

Поєдинок між стрілками з лука ведеться на граничні можливості, рівень фізичної і технічної підготовленості зараз у всіх однаковий, тому основне протиборство ведеться в області тактичної і психологічної складової, отже роль психологічного фактора в стрільбі висока [1; 5; 6; 9]. У даний час питання психологічної підготовки спортсменів у стрільбі із лука не вирішені до кінця, і тому вони зумовлюють актуальність нашого педагогічного дослідження.

Мета – зробити теоретичний аналіз психологічного аспекту у спортивній підготовці стрільців із лука.

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети в роботі використовувалися такі методи дослідження як теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

У нашому педагогічному дослідженні буде брати участь Національна збірна команда України зі стрільби з лука по 9 спортсменів у контрольній та експериментальній групах. Дослідження по підготовці до зимового чемпіонату України зі стрільби з лука та наш педагогічний експеримент планується у м. Києві на базі ДП «Олімпійського навчально-спортивного центру «Конча-Заспа».

Виклад основного матеріалу. Психологічна підготовка є одною з найважливіших складових багатобічної підготовки стрілка. Вона складається з ряду направлень, комплексний та взаємопов'язаний розвиток яких призводить до бажаних результатів [3; 5; 8].

Поряд з атлетичними якостями стрілка: сила, витривалість, швидкість, координація – існує інша сторона роботи. Виконання прицільного пострілу потребує високої та тривалої концентрації когнітивних процесів спортсмена на діях, що виконуються. Психічна напруженість підтримується протягом виконання стрілецької вправи, викликаючи сильну втому, що може приводити до помилок. Необхідність протистояти стомленню, зберігати психічну стійкість протягом всього часу тренувальної та змагальної стрільби є особливістю даного виду спорту.

Головне, на нашу думку, зберегти в стані стресу навички складної координації тонких м'язових зусиль, що складають техніку прицільного пострілу.

До психічних процесів, які безпосередньо приймають участь у виконанні прицільного пострілу, належать емоції [2; 4; 7; 8; 9]. Фізіологічний механізм емоцій виявляється у викиданні в кров гормонів, змінюючих хімічний склад крові і спливаючих відповідним чином на стан організму. Емоційне збудження великої сили порушує нормальний перебіг психічних процесів, викликає звужування свідомості, неможливість керувати увагою, дезорганізацію рухових функцій та інше. Найбільш згубно це відображається на стрілецьких видах спорту, пов'язаних із координацією та автоматизацією рухів.

Важливим показником спортивної досконалості стрілка є емоційна стійкість(тривалість) – спроможність в екстремальних умовах зберігати психоемоційний стан у припустимих межах, які дозволяють спортсмену повністю проявляти свою технічну майстерність.

Уміння зберігати оптимальний психічний стан на весь період змагань є одним з найважливіших аспектів підготовленості спортсмена.

На нашу думку, основні напрямки виховання емоційної стійкості :

- закалка нервової системи;
- виявлення у тренувальному та змагальному процесах зусиль, які доходять до межі фізичних та психічних можливостей;
- створення змагальних умов під час тренувальної діяльності.

У спортивній психології є термін «толерантне» ставлення до стресу, що означає здатність спортсмена переносити більшу чи меншу напругу без шкоди для своєї діяльності.

Емоційна напруга характеризується тимчасовим зниженням стійкості психічних і психомоторних процесів, що, у свою чергу, супроводжуються різними вираженими вегетативними реакціями і зовнішніми проявами емоцій. Виникає і розвивається вона у зв'язку з різними емоціогенними, психогенними, стресогенними та іншими факторами що здійснюють

великий вплив на емоційно-вольову, психічну, соматичну сферу, і супроводжуються різноманітними емоційними реакціями, хвилюваннями. Швидкість і ступінь розвитку у стрілка із лука напруги у значній мірі залежить від індивідуальних психологічних особливостей, а також рівнем емоційної стійкості особистісної тривожності як здатності протистояти емоціогенним впливам, індивідуальній особистісної значущості цих впливів (самого відношення спортсмена) і його вихідним станом (функціональний стан, стан здоров'я і т. д.).

Емоційну напругу слід відрізняти від емоційного напруження, психічного напруження, що виникають у зв'язку з мобілізацією функціональних можливостей. На фоні специфічних емоцій, пов'язаних із вольовими актами чи в умовах активного очікування спортивної діяльності, відчуття готовності до її виконання, при надмірній напрузі остання може перерости в напруження.

Напруження слід відрізняти від емоційного збудження, характеризуючого відносно пасивними реакціями на емоційні впливи. Надмірне емоційне збудження, так же як і напруга, може перерости в напруження. Науковці таке напруження називають операціональною напруженністю, пов'язаною із зниженням стійкості психічних процесів.

Фахівці зазначають, що виявити стан напруженості у стрільців із лука можна шляхом оцінки трьох супроводжуючих компонентів: зовнішніх проявів емоцій, вегетативних фізіологічних реакцій, стійкості психічних і психомоторних процесів.

Вважаємо доречним під час педагогічного дослідження зупинитися на зовнішніх (тілесних) проявах напруження стрільців із лука. Критерії умовних оцінок зовнішніх проявів емоцій у міміці, скутості, треморі, представлені у роботах В. Л. Марищука, 1990, 2013.

У спорті також важливим психологічним аспектом є здатність людини свідомо регулювати свої дії, активно направляти їх на досягнення поставленої цілі, долаючи на шляху до неї труднощі та перешкоди. Труднощі можуть бути зовнішніми та внутрішніми [2; 4; 5]. Зовнішні об'єктивно існують для всіх спортсменів. Наприклад: сторонні звуки, непередбачені перерви в стрільбі, пов'язані з заміною мішеней, різне освітлювання, вага зброї, що утримується в руці, несправність зброї, вплив погодних умов: холод, вітер, дощ. Внутрішні (суб'єктивні) труднощі відображають суб'єктивне відношення людини до цих труднощів, пов'язані з особистими особливостями стрілка, його звичками, емоціональним відношенням до різних впливів умов, в яких проходять тренувальна та змагальна діяльність. Наприклад: спроможність утримуватися від емоцій, переборювати почуття втоми чи болі, проявляти наполегливість у важких діях.

Емоціональний стан безпосередньо впливає на дії спортсмена при виконанні пострілу. Тонка координація всіх дій при виконанні пострілу, суворе дозування зусиль потребує оптимального рівня протікання нервових процесів. Відхилення від цих вимог викликає серйозні порушення звичних правильних дій стрілка [6; 9; 10].

Воля спортсмена проявляється у сукупності вольових якостей, що зумовлюють спортивний результат. До них відносяться:

- цілеспрямованість – здатність підкорити свою діяльність та поведінку досягненню поставленої цілі. Так спортсмен віддає весь свій вільний час тренуванням, відмовляючись від розваг та інших занять;
- наполегливість – спроможність тривалий час, не знижуючи енергії, підвищуючи, мобілізуючи зусилля, боротися за досягнення цілей;
- самовладання – збереження в критичних ситуаціях психологічної свідомості, вміння керувати своїм станом, утримувати себе, подавляти імпульсні проявлення;
- рішучість – здатність в складних ситуаціях оцінити обставини, своєчасно прийняти правильне рішення, виконуючи його без сумнівів, без квапливості, з максимально якісним результатом;
- сміливість – в екстремальних умовах проявлення самовладання та управління емоційними реакціями, що виникають у зв'язку з участю у змаганнях.

Переборення труднощів укріплює готовність стрілка до нових навантажень, підвищує впевненість у своїх здібностях та можливостях.

Характер труднощів, що долає спортсмен, зумовлює всебічний розвиток спортсмена, у тому числі і на рівень фізичної підготовки спортсмена.

Висновки. Таким чином, головне завдання, що стоїть перед спортсменом на змаганнях, – показати вищий рівень результатів, досягнутих у тренувальному процесі. Відомо, що у спортсменів перед змаганнями неминуче виникає та розвивається передстартовий стан, тобто стан підвищеного нервового збудження. Це вимагає від них виконання дій, що мають показати високі спортивні результати. Вважаємо доречним акцентувати увагу на тому, що психологічна готовність стрілка до змагань складається з наступного:

- впевненість у володінні правильною технічною роботою;
- добре обмірковане уявлення внутрішніх зусиль та зовнішніх форм діяльності;
- емоційний підйом, сприйняття своєї участі у змаганнях як цікавої боротьби, а не надмірно тяжкої роботи;
- відчуття відповідальності, рішучості й впевненості;
- твердий настрій охайного та чіткого виконання технічної роботи, не зважаючи на емоції, та можливі складні ситуації.

Стан готовності сприяє активній перебудові психіки, швидкому включенню в рішення технічних і тактичних завдань змагальної діяльності без зайвої витрати енергії на подолання внутрішньої напруги. Він підтримує високу працездатність та оптимальний рівень протікання психічних процесів, які приймають участь у роботі над пострілом, – уваги, мислення, сприйняття зовнішніх та внутрішніх факторів, наполегливості, рішучості [1; 3; 4; 8; 9].

Таким чином, вміння оцінити свою готовність до ведення залікової стрільби та максимально налаштувати свій психічний стан до змагального процесу – це є однією з найважливіших задач психологічної підготовки спортсмена – стрілка.

Перспективи подальших досліджень. Розробити програму покращення психічної сфери стрільців із лука та експериментально перевірити в експериментальній групі спортсменів.

Література

1. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте М.: Физкультура и спорт, 2009. 224 с.
2. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. 2-е изд., М.: Советский спорт, 2010. 160 с.
3. Гомбожапова Х.-Ц. Д. Историко-педагогические предпосылки развития стрельбы из лука и ее современное состояние: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. БГУ. Улан-Удэ, 2006. 141 с.
4. Дашинимаева А. Б.-Ц. Исследование индивидуально-типологических особенностей стрелков высокой квалификации (на примере стрельбы). *Научно-теоретический журнал «Спортивный психолог».* №3 (27). Москва, 2012. С. 33-36.
5. Дашинимаева А. Б.-Ц. Модельные показатели психомоторных качеств стрелков высокой квалификации. *Научно-методический журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта».* №2 (24). Москва, 2012. С. 35-39.
6. Моросанова В. И. Регуляторные и личностные основы принятия решений: Монография. СПб; М.: Нестор-История, 2011. 282 с.
7. Романова Е. С. Психодиагностика: учебное пособие. 3-е изд. М.: КНОРУС, 2011. 336 с.
8. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. 120 с.
9. Яковлев Б. П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2010. 208 с.
10. Horeneber R. Olimpic target rifle shooting (techniqe, tactics, training) Ringstrabe, Kranzberg (Germanny), 1993.142 p.
11. Unestahl L.-E. Integrerad Mental Traning. Veje, Sweden, 1997. 236 p.

References

1. Bryant, J. Cretti. (2009). Psychology in modern sport. [Psihologiâ v sovremennom sporte]. Moscow: Physical culture and sport, 2009.224 p.
2. Giessen L. D. (2010). Psychology and psychohygiene in sport. [Kretti. Psihologiâ v sovremennom sporte]. 2nd ed., Moscow: Soviet sport, 2010.160 p.
3. Gombozhapova H.-Ts. D. Historical and pedagogical prerequisites for the development of archery and its current state. [Istoriko-pedagogičeskie predposylki razvitiâ strel'by iz luka i ee sovremennoe sostoânie]. dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04. BSU. Ulan-Ude, 2006.141 p.
4. Dashinimaeva A. B.-Ts. Study of individual-typological characteristics of highly qualified shooters (by the example of shooting). [Issledovanie individual'no-tipologičeskih osobennostej strelkov vysokoj kvalifikacii (na primere strel'by)]. Scientific-theoretical journal "Sports Psychologist". No. 3 (27). Moscow, 2012. S. 33-36.
5. Dashinimaeva A. B.-Ts. Model indicators of psychomotor qualities of highly qualified shooters. [Model'nye pokazateli psihomotornyh kačestv strelkov vysokoj kvalifikacii]. Scientific-methodical journal "Theory and practice of applied and extreme sports". No. 2 (24). Moscow, 2012.S. 35-39.
6. Morosanova V. I. Regulatory and personal bases of decision making. [Regulâtornye i ličnostnye osnovy prinâtiâ rešenij]. Monograph. SPb; Moscow: Nestor-History, 2011.282 p.
7. Romanova E.S. Psychodiagnostics: a tutorial. [Psihodiagnostika: učebnoe posobie]. 3rd ed. Moscow: KNORUS, 2011. 336 p.
8. Sopov V.F. Theory and methodology of psychological training in modern sports. [Teoriâ i metodika psihologičeskoj podgotovki v sovremennom sporte]. M., 2010.120 p.
9. Yakovlev BP Fundamentals of sports psychology: textbook. allowance. [Osnovy sportivnoj psihologii: učeb. posobie]. Moscow: Soviet sport, 2010.208 p.
10. Horeneber R. Olimpic target rifle shooting (techniqe, tactics, training) Ringstrabe, Kranzberg (Germanny), 1993.142 p.
11. Unestahl L.-E. Integrerad Mental Traning. Veje, Sweden, 1997. 236 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).60
УДК 796.42-053.6

Маленюк Т. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
Бабаліч В. А.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
Брояковський О. В.
кандидат педагогічних наук, старший викладач
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПРИНТЕРІВ 14-15 РОКІВ У ГРУПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розкриті особливості швидкісної підготовки спринтерів у групах базової підготовки ДЮСШ. Наголошується на необхідності підвищувати швидкість виконання основної змагальної вправи та окремих її елементів (рухів ніг, рук, корпусу), а також їх поєднань: стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Слід застосовувати бігові вправи у стандартних, полегшених та ускладнених умовах. Вправи повинні бути короткочасними, виконуватися з

інтенсивністю 95-100 % від максимальної і повними інтервалами відпочинку. Розвиток швидкісних здібностей спринтерів повинен узгоджуватися з розвитком швидкісної сили, швидкісної витривалості і гнучкості.

З метою підвищення показників швидкісної підготовленості спринтерів 14-15 років, були впроваджені засоби, спрямовані на розвиток елементарних і комплексних форм прояву швидкісних здібностей. Доведено ефективність використання засобів швидкісної підготовки спринтерів на основі достовірного (P<0,05) підвищення показників комплексних форм прояву швидкісних здібностей. Так, результати у бігу на 60 м покращились на 3,99 %, у бігу на 100 м – на 2,43 %. Показники елементарних форм прояву швидкісних здібностей (частота рухів) важче піддаються тренуванню, але проявляють тенденцію до підвищення.

***Ключові слова**: спринтерський біг, швидкісна підготовка, швидкісні здібності, тренувальний процес.*

***Маленюк Т.В., Бабалич В.А., Брояковский А.В. Особенности скоростной подготовки юных спринтеров 14-15 лет в группах базовой подготовки.** В статье раскрыты особенности скоростной подготовки спринтеров в группах базовой подготовки ДЮСШ. Необходимо повышать скорость выполнения основного соревновательного упражнения и его отдельных элементов (движений ног, рук, корпуса), а также их соединений: стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Следует применять беговые упражнения в стандартных, облегченных и усложненных условиях. Упражнения должны быть кратковременными, выполняться с интенсивностью 95-100 % от максимальной и полными интервалами отдыха. Развитие скоростных способностей спринтеров должно согласовываться с развитием скоростной силы, скоростной выносливости и гибкости.*

С целью повышения показателей скоростной подготовленности спринтеров 14-15 лет, были применены упражнения, направленные на развитие элементарных и комплексных форм проявления скоростных способностей. Доказана эффективность выполнения упражнений скоростной подготовки спринтеров на основании достоверного (P<0,05) повышения показателей комплексных форм проявления скоростных способностей. Так, результаты бега на 60 м улучшились на 3,99 %, бега на 100 м – на 2,43 %. Показатели элементарных форм проявления скоростных способностей (частота движений) тяжелее поддаются тренировке, но проявляют положительную тенденцию.

***Ключевые слова**: спринтерский бег, скоростная подготовка, скоростные способности, тренировочный процесс.*

***Maleniuk T.V., Babalich V.A., Broiakovskyi O.V. Peculiarities of speed training of young sprinters 14-15 years old in basic training groups. Purpose**: to determine the features and prove the effectiveness of speed training of young sprinters 14-15 years in basic training groups. **Methods:** analysis of scientific and educational literature, pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The study involved 9 sprinters aged 14-15 years, who are engaged in athletics in the group of basic training (second year of study) CYSS № 2 Kropyvnytskyi. Athletes specialize in short-distance running, have 4 years of experience in sports training and sports qualification – II-I youth category. **Research results.** Peculiarities of speed training of sprinters in basic training groups are revealed. 1. At first differentiated development and improvement of separate components of speed abilities should be carried out, and then their integral improvement. It is necessary to increase the speed of the main competitive exercise and its individual elements (movements of legs, arms, body), as well as their combinations: starting run, distance running, finishing. 2. Running exercises should be used in standard, light and difficult conditions. Exercises should be short-term, performed with an intensity of 95-100 % of the maximum and full rest intervals. 3. The development of speed abilities of sprinters should be consistent with the development of speed strength and speed endurance.*

As a result of the study, it was found that the average statistical indicators of speed training of sprinters aged 14-15 do not meet the standards (lower for this training group). In order to increase the indicators of speed training, the means of sports training were introduced, which are aimed at the development of elementary and complex forms of manifestation of speed abilities. According to the results of the experiment, the effectiveness of the use of means of speed training of sprinters on the basis of a significant (P<0,05) increase in the indicators of complex forms of manifestation of speed abilities was proved. Thus, the results in the 60 m run improved by 3,99 %, in the 100 m run - by 2,43 %. The results of the study show that the use of speed training in the training process of young sprinters has a positive effect on improving the performance of complex forms of manifestation of speed abilities. Indicators of elementary forms of manifestation of speed abilities (frequency of movements) are more difficult to train, but show a positive tendency to increase.

***Key words**: sprint running, speed training, speed abilities, training process.*

Постановка проблеми. Однією з найважливіших рухових здібностей спринтера є швидкість. Адже, результат у бігу на короткі дистанції залежить від швидкості простої рухової реакції на старті, здатності до виконання стартового розгону, максимальної швидкості бігу на дистанції, швидкісної витривалості, технічної підготовленості. У спортсменів юнацьких розрядів результат залежить від усього комплексу факторів, у спринтерів третього і другого розрядів результат визначається в основному рівнем розвитку швидкісних здібностей, швидкісної витривалості й здатності до виконання прискорення. У висококваліфікованих бігунів на короткі дистанції на результат змагальної вправи у найбільшій мірі впливає рівень розвитку швидкісних здібностей і швидкісної витривалості [9]. Як показує практика спорту, у спринтерів у процесі швидкісної підготовки може спостерігатися "швидкісний бар'єр", Стабілізація швидкості перешкоджає підвищенню швидкісних здібностей спринтерів. Тому методика швидкісної підготовки бігунів на короткі дистанції потребує ґрунтовного методологічного підходу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Швидкісні здібності – це комплекс функціональних властивостей, який забезпечує виконання рухових дій за мінімальний проміжок часу. Розрізняють елементарні і комплексні прояви швидкісних здібностей. До елементарних форм відносяться: латентний час рухових реакцій, швидкість одиночного руху і частота рухів. Комплексні форми прояву швидкісних здібностей проявляються різними узгодженнями елементарних форм, сукупністю з

іншими руховими здібностями та технічними навичками (Ю. В. Верхошанський, 1988; В. С. Келлер, В. М. Платонов, 1993).

Питання удосконалення швидкісної підготовки спринтерів є актуальним у теорії і практиці легкої атлетики. Науковці Є. Є. Аракелян, Ю. М. Примаков, М. П. Шестаков [1] зазначають. що у процесі розвитку швидкісних здібностей юних спринтерів слід застосовувати загально-розвиваючі, спеціально-підготовчі і змагальні вправи. При цьому техніка вправ повинна бути добре засвоєна. І. В. Ольховникова [6] стверджує, що найчастіше для розвитку швидкості у бігунів на короткі дистанції застосовують подолання відрізків довжиною від 30 до 80 м з максимальною або близькою до максимальної інтенсивністю (95-100 %). При цьому інтервали відпочинку між пробіжками повинні забезпечувати повне відновлення працездатності. В. Власюк [3] стверджує, що не варто захоплюватися бігом у стандартних умовах з максимальною швидкістю. Необхідно чергувати біг в ускладнених умовах з бігом у звичайних умовах.

Фахівці І. Вовчек, Д. Гедзюк, В. Філіна [4], Т. І. Дух, В. Й Лемешко, Я. С. Свищ, О. О. Павлось [5] доводять важливість узгодження швидкісної і силової підготовки, що спрямована на розвиток швидкісної сили, у спринтерів І-ІІ розрядів. Д. Степаненко [7] зазначає, що оскільки під час бігу на короткі дистанції м'язи працюють у безкисневому режимі, то важливо поєднувати розвиток швидкісних здібностей і швидкісної витривалості.

У навчальній програмі з легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [2, с. 50] для спринтерів у групах базової підготовки з метою розвитку швидкісної сили запропоновані різноманітні стрибки, стрибкові вправи, стрибки у довжину з розбігу, потрійні стрибки, вправи з ядром, набивним м'ячем. Для розвитку швидкісної витривалості спринтерів рекомендовано пробігати відрізки довжиною від 100 до 300 м з інтенсивністю 80-95 % від максимальної.

Аналіз спеціальної літератури показав, що питання швидкісної підготовки юних спринтерів у групах базової підготовки залишаються актуальними і недостатньо вивченими, тому цей чинник обумовив вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – визначити особливості та довести ефективність швидкісної підготовки юних спринтерів 14-15 років у групах базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури щодо швидкісної підготовки юних спринтерів.
2. Визначити показники швидкісної підготовленості спринтерів 14-15 років у групах базової підготовки.
3. Довести ефективність засобів швидкісної підготовки юних спринтерів у навчально-тренувальному процесі.

Методи дослідження: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні брали участь 9 спринтерів віком 14-15 років, які займаються легкою атлетикою у групі базової підготовки (другий рік навчання) ДЮСШ № 2 м. Кропивницького. Легкоатлети спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, мають 4-річний досвід спортивної підготовки і спортивну кваліфікацію – ІІ-І юнацький розряд. На початку педагогічного експерименту за результатами тестування були визначені середньо-групові показники швидкісної підготовленості спринтерів. Показники швидкісної підготовленості спринтерів ми оцінили за орієнтовними нормативами з фізичної підготовленості спринтерів (юнаків) 14-15 років, що представлені у навчальній програмі з легкої атлетик для ДЮСШ [2, с. 53]. Так, показники частоти рухів (3,37±0,08 с), які оцінювались за результатами тесту «Біг 30 м з ходу", не відповідають нормативу (3,3-3,2 с). Показники комплексних форм прояву швидкісних здібностей (8,27±0,10 с), які оцінювались за результатами тесту "Біг 60 м", також не відповідають нормативу (8,2-7,9 с). Порівнюючи результати тесту "Біг 100 м" (13,15±0,07 с) з кваліфікаційним нормативом бігу на 100 м для хлопців, які мають ІІ юнацький розряд, виявили, що вони також не відповідають нормативу (13,0 с). Отже, отримані дані свідчать про необхідність підвищення показників швидкісної підготовленості спринтерів 14-15 років у групах базової підготовки.

З метою підвищення показників швидкісної підготовленості спринтерів, у навчально-тренувальний процес були впроваджені вправи спрямовані на розвиток елементарних і комплексних форм прояву швидкісних здібностей:

1) біг з високого та низького старту на відрізки від 30 до 80 м з інтенсивністю 95-100 %;
2) спеціальні бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, стрибкоподібний біг, дріботливий біг, біг з високим підніманням стегна з наступним "закидуванням" гомілок і "загрібним" рухом ("колесо)". Вправи виконувались на відрізках 20-30 м у високому темпі;
3) прискорення на відрізки від 30 до 60 м;
4) біг в упорі стоячи по 6-10 с з максимальною частотою кроків;
5) старти з різних вихідних положень (з падіння, з опорою на одну руку, з опором, вистрибування зі стартових колодок) на відрізки 20-30 м;
6) "скачки" на правій та лівій нозі на відрізках 20-30 м у високому темпі;
7) біг угору на відрізках 20-30 м у високому темпі;
8) стрибки через скакалку (на одній нозі, на двох ногах, із "закидуванням" гомілок назад, з підніманням стегна вгору) по 10-20 с у високому темпі;
9) імітація роботи рук, як під час бігу, по 10-20 с у високому темпі;
10) імітація бігових рухів ногами у положенні "стоячи на лопатках", по 10-20 с у високому темпі.

Вказані вправи виконувались серіями. У таблиці 1 представлений один із ударних мікроциклів підготовки спринтерів. Паралельно з розвитком швидкісних здібностей легкоатлетів здійснювався розвиток швидкісно-силових і силових здібностей, а також спеціальної витривалості спринтера. Упродовж чотирьох місяців тренувань з вересня по грудень місяць здійснювалась систематична робота над розвитком швидкісних здібностей спринтерів. З метою визначення ефективності швидкісної підготовки легкоатлетів, ми здійснили порівняльний аналіз середньо-групових показників швидкісної підготовленості на початку і по завершенню експерименту (табл. 2).

Порівняльний аналіз показників швидкісної підготовленості спринтерів на початку і в кінці експерименту показав достовірне ($P<0,05$) підвищення показників комплексних форм прояву швидкісних здібностей. Так, результати тесту "Біг 60 м"

покращились на 0,33 с (3,99 %) і результати тесту "Біг 100 м" покращились на 0,32 с (2,43 %). Водночас, показники частоти рухів у спринтерів підвищились недостовірно (P>0,05) про що свідчать результати тесту "Біг 30 м з ходу", які покращилась на 0,21 с (6,23 %). Недостовірне покращення показників частоти рухів можна пояснити віковою динамікою природного розвитку швидкості. Найбільші темпи розвитку частоти рухів спостерігаються у юних спортсменів у віці від 7-8 до 11-12 років, а далі ці показники стабілізуються. Водночас, з 11-12 до 15-16 років у хлопців спостерігаються найвищі темпи приросту швидкості цілісних рухових дій (циклічних) [8, с. 208]. Тому саме в 14-15 років доцільно розвивати швидкість і швидкісну силу у юних спринтерів.

Висновки

1.Аналіз науково-методичної літератури показав, що швидкісна підготовка займає важливе місце у фізичній підготовці юних спринтерів. Розкриті особливості швидкісної підготовки юних спринтерів:

- спочатку повинен здійснюватися диференційований розвиток і удосконалення окремих складових швидкісних здібностей, а потім інтегральне їх удосконалення. Необхідно підвищувати швидкість виконання основної змагальної вправи та окремих її елементів (рухів ніг, рук, корпусу), а також їх поєднань: стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування;

- слід застосовувати бігові вправи у стандартних, полегшених та ускладнених умовах. Вправи повинні бути короткочасними, виконуватися з інтенсивністю 95-100 % від максимальної і повними інтервалами відпочинку;

- розвиток швидкісних здібностей спринтерів повинен узгоджуватися з розвитком швидкісної сили і швидкісної витривалості.

2.Встановлено, що середньо-групові показники швидкісної підготовленості спринтерів 14-15 років у групах базової підготовки не відповідають нормативам (нижчі для даної навчально-тренувальної групи). З метою підвищення показників швидкісної підготовленості спринтерів, були впроваджені засоби спортивного тренування, спрямовані на розвиток елементарних і комплексних форм прояву швидкісних здібностей.

Таблиця 1

Програма навчально-тренувальних занять спринтерів в ударному мікроциклі

Понеділок	Вівторок	Середа	П'ятниця	Субота
Розминочний біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ 4х40 м. Прискорення 40+50+60+70 м. Вистрибування зі старту 10х30 м. Крокування правим і лівим боком через 10 бар'єрів 6 раз. Стрибки з грифом штанги 4х20 м на кожну ногу. Інтервальний біг I серія 150+140+120 +80 м через 3' відпочинку. II серія біг 150+180+200 м через 3-5' відпочинку (85-90%). Прогиби спини 2х20 раз. Заключний біг	Розминочний біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ «жабка» 4х30 м. Прискорення з включеннями 5х50 м (10 м швидко + 5 м про інерції і т.д.). Повторний біг з гирею 10х60 м. Інтервальний біг 350+250+150 м через 3-5' відпочинку (85-90%). «пістолетик» 4х7 раз на кожну ногу. Піднімання тулуба з сід 2х15 раз. Заключний біг	Розминочний біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ 4х40 м. Біг з прискоренням 6х60 м по повороту; біг по розмітках з опором на непарні повторення 6х30 м. Повторний біг 6х150 м з включеннями 50 м вільно + 50 м швидко і т.д. через 5-6' відпочинку (90-95%). Присідання з грифом 6х20 раз. Прогиби спини 2х20 раз. Заключний біг	Розминочний біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ 4х40 м. Прискорення 30+40+50+60 м. Біг з низького старту 6х30 м. Біг з гирею 6х60 м і 4х100 м через 3' відпочинку між пробіжками і 5' – між серіями. Інтервальний біг: I серія 250+200+150 м через 5' відпочинку і 8' – між серіями; II серія 200+150+100 м (85-90 %). Піднімання тулуба і сід 2х15 раз. Заключний біг	Розминочний біг 10'. ЗРВ 10'. СБВ 10 бар'єрів: ходьба через середину, крокування правим і лівим боком 6 раз. Прискорення 40+50+60+70 м. «Човниковий біг» 4х60 м через 1,5' відпочинку між пробіжками, 3-5' між серіями, 3 серії. Стрибки на двох ногах через 10 бар'єрів: через низькі бар'єри 2х10 раз і через високі бар'єри 2х10 раз. Фартлек: 4х1' швидкого бігу (75-80%) через 2' повільного бігу. Заключний біг

Таблиця 2

Порівняння показників швидкісної підготовленості спринтерів 14-15 років (n=9)

№ з/п	Тести	X±m		∆X, %	t	P
		Вересень	Грудень			
1	Біг 30 м з ходу, с	3,37±0,08	3,16±0,07	6,23	1,98	>0,05
2	Біг 60 м, с	8,27±0,10	7,94±0,08	3,99	2,58	<0,05
3	Біг 100 м, с	13,15±0,07	12,83±0,06	2,43	3,02	<0,05

3. Доведено ефективність використання засобів швидкісної підготовки спринтерів 14-15 років на основі достовірного (P<0,05) підвищення показників комплексних форм прояву швидкісних здібностей. Так, результати у бігу на 60 м покращились на 3,99 %, у бігу на 100 м – на 2,43 %.

Отже, результати дослідження свідчать, що використання засобів швидкісної підготовки у навчально-тренувальному процесі спринтерів 14-15 років у групах базової підготовки позитивно впливають на підвищення показників комплексних форм прояву швидкісних здібностей. Показники елементарних форми прояву швидкісних здібностей (частота рухів) важче піддаються тренуванню, але проявляють тенденцію до підвищення.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на визначення взаємозв'язків між показниками швидкісних здібностей і швидкісної сили спринтерів 14-15 років.

Література

1.Аракелян Е. Е. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов: монография / Е. Е. Аракелян, Ю. Н. Примаков, М. П. Шестаков. – Москва: НОУРГУФК, 2006. – 224 с.

2.Бобровник І. В. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності і спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / І. В. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. – Київ: Логос, 2019, 192 с.

3.Власюк В. Розвиток швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів-спринтерів / В. Власюк. // Студентський науковий вісник. – 2016. – № 38. – С. 99-101.

4.Вовченко І. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовленості спортсменів / І. Вовченко, Д. Гедзюк, В. Філіна. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/27485/1/29.pdf.

5.Дух Т. І. Ефективність реалізації швидкості бігу спринтерів на стометровій дистанції / Т. І. Дух, В. Й. Лемішко, Я. С. Свищ, О. О. Павлось // Вісник Запорізького національного університету. – 2017. – № 1. – С. 230-236.

6.Ольховикова І. В. Методичні рекомендації легкоатлетам, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uaf.org.ua/images/doc/obgovorenna/Olkhovnikova_ sprint.pdf

7.Степаненко Д. Взаємозв'язок фізичної і технічної підготовленості легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації / Д. Степаненко. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 70-82.

8.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 272 с.

9.Юшкевич Т. П. Особенности тренировки легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования / Т. П. Юшкевич, В. Л. Царанков // Подготовка резерва и детско-юношеский спорт. Мир спорта. – Минск. – 2016. – № 2 (63). – С. 47-51.

References

1.Arakelian Ye. Ie. (2006) Suchasnyi pohliad na pidhotovku lehkoatletiv: monohrafiia. Moskva: NOURHUFK. 224 p. (in Russian).

2.Bobrovnyk I. V., Sovenko S. P., Kolot A. V. (2019) Lehka atletyka: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti i spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliu. Kyiv: Lohos, 192 p. (in Ukrainian).

3.Vlasiuk V. (2016) Rozvytok shvydkisno-sylovykh yakostei yunykh lehkoatletiv-sprynteriv. Studentskyi naukovyi visnyk. № 38. Pp. 99-101. (in Ukrainian).

4.Vovchenko I. Poshuky shliakhiv pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti sportsmeniv. [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: http://eprints.zu.edu.ua/27485/1/29.pdf.

5.Dukh T. I. (2017) Efektyvnist realizatsii shvydkosti bihu sprynteriv na stometrovii dystantsii. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. № 1. Pp. 230-236. (in Ukrainian).

6.Olkhovykova I. V. Metodychni rekomendatsii lehkoatletam, yaki spetsializuiutsia u bihu na korotki dystantsii. [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: https://uaf.org.ua/images/doc/obgovorenna/Olkhovnikova_sprint.pdf.

7.Stepanenko D. (2007) Vzaiemozviazok fizychnoi i tekhnichnoi pidhotovlenosti lehkoatletiv-sprynteriv riznoi kvalifikatsii. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. Kharkiv: KhDAFK, № 12. Pp. 70-82. (in Ukrainian).

8.Shyian B. M. (2010) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Chastyna 1. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 272 p. (in Ukrainian).

9.Yushkevych T. P. Tsarankov V. L. (2016) Osoblyvosti trenuvannia lehkoatletiv-sprynteriv na etapi sportyvnoho udoskonalennia. Pidhotovka rezervu i dytiacho-iunatskyi sport. Svit sportu. Minsk. 2(63). Pp. 47-51. (in Russian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).61
УДК 612:196.015.572

Маринич Т.В.,
декан факультета организации здорового образа жизни,
к.м.н., доцент
УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Республика Беларусь
Маринич В.В., к.м.н., доцент
УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Республика Беларусь

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТАВА ТЕЛА ПРИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

В статье рассматриваются вопросы коррекции избыточной массы тела у девушек 17-19 лет средствами оздоровительной аэробики с учетом личностных особенностей занимающихся. Для коррекции избыточной массы тела эффективен подбор средств оздоровительной аэробики с учетом индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей. Определение личностных особенностей занимающихся позволяет подобрать оптимальный вид оздоровительной аэробики, разработать индивидуальные психолого-педагогические рекомендации, повысить приверженность к занятиям.

Ключевые слова: избыточная масса тела, личностные особенности, компоненты массы тела, оздоровительная аэробика

Маринич Т.В., Маринич В.В. „Динаміка показників складу тіла при індивідуалізації методики оздоровчої аеробіки. *У статті розглядаються питання корекції надлишкової маси тіла у дівчат 17-19 років засобами оздоровчої аеробіки з урахуванням особистісних особливостей займаються. Для корекції надлишкової маси тіла ефективний підбір засобів оздоровчої аеробіки з урахуванням індивідуальних психологічних і психофізіологічних особливостей. Визначення особистісних особливостей займаються дозволяє підібрати оптимальний вид оздоровчої аеробіки, розробити індивідуальні психолого-педагогічні рекомендації, підвищити прихильність до занять.*

Ключові слова: *надлишкова маса тіла, особистісні особливості, компоненти маси тіла, оздоровча аеробіка*

Marinich T., Marinich V., Dynamics of body composition indicators during individualization of the health aerobic technique. *The article deals with the correction of obesity in girls 17-19 years means of improving aerobics with a view of personality characteristics involved. For the correction of excess body weight, the selection of health-improving aerobics is effective, taking into account individual psychological and psychophysiological characteristics. Determination of the personality traits of the trainees allows you to choose the optimal type of health-improving aerobics, develop individual psychological and pedagogical recommendations, and increase the commitment to classes.*

For the correction of excess body weight, the selection of health-improving aerobics is effective, taking into account individual psychological and psychophysiological characteristics. Determination of the trainees' personal characteristics allows you to choose the optimal type of health-improving aerobics, develop individual psychological and pedagogical recommendations, and increase the commitment to classes.

As a result of the application of the developed methodology, differences in the influence of various types of health-improving aerobics on the component composition of the body were revealed. Among students engaged in the tai-bo aerobics program, the proportion of fat mass decreased to a lesser extent, and the proportion of musculoskeletal mass increased to a greater extent than among students from EG2, engaged in the step-aerobics program. Basal metabolism and phase angle increased more in the tai-bo aerobics group.

In addition, there were revealed favorable changes in the emotional-volitional sphere of those involved in the experimental groups.

Key words: *obesity, psychological characteristics, body components, improving aerobics*

Актуальность. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года определила актуальной задачей в области здоровья – создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылок для его удовлетворения [2]. В Беларуси здоровье молодежи является важнейшей государственной задачей. К числу основных направлений государственной молодежной политики относятся: образование, занятость, охрана здоровья и формирование здорового образа жизни, организация досуга, обеспечение жильем, социальная поддержка.

По последним оценкам ВОЗ, избыточный вес наблюдается примерно у 1,5 миллиардов взрослых людей, ожирение - у 350 миллионов человек. В Беларуси избыточным весом страдает 30 % населения, с диагнозом ожирение на медицинском учете состоят свыше 8,5 тыс. человек. Количество больных ожирением растет на 3 тыс. человек ежегодно[1,3].

Во время обучения в ВУЗе значительно снижается уровень двигательной активности студентов, что является причиной появления избыточной массы тела.

При разработке рекомендаций и программ коррекции массы тела большинство специалистов основное внимание уделяют регуляции режима питания, при этом рекомендации относительно характера физической нагрузки имеют поверхностный характер.

Поэтому очевидной является необходимость проведения в данной области исследований экспериментального плана, посвященных разработке и обоснованию оздоровительных технологий с учетом данных о составе тела в методике физического воспитания студентов [4,5].

Для снижения жировой массы в качестве физической нагрузки наиболее эффективно использовать аэробные упражнения.

Многочисленные исследования показывают, что регулярные тренировки в аэробном режиме не только способствуют эффективному сжиганию жира, но и повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляют сердечную мышцу, увеличивают ее способность усваивать кислород [2].

Ильин, Е.П. [6] отмечает, что на построение тренировочного процесса большое влияние оказывают эмоционально-волевая сфера занимающихся, их мотивация, уравновешенность, характер, склонность к дезадаптации и т. д. Поэтому при планировании и проведении тренировочных занятий немаловажное значение имеет учет типологических особенностей занимающихся [7].

Цель исследования: на основании оценки морфологических (антропометрические показатели, компоненты состава тела), психофизиологических (сила нервной системы (НС), подвижность нервных процессов) показателей и личностных особенностей студентов «не физкультурных» специальностей разработать методику оздоровительной аэробики для коррекции избыточной массы и повышения адаптационного резерва организма.

Исходя из цели исследования, нами были определены следующие задачи:

1) определить психологические и психофизиологические показатели студентов с избыточной массой тела,

которые могут повлиять на подбор методики оздоровительной аэробики;

2) оценить физическое развитие, компонентный состав массы тела, эмоционально-волевую сферу студентов в динамике;

3) предложить методику оздоровительной аэробики, подобранную с учетом выявленных личностных особенностей и показателей психодинамики, для коррекции избыточной массы тела и оценить ее эффективность.

Методика и организация исследования: в исследовании принимали участие 28 студенток 17-19 лет, обучающихся на 1-3 курсах факультетов «не физкультурных» специальностей. Группы комплектовались из студенток, имеющих индекс массы тела более 25 кг/м2. Исследование личностных психологических и психофизиологических особенностей студентов проводилось при помощи теста Люшера, индивидуально-типологического опросника (ИТО) и теппинг-теста. Все методики проводились на аппаратно-программном комплексе «НС-ПсихоТест» (ООО «Нейрософт»). Определение показателей состава тела проводилось на оборудовании АВС-02 «Медасс».

Для определения психологических и психофизиологических особенностей студентов экспериментальной группы перед экспериментом были проведены тест ИТО и теппинг-тест. По результатам ИТО, у 40 % занимающихся наблюдается ярко выраженная экстраверсия, у 20 % - интроверсия, у 53 % отмечаются высокие уровни лабильности, у 33 % - тревожности, у 20 % -ригидности.

По результатам теппинг-теста видно, что 73,2 % обследованных имеют слабую и средне-слабую силу нервной системы, что отражает общую работоспособность человека, склонность к быстрому физическому и психическому утомлению.

По результам ИТО и теппинг-теста ЭГ была разделена на ЭГ1 и ЭГ2, которые занимались по программе тай-бо-аэробики или степ-аэробики соответственно. Студентки с высоким уровнем экстраверсии и лабильности были отнесены к группе (ЭГ2), занимающейся степ-аэробикой, которая отличается высокой эмоциональностью, быстрой сменой двигательных действий, а также возможностью импровизации. Занимающиеся с ярко выраженными интроверсией, ригидность и тревожностью были отнесены к группе (ЭГ1) тай-бо аэробики, которая характеризуется более высоким физическим и психическим напряжением, необходимостью более точно выполнять двигательные задания. Для занимающихся обеих групп были разработаны психолого-педагогические рекомендации.

Для экспериментальных групп была разработана методика занятий оздоровительной аэробикой на 7 месяцев, которая предусматривала частую смену программ тренировок для группы, занимающейся степ-аэробикой, и более редкую смену программ, для группы тай-бо-аэробики

Тренировочные занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю, При этом в первый тренировочный день недели занятие было направленно на развитие выносливости, во второй – на развитие силы. Завершался недельный цикл функциональной тренировкой. Занимающимся с целью активного отдыха рекомендовалось делать пробежки.

Продолжительность занятий постепенно увеличивалась от 60 до 90 мин. Интенсивность тренировок варьировалась в пределах 60-80 % от максимальной ЧСС. Для регулирования нагрузки использовались такие методические приемы, как периодичный тренинг и продолжительный тренинг.

Для занимающихся в группе тай-бо-аэробики использовался структурный метод проведения занятия, а для занимающихся степ-аэробикой чаще всего использовался свободный тип проведения занятия.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ полученных данных антропометрии и биоимпедансного анализа состава тела показал, что студенты экспериментальных и контрольной групп имели избыточную массу тела. ИМТ в ЭГ1, ЭГ2 и в КГ составлял 28±1,12 кг/м², 27,66±1,55 кг/м², и 28,01±1,89 кг/м² соответственно. В исследуемых группах у студенток при анализе состава тела увеличено количество жировой массы и составляет 27,28±5,05 кг в ЭГ1, 28,3±2,68 кг в ЭГ2 и 29,89±4,15 кг в КГ. Доля жировой массы в трех группах находилась в диапазоне очень высоких значений и составляла в ЭГ1 – 32,89±2,94%, в ЭГ2 - 32,97±2,15%, в КГ – 34,28±2,66%. Значения фазового угла, являющегося показателем уровня общей работоспособности и интенсивности обмена веществ у 33 % занимающихся ЭГ1, 44 % - ЭГ2, находились ниже нормальных значений (5,4 – 7,8º). Анализ антропометрических данных после эксперимента показал, что масса тела в ЭГ1 и ЭГ2 снизилась на 2,7 и 3,31 % соответственно, в контрольной на 0,55%.

Сравнение результатов биоимпедансного анализа состава тела после эксперимента показало, что у занимающихся ЭГ1 и ЭГ2 доля жировой массы снизилась на 6,01 и 9,8 % соответственно, в контрольной группе она увеличилась на 0,9 %. Доля скелетно-мышечной массы в ЭГ1 увеличилась на 4,13 %, в ЭГ2 – на 3,64 %, в КГ она увеличилась на 1,27 %. Показатели обмена веществ увеличились на 5,05, 3,24 и 0,27 % в ЭГ1, ЭГ2 и КГ соответственно. В экспериментальных группах значительно увеличилось значение фазового угла: на 8,9 % в ЭГ1 и на 7,9 % в ЭГ2. В то же время, в контрольной группе оно уменьшилось на 3,4 %.Основной обмен и фазовый угол увеличились больше у занимающихся тай-бо аэробикой. Данные различия между экспериментальными группами объясняются тем, что тай-бо-аэробика вид силовой направленности, что содействует более быстрому росту мышечной массы и интенсификации обмена веществ по сравнению со степ-аэробикой, нагрузка в которой является более аэробной и в большей степени содействует сжиганию жировой массы. Влияние занятий на эмоционально–волевую сферу было определено путем сравнения показателей теста Люшера до и после внедрения методики (рис.1). По результатам сравнения данных теста Люшера до и после эксперимента, суммарное отклонение от аутогенной нормы в ЭГ1 и ЭГ2 уменьшилось на 96,77 % в ЭГ1 и 61,11 % в ЭГ2, что свидетельствует о том, что занимающиеся стали более активными, более длительное время могут выдерживать психические нагрузки и более легко преодолевают трудности. У занимающихся экспериментальных групп увеличился показатель работоспособности. В контрольной группе наблюдается доминирование парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что свидетельствуют о преобладании установки на отдых и минимизацию собственных усилий

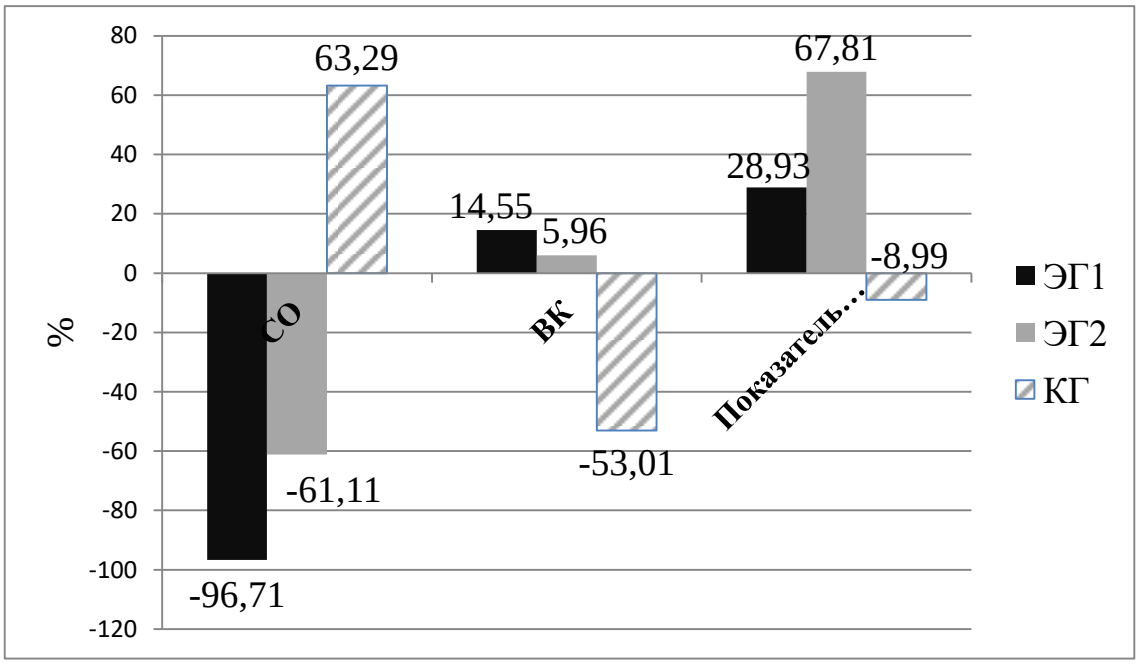


Рис. 1. Темпы прироста показателей теста Люшера исследуемых в экспериментальной и контрольной группах

Выводы. Для коррекции избыточной массы тела эффективен подбор средств оздоровительной аэробики с учетом индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей. Определение личностных особенностей занимающихся позволяет подобрать оптимальный вид оздоровительной аэробики, разработать индивидуальные психолого-педагогические рекомендации, повысить приверженность к занятиям. В результате применения разработанной методики были выявлены различия влияния различных видов оздоровительной аэробики на компонентный состав тела. У студентов, занимающихся по программе тай-бо аэробики, доля жировой массы снизилась в меньшей степени, а доля скелетно-мышечной массы увеличилась в большей степени, чем у студентов ЭГ2, занимающейся по программе степ-аэробики. Основной обмен и фазовый угол увеличились больше в группе тай-бо аэробики.

Кроме того, выявлены благоприятные изменения эмоционально-волевой сферы занимающихся в экспериментальных группах.

Литература

1. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 г.- 75 с.
2. Основы здорового образа жизни студентов: учеб. пособие/ под ред. В.М. Колоса, П.Я Петрова, А.В. Медведя.- Минск: БГУИР, 2008.- 148 с.
3. Лубышева, Л.И. Массовый спорт как основа здоровья нации и будущего процветания России / Л.И. Лубышева, С.Н. Литвиненко // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 12. - С.52-54.Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 г.- С. 75.
4. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие для студентов вузов / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. - М.: Физическая культура, 2010. - 119с.
5. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека/ Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев - М.: Наука, 2006.- 248с.
6. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
7. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.

References

1. Naczional`naya strategiya ustojchivogo soczial`no-e`konomicheskogo razvitiya Respubliki Belarus` na period do 2020 g. 75 s.
2. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studentov: ucheb. Posobie / pod red. V.M. Kolosa, P.Ya Petrova, A.V. Medvedya. Minsk: BGUIR, 2008. 148 s.
3. Lubysheva L.I., Litvinenko S.N. (2009) Massovyj sport kak osnova zdorovya naczii i budushhego proczvetaniya Rossii / *Teoriya i praktika fizicheskoj kultury*. No 12. pp. 52-54.
4. Naczionalnaya strategiya ustojchivogo soczialno-ekonomicheskogo razvitiya Respubliki Belarus na period do 2020 g. S. 75.
5. Martirosov, E.G., Rudnev S.G., Nikolaev D.V. (2010) Primenenie antropologicheskikh metodov v sporte, sportivnoj mediczine i fitnese: uchebnoe posobie dlya studentov vuzov M.: Fizicheskaya kul`tura, 119 s.
6. Martirosov, E.G., Nikolaev D.V., Rudnev S.G., (2006) Tekhnologii i metody opredeleniya sostava tela cheloveka Moscow: Nauka, 248 s.
7. Il`in, E.P. (2003). Psikhomotornaya organizacziya cheloveka. SPb.: Piter, 384 s.
8. Serova, L.K. (2007) Psikhologiya lichnosti sportsmena. Moscow: Sovetskij sport, 116 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).62

Маринчук В.В., Кривобок Т.П.
викладач факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова , м .Київ

СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розкрито стан здоров'я та фізичної підготовленості сучасної студентської молоді. Проаналізувати науково – методичну літературу про стан здоров'я та фізичної підготовленості молоді.

Ключові слова: *студенти, підготовленість, здоров'я, дослідження.*

Маринчук Виктория Владимировна, Кривобок Татьяна Петровна. Состояние здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодежи

В статье раскрыто состояние здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодежи. Проанализировать научно - методическую литературу о состоянии здоровья и физической подготовленности молодежи.

Ключевые слова: *студенты, здоровье, подготовленость, иследования.*

Marinchuk Victoria Vladimirovna, Krivobok Tatyana Petrovna. The state of health and physical fitness of modern student youth

The article reveals the state of health and physical fitness of modern student youth. Analyze the scientific and methodological literature on the state of health and physical fitness of young people.

At present, the priority in the country is to preserve and strengthen the health of young people. Modern life of young people is characterized by extremely complex environmental, socio-economic, psychological conditions, the negative impact of these factors on the health and physical condition of the developing young organism.

Take care of your own health-this is a very important issue modern society, because health is considered the main public value.

However, not all people are sufficiently informed about the healthy way life, and some deliberately neglect it. Keeping healthy lifestyle important for everyone, and above all -for student youth. Physical Education-the key to a healthy lifestyle, and strengthening and health is a priority of the main legislative acts and normative -legal documents of physical education.

Physical education is also an effective tool student communication, friendly relations, cohesion of youth groups, active and great him rest. Therefore, the study of the current state of the physical educating students is currently an urgent task.

Key words: students, health, preparedness, research.

Постанова проблеми. На сьогодні головною метою соціального розвитку в кожній державі є збереження здоров'я людини, попередження розвитку хвороб та інвалідності. У системі людських цінностей, здоров'я має особливе значення –при його втраті або суттєвому погіршенні, все інше позбувається свого сенсу. Отже, здоров'я людини значною мірою впливає на процеси і результати економічного, соціального і культурного розвитку країни, і є важливим соціальним критерієм ступеню розвитку і благополуччя суспільства. Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді у наш час набула особливої актуальності. Це пов'язано з тим, що на даний час близько 90% студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50% із них знаходяться на диспансерному обліку, а кожного п'ятого студента віднесено до підготовчої чи спеціальної медичної групи або звільнено за станом здоров'я від фізичних навантажень, більше 70% студентів мають низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я.

На теперішній час пріоритетним напрямом в державі є збереження та зміцнення здоров'я молоді. Сучасне життя молоді характеризується надзвичайно складними екологічними, соціально-економічними, психологічними умовами, негативним впливом цих факторів на здоров'я і фізичний стан молодого організму, що розвивається. Отже, ситуація, яка складається сьогодні із здоров'ям молоді, потребує негайного розв'язання проблеми на загальнодержавному рівні. Впровадження здорового способу життя серед молоді є гарантом здоров'я нації і наступних поколінь.

Аналіз останніх досліджень:

Статистично-аналітичні публікації МОЗ України свідчать [35, 67], що з кожною наступною віковою декадою темпи зменшення ресурсів фізичного здоров'я працездатного населення складають у чоловіків 15,5%, а у жінок – 14,4%.

Дослідники В. Волков[17] та В.В. Пономарьова [80], вказують на помітне зниження здоров'я та зростання рівня захворюваності серцево-судинної, дихальної, нервової систем та показників психофізичної готовності до праці у студентів.

За даними І.П. Смирнової [66] переважна більшість захворювань як у студентському віці, так і загалом у працездатного населення, становлять захворювання серцево-судинної системи. А дослідниця І. Бондар [9] свідчить, що 61% населення у віці 16-19 років має низький рівень фізичної підготовленості.

Це підтверджує ряд досліджень [43, 44], результати яких свідчать про незадовільний рівень стану силової підготовленості більше 60% юнаків призивного віку (від 18 до 26 років). Причому у студентському середовищі [44]кількість незадовільних оцінок з силової підготовленості дорівнює майже 50%. Дослідження фізичної підготовленості слухачів Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, де розвитку фізичних якостей приділяють значну увагу, показало [82] наявність негативної динаміки, а саме – у період з з 2013 до 2018 року кількість контингенту з високим рівнем розвитку фізичних якостей скоротилася з 71,43 до 58,74%. На думку авторів така ситуація відбувається на фоні загальноукраїнської негативної тенденції у стані здоров'я підростаючого покоління, що підтверджують результати медичного

огляду, які характеризують зменшення за останні 10 років кількості молодих людей, здатних до виконання військових обов'язків вдвічі.

Аналіз досліджень:

На сьогоднішній день існує значна кількість різноманітних методик, спрямованих на вивчення стану здоров'я й окремих його компонентів в умовах сучасного вищого навчального закладу. Однак, експрес-система Г.Л. Апанасенко [2] за результатами ряду досліджень [4, 28] є найбільш інформативною серед тих, які можна використовувати в процесі оперативного контролю, що й підтверджує широке її використання в практиці фізичного виховання.

Результати дослідження В. Єднака [33] свідчать, що у студентів 17-18 років, які навчаються у Тернопілі (табл. 1), в середньому, фізична працездатність на 5-10% нижче належних величин, а артеріальний тиск знаходиться на верхній межі норми.

Подібну ситуацію спостерігають дослідники Ю. Яковенко та Л. Педик[85], які досліджували стан фізичного розвитку та функціональних можливостей (табл. 2) студентів Східноєвропейського університету економіки та менеджменту у м. Черкаси.

Таблиця 1

Показники фізичного здоров'я студентів 17-18 років [33]

№	Показник	$\overline{O}$	δ
1	Довжина тіла, см	173,6	5.3
2	Маса тіла, кг	68,36	7,7
3	Індекс Кетлє, у.о.	388,46	48,9
4	ЧСС у спокої, уд./хв.	65,5	5,8
5	АТ сіст., мм.рт.ст.	119,16	10,0
6	АТ діаст., мм.рт.ст.	68,3	10,0
7	ЖЄЛ, $см^3$	4,6	0,7
8	Індекс Руф'є, у.о.	8,76	4
9	ІФС за методикою Пирогової	0,398	0,09

Отже, результати дослідження [45] стану здоров'я студентів Європейського університету в м. Рівне показують, що серед відхилень та патологій на молодших курсах переважають захворювання серцево-судинної системи та гострі респіраторні захворювання, а на старших – серцево-судинної і травневої систем, а також неврози.

Причому кількість студентів з низьким рівнем здоров'я та віднесених до спеціальних медичних груп (табл. 3) впродовж навчання у вищому навчальному закладі значно збільшується. Вивчення динаміки фізичної підготовленості студентів дослідником Г.П. Грибаном [25] показало, що після другого курсу темпи приросту сповільнюються, а після третього та четвертого курсів відбувається зниження рівню розвитку фізичних якостей. Це, на думку автора, вказує на низьку відвідуваність занять з фізичного виховання майбутніх фахівців, так як більшість з них прагнуть вже з 3-го курсу працювати.

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку та функціональних можливостей студентів [85]

Стать	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	ЧСС за 1 хв., к-сть разів		ЖЄЛ, л	Затримка дихання, с		Станова м'язова сила, кг
			У спокої	Після 20 присідань		На вдиху	На видиху	
Юнаки	179	70	74	112	3,7	70	35	119
Дівчата	170	76	78	106	3,0	51	32	62

Дослідники О.С. Куц [47], І.А. Паламарчук [54, 55] і С.О. Сурова [69] (2008) також виявили наявність вікових особливостей як розвитку фізичних якостей, так і змін інформаційної значущості відповідних показників, однак у більшості випадків, рівень фізичної підготовленості студентської молоді залишається низьким.

Таблиця 3

Розподіл студентів 1–4-х курсів на медичні групи [45]

Групи	1-й курс, %	2-й курс, %	3-й курс, %	4-й курс, %
Основна	73,3	70,8	57,5	43,8
Підготовча	6,6	4,5	7,5	10,9
Спеціальна	8,3	16,9	20,0	18,8
Звільнені	1,6	7,9	15,0	26,6

Однак, результати тестування витривалості, які отримані Н.А. Уткиною у співавторстві [76] за допомогою показників бігу на 2000 та 3000 м, в залежності від статі, показали, що юнаки володіють більш досконалою серцево-судинною системою ніж дівчата, так як у перших середнє значення подолання вказаної дистанції складає 12,1 хв (оцінка «5»), а у останніх – 11,1, що відповідає оцінці «3».

Дослідження, які проводив у Дніпропетровський державній медичній академії В. Васильченко та ін. [13] дали змогу отримати середні результати подолання дистанції вільним стилем за 12 хвилин студентами вказаного вищого навчального закладу: дівчата – 329,84 м, а у юнаків – 410,4.

Аналіз показників фізичної підготовленості 1-курсників різноманітних вищих навчальних закладів м. Львова, який провела дослідниця І. Бондар [9] показав, що тільки 3% від загалу мають високий рівень розвитку фізичних якостей (табл. 4).

На підставі отриманих даних авторами встановлено, що спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників майже у всіх видах випробувань, а також їх невідповідність контрольним і заліковим вимогам програми з фізичного виховання. На «задовільно» у юнаків розвинуті наступні компоненти фізичної підготовленості: швидкість (середній результат подолання 100-метрової дистанції – 14,4 с); спритність (середнє значення серед показників човникового бігу 4 х 9 м – 9,7 с); силова витривалість (підтягування на перекладені – 12 разів). Нижче задовільного розвинена витривалість – подолання 3000-метрової дистанції в середньому за 15 хв 41 с, а гнучкість має дуже низький рівень розвитку – в середньому «-15 см»).

Таблиця 4

Результати тестувань студентів-першокурсників ВНЗ м. Львова [9]

Статистичн. Показник	Біг 3000 м, хв., с	Підтягування на перекладені	Підіймання тулуба у сид за 60 с, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Нахил тулуба сидячи, см	Човниковий біг 4 х 9 м, с	Біг 100 м, с
$\overline{\tilde{O}}$	13,23	10,64	42,77	227,62	14,59	9,75	14,17
Оцінка	3	2	3	3	3	3	3

У жінок, навпаки, «задовільний» рівень розвитку має тільки гнучкість – 14 см, а всі інші фізичні якості мають незадовільний стан розвитку: швидкість; спритність; сила; витривалість (відповідно біг 100 м – 17,7 с, згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 2 рази, підіймання в сід за 1 хв – 31 раз і так далі).

Однак, не всі дослідники пов'язують погіршення стану здоров'я студентської молоді зі зменшенням рівню фізичної підготовленості.

В. Колбанов [40]свідчить, що на 2010 рік в Україні тільки понад 700 тисяч хворих на алкоголізм та більше 50 тисяч – на наркоманію офіційно перебували на обліку і їх кількість постійно зростає, в першу чергу, за рахунок підростаючого покоління. В результаті знизилася загальна народжуваність та збільшилася на 7% народжуваність розумово відсталих дітей.

Висновки.

Аналіз результатів досліджень стану, як здоров'я, такі фізичної підготовленості сучасної студентської молоді показав, у більшості випадків, наявність не тільки низького рівню відповідних показників, а й негативної тенденції до збільшення контингенту спеціальних медичних груп.

Причому погіршення стану здоров'я майбутніх фахівців відбувається на фоні зниження рівню розвитку фізичних якостей та втрати соціально -культурних цінностей, однак в обох випадках ситуація викликана переглядом пріоритетів у суспільстві, що вказує на прорахунки не тільки у методології побудови навчального процесу з фізичного виховання, а й у функціонуванні всієї системи освіти;

Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека СПБ.: МГП «Метрополис», 1992. – 123 с.

2. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Автореф. ... к.н.ф.в.с., Львів, 2000. – 165 с.

3. Васильченко В. та ін. Науково-методичні основи використання тесту Купера на учбових заняттях з плавання //Мат. Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація», Миколаїв, 2002. – С. 117-119.

4. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища //Теорія і практика фізичного виховання, ДНУ. - №3 – 2004. – С. 145-149.

5. Долженко Л. Функціональний стан студентів з різним рівнем соматичного здоров'я //Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2004. –№2. – С. 91-94.

6. Здоровье населения Украины и деятельность лечебно-прафилактических заведений системы охраны здоровья Украины в 1990-1999 годах. Статистическо-аналитический справочник. – К., 2000. – 205 с.

7. Круцевич Т.Ю., Воробьев Н.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – Киев: НУФВСУ, 2005. – 195 с.

8. Круцевич Т.Ю., Лошицька Т.І. Стан фізичної підготовленості призовників //Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2003 – №4. – С. 54-56.

9. Кузнєцова О. Вплив фізичної культури на стан здоров'я студентів економічних спеціальностей впродовж навчання їх у вузах //Мат. науково-практ. конф. "Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України", Тернопіль, 2004. – С. 301-302.

10. Паламарчук І.А. Динаміка інформаційної значимості показників фізичної підготовленості студенток педагогічного фаху //Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2006 – №1. – С. 12-14.

11. Состояние здоровья населения Украины и результаты деятельности заведений охраны здоровья. Ежегодный доклад МОЗ Украины, 2000. – К., 2001. – 304 с.

12. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред. В.В. Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.

13. Фіногенов Ю., Петрачков О. Аналіз проблеми у системі фізичної підготовки у зв'язку зі зміною способу комплектування армії та скороченням терміну військової служби //Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2008. - №1. – С. 72-76.

14. Яковенко Ю., Педик Л.Вплив організації навчання з фізичного виховання за кредитно-модульною системою на фізичний розвиток студентів //Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2007. –№2. – С. 44-46.

Reference

1.Apanasenko G. L. (1992) Evolution of bioenergy and human health of the SPB: Metropolis IHP, - 123 p.

2.Bondar I.R. (2000) Physical education of students with a low level of physical fitness. Author's ref. ... Ph.D., Lviv – 165 p.

3.Vasilchenko V. (2002) Scientific and methodological bases of using the Cooper test in swimming lessons // Mat. All-Ukrainian scientific-practical conference "Physical culture, sports and health of the nation - a new era, a new generation", Mykolaiv, - P. 117-119.

4.Griban G.P. (2004) Analysis of the state of health of entrants and students living in negative environmental conditions // Theory and practice of physical education, DNU. - №3. – P. 145-149.

5.Dolzhenko L. (2004) Functional state of students with different levels of somatic health // Theory and methods of physical education and sports, - P. 91-94.

6.Health of the population of Ukraine and activity of medical and preventive establishments of system of health care of Ukraine in 1990-1999. Statistical-analytical reference book. - K., 2000. - 205 p.

7.Krutsevich T.Yu., Vorobiev N.I. (2005) Control in the physical education of children, adolescents and young people. - Kiev: NUFVSU. - 195 p.

8.Kuznetsova O. (2004) The influence of physical culture on the health of students of economic specialties during their studies in universities // Mat. scientific practice. conf. "Actual problems of development of the movement" Sport for All "in the context of European integration of Ukraine", Ternopil. - P. 301-302.

9.Krutsevich T.Yu., Loshytska T.I. (2003) The state of physical fitness of conscripts // Pedagogy, psychology and medical and pedagogical problems of physical education and sports. - №4. - P. 54-56.

10.Palamarchuk I.A. (2006) Dynamics of information significance of indicators of physical fitness of students of pedagogical specialty // Pedagogy, psychology and medical-pedagogical problems of physical education and sports. - №1. - P. 12-14.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).63
УДК 796.012.332

Маркова О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ЗМІСТ І МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

У статті розглядаються питання удосконалення методики підвищення ефективності фізичної підготовки юних футболістів засобами розвитку респіраторної системи. Охарактеризовано різні види дихальних вправ, їх вплив на функціональний стан організму. Розкрито зміст програми і методика використання вправ дихальної гімнастики з метою підвищення аеробних і анаеробних можливостей футболістів-початківців. Визначено тривалість і дозування дихальних вправ в процесі одного тренувального циклу та їх відсотковий розподіл виконання в залежності від спрямованості, за тижнями тренувального процесу юних футболістів. Звернено увагу на застосування різних дихальних вправ за певними функціональними блоками, що наповнені змістом відповідно до частин тренувального процесу (підготовчої, основної і заключної).

Розроблена програма вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів збільшує арсенал засобів тренувальної дії і урізноманітнює навчально-тренувальний процес, створюючи додатковий подразник і розширює можливості індивідуалізації підготовки спортсменів.

***Ключові слова**: юні футболісти, дихальна гімнастика, дихальні вправи, зміст, методика.*

Маркова Е. В. Содержание и методика использования дыхательной гимнастики в тренировке юных футболистов.

В статье рассматриваются вопросы совершенствования методики повышения эффективности физической подготовки юных футболистов средствами развития респираторной системы. Охарактеризованы различные виды дыхательных упражнений, их влияние на функциональное состояние организма. Раскрыто содержание программы и методика использования упражнений дыхательной гимнастики с целью повышения аэробных и анаэробных возможностей футболистов. Определена продолжительность и дозировка дыхательных упражнений в процессе одного тренировочного цикла и их процентное распределение в зависимости от направленности, недельного тренировочного процесса юных футболистов. Обращено внимание на применение различных дыхательных упражнений по определенным функциональными блоками, которые наполнены содержанием в соответствии с частями тренировочного процесса (подготовительной, основной и заключительной).

Разработанная программа совершенствования физической подготовленности юных футболистов увеличивает арсенал средств тренировочного воздействия и разнообразит учебно-тренировочный процесс, создавая

дополнительный раздражитель, расширяет возможности индивидуализации подготовки спортсменов.

Ключевые слова: *юные футболисты, дыхательная гимнастика, дыхательные упражнения, содержание, методика.*

Markova E. V. Content and methods of using breathing exercises in training young football players.

The article considers an important and at the same time the least studied limiting factor of physical performance – the activity of the respiratory system. Sports performance in game sports, especially in football, in which the athlete needs to develop both anaerobic and aerobic capabilities, the adaptation of the respiratory system is one of the most important factors for achieving success. It is noted that the problem of developing new means and methods of adaptation of the respiratory system of athletes, both in aerobic long-term and to intensive, including extreme muscle work, corresponding to the competitive mode in hypoxia, is currently relevant.

It is analyzed that today, although the effectiveness of natural and artificial hypoxic training in sports has been proven, its implementation requires expensive and cumbersome equipment. However, there are also easily available means by which dosed hypoxic states in the body are possible, for example, the use of breathing exercises.

The article deals with the issues of improving the methods of increasing the effectiveness of physical training of young football players by means of the development of the respiratory system. Various types of breathing exercises and their influence on the functional state of the body are characterized. The following exercises are highlighted: to increase the vital capacity of the lungs, respiratory volumes, ventilation capabilities; to increase the strength and endurance of the respiratory muscles; to optimize the state of the central nervous and main vegetative systems of the body.

The content of the program and the method of using breathing exercises in order to increase the aerobic and anaerobic capabilities of football players are revealed. The duration and dosage of breathing exercises in the course of one training cycle and their percentage distribution depending on the orientation, weekly training process of young football players are determined. Attention is drawn to the use of various breathing exercises for certain functional blocks, which are filled with content in accordance with the parts of the training process (preparatory, main and final).

The developed program of improving the physical fitness of young football players increases the arsenal of means of training impact and diversifies the training process, creating an additional stimulus, expands the possibilities of individualizing the training of athletes.

Key words: *young football players, breathing exercises, breathing exercises, content, methodology.*

Постановка проблеми. Найактуальнішим завданням сучасної теорії і практики спорту є подальше удосконалення системи підготовки спортсменів, підвищення ефективності змагальної діяльності, а також пошук традиційних та нетрадиційних засобів і методів, спрямованих на розширення меж функціональних резервів організму спортсменів, його аеробної та анаеробної продуктивності [6].

Ігровий ритм має свої особливості, пов'язані з комплексним проявом рухових якостей в найрізноманітніших поєднаннях: прояв сили в поєднанні з координаційними здібностями; швидкісні пересування різними траєкторіями в поєднанні зі зміною ритму та напрямку руху, інтегрування локальної, спеціальної і загальної витривалості тощо [7, с. 36]. Суттєвою умовою ефективності прояву фізичних якостей спортсменами є високий рівень фізичної працездатності, що забезпечує їх реалізацію в змагальній діяльності, яка, в свою чергу, пов'язана з виконанням рухових дій в умовах кисневого дефіциту організму.

Одним з важливих і в той же час найменш вивчених факторів, що лімітують фізичну працездатність, є діяльність респіраторної системи. При цьому в теорії фізичної підготовки процес розвитку здібностей респіраторної системи розглядається недостатньо [8, с. 117].

Спортивний результат в ігрових видах спорту, а особливо у футболі, в яких спортсмену необхідно розвивати, як анаеробні, так і аеробні можливості, адаптація дихальної системи є одним з найважливіших факторів досягнення успіху.

Тому проблема розробки нових засобів і методів адаптації респіраторної системи спортсменів, як до аеробної довготривалої, так і до інтенсивної, в тому числі і граничної м'язової роботи, відповідної змагальному режиму в умовах гіпоксії, в даний час є актуальною.

Метою дослідження є розробка та експериментальне обґрунтування методики вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів засобами дихальних вправ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальних досліджень з питань доцільності застосування дихальних вправ в спортивній діяльності значно менше у порівнянні із спортивною медициною, фізичною реабілітацією, лікувальною фізичною культурою тощо. І хоча доведена ефективність природного і штучного гіпоксичного тренування в спорті (тренування в барокамерах, дихання гіпоксичними сумішами та ін.) для попередньої адаптації до умов високогір'я, для формування гіпоксичного стану без порушення рівня адаптації в інших компонентах підготовленості спортсменів, але їх проведення вимагає наявності дорогого і громіздкого обладнання. Однак існують і легко доступні прийоми і прилади створення гіпоксичного стану в організмі, наприклад використання дихальних вправ [3].

Ряд систем організму підлітків (серцево-судинна, дихальна, нервова) проявляють крайню нестабільність у своїх функціональних проявах, і тому перевищення фізичних навантажень може нашкодити нормальному біологічному розвитку дитини [5]. Тому необхідний компроміс між щадними режимами тренувальної роботи та її високою інтенсивністю. Він може бути досягнутий шляхом застосування додаткових цілеспрямованих впливів на ті органи і системи організму, від яких вимагається високий функціональний рівень готовності.

Систематичне використання фізичних навантажень цілеспрямовано впливає на організм, оптимізує діяльність серцево-судинної і дихальної систем, і сприяє підвищенню працездатності. Разом з цим ефективність адаптації може бути

значно підвищена за рахунок використання додаткових функціональних навантажень на дихальну систему [1].

Зміст програми склали групи дихальних вправ спрямованих на покращення різноманітних характеристик морфологічного та функціонального стану дихальної системи. Також застосовувалися вправи під час тренувань й удосконалення роботи й інших фізіологічних систем організму. Дихальні вправи, що впроваджувалися в навчально-тренувальни

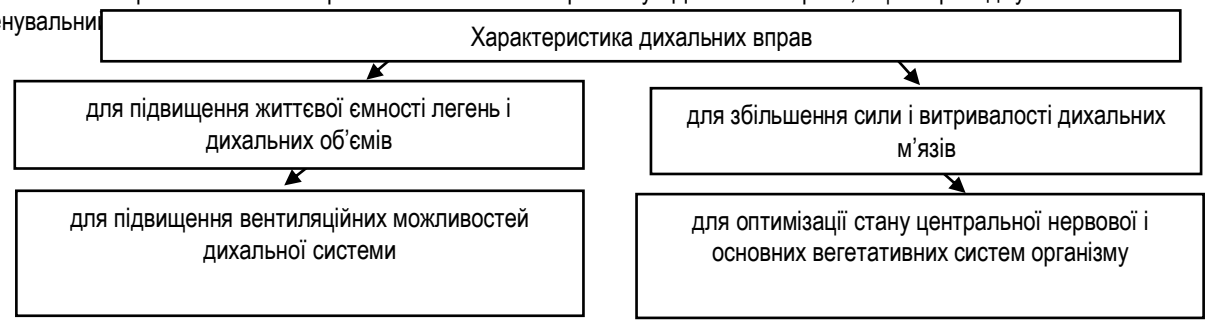


Рис. 1 Дихальні вправи, що використовувалися в навчально-тренувальному процесі юних футболістів

Комплекс дихальних вправ передбачає три функціональні блоки:

Перший блок використовується на початку тренувального заняття під час загальної розминки і містить вправи активного характеру. До них віднесені вправи, що «очищують дихання» і вправи з чергування заспокійливого і активного типів дихання. Чергування цих двох типів дихальних вправ сприяє оптимізації стану центральної нервової системи, поліпшенню самопочуття і підвищенню готовності спортсменів до виконання тренувальних навантажень.

Другий блок дихальних вправ виконується в основній частині тренувального заняття, між основними фізичними навантаженнями. Цей блок в основному складають дихальні вправи навантажувального типу, спрямовані на збільшення життєвої ємності легень і дихальних об'ємів, розвиток сили і витривалості дихальних м'язів і здатності до підтримання максимальної вентиляції легень. Систематичне застосування таких вправ істотно збільшує життєву ємність легень, максимальну вентиляцію легень, максимальну силу і витривалість дихальної мускулатури. При цьому відзначалося збільшення показників фізичної підготовленості: підвищувалися результати стрибка в довжину з місця, збільшувалися показники кистьової динамометрії і гнучкості, спостерігалася оптимізація тонусу вегетативної нервової системи і підвищення функціонального стану основних вегетативних систем, підвищувалася фізична працездатність [4].

Третій блок застосовується після закінчення тренування, дихальні вправи при цьому носять заспокійливий характер і спрямовані на прискорення відновних процесів (рис 2).

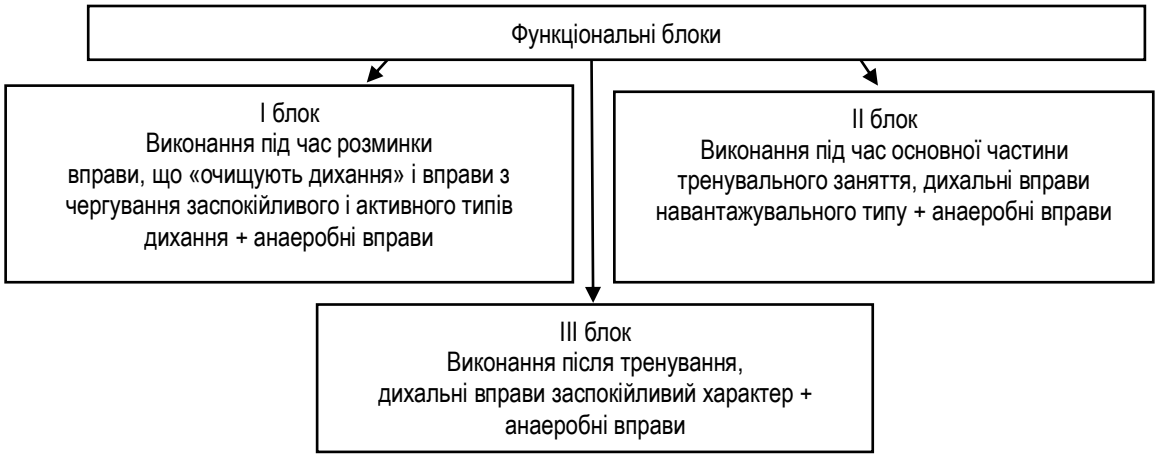


Рис. 2 Комплекс дихальних вправ за функціональними блоками

Для кращого розуміння змісту дихальної гімнастики, необхідно розглянути основні засоби [2].

1. Дихальні вправи для підвищення життєвої ємності легень і дихальних об'ємів. Надглибокі (потрійні) вдихи і видихи («вдих - 3 вдихів; видих - 3 видихів»). Після вправи слід зробити кілька звичайних вдихів-видихів, після чого вправа повторюється. У нашій програмі ця вправа виконується під час основної частини тренування, хоча може виконуватися і вранці, відразу після пробудження, і в інший зручний час.

В результаті регулярного застосування цих вправ підвищується вентиляція ділянок легень, в яких вентиляція відбувається слабко, в них поліпшується кровообіг, оптимізуються умови для газообміну. Вельми значно зростає життєва ємність легень, збільшуються резервні дихальні об'єми, підвищується рухливість грудної клітки.

2. Дихальні вправи для збільшення сили і витривалості дихальних м'язів. Посилені вдихи і видихи через зімкнуті зуби і губи. Ця вправа спрямована на розвиток сили дихальних м'язів. Як обтяження в ньому використовується опір, що створюється дихальними потоками зімкнутими зубами при вдиху і губами складеними в трубочку – при видиху. Після навчання вправа виконується 3-4 рази, потім кількість повторень поступово збільшується.

3. Здування сірникової коробки. Вправа полягає в здійсненні форсованих дихальних рухів грудною кліткою, метою

яких є здійснення максимальних за швидкістю видихів, за допомогою яких повинен здуватися з підставки легкий предмет – сірникову коробку. Ця вправа носить ігровий характер і здійснюється в змагальній формі. На початку сірникова коробка встановлюється на відстані 30-40 см від спортсмена, потім у міру освоєння вправи відстань і кількість повторень збільшується. Дана вправа дуже ефективно розвиває силу дихальної мускулатури.

4. Часте і глибоке дихання. Ця вправа є найбільш простою для розвитку витривалості дихальних м'язів і полягає у відносно тривалій підтримці підвищеної вентиляції легень за рахунок здійснення частих і глибоких дихальних рухів. В умовах м'язового спокою ця вправа виконується на початку протягом 5-6 с. В наслідок тривалість виконання вправи може збільшуватися до 15-20 с. Вправу рекомендується виконувати після фізичних навантажень, що буде сприяти якнайшвидшій ліквідації кисневого боргу.

5. Дихальні вправи для оптимізації стану центральної нервової і вегетативних систем. Дихання, що очищує. Вправа виконується наступним чином: Проводиться повільний повний вдих, і після невеликої паузи двома-трьома короткими і сильними поштовхами повітря видихається через губи, складені трубочкою, без надування правої і лівої щоки. На початку вправа виконується 2-3 рази, згодом може виконуватись 5-10 разів.

6. Трифазне дихання. Вправа засноване на ритмі дихання сплячої людини. Весь дихальний цикл складається з трьох фаз: видих – пауза – вдих. Перша фаза – видих, виконується через рот. Він повинен бути довгим і «пружним». Друга фаза – пауза, повинна бути природною і приємною. Третя фаза – вдих, проводиться автоматично, через ніс. Ця вправа дуже ефективно знімає втому і може бути використана в заключній частині заняття і після тренування.

7. Активний тип дихання. Ця вправа є диханням з подовженим вдихом. Виконується за схемою: вдих (на рахунок – 1-2-3 ...), видих (на рахунок - 1). На перших заняття вдих виконується на три рахунки. Поступово від заняття до заняття додається по одному рахунку до тривалості вдиху, яка може бути доведена до 5-7 рахунків. Виконання даної вправи призводить до зниження тонусу центральної нервової системи і поліпшення самопочуття.

8. Заспокійливий тип дихання. Дихальна вправа виконується за схемою: вдих (на рахунок – 1), видих (на рахунок – 1-2-3 ...). За ефектом вправа призводить до підвищення тонусу центральної нервової системи. Послідовне виконання цих двох вправ перед тренуванням або після фізичних навантажень сприяє оптимізації стану ЦНС, поліпшенню самопочуття, прискоренню відновлення.

9. Дихання «квадратом». Чергування дихання за схемою «вдих-затримка-видих-затримка», при цьому приділяючи кожному з компонентів однакову кількість часу – по 10 секунд (можна почати з меншої тривалості). Такий тип дихання необхідно використовувати на початку засвоєння техніки виконання дихальних вправ, для адаптації організму юних футболістів до гіпоксичних умов, а надалі вже переходити до вправ із затримкою дихання.

10. Дихальні вправи - проби Штанге і Генче (максимальна затримка дихання на вдиху і на видиху).

Основний зміст методики склали описані вище дихальні вправи. Програма розрахована на шість тижнів тренувань. У перші два тижні в основному вирішується завдання навчання навичкам довільного контролю дихальних рухів і вдосконалення виконання основних вправ комплексу. На третьому і четвертому тижні здійснюється власне тренування за допомогою дихальних вправ. На п'ятому і шостому збільшення дозування виконання дихальних вправ, особливо вправи дихання «квадратом» (рис. 3, 4, 5).

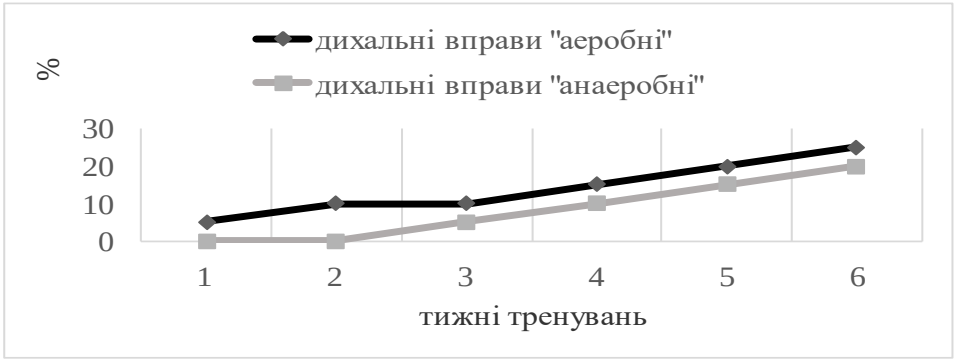


Рис. 3 Відсотковий розподіл виконання дихальних вправ різної спрямованості за тижнями тренувального процесу юних футболістів

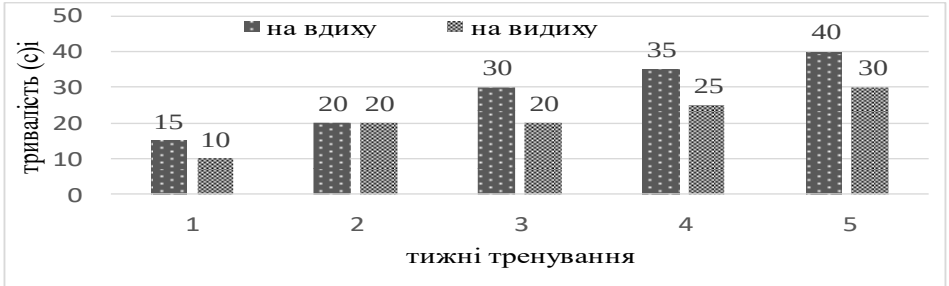


Рис. 4 Дозування щодо виконання дихальних вправ аеробного спрямування

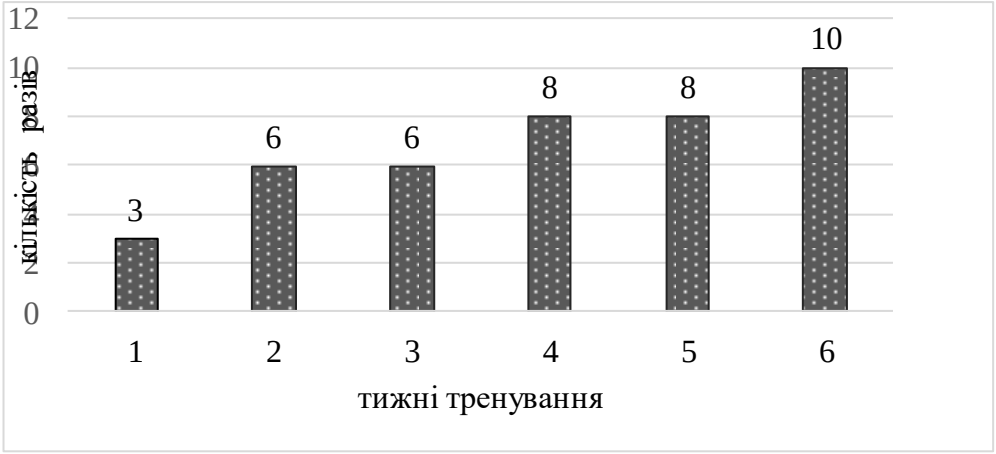


Рис. 5 Дозування щодо виконання дихальних вправ анаеробного спрямування

Програма розроблена для хлопців, що займаються футболом на етапі початкової підготовки (11-12 років). Основним методичним правилом використання розробленої нами програми було регулярне застосування спеціальних дихальних вправ в тренувальному процесі, в різні моменти тренувального заняття (в розминці, в основній частині тренування і після тренувального заняття).

На першому тижні використання дихальних вправ в тренуванні юних футболістів основна увага приділялася навчанню навикам довільного контролю дихальних рухів, випробуванню всіх дихальних вправ і вдосконаленню техніки їх виконання. При цьому комплекси дихальних вправ були розроблені таким чином, щоб їх складність і дозування прогресивно зростали від першого тижня до шостого. Навчання дихальним вправам. Перед систематичним використанням дихальних вправ в тренувальному процесі необхідно познайомити хлопців з основними прийомами довільного контролю власних дихальних рухів. Детальний усний опис кожної вправи має закінчуватися демонстрацією і пропозицією спробувати його виконати. Перше виконання дихальних вправ повинно супроводжуватися контролем тренера за правильністю його виконання, із зазначенням помилок та їх виправленням.

Навчання техніці дихальних вправ та їх виконання повинно проводилися на першому тижні, у відведений для цього час перед тренуванням. Цілеспрямоване систематичне використання дихальних вправ і збільшення дозування слід починати тільки після впевненого правильного їх виконання.

Висновки. Розроблена програма вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів передбачає, поряд з традиційними засобами, застосування засобів дихальної гімнастики, як у підготовчий, так і в основній та заключній частині тренування, що збільшує арсенал засобів тренувальної дії і урізноманітнює навчально-тренувальний процес, створюючи додатковий подразник, розширює можливості індивідуалізації підготовки юних футболістів.

Література

1. Андреев Ю. А. Твое волшебное дыхание. Энциклопедия методов лечебного дыхания / Ю. А. Андреев. – Питер: СПб, 2007. – 160 с. – (2-е изд).

2. Вишнякова С. С. Методика использования дыхательных упражнений на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике : дис. … канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Вишнякова Светлана Васильевна ; Волгоградская государственная Академия физической культуры. – Волгоград, 1999. – 143 с.

3. Колчинская А. З. Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка в медицине и спорте / А. З. Колчинская, Т. Н. Цыганкова, Л. А. Остапенко. – Москва: Медицина, 2003. – 408 с.

4. Кучкин С. Н. Дыхательные упражнения в спорте / С. Н. Кучкин. – Волгоград: Унивесал, 1991. – 47 с.

5. Мінський І. Я. Практикум з валеології: Методичні вказівки до лабораторних занять з валеології для студентів університетів та педагогічних ВУЗів. / І. Я. Мінський. – Черкаси, 1998. – 118 с.

6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Київ: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

7. Хоркавий Б. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів [Електронний ресурс] / Б. Хоркавий, О. Огерчук, О. Колобич // Спортивна наука України. – 2017. – №2 (78). – Режим доступу : http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/601/582.

8. Шишкина А. В. Использование дыхательных упражнений в спортивной подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков и биатлонистов / А. В. Шишкина, М. А. Дерябина // Вестник ТГУ. – 2008. – Вип. 11 (67). – С. 117–120.

References

1. Andreev, A. Y. (2007). Tvoe volshebnoe dyihane. Entsiklopediya metodov lechebnogo dyihaniya [Your magic breath. Encyclopedia of therapeutic breathing methods]. Piter: SPb. (in Russ.).

2. Vishnyakova, S. S. (1999). Metodika ispolzovaniya dyihatelnyih uprazhneniy na nachalnom etape podgotovki v hudozhestvennoy gimnastike [The method of using breathing exercises at the initial stage of training in rhythmic gymnastics] (Cand. Ped. Sci. Diss.). Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia (in Russ.).

3. Kolchinskaya, A. Z., Tsyigankova, T. N., & Ostapenko L. A. (2003). Normobaricheskaya intervalnaya gipoksicheskaya trenirovka v meditsine i sporte [Normobaric interval hypoxic training in medicine and sports]. Moskva: Meditsina. (in Russ.).
4. Kuchkin, S. N. (1991). Dyihatelnyie uprazhneniya v sporte [Breathing exercises in sports].Volgograd: Univesal. (in Russ.).
5. Minskyi, I. Ya. (1998). Praktykum z valeolohii: Metodychni vkazivky do laboratornykh zaniat z valeolohii dlia studentiv universytetiv ta pedahohichnykh VUZiv [Workshop on valeology: Guidelines for laboratory classes in valeology for students of universities and pedagogical universities]. Cherkasy. (in Ukr.).
6. Platonov, V. N. (1997). Obshchaia teoryia podhotovky sportsmenov v olympyiskom sporte [General theory of training athletes in Olympic sports]. Kyiv: Olympyiskaia lyteratura. (in Ukr.).
7. Khorkavyi, B., Oherchuk, O., & Kolobych O. (2017). Features of development of physical qualities at young football players by means of nonspecific and specific means. *Sportyvna nauka Ukrainy* [Sports science of Ukraine], №2 (78). Retrieved from: http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/601/582. (in Ukr.).
8. Shishkina, A. V., & Deryabina, M. A. (2008). The use of breathing exercises in sports training of qualified skiers-racers and biathletes. *Vestnik TGU* [TSU Bulletin], 11 (67), 117-120. (in Russ.).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).64

Масол В.В.
Інститут проблем виховання НАПН України, м. Київ

ЗМІСТ ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядається зміст виховання рішучості учнів старших класів у процесі спортивно-ігрової діяльності. Вивчення психолого-педагогічної літератури свідчить про недостатню розробленість багатьох аспектів у сенсі виховання рішучості, що актуалізує дослідження даного феномену. Під час вивчення стану дослідженності проблеми виховання рішучості старшокласників з'ясовано, що вчителі фізичної культури не в повній мірі володіють науково обґрунтованими методами освітньої роботи, недостатньо приділяють уваги розв'язанню завдань спрямованих на виховання морально-вольових якостей. За основу ми взяли п'ятиетапну схему сходження особистості запропоновану психологом І. Бехом. Проведений аналіз і узагальнення наукових напрацювань щодо сутності та особливостей виховання рішучості старшокласників дозволив нам розробити критерії (когнітивний, емоційно-ціннісний, довільного імпульсу, діяльнісно-практичний, самоціннісний) з відповідними показниками вихованості рішучості у процесі занять фізичною культурою. Також нами було визначено рівні вихованості рішучості учнів старших класів у процесі спортивно-ігрової діяльності, а саме: низький, середній та високий.

Ключові слова: *рішучість, виховання рішучості, учні старших класів, фізична культура, спортивно-ігрова діяльність, критерії, показники, рівні.*

В. В. Масол. Содержание воспитания решительности учащихся старших классов в процессе спортивно-игровой деятельности*. В статье рассматривается содержание воспитания решительности учащихся старших классов в процессе спортивно-игровой деятельности. Изучение психолого-педагогической литературы свидетельствует о недостаточной разработанности многих аспектов в смысле воспитания решительности, что актуализирует исследования данного феномена. При изучении состояния исследования проблемы воспитания решительности старшеклассников выяснено, что учителя физической культуры не в полной мере владеют научно обоснованными методами образовательной работы, недостаточно уделяют внимания решению задач направленных на воспитание морально-волевых качеств. В процессе исследования мы использовали пятиэтапную схему восхождения личности предложенную психологом И. Бехом. Проведенный анализ и обобщение научных наработок по сущности и особенности воспитания решительности старшеклассников, позволил нам разработать критерии (когнитивный, эмоционально-ценностный, произвольного импульса, деятельностно-практический, самоценносный) с соответствующими показателями воспитанности решительности в процессе занятий физической культурой. Также нами было определено уровни воспитанности решительности учащихся старших классов в процессе спортивно-игровой деятельности, а именно: низкий, средний и высокий.*

Ключевые слова: *решительность, воспитания решительности, ученики старших классов, физическая культура, спортивно-игровая деятельность, критерии, показатели, уровни.*

Masol V.V.. The content of upbringing of decisiveness the of senior pupils in the process of sports and play activities. *The article examines the content of determination of senior pupils in the process of sports and game activity. The study of psychological and pedagogical literature testifies to the insufficient development of many aspects in the sense of fostering determination, which actualizes the study of this phenomenon. When studying the state of research on the problem of upbringing the determination of high school students, it was found that physical culture teachers do not fully master scientifically grounded methods of educational work, do not pay enough attention to solving problems aimed at educating moral and volitional qualities. In the process of research, we used a five-stage scheme of personality ascent proposed by the psychologist I. Bech. We have developed criteria and indicators of determination in the process of physical education, namely: cognitive (knowledge of determination as a conscious desire and understanding of the content and meaning of education determination, understanding the importance of being a strong person as opposed to indecisive in the process of learning goals in physical education lessons). the content of education of*

determination as a basis for pleasant experiences in the process of physical culture); emotional and value (interest in physical education, sports traditions of general secondary education, a pleasant experience of achieving the goal and ways to achieve it in the process of physical education, the desire to achieve goals, success, desire to attend physical education classes and take an active part in various types of physical culture (softball, handball, badminton, contactless rugby), arbitrary impulse (willingness to be determined in the process of achieving the goal in physical education lessons, expression of will during the education of determination in the process of physical culture, focus on a single goal and ways to achieve it , the need to join the education of determination in the process of physical activity (softball, handball, badminton, contactless rugby), activity-practical (ability to be determined in the process of physical culture, regular physical activity and the ability to achieve its goals and methods active participation in various types of physical culture (softball, handball, badminton, contactless rugby); self-worth (self-satisfaction and self-approval in the process of educating determination, self-esteem from the realization of the goal and ways to achieve it in the process of physical culture, joy for themselves in various sports (softball, handball, badminton, contactless rugby). We also determined the levels of upbringing of the determination of senior pupils in the process of sports and play activities, namely: low, medium and high.

Key words: *decisiveness, upbringing of decisiveness, senior pupils, physical culture, sports-game activity, criteria, indicators, levels.*

Постановка проблеми. В умовах розбудови Української держави та інтеграції у світове співтовариство особливої ваги набуває проблема формування здорового, високоморального, рішучого громадянина. Відтак, аналіз та вивчення літератури [2; 3; 4; 7; 8; 10; 11; 12 та інш.] свідчить, що рішучість є важливою морально-вольовою якістю особистості, яка ефективно виховується в процесі спортивно-ігрової та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Велику роль у вирішенні питань формування й розвитку особистості школярів може зіграти фізична культура та її освітні засоби. При цьому аналіз теорії та практики з проблеми дослідження свідчить, що за сучасних умов їй приділяється недостатня увага. Отже, виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою є актуальною проблемою й потребує розроблення нового змісту, методів, педагогічних умов із врахуванням інтересів сучасних учнів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз стану дослідження виховання рішучості учнівської молоді свідчить про постійну увагу вчених різних галузей до проблеми вольових та моральних якостей на методологічному, теоретичному та практичному рівнях. Відтак, останніми роками були здійснені такі дослідження: основи виховання морально-вольових якостей особистості (І. Березовська, Д. Бінецький, К. Журба, Н.Касіч, Р. Павелків, В. Троценко та інш.), виховання волі старшокласників засобами спортивно-оздоровчої діяльності (І. Дудник, Ж. Дьоміна, М. Зубалій, Н. Касіч, О. Остапенко, О. Тимошенко, М.Тимчик та інш.), вікові закономірності старшокласників (І. Бех, Л. Божович, І. Кон та інш.).

Мета дослідження – розкрити зміст, критерії, показники та рівні виховання рішучості учнів старших класів у процесі спортивно-ігрової діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення психолого-педагогічної літератури свідчить, що важливими освітніми завданнями сучасної школи є виховання морально-вольових якостей старшокласників, зміцнення та збереження здоров'я старшокласників тощо [9].

У дослідженнях І. Березовської, рішучість є індивідуальною властивістю волі людини, яка полягає у здатності та вмінні своєчасно приймати відповідальні рішення та неухильно реалізовувати їх в життя. Водночас, під час рішучих дій особливо яскраво проявляється воля, як здатність до вільного вибору при прийняті рішення, тобто зробити вибір у невизначеній ситуації тощо [1].

На нашу думку, під час виховання рішучості слід опиратися на дослідження Н. Касіч, яка у процесі експериментального дослідження довела ефективність чотирьох етапної схеми сходження особистості щодо виховання вольових якостей учнівської молоді у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Ми погоджуємося з педагогом, що методика виховання рішучості у процесі занять фізичною культурою має бути орієнтована на розв'язання таких завдань як: поглиблення знань школярів про рішучість як важливу вольову якість; розвиток емоційно-ціннісної сфери особистості (формування в здобувачів освіти мотивації до занять фізичною культурою); здатність школярами приймати значущі рішення та самостійно виконувати їх у процесі занять фізичною культурою, уміння рішуче діяти й володіти собою та своїм тілом під час виконання фізичних вправ; виявлення здобувачами освіти рішучості у практичній діяльності [5].

Як стверджує М. Тимчик та Н. Касіч, під час виховання таких вольових якостей як рішучість, цілеспрямованість, слід уміло підбирати зміст, форми і методи фізичної культури, оскільки від цього залежить ефективність освітнього процесу тощо [6].

У процесі вивчення стану дослідженності проблеми виховання рішучості старшокласників з'ясовано, що під час розв'язання освітніх завдань учителі фізичної культури недостатньо приділяють уваги вирішенню виховних завдань та не завжди враховують інтереси старшокласників тощо.

Відтак на основі вивчення та аналізу напрацювань вчених з проблеми виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою, стану роботи закладів загальної середньої освіти та визначеної структури виховання рішучості учасників освітнього процесу, нами було розроблено критерії та показники вихованості рішучості у процесі занять фізичною культурою а саме: *когнітивний (*знання рішучості як усвідомленого хотіння й розуміння змісту і сенсу виховання рішучості, розуміння важливості бути рішучою особистістю у противагу нерішучій у процесі реалізації поставленої мети на уроках фізичної культури, усвідомлення змісту виховання рішучості як підґрунтя приємних переживань у процесі занять фізичною культурою); *емоційно-ціннісний* (інтерес до занять фізичною культурою, спортивних традицій закладів загальної середньої освіти, приємне переживання від реалізації поставленої мети та способів її досягнення у процесі занять фізичною культурою, прагнення досягати мети, успіху, бажання відвідувати уроки фізичної культури та брати активну участь в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі); *довільного імпульсу* (готовність до

рішучості у процесі реалізації поставленої мети на уроках фізичної культури, прояв волі під час виховання рішучості у процесі занять фізичною культурою, зосередженість на єдиній меті та способів її досягнення, необхідність долучитися до виховання рішучості у процесі фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі); *діяльнісно-практичний* (здатність до рішучості у процесі занять фізичною культурою, систематичність занять фізкультурною діяльністю й уміння реалізовувати поставлену мету та способів її досягнення, активна участь в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі); *самоціннісний* (самозадоволення та само схвалення у процесі виховання рішучості, самоповага від реалізації поставленої мети та способів її досягнення у процесі занять фізичною культурою, радість за себе в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі).

Відтак, завдяки розробленим й уточненим критеріям та показникам нами було визначено рівні вихованості рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою, а саме: низький, середній та високий.

Старшокласники з низьким рівнем вихованості рішучості у процесі занять фізичною культурою не мають належних знань щодо рішучості як усвідомленого хотіння, не розуміють зміст виховання рішучості та важливість бути рішучою особистістю у противагу нерішучій у процесі реалізації поставленої мети на уроках фізичної культури, не усвідомлюють зміст виховання рішучості, як підґрунтя приємних переживань у процесі занять фізичною культурою. Відповідно, в учнів 10–11-х класів цього рівня відсутній інтерес до занять фізичною культурою, спортивних традицій закладів загальної середньої освіти, школярі не виявлять приємне переживання від реалізації поставленої мети та способів її досягнення у процесі занять фізичною культурою, не проявляють прагнення досягати мети, успіху, в них відсутнє бажання відвідувати уроки фізичної культури та не беруть активну участь в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі). В старшокласників відсутня готовність до рішучості у процесі реалізації поставленої мети на уроках фізичної культури, вони не проявляють вольових зусиль під час виховання рішучості у процесі занять фізичною культурою, не мають єдиної мети – відповідно й способів її досягнення, безініціативні й не долучаються до процесу виховання рішучості засобами фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі). В здобувачів освіти відсутня здатність до рішучості у процесі занять фізичною культурою, не відвідують заняття з фізкультурної діяльності або є пасивними учасниками освітнього процесу й відповідно не уміють реалізовувати поставлену мету та способів її досягнення, старшокласники не беруть активну участь в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі). Учні 10–11-х класів не проявляють самозадоволення та самосхвалення у процесі виховання рішучості, в них відсутня самоповага від реалізації поставленої мети та способів її досягнення у процесі занять фізичною культурою, школярі не проявляють радість за себе в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі).

Учні старшої школи з *середнім рівнем* вихованості рішучості у процесі занять фізичною культурою недостатньо володіють знаннями щодо рішучості як усвідомленого хотіння й розуміння змісту і сенсу виховання рішучості, не в повній мірі розуміють важливість бути рішучою особистістю у противагу нерішучій у процесі реалізації поставленої мети на уроках фізичної культури, вибірково усвідомлюють зміст виховання рішучості, як підґрунтя приємних переживань у процесі занять фізичною культурою. Відтак, старшокласники частково проявляють інтерес до занять фізичною культурою, спортивних традицій закладів загальної середньої освіти, проявляють ситуативні позитивні емоції, переживання на шляху реалізації поставленої мети та способів її досягнення у процесі занять фізичною культурою, не докладають достатньо зусиль для досягнення мети, успіху, іноді проявляють бажання відвідувати уроки фізичної культури та брати участь в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі. Варто відмітити, що старшокласники вибірково проявляють готовність до рішучості у процесі реалізації поставленої мети на уроках фізичної культури, не проявляють вольові зусилля в повній мірі під час виховання рішучості у процесі занять фізичною культурою, мають не стабільну зосередженість на єдиній меті та можливості її досягнення. Здобувачі освіти іноді проявляють активність до виховання рішучості у процесі фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі). Слід відмітити, що учні 10–11-х класів не завжди здатні до рішучості у процесі занять фізичною культурою, не систематично беруть участь в фізкультурній діяльності, частково реалізують поставлену мету (не закінчують розпочату справу й відповідно не завжди досягають цілі, мети) та спосіб її досягнення, не частково беруть активну участь в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі). Старшокласники із середнім рівнем вихованості рішучості не завжди задоволені своєю освітньою діяльністю та критично оцінюють власну роботу та дії, у зв'язку невиконанням поставленої мети та способів її досягнення у процесі занять фізичною культурою. Також дана категорія учнів 10–11-х класів частково проявляє радість за себе в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі).

Старшокласники з *високим рівнем* вихованості рішучості у процесі занять фізичною культурою, володіють ґрунтовними знаннями щодо рішучості як усвідомленого хотіння й розуміння змісту і сенсу виховання рішучості, розуміють важливість бути рішучою особистістю у противагу нерішучій у процесі реалізації поставленої мети на уроках фізичної культури, усвідомлюють зміст виховання рішучості, як важливу складову приємних переживань у процесі занять фізичною культурою. В учні 10–11-х класів активно проявляється інтерес до занять фізичною культурою, спортивних традицій закладів загальної середньої освіти, відчуваються приємні переживання від реалізації поставленої мети та способів її досягнення у процесі занять фізичною культурою. Ці школярі відзначаються стійким прагненням досягати мети, успіху, в повній мірі проявляють бажання відвідувати уроки фізичної культури та беруть активну участь в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі).

Слід відмітити, що старшокласники готові до виявлення рішучості у процесі реалізації поставленої мети на уроках фізичної культури та прояву волі під час виховання рішучості у процесі занять фізичною культурою. Нарешті, є зосередженість на єдиній меті та способу її досягнення, активно долучається до виховання рішучості у процесі фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі). Учні мають здатність до рішучості у процесі занять фізичною культурою та систематично відвідують заняття з фізичної культури, реалізовують поставлену мету та володіють способами її

досягнення, приймають активну участь в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі). Разом з тим отримують самозадоволення та самосхвалення у процесі виховання рішучості та реалізації поставленої мети та способів її досягнення у процесі занять фізичною культурою, радість за себе в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі).

Висновки. Отже, вивчення науково-методичної літератури щодо змісту виховання рішучості старшокласників у процесі занять спортивно-ігровою діяльністю, стану роботи закладів загальної середньої освіти, дало нам змогу визначити критерії, показники та рівні виховання рішучості старшокласників,

а саме: *когнітивний (*знання рішучості як усвідомленого хотіння й розуміння змісту і сенсу виховання рішучості, розуміння важливості бути рішучою особистістю у противагу нерішучій у процесі реалізації поставленої мети на уроках фізичної культури, усвідомлення змісту виховання рішучості як підґрунтя приємних переживань у процесі занять фізичною культурою); *емоційно-ціннісний* (інтерес до занять фізичною культурою, спортивних традицій закладів загальної середньої освіти, приємне переживання від реалізації поставленої мети та способів її досягнення у процесі занять фізичною культурою, прагнення досягати мети, успіху, бажання відвідувати уроки фізичної культури та брати активну участь в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі); *довільного імпульсу* (готовність до рішучості у процесі реалізації поставленої мети на уроках фізичної культури, прояв волі під час виховання рішучості у процесі занять фізичною культурою, зосередженість на єдиній меті та способів її досягнення, необхідність долучитися до виховання рішучості у процесі фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі); *діяльнісно-практичний*(здатність до рішучості у процесі занять фізичною культурою, систематичність занять фізкультурною діяльністю й уміння реалізовувати поставлену мету та способів її досягнення, активна участь в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі); *самоціннісний* (самозадоволення та само схвалення у процесі виховання рішучості, самоповага від реалізації поставленої мети та способів її досягнення у процесі занять фізичною культурою, радість за себе в різних видах фізкультурної діяльності (софтбол, гандбол, бадмінтон, безконтактне регбі).

Визначено рівні вихованості рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою, а саме: низький, середній та високий.

Перспективи подальшого дослідження. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективним може бути вивчення: організаційно-педагогічних умов виховання рішучості учнівської молоді у процесі занять фізичною культурою та інш.

Література

1. Березовська І. В. Особливості розвитку вольових якостей студентів у навчально-професійній діяльності : автореф. … дис. канд., психол. наук / І. В. Березовська. – О., 2007. – 18 с

2. Бех І.Д. Виховання особистості : підручник / Бех І.Д. – К.: Либідь, 2008. – 848 с.

3. Бінецький Д.О. Виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Д. О. Бінецький. – Київ, 2019. – 22 с.

4. 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. : ПАЛИВОДА А. В. – 2016. – 225 с.

5. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис. …канд. пед. наук : 13.00.07 / Н. П. Касіч. – К., 2019. – 252 с.

6. Касіч Н. П. Сучасний стан виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності / Н. П. Касіч, М. В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3К (97). – С. 235-239.

7. Масол В.В. (2020). Особливості виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою / В.В. Масол // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт», «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт»: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – 5 (125)20, 106-109.

8. Масол В.В. Психолого-педагогічний аналіз проблеми виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою / В.В. Масол // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН за 2019 рік. – Вип. 8. – Івано-Франківськ: НАІР, 2020. – С. 165-168.

9. Масол В.В. Теоретичні аспекти виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою / В.В.Масол, М.В. Тимчик // 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. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 3 К (123) 20 – С. 266-269.

10. Тимчик М. В. *Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах* / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.

11. Тимчик М. В. Виховання фізичної культури учнів у процесі ігрової діяльності / М. В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія. Педагогічні науки : реалії та перспективи. Випуск 14. К., 2009. – С. 237–240.

12. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник / М. В. Тимчик, Г. А. Коломоєць, Ю. Є. Докукіна [за редакцією М. В. Тимчика]. – К., 2013. – 243 с.

References

1. Berezovska I. V. Osoblyvosti rozvytku volovykh yakostei studentiv u navchalno-profesiinii diialnosti : avtoref. …dys. kand., psykhol. nauk / I. V. Berezovska. – O., 2007. – 18 s
2. Bekh I.D. Vykhovannia osobystosti : pidruchnyk / Bekh I.D. – K.: Lybid, 2008. – 848 s.
3. Binetskyi D.O. Vykhovannia v molodshykh pidlitkiv prahnennia do samostiinosti u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti [Tekst] : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.07 / D. O. Binetskyi. – Kyiv, 2019. – 22 s.
4. Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti : posib. / uklad. M. D. Zubalii, V. V. Ivashkovskyi, O. I. Ostapenko, M. V. Tymchyk, B. B. Shapovalov; Z. M., Dikhtiarenko, I. P. Bilotserkivets, – Kyiv. : PALYVODA A. V. – 2016. – 225 s.
5. Kasich N. P. Vykhovannia tsilespriamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti: dys. …kand. ped. nauk : 13.00.07 / N. P. Kasich. – K., 2019. – 252 s.
6. Kasich N. P. Suchasnyi stan vykhovannia tsilespriamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti / N. P. Kasich, M. V. Tymchyk // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats. – Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2018. – Vyp. 3K (97). – S. 235-239.
7. Masol V.V. (2020). Osoblyvosti vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu / V.V. Masol // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport», «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»: zb. naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. – K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2020. – 5 (125)20, 106-109.
8. Masol V.V. Psykholoho-pedahohichnyi analiz problemy vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu / V.V. Masol // Suchasnyi vykhovnyi protses: sutnist ta innovatsiinyi potentsial: materialy zvit. nauk.-prakt. konf. In-tu problem vykhovannia NAPN za 2019 rik. – Vyp. 8. – Ivano-Frankivsk: NAIR, 2020. – S. 165-168.
9. Masol V.V. Teoretychni aspekty vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu / V.V. Masol, M.V. Tymchyk // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»: zb. naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. – K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2020. – Vypusk 3 K (123) 20 – S. 266-269.
10. Tymchyk M. V. Fizychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi sportyvnykh ihor u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh / M. V. Tymchyk // Suchasnyi vykhovnyi protses: sutnist ta innovatsiinyi potentsial Materialy zvitnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. – Ivano-Frankivsk, NAIR. – 2013. – S. 437-440.
11. Tymchyk M.V. Vykhovannia fizychnoi kultury uchniv u protsesi ihrovoi diialnosti / M. V. Tymchyk // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia. Pedahohichni nauky : realii ta perspektyvy. Vypusk 14. K., 2009. – S. 237–240.
12. Fizychne vykhovannia pidlitkiv u pozaklasnii roboti zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv : navchalno-metodychnyi posibnyk / M. V. Tymchyk, H. A. Kolomoiets, Y. Y. Dokukina [za redaktsiieiu M. V. Tymchyka]. – K., 2013. – 243 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).65
УДК 338.48 – 52 : 379.84] : 796.015.62 – 057.87

Матвієнко М.І.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, (м. Київ),
Масенко Л.В.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова (м. Київ)
Адирхаєв С.Г.
Інститут соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

ОСОБЛИВОСТІ НАУКОВОГО СТАЖУВАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В ЗАКОРДОННОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

У статті освітлено погляди авторів педагогічної літератури на особливості організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів закладів вищої освіти у різних регіонах світу; здійснено репортаж закордонного наукового стажування викладачів закладів вищої освітив України у Щецинському університеті.

***Ключові слова**: фізкультурно-оздоровча діяльність, фізкультурно-спортивна-діяльніст, наукова діяльність, студенти вищих навчальних закладів, виховання, фізичне виховання.*

***Матвиенко М.И., Масенко М.В и Адырхаєв С.Г. Особенности научной стажировки преподавателей учреждений высшего образования Украины в заграничном университете.** В статье освещено взгляды авторов педагогической литературы на особенности организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов учреждений высшего образования в разных регионах мира; подан репортаж заграничной научной стажировки преподавателей учреждений высшего образования Украины в Щецинском университете.*

***Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная деятельность, физкультурно-спортивная деятельность, научная деятельность, студенты высших учебных заведений, воспитание, физическое воспитание.*

***Matvienko M.I., Masenko L.V., Adirchaev S.G. Features of scientific training of teachers of higher education institutions of Ukraine in a foreign university.** The authors of the article cover the characteristics and features of the organization*

of physical culture and sports in different regions of the world on the content of scientific publications. The relevance of acquaintance with the characteristics in the context of preparation for a research internship at foreign universities is substantiated. The conditions of practice of own scientific internship are covered. It is argued that scientific training in foreign universities can become a positive factor in increasing a number of professional competencies, expanding the professional horizons. The main condition is the creation of certain conditions. An important condition is the preparation of the consciousness of the trainee teacher in the direction of preliminary acquaintance with the social, economic, technical and pedagogical features of the educational process organized at the place of internship; creating an understanding of the local legal environment of the organization; studying the comparative characteristics of the organization of educational processes in other regions with the organization at the place of its scientific activity. The report on the organization of scientific and methodological internships at University of Szczecin highlights aspects of the participation of instructors-trainees in testing, familiarization with the work of the university laboratories, with the process of assessing masters, with the organization of practical and laboratory training sessions for students. Trainee teachers had the opportunity to get acquainted with the historical and cultural values of the modern Polish seaside, which is the source of the modern culture of social life in the region. Such aspects make it possible to more holistically comprehend the conditions, directions and levels of organization of education with subsequent verification in their own professional conditions.

Key words: *physical culture and recreational activity, physical culture and sports activity, scientific activity, students of higher educational institutions, education, physical education.*

Вступ. Розвиток суспільних відносин в Україні на сучасному етапі вимагає переосмислення та вдосконалення ефективності процесу підготовки висококваліфікованих фахівців. Реформація економічних, правових, політичних норм за вектором наближення до європейських концептуальних основ соціального існування суспільства актуалізує трансформацію національної освіти у напрямі вимог та рівнів європейського освітнього простору.

Так одним із факторів наближення вимог національної освіти до європейського і світового рівня було здійснено через впровадження кредитно-модульних технологій. За визначенням М.О. Носко, О.О. Данілова, В.М. Маслова, «кредитно-модульна система організації учбового процесу – це модель організації учбового процесу, і залікових вимог з фізичного виховання і спорту у ВУЗах Європи» [3, с. 19]

Як зазначають Т.Ю. Круцевич, В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков, «підвищення якості вищої освіти й забезпечення конкурентоспроможності випускників та престижу української педагогічної освіти в європейському й науковому просторі» є метою впровадження КМСОНП, основними завданнями якої є: «адаптація ідей Європейської системи кредиту залікових одиниць (ECTS) до системи вищої освіти України для забезпечення мобільності студентів у процесі навчання та гнучкості фахової підготовки з урахуванням вимог національного та міжнародного ринку праці, що швидко змінюється; забезпечення навчання студента за індивідуальним навчальним планом з урахуванням варіативної частини освітньо-професійної програми, що формується на основі вимог замовників та побажань студента й сприяє його саморозвитку та підготовці до життя у вільному демократичному суспільстві; стимулювання всіх учасників навчального процесу з метою досягнення високої якості фахової підготовки» [4, с. 168].

В баченні високої якості процесу фахової підготовки суб'єктів навчального процесу провідну роль відіграє високий фаховий і науковий рівень викладача. Так, до комплексу заходів з організації педагогічного процесу кафедри науковці відносять : «патріотичне виховання і розвиток суспільно значущих рис особистості студентів; *формування їхнього наукового світогляду;* організація поточного контролю та оцінка фізичної підготовленості студентів; поетапне форсування спортивно-технічної майстерності студентів, які займаються у відділенні спортивного вдосконалення; *організація наукових досліджень прикладних завдань фізичного виховання студентів;* матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу та його фінансування; надання оздоровчих послуг студентам і населенню на госпрозрахунковій основі» [4, с. 169]. Такий широкий спектр вимог для високоефективної функціональної фахової діяльності викладача кафедри фізичного виховання створює необхідність постійного розвитку та вдосконалення педагогічної майстерності, високого рівня власної фізичної підготовленості, пошуком нових педагогічних технологій з інноваційними впровадженнями, збагаченням власного досвіду новітніми теоретичними та методичними знаннями. Аспекти формування наукового світогляду студентів, організація наукових досліджень прикладних завдань фізичного виховання вимагають від викладача знаходитись у стані постійного наукового пошуку відповідей на результати емпіричних показників та забезпечення їх теоретичним і методичним обґрунтуванням.

В світлі бачення відповідності високих фахових вимог до викладача як учасника освітнього процесу в контексті наближення до європейських освітніх норм, актуальним проявом процесу є Наказ Міністерства освіти і науки України від 14.01.2016 № 13 (зареєстровано в Міністерстві юстиції України 03.02.2016 р. за № 183/28313) «Про затвердження Порядку присвоєння вчених звань науковим і науково-педагогічним працівникам».

З огляду на осмислення завдань щодо реалізації вищеозначеної мети фізичного виховання, а, зокрема, фізичного виховання у закладах вищої освіти [6, с. 36]; [7, с. 23–29]; [8, С. 101-104]; [9, С. 45–49], та фізичного виховання студентів актуальною є необхідність вдосконалення форм та засобів процесу фізичного виховання, обґрунтування розробок диференціації фізичних навантажень, забезпечення теоретичною та методичною базою, пошук нових технологій підняття рівня системи мотивів до фізкультурної діяльності.

Одним із чинних компонентів процесу вирішення таких завдань нами вбачається оптимізація підготовки викладачів вищих навчальних закладів до свідомого осмислення власної самоосвіти, формування компетентностей щодо самостійного пошуку актуальних напрямів фахового наукового розвитку на основі умінь виокремлення та узагальнення особливостей з порівняльних характеристик і творчого формування власних досліджень.

Дана робота є першим етапом теоретичного обґрунтування методичних аспектів та особливостей авторського бачення, які плануються освітити в подальших публікаціях.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Формулювання цілей роботи

Метою дослідження було освітлення поглядів авторів педагогічної літератури, літератури з фізичної культури і спорту на організацію фізичної культури і спорту в різних регіонах світу та особливості організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах різних країн.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо особливостей та умов реалізації завдань фізичного виховання і спорту за межами України.

2.Представити до обговорення практику наукового стажування викладачів вищих навчальних закладів в закордонних університетах.

Результати дослідження. Погляди на організацію та умови розвитку фізичної культури і спорту в різних регіонах світу представлені авторами педагогічної літератури через призму бачення процесу вирішення питань напрямів власних наукових досліджень.

Ю.П. Мічуда, розглядаючи особливості розвитку фізичної культури і спорту в умовах ринку [9], освітлює історичні етапи функціонування і розвитку цієї галузі в різних країнах під впливом факторів державного регулювання, економічних аспектів самофінансування, динаміку змін питомої ваги економіки фізичної культури і спорту у ВВП країн Європейського Союзу, класифікацію витрат населення на продукт фізичної культури і спорту та маркетингові аспекти комерціалізації спорту в різних країнах [9, с. 11]. Автор зазначає, що «проникнення у сферу фізичної культури і спорту ринкових відносин істотно змінює діяльність учасників фізкультурно-спортивного руху тієї чи іншої країни» [9, с.39], а залучення держави до цієї сфери зумовлене такими факторами як: «історичні, економічні, екологічні, демографічні, політичні, виховні, релігійні, суспільні та культурні цінності» [9, с. 40]. На думку науковця, «кожній країні притаманна своя національна система фізкультурно-спортивного руху», а «фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність у зарубіжних країнах – це органічне сполучення і поєднання зусиль держави, його урядових, різних суспільних і приватних організацій, установ, інститутів» [9, с. 40].

В нашому баченні, ознайомлення з такими аспектами та усвідомлення викладачем-стажером організаційних особливостей функціонування фізичної культури і спорту в тій або іншій країні є ключовими фактором впливу на підготовку викладача до процесу ефективного підвищення фахової кваліфікації; формуючим елементом свідомого сприйняття масиву інформації з подальшою творчою детермінацією у власну фахову діяльність. Без врахування таких аспектів можливе неефективне впровадження передових і прогресивних форм та інноваційних методів у непідготовлений «фундамент» умов і особливостей власної фахової діяльності.

Важливим фактором впливу на ефективність попередньої підготовки викладача до ознайомлення з досвідом професійної освіти у зарубіжних університетах може служити робота М.В. Дутчака «Спорт для всіх» [2]. Автор розвиває методологічні підходи до підвищення рівня залучення населення до рухової активності, освітлює положення про особливості розвитку спорту для всіх у провідних країнах світу та сприяння цьому процесу з боку міжнародних і континентальних організацій; збагачує теоретичні і практичні аспекти державного управління сферою фізичної культури і спорту; розкриває зміст положень про розвиток структурування змісту професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах [2, с. 5-6]. У монографії науковцем розкрито особливості розвитку масового спорту у різних країнах, наведено аналіз програмних завдань TAFISA, освітлено історію створення цієї Мжнародної асоціації спорту для всіх.

Для об'єктивної оцінки та аналізу умов існування і розвитку освітніх, наукових концепцій фізичної культури у різних країнах, стажерам доцільно ознайомитись з основними положеннями спортивної політики у Фінляндії [2, с. 30-33]. М.В. Дутчак описує шляхи розробки та реалізації загальнонаціональних проектів та програм: «Фінляндія в русі», «Фітнес для життя», «Здоров'я – 2015», «Рухайся 30».

Автор характеризує розвиток спорту для всіх у Німеччині, наводить приклади масових спортивних кампаній «Будьте здорові», «Не старійте разом зі спортом», «Чому б не зайнятися знову плаванням», «Грайте знову», «Спорт – це добре для Німеччини», «Інтеграція через спорт»; освітлює особливості загальнонаціональної кампанії «Спорт робить Німеччину кращою» з її соціальними проектами: «Спорт для здоров'я», «Родина і спорт», «Спорт проти насильства» [2, с. 33-37].

Інформативним елементом наближення до об'єктивності оцінки свідомого сприйняття в процесі стажування та створення порівняльних характеристик можуть слугувати описані М.В. Дутчаком умови та особливості спортивної політики Французької Республіки. Яскравою організаційною особливістю в цій країні є поєднання охорони здоров'я і спорту в одному центральному органі виконавчої влади, а у Кодексі спорту Франції «чітко регламентовано процедуру проведення спортивних свят у частині отримання попереднього дозволу, страхування учасників таких заходів та забезпечення їхньої безпеки» [2, с. 37-40].

Для результату підготовки до наукового стажування у університеті іноземної держави актуальним, в нашому баченні, позитивним є ознайомлення з особливостями організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів у різних регіонах світу подане у публікаціях В.Л. Волкова [1]. Основуючись на дослідженнях науковців (С.Гуськов, 1996; I.O. Akindutire, 1996; W.E. Prentice, 1997), автор зазначає, що «організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у вузах різних країн світу, у більшості випадків, - це органічне поєднання зусиль держави, її уряду, різноманітних суспільних організацій, установ та інститутів» [1, с. 20].

Автор освітлює порівняльний аналіз організації фізичного виховання студентів в різних країнах: «У Китайській народній республіці питаннями фізичного виховання студентської молоді (Лі Дзинь, 2006) опікується Державний комітет у справах освіти, який розробив і втілює у практику програму «План оздоровлення всього народу Китаю» [1, с. 28]; «у Соціалістичній республіці В'єтнам з 1986 року діє комплексна цільова програма (Нгуєн Тан Тунг, 1994) з вдосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах.»; «в японських вищих навчальних закладах з 1949 року

«фізична культура» є обов'язковою дисципліною, заняття з якої повинні проводитися не менш ніж 1 раз на тиждень (Toshio Seaki, 1999), а їх загальний обсяг повинен становити як мінімум 45 годин на рік. По закінченні 1-го курсу студент має отримати чотири оцінки: 2 – за теоретичні знання і 2 – за виконання практичних вимог. В результаті сукупна оцінка студента залежить від відвідування, теоретичних знань, якості техніки рухів та рівня фізичної підготовленості» [1, с. 29]. В характеристиці організації фізичного виховання студентів Сполучених Штатів Америки, автор відзначає, що «…в Американській системі фізичного виховання студентів не існує єдиної програми». «Однак, заняття з фізичної підготовки чи спорту проводиться у кожному вузі США. Справами студентського масового спорту опікується Національна асоціація студентського спорту (NKAA). Обов'язкові заняття фізичними вправами є тільки на 1-му курсі. При чому в усіх університетах передбачений курс оздоровчого фізичного тренування (Healthrealated fitness training)» [1, с. 28]. В аналізі особливостей організації та правового забезпечення системи фізичного вдосконалення студентської молоді у Європейских державах, автор вказує на існування протиріч. Основуючись на цьому, він підкреслює, що «в країнах, де організаційно-правові основи управління системою фізичного виховання формують деожавні органи влади, спостерігається, у більшості випадків, оздоровча спрямованість відповідного процесу засобами всебічної фізичної підготовки та масового спорту» [1, с. 21]. Процес ознайомлення з роботою В.Л. Волкова [1] надає можливість оснайомитись з основними засадами організації фізичного виховання і спорту у європейських країнах: «Система фізичного виховання у Франції спирається на положення і нормативи закону від 1984 року, яким передбачена тісна взаємодія держави та суспільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних організацій»; «В Іспанії основною державною установою, яка координує фізкультурно-оздоровчу діяльність майбутніх фахівців, є Вища рада спорту, яка контролюється Міністерством освіти»; система фізкультурно-оздоровчої діяльності ФРГ, за стердженням автора, залежить від федерального устрою, що об'єднує 16 земель [1, с. 24] і «за фінансування даної системи відповідає Міністерство внутрішніх справ, яке сумісно з керівництвом Земель координує питання управління спортивних клубів та організації спортивно-масових заходів»; «В Австрії спортивно-оздоровчою діяльністю студентської молоді опікується Міністерство охорони здоров'я» [1, с. 24].

В процесі підготовки до вивчення досвіду іноземних фахівців та сприйняття такого досвіду і можливості впровадження у власну професійну діяльність, для авторів даної публікації як стажерів Щецинського університету, актуальним було ознайомлення з поглядами концепції фізичної підготовки студентської молоді та ретроспективні зміни протягом різних історичних епох у Польщі. Так, В.Л. Волков зазначає, що «у Польщі наприкінці XVII сторічча в університетах фізичне виховання було необов'язковим», але зайняття окремими видами рухової активності вважалось престижним, а відмова від таких занять – «викликала ганьбу у провідної молоді» [1, с. 22]. Основуючись на дослідженнях Войнера Юзефа, В.Л. Волков зазначає, що «організаційно-правові умови функціонування системи фізичної підготовки студентської молоді Польщі за останні 40 років змінювалися декілька разів, що відображало політичні та економічні зміни у країні» [1, с. 22]. Науковцем здійснена спроба освітити причинно-наслідкові зв'язки тих або інших змін (надання університетам більш широких повноважень у 1985 році; набрання чинності «Уставу про вищу освіту» у 1990 році та ін.) та подати загальний огляд сучасної організації фізичної підготовки у Польських вузах [1, с. 23].

Ознайомлення з особливостями та основними організаційними засадами діяльності галузі та галузевої освітньої підготовки фахівців надає можливість викладачам-стажерам через загальне уявлення про умови освітньої підготовки у зарубіжних університетах з більшим наближенням до об'єктивності осмислити процес сприйняття передового досвіду, конкретизувати та диференціювати деталі предмету вивчення.

У 2020 році авторам даної публікації була надана можливість щодо проходження наукового стажування під керівництвом професора О.О. Приймакова у Щецинському університеті. За час нашого перебування керівництвом університету було організовано ознайомлення зі структурними особливостями та системою освітніх напрямків UNIWERSYTET SZCZECINSKI (Kierunki ekonomiczne : Ekonomics and IT Applications, Ekonomia, Ekonomiczno-prawny, Finanse i rachunkowasc, Gospodarka nieruchamosciami, Gospodarka przestrzenna, Informatyka i ekonometria, Informatyka w biznesie, Logistyka, Logistyka studia inzynierkie, Przedsiebiorczasc i inwestycje, Turystyka i rekreacja, Zarzadzanie. Kierunki humanistyczne : Archeologia, Filozofia, Historia, Kognitywistyka komunikacji, Media miedzykulturowa, Stosunki miedzynarodowe, Studia nad wojna i wojskowoscia. Kierunki filologiczne : Dziennikarstwo i komunikacja spoleczna, Filologia angielska, Filologia germanska, Filologia germanska z dodatkowym jezykiem obcym, Filologia hiszpanska, Filologia norweska, Filologia polska, Filologia romanska z jezykiem obcym do wyboru, Filologia rosyjska z dodatkowym jezykiem obcym, Global communication, Italianistyka z elementami studio nad chrzescijanstwem, Lingwistyka dla biznesu – tlumaczenia rosyjsko-polsko-niemieckie, Studia pisarskie. Kierunki spoleczne : Animacjia kultury, Bezpieczenstwo narodowe, Bezpieczenstwo wewnetrzne, Management instytucji publicznych i public relations, Nauki o polityce, Pedagogika, Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna, Pedagogika specjalna, Praca socialna, Psychologia, Sociologia. Kierunki zwiazane z naukami o kulturze fizycznej I zdrowiu : Bezpieczenstwo wodne, Diagnostyka sportowa, Wychowanie fizyczne, Zdrowie publiczne. Kierunki scisle i przyrodnicze : Biologia, Biotchnologia, Fizyka, Genetyka i biologia eksperymentalna, Geografia, Geologia, Matematyka, Mikrobiologia, Okeanografia, Ochrona i inzynieria srodowiska przyrodniczego, Optyka okularowa) [15]. Процес загального ознайомлення організаторами стажування був логічно підведений до детального зосередження уваги та конкретизації з особливостями організації роботи факультету фізичної культури (Kierunki zwiazane z naukami o kulturze fizycznej I zdrowiu) та досліджень у ряді лабораторій (laboratory of genetics, laboratory of biochemistry, laboratory of physiology, laboratory kinesiology), які забезпечують науковим супроводженням підготовку спортсменів, виконують діагностичні програми для населення, реалізовують освітні функції для студентів – майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, фахівців фізичної реабілітації. Детально була надана можливість практично прийняти участь у ряді пробних досліджень, ознайомитись зі структурними особливостями, змістом, тематиками магістерських та бакалаврських робіт студентів факультету; відвідати заліки та бути присутніми на консультаціях студентів до екзаменів. Для іноземних викладачів адміністрацією було організовано показове навчальне заняття (зі спортивної гімнастики) та обговорення з колегами проблем викладання, забезпечення навчальною літературою, змістовністю програмного забезпечення та

особливостями мотиваційних характеристик магістрів щодо вивчення методичних характеристик тренувального процесу.

Авторами наукових посібників Доротою Кострежева-Новак і Робертом Новаком були надано інтерв'ю на тему особливостей організації власних наукових досліджень та організовано обговорення своїх наукових публікацій: «Ocena powysilkowych zmian wybranych subpopulacji limfocytow krwi obwodowej oraz niektorych cytokine osoczowych u pilkarzy noznych roznych kategorii wiekowych» (Dorota Kostrzewa-Nowak, 2018); «Wysilek progresywny jako czynnik wplywajacy na sekrecji wybranych cytokine oraz indukcje I egzekucje apoptozy limfocytow T u pilkarzy noznych» (Robert Nowak, 2019).

Важливим фактором формування якісних характеристик стажування було ініціація організаторами стажування ознайомлення з елементами загальної польської культури, екскурсіями до музеїв та архітектурними шедеврами міста, відвідання Щецинської філармонії, екскурсійної поїздки до Берліну. Так в цілому була отримана можливість осмислити умови розвитку польської освіти і освіти в галузі фізичної культури та здоров'я як частину загальної культури, в контексті характеристик етнічних і географічних особливостей. Автори публікації виражають глибоку вдячність за майстерно продуманий і реалізований план подання інформації від загальних характеристик до виокремлення конкретних особливостей адміністрацію факультету фізичної культури і здоров'я Щецинського університету, керівника наукового стажування професора О.О. Примакова і кандидата технічних наук Наталію Мазурок.

В наступних публікаціях нами планується освітити деталі роботи в окремих лабораторіях, власне бачення можливостей використання високо функціональної апаратури в забезпеченні освітнього процесу та тренувального процесу спортивної підготовки; погляди на спільні та відмінні освітні характеристики підготовки фахівців фізичної культури, спорту і здоров'я.

Висновки. Таким чином, з огляду на широкий діапазон можливостей, що відкриває для процесу підвищення фахової кваліфікації, стажування у закордонних університетах вимагає від стажерів окремої попередньої підготовки. До основних аспектів такого процесу ми схильні віднести: 1) ознайомлення з загальними особливостями організації освітньої та наукової діяльності в різних регіонах світу; 2) ознайомлення з характеристиками та особливостями організації освітнього процесу в конкретному регіоні, тобто місці наукового стажування, безпосередньо; 3) вивчення культурних, економічних, правових та соціальних передумов існування наукового та освітнього середовища у місці наукового стажування; 4) вирішення проблеми подолання мовного бар'єру в спілкуванні та отриманні інформації.

Література

1. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: [Навчальний посібник]. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.

2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика / М.В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279, [1] с. : іл..

3. Носко М.О., Данілов О.О., Маслов В.М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. [Підручник]. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2011. – 264 с.

4. Круцевич Т.Ю Теорія і методика фізичного виховання [Підручник]. – К.: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – 367 с.

5. Матвієнко М.І. Навчальна програма дисципліни «Фізичне виховання» / М.І. Матвієнко. – Камянець-Подільский : ПП Буйницький, 2010. – 36 с.

6. Матвієнко М.І. Визначення місця завдань з формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у системі завдань фізичного виховання у педагогічних університетах / М.І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/» збірник наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2001. – Вип. 9. – С. 23 – 29.

7. Матвієнко М.І. Постановка навчальних завдань як фактор ефективності формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М.І. Матвієнко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю (Суми, 28 – 29 квітня 2011) : у 2 т. / відп.ред. М.О. Лянной; наук. ред. Т.О. Лоза. – Т. 1. – С. 101 – 104.

8. Матвієнко М.І. Формування організаційних умінь як чинник підготовки до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М.І. Матвієнко // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія : Педагогічні науки. / [Відп. ред. Тарасенкова Н.А.]. – Черкаси, 2010. – Вип. 191. – Ч. III. – С. 45 - 49.

9. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку (Закономірності функціонування та розвитку) [Монографія]. – К. : Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2007. – 215 с.

10. Gratton Ch., Jung B., Shibli S., Szemborska E., Taylor P., Zarzadzanie I marketing w kulturze i rekreacji : Wybrane zagadnienia. / Pod red. Bohdana Junga. – Warshawa: Semper. 1995. – 172 p.

11. Michuda Y. Sport marketing as a social phenomenon // Proceedings of Third Annual Congress of the European College of Sport Science. – Manchester, UK, 1998. – P. 374.

12. Chrominski Z. Test sprawnosci fizycznej //WF i Hig. Szkolna. – 1986. – 1. – S. 15 – 18.

13. Leeds Education Department and Carnegie School of Physical Education : A Joint study of physical fitness in relation to school children. – Leeds Education Authority, 1981.

14. Safrit M.J Health – Related Fitness Levels of American Yout, W: Effects Physical Activity on Children / G.A. Stull, H.M. Eckert – eds / . H.K.P. Champaign, 1986.

15. Uniwersytet Szczecinski. Informator dla kandydatow // rekrutacja@usz.edu.pl. Biuro ds. Rekrutacji. – 2020. – 90 s.

References

1. Volkov V.L. (2008) Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi: [Navchalnyi posibnyk]. K.: «Osvita Ukrainy»,. 256.

2. Dutchak M.V. (2009) Sport dlia vsikh v Ukraini : teoriia ta praktyka. K. : Olympic literature. 279.
3. Nosko, M. O., Danilov, O. O. & Maslov, V. M. (2011). Fizychne vykhovannia i sport u vyshchykh navchalnykh zakladakh pry orhanizatsii kredytno-modulnoi tekhnolohii. Pidruchnyk [Physical education and sports in higher educational institutions in the organization of credit-module technology]. K.: Vydavnychyi Dim «Slovo», 264.
4. Krutsevych T.Iu (2008) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Pidruchnyk]. K.: Vydavnytstvo NUFVSU «Olympic literature», 367.
3. Matvienko M.I. (2010) The curriculum of discipline "Physical education" Kamyanets-Podilsky: PE Buynitsky. 36 p.
4. Matvienko M.I. (2001) Determination of the place of tasks for the formation of skills and abilities for independent exercises by physical exercises in the system of tasks of physical education in pedagogical universities *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports).* Issue. 9. pp. 23 - 29.
5. Matvienko M.I. (2011) Formation of educational tasks as a factor of the effectiveness of forming skills and abilities for independent exercises by students of pedagogical universities / *Modern Problems of Physical Education and Sports of Schoolchildren and Students of Ukraine: Materials of the XI All-Ukrainian Scientific and Practical Conference of Young Scientists with International Participation* T. 1. P. 101 - 104.
6. Matvienko M.I. (2010) Formation of organizational skills as a factor in preparation for independent exercises by students of pedagogical universities / Bulletin of the Cherkasy National Bogdan Khmelnytsky University Series: Pedagogical Sciences. Cherkasy. Issue. 191 (III) pp. 45 - 49.
9. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку (Закономірності функціонування та розвитку) [Монографія]. – К. : Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2007. – 215 с.
10. Gratton Ch., Jung B., Shibli S., Szemborska E., Taylor P., Zarzadzanie I marketing w kulturze i rekreacji : Wybrane zagadnienia. / Pod red. Bohdana Junga. – Warshawa: Semper. 1995. – 172 p.
11. Michuda Y. Sport marketing as a social phenomenon // Proceedings of Third Annual Congress of the European College of Sport Science. – Manchester, UK, 1998. – P. 374.
12. Chrominski Z. Test sprawnosci fizycznej //WF i Hig. Szkolna. – 1986. – 1. – S. 15 – 18.
13. Leeds Education Department and Carnegie School of Physical Education : A Joint study of physical fitness in relation to school children. – Leeds Education Authority, 1981.
14. Safrit M.J Health – Related Fitness Levels of American Yout, W: Effects Physical Activity on Children / G.A. Stull, H.M. Eckert – eds / . H.K.P. Champaign, 1986.
15. Uniwersytet Szczecinski. Informator dla kandydatow // rekrutacja@usz.edu.pl. Biuro ds. Rekrutacji. – 2020. – 90 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).66
УДК 378:37.091.12.011.3-051:796.912.071.43

Медведєва І.М.,
доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ
Терентьєва Н.О.,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри олімпійського та професійного спорту,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА З ФІГУРНОГО КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття репрезентує окремі аспекти професійної підготовки тренера-викладача з фігурного катання на ковзанах з урахуванням особливостей змагальної діяльності в контексті глобальних суспільних викликів сьогодення та основних запитів роботодавців щодо підготовки фахівців з гнучким мисленням та адаптивними можливостями. Окреслено характерні риси діяльності тренера високої кваліфікації та виокремлено конкретні цільові наміри, які можуть і мають бути реалізовані фігуристами в різнорівневих змаганнях. Актуалізовано напрями спеціальної фізичної підготовки фігуристів з урахуванням ускладнення програм, високих спортивних досягнень, зрослою конкуренцією на міжнародній спортивній арені, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення підготовки. Наголошено на важливості психологічного супроводу та забезпеченні дидактичної основи навчально-тренувального й тренувального процесів.

***Ключові слов**а: тренер-викладач, фігурне катання на ковзанах, змагальна діяльність, психолого-педагогічні здатності, цільові наміри, спеціальна підготовка, психологічна готовність.*

Медведева И.М., Терентьева Н.А. Профессиональная подготовка тренера-преподавателя по фигурному катанию на коньках с учетом особенностей соревновательной деятельности. *Статья представляет отдельные аспекты профессиональной подготовки тренера-преподавателя по фигурному катанию на коньках с учетом особенностей соревновательной деятельности в контексте глобальных общественных вызовов современности и основных запросов работодателей касательно подготовки специалистов с гибким мышлением и адаптивными возможностями. Определены характерные черты деятельности тренера высокой квалификации и выделены конкретные целевые намерения, которые могут и должны быть реализованы фигуристами на разноуровневых соревнованиях. Актуализированы направления специальной физической подготовки фигуристов с учетом усложнения программ, высоких спортивных достижений, возросшей конкуренцией на международной спортивной арене, что*

обусловливает необходимость поиска новых путей совершенствования подготовки. Подчеркнута важность психологического сопровождения и обеспечения дидактической основы учебно-тренировочного и тренировочного процессов.

***Ключевые слова**: тренер-преподаватель, фигурное катание на коньках, соревновательная деятельность, психолого-педагогические способности, целевые намерения, специальная физическая подготовка, психологическая готовность.*

***Medvedieva I.M., Terentieva N.O. Professional training of a coach-instructor in figure skating taking into account the peculiarities of competitive activity.** The article presents separate aspects of professional training of a coach-instructor in figure skating, taking into account the peculiarities of competitive activity in the context of today's global social challenges and the main demands of employers to training professionals with flexible thinking and adaptive capabilities. The state standard of higher education of specialty 017 – Physical culture and sports and educational (professional) programs of higher education institutions, which provide a set of competencies of the graduate, which allows to successfully carry out professional activities, including of the coach-instructor.*

*A set of approaches comprise **the methodological basis** of the study (acmeological, activity, ontological, synergetic) and principles (the combination of theory with practice, scientificity, continuity), aimed at achieving **the goal of scientific research** – outlining pedagogical aspects of the figure skating coach-instructor's professional training taking into account peculiarities of competitive activity.*

Emphasis is placed on the psychological and pedagogical abilities of the coach-instructor in figure skating (academic, organizational, didactic, communicative, major, perceptual, expressive, constructive, authoritarian/authoritative, special). The activity characteristic features of the highly qualified coach are outlined and specific target intentions that can and should be realized by skaters in multilevel competitions are singled out. The directions of special physical training of skaters have been updated, taking into account the complexity of programs, high sports achievements, increased competition in the international sports arena, which necessitates the search for new ways of improving training. The importance of providing not only the technical-tactical and physical components of training but also psychological support and didactic basis of educational and training processes is emphasized.

***It is concluded** that 1) competitive activity in sports reveals the potential of man, physical and mental reserves of their body; 2) the growth of sportsmanship requires a progressive method of teaching and training, which involves knowledge of theories, rules that help to understand the complex kinematic and dynamic characteristics of movements; 3) high-quality professional training of the coach-instructor provides a complex combination of sports and psychological and pedagogical components of the program.*

***Keywords**: trainer-teacher, figure skating, competitive activity, psychological and pedagogical abilities, target intentions, special training, psychological readiness*

Постановка проблеми у її загальному вигляді. XXI століття характеризується прискоренням темпів розвитку суспільства, розширенням масштабів міжкультурної взаємодії, ростом глобальних проблем, необхідністю готовності до політичного та соціального вибору, скороченням сфери некваліфікованої та малокваліфікованої праці, структурними змінами у сфері зайнятості, професійною мобільністю, зростанням значущості людського капіталу, конкуренції, готовністю адаптуватися відповідно до вимог роботодавців тощо. Сучасний роботодавець мало зацікавлений у фахівцях з відсутністю гнучкого мислення та адаптивних можливостей, перспективи працевлаштування мають ті, хто вільно орієнтується в предметній сфері та здатен швидко адаптувати наявні знання та уміння до вимог швидкозмінного виробничого середовища, самонавчатися та самовдосконалюватися, застосовувати нові, новітні та інноваційні технології, оптимальні та максимально ефективні для конкретної ситуації, відслідковувати зміни та регулювати власну діяльність з їх урахуванням. Роботодавці зазначають, що при підготовці майбутніх фахівців різних галузей в закладах освіти практично не приділяється уваги розвитку особистісних якостей випускників відповідно до професії галузі та вимог ринкового типу суспільства, що суттєво зменшує їх шанси на працевлаштування в галузі. Зазначимо, що понад 70 % випускників закладів вищої освіти працює не за фахом, будучи не тільки не готовими до вимог галузі та професії, а й не усвідомлюючи власний потенціал, можливості, переконання, відповідність тій чи іншій професії тощо [5, с. 27].

Прийнятий у 2019 році стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» задекларував на державному рівні комплекс компетентностей випускника [4], якого він набуває у закладі вищої освіти та який дозволяє йому успішно здійснювати професійну діяльність, зокрема й тренера-викладача.

Зміст підготовки розглядається не як система навчальних предметів, а як предмет освітньої, квазіпрофесійної, навчально-професійної діяльності, що передбачає дієву позицію студентів, забезпечує змістовну реалізацію принципу зв'язку теорії з практикою. Перехід від навчальної діяльності до професійної забезпечується поступовою трансформацією мотивів з навчальних на професійні, створенням та дотриманням психолого-дидактичних умов інтеграції навчальної, наукової і виробничої діяльності кожного майбутнього фахівця, предметною реалізацією принципу зв'язку теорії і практики, єдності навчання і виховання, принципу послідовного моделювання при навчанні у закладі вищої освіти цілісного змісту професійної діяльності фахівця [6, с. 5].

Методологічну основу дослідження становить комплекс підходів (акмеологічний, діяльнісний, онтологічний, синергетичний) і принципів (поєднання теорії з практикою, науковості, наступності), спрямованих на реалізацію **мети** наукової розвідки – окреслення педагогічних аспектів професійної підготовки тренера-викладача з фігурного катання на ковзанах з урахуванням особливостей змагальної діяльності.

Виклад основних результатів дослідження. Саме тому, окрім визначених стандартом загальних та спеціальних компетентностях, акцентуємо увагу на тому факті, що професійна підготовка тренера-викладача передбачає набуття ними спеціально-професійних та психолого-педагогічних компетентностей (здатностей), необхідних для успішного виконання

професійної діяльності.

Серед психолого-педагогічних здатностей тренера-викладача з фігурного катання на ковзанах виокремимо: академічні (виражаються в прагненні тренера до більше глибокого оволодіння професією; відстежувати нове, що з'являється в обраному й у родинних видах спорту; знати про можливості застосування наукових даних у підготовці кваліфікованих спортсменів, проводити власні дослідження, ставити експерименти; узагальнювати власний досвід, вивчати досвід колег; виступати з доповідями на семінарах, на науково-практичних конференціях, висвітлювати результати проробленої роботи в періодичній пресі, наукових збірниках; підвищувати ефективність тренувального процесу, знання про засоби відновлення, психологічну надійність спортсменів на змаганнях тощо); організаційні (залежать від комплексу особистісних якостей тренера (швидкості й гнучкості мислення, рішучості, витримки, наполегливості, вимогливості тощо) й проявляються в організації життя й побуту юних спортсменів, їхнього навчання, праці, відпочинку; умінні організовувати колектив, згуртувати його; проведенні різноманітних заходів, встановленні ділових внутрішньо колективних зв'язків і відносин; умінні доцільно організовувати власну діяльність; здатність оцінювати обстановку, приймати рішення й досягатися їхнього виконання тощо); дидактичні (спрямовані на передачу знань, доступності навчання, ясності й зрозумілості в поясненні, у прояві інтересу до спортивної діяльності, мобілізації уваги, активізації самостійного мислення вихованців. Тренерам необхідно звернути увагу на дотримання при навчанні всіх ланок: сприйняття – осмислення – закріплення – повторення. Практика спорту засвідчує, що найчастіше при навчанні випадає ланка «осмислення», а це позначається на оволодінні технікою складних елементів фігурного катання на ковзанах і необхідності її зміни); комунікативні (спілкування зі спортсменами, уміння знайти правильний підхід до них, встановити доцільні стосунки, що ґрунтуються на педагогічному тактові); мажорні (пов'язані з вірою тренера в кожного спортсмена, його вмінням надихнути спортсмена на досягнення високого результату, змусити повірити у свої сили, створити на заняттях обстановку підвищеної емоційності); перцептивні (передбачають педагогічну спостережливість, що дозволяє проникати у внутрішній мир вихованця, розуміти його переживання й стани, зміни особистості, помічати позитивні якості й максимально використовувати їх у процесі виховання, виявляти його інтереси, схильності, прихильності, найбільш авторитетних для них осіб і використати їхній вплив у педагогічному процесі); експресивні (проявляються в найбільш ефективному з педагогічної точки зору вираженні своїх думок, знань, переконань, почуттів за допомогою мовлення, міміки й пантоміміки, що вирізняються внутрішньою силою, переконаністю, культурою мовлення, гарною дикцією, емоційністю, чіткою побудовою фраз, відсутністю стилістичних і граматичних погрішностей, умінням говорити експромтом тощо); конструктивні (є умовою успішного проєктування і формування особистості та колективу юних спортсменів; передбачати результати своєї діяльності, поводження вихованців у педагогічних ситуаціях тощо); авторитарні/авторитетні (пов'язані з вимогливістю, впливом, шанобливим ставленням до вихованців, знанням своєї справи, відповідальним виконанням обов'язків; встановленням / завоюванням авторитету); спеціальні (спрямовані на всебічне вдосконалення педагогічної діяльності тренера і пов'язані з розвитком його творчих здатностей, що проявляються в його професії (фігурному катанні на ковзанах). Якщо в тренера є також здатності до живопису, музики, техніки, то включаючи їх у свою діяльність, він збагачує педагогічні здатності, розширює діапазон виховного впливу на юного спортсмена; наприклад, художньо-образні; музичні та ін.) [1-3].

Тренерів високого рівня творчості вирізняють: бажання експериментувати й накопичувати новий досвід, естетична вразливість, гнучкість і незалежність мислення й дій, висока творча енергія, здатність концентрувати свої творчі вміння, прагнення до рішення все більше складних завдань.

Тренерові високої кваліфікації властивий постійний пошук нових шляхів, способів і прийомів висловлювання й показу навчального матеріалу, вироблення міцних навичок і умінь; здатність бачити перспективи розвитку, знаходити доцільні шляхи вирішення проблем, враховувати в тренувальному процесі вікові й індивідуальні особливості юних спортсменів.

Тренерів-майстрів характеризує високий рівень самопізнання: найбільш адекватна самооцінка, особлива чутливість до достоїнств і недоліків власної особистості і діяльності, уміння розуміти причини своїх творчих успіхів і невдач. Завдяки успішному діагностуванню своїх професійних можливостей тренери даної групи успішно регулюють власні педагогічні дії.

Характерними рисами діяльності тренера високої кваліфікації виокремлюють: – високий професіоналізм у веденні тренувальних занять; – творчий і різноманітний характер ведення тренування; – схильність до імпровізації; – підвищений і нерівномірний темп ведення занять; –оперативність у рішенні педагогічних завдань у ході тренування; – різноманіття методичних прийомів навчання й способів педагогічного впливу; – висока дисциплінованість і вимогливість до себе; – використання різноманітних форм і засобів спілкування з юними спортсменами (гумор, жарт, міміка).

Для тренерів (і вихованців) для організації навчально-тренувального й тренувального процесів значущим є усвідомлення різноманітності конкретних цільових намірів, які можуть і мають бути реалізовані фігуристами в різнорівневих змаганнях, зокрема:

– націленість на перемогу, досягнення максимально можливого результату, спортивної переваги над суперниками (є можливим при бездоганному прокаті змагальної програми);

– націленість на демонстрацію як умога більш високого результату в полегшених умовах (в неосновних офіційних змаганнях) або об'єктивно обмежувальних його (виконання змагальної програми у неофіційних або напівофіційних змаганнях тренувального й контрольного характеру);

– націленість на демонстрацію навмисно лімітованого результату, що передбачає запланований прояв можливостей фігуриста; таким чином, формується установка, що дозволяє уникнути зайвої напруженості змагального навантаження;

– умовно-змагальна націленість не зосереджена на спортивно-технічному результаті, оскільки найпоширенішим варіантом є участь фігуристів у показових виступах [1-3].

Зауважимо, що для сучасного фігурного катання на ковзанах характерним є ускладнення змагальних композицій, підвищення їхньої якості й технічної майстерності виконавців, що вимагає як удосконалення методики їх складання, засноване на принципі раціональної побудови програм, так і покращенні якості спеціальної фізичної підготовки.

Індивідуалізовані форми дії спортсменів утворюються і вдосконалюються у всіх активно-рухових видах спорту залежно від індивідуального рівня розвитку рухових здатностей, які є провідними у певному виді спорту. Значущим є реалізація принципу «виборчої спрямованості і єдності різних сторін підготовки спортсмена», що відбувається на основі спрямованого урахування природних взаємозалежностей і співвідношень, які пов'язують у взаємодоповнюваний комплекс різні якості, здатності, уміння і навички спортсмена в процесі їхнього прояву, формування і розвитку [3]. Зазначимо, що цей принцип не встановлює врегульованих загальних норм кількісних співвідношень, і не тільки тому, що вони змінюються в динаміку багаторічної спортивної діяльності, але й тому, що закономірно досить широкий діапазон їхнього варіювання залежно від індивідуальних особливостей розвитку спортсмена і особливостей його спортивної спеціалізації, етапу багаторічної підготовки, ряду інших змінних факторів і обставин.

Рівень розвитку сучасного фігурного катання на ковзанах характеризується винятково високими спортивними досягненнями, різко зрослою конкуренцією на міжнародній спортивній арені, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення підготовки фігуриста, зокрема й засобами спеціальної підготовки.

Спеціальна підготовка вибудовується з урахуванням біомеханічних умов її реалізації до конкретних елементів фігурного катання на ковзанах. В основі хореографічної підготовки лежить музика і кожен обраний музичний здобуток вимагає інтерпретації за допомогою засобів хореографії в змагальній композиції фігуристів. Спеціальна фізична підготовка фігуристів передбачає силову підготовку (через метод максимальних зусиль як провідний при підготовці фігуристів високої кваліфікації; метод повторних зусиль для фігуристів більш низької кваліфікації; метод динамічних зусиль для розвитку здатності до швидкого прояву сили), яка передбачає виконання вправ для розвитку максимальної сили фігуристів, вибухової сили фігуристів, спеціальних вправ для розвитку швидкісних здатностей фігуристів; удосконалення координаційних здатностей; розвиток спеціальної витривалості фігуристів; розвиток гнучкості через виконання вправ для розвитку вестибулярної стійкості; хореографічну підготовку (гармонійне сполучення музики, драматургії, хореографії з мистецтвом володіння ковзаном і якістю виконання спортивних елементів); спортивну майстерність (акторська майстерність, індивідуальність, музикальність, творчість, загальна культура рухів тощо) [1].

Кваліфікованим фігуристам особливу увагу варто приділяти подальшому формуванню власного стилю виконання, удосконаленню творчих здатностей. При високому рівні технічної і фізичної підготовленості фігуриста вирішальним фактором високих спортивних досягнень є психологічна змагальна готовність, яка має бути введена в щоденне тренування фігуриста з перших кроків навчання як спрямована мобілізація психічної активності з синхронним підвищенням рівня самоконтролю, керуванням увагою та іншими вольовими проявами.

Керування процесом уваги – це вольовий акт, від якого повністю залежить стан психічної готовності до тренувальних і змагальних дій. У сучасному фігурному катанні ускладнення довільних програм відбувається не тільки за рахунок включення багатообертних стрибків, збільшенні ролі каскадів і комбінацій, що складаються з декількох виконуваних послідовно один за іншим стрибків, різноманітних обертань. Нерідко зриви відбуваються через зниження мобілізованності, зібраності фігуриста при виконанні саме тих елементів, які він вважає найбільш легкими. Коректно розподіляючи увагу, контролюючи себе при виконанні всіх елементів програми, фігурист вчиться уникати грубих погрішностей. Включення в тренувальні заняття різноманітних завдань (виконання стрибка з різних підходів у сполученні з іншими елементами) і рекомендацій для концентрації уваги і розвитку мислення формує у фігуриста концентроване ставлення до виконання вправи, удосконалює керування рухами в складних рухових діях і підвищує стабільність виконання [1-2].

Спрямоване переключення уваги та її концентрація регулюється психічною активністю фігуриста. Коректно вибудовані цілі мобілізують психічну активність на оптимальне виконання окремих тренувальних занять і на високі спортивні досягнення. Якщо заняття не має мети – немає і цілеспрямованої організації психічної активності, відповідно, й очікувати виконання тренувальних завдань на високому якісному рівні не є можливим.

Формування психічної готовності відбувається через творчу і спільну для спортсмена й тренера розробку і реалізацію індивідуальної стратегії і тактики тренувальних і змагальних дій з метою мобілізації психічної активності на високі спортивні досягнення. Стратегія психологічної підготовки полягає в організації оптимального стану психічної готовності до моменту вирішального старту. У кожного спортсмена існують свої прийоми налаштування перед виконанням змагальної дії, але всі вони повинні бути багаторазово перевіреними під час тренувальних занять і максимально наближеними до змагальної ситуації (контрольні прокати). Іншими словами, до моменту змагань у спортсмена, який розраховує на високі досягнення, повинен бути повністю організований, керований свідомим контролем і доведений до автоматизму, стан психічної готовності до виконання змагальної програми [2].

Зазначене спричиняє необхідність змін в освітньо-професійних програмах підготовки тренера-викладача. Наведемо приклади навчальних дисциплін, які забезпечують підготовку тренера-викладача, здатного забезпечити не лише техніко-тактичну складову підготовку спортсмена (на розкриття цього аспекта підготовки фігуристів спрямовано попередні науково-методичні роботи І.М. Медведєвої), а й надати психологічний супровід та забезпечити дидактичну основу навчально-тренувального й тренувального процесів (на прикладі підготовки майбутніх фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» на факультеті Фізичного виховання, спорту і здоров'я Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова). Це: Психологія спорту, Методика викладання обраного виду спорту, Прогнозування і моделювання у спорті; Біомеханіка, Олімпійський і професійний спорт тощо.

Висновки. Змагальна діяльність у спорті розкриває потенційні можливості людини, фізичні й психічні резерви його організму. Орієнтація в просторі і часі, сприйняття і аналіз інформації, ухвалення рішення і здійснення дій у змаганнях

ускладнені досить рухливим емоційним фоном. При цьому багаторазові (в одних змаганнях) контрастні зміни емоцій пов'язані зі стресовими, а іноді й екстремальними впливами умов змагальної боротьби на організм спортсмена.

Для росту спортивної майстерності необхідна прогресивна методика навчання і тренування, яка передбачає знання теорій, законів, що допомагають розібратися в складних кінематичних і динамічних характеристиках рухів. Володіючи основами біомеханічного аналізу, складний рух можна розкласти на ряд його складових і, з'ясувавши його структуру, побачити помилки, намітити перспективу розвитку руху, дібрати відповідні методи і засоби навчання.

Якісна професійна підготовка тренера-викладача передбачає комплексне поєднання спортивного та психолого-педагогічного компонентів програми.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо окреслення особливостей психолого-дидактичного супроводу професійної підготовки майбутніх спортсменів.

Література

1. Медведєва І. М. Система підготовки спортсменів у видах спорту зі складнокоординаційною структурою рухів (на матеріалі фігурного катання на ковзанах): автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; Харківська держ. академія фізичної культури. Х., 2003. 43 с.
2. Медведева И. М. Система подготовки спортсменов в фигурном катании на коньках. К. : Издательство "Олимпийская литература" при Национальном университете физического воспитания и спорта Украины, 2002. 408 с.
3. Медведева И. М. Содержание и принципы специального образования будущих специалистов в фигурном катании на коньках. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 3 С. 58–62.
4. 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. – Режим доступа : https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf
5. Терентьєва Н.О. Формування нового мислення як визначальний фактор професійної підготовки сучасних фахівців з вищої освітою. В кн.: Професійний успіх у контексті стратегії сталого розвитку: освіта, економіка, екологія: монограф. [упорядн. : Н. О. Терентьєва ; Л. Г. Горяна]. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю.А., 2018. 410 с. С. 23-45.
6. Терентьєва Н.О., Кузьменко В.В. Методика викладання економічних дисциплін у вищій школі: навчальний посібник. Херсон : РІПО, 2010. 150 с.

References

1. Medvedyeva I. M. (2003). Systema pidhotovky sport·smeniv u vydakh sportu zi skladnokoordynatsiynoyu strukturoyu rukhiv (na materiali fihurnoho katannya na kovzanakh) [System of training athletes in sports with a complex coordination structure of movements (on the material of figure skating)]. Abstract of Doctor's thesis. Kharkiv, Ukraine.
2. Medvedeva I. M. (2002). Systema podhotovky sportsmenov v fyhurnom katanyy na kon'kakh [The system of training athletes in figure skating]. Kyiv, Ukraine: Yzdatel'stvo "Olympyyskaya lyteratura" pry Natsyonal'nom unyversytete fyzycheskoho vospytanyya y sporta Ukrayny.
3. Medvedeva I. M. (2006). Soderzhanye y pryntsypy spetsyal'noho obrazovanyya budushchykh spetsyalystov v fyhurnom katanyy na kon'kakh [Content and principles of special education of future specialists in figure skating]. Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 3, 58–62.
4. 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 Ukrayiny 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
5. Terentieva N. O. (2018). Formuvannya novoho myslennya yak vyznachalnyy faktor profesiynoyi pidhotovky suchasnykh fakhivtsiv z vyshchoyi osvitoyu [Formation of new thinking as a determining factor in the training of modern professionals with higher education]. V kn.: Profesiynyy uspikh u konteksti stratehiyi staloho rozvytku: osvita, ekonomika, ekolohiya – In: Professional success in the context of sustainable development strategy: education, economics, ecology. Cherkasy, Ukraine: Vydavets' Chabanenko Yu.A.
6. Terentieva N. O., Kuzmenko V. V. (2010). Metodyka vykladannya ekonomichnykh dystsyplin u vyshchiy shkoli: navchal'nyy posibnyk [Methods of teaching economics in high school: a textbook]. Kherson, Ukraine: RIPO.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).67
УДК 378.147

Мирошніченко Віталій Олександрович,
викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет біоресурсів і природокористування України

МОТИВАЦІЙНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ АГРАРНОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті висвітлена проблема мотивації до занять фізичним вихованням студентської молоді І-ІІ курсу Національного університету біоресурсів і природокористування України. Досліджено особливості прояву мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Виявлено суттєві відмінності у мотиваційній сфері юнаків і дівчат. Встановлено, що провідним мотивом у дівчат є мотив фізичного самоствердження, а у юнаків мотив емоційного задоволення. Констатовано підвищення свідомого ставлення до занять фізичним вихованням у хлопців-студентів другого курсу у

порівнянні з першокурсниками. З'ясовано чинники, які утримують студентів від занять спортом чи заважають їм. У ході дослідження встановлено взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і мотивами та інтересами студентів. Аналіз наукової літератури дозволив визначити шляхи формування інтересу і мотивів до занять фізичним вихованням студентів закладів вищої аграрної освіти. Запропоновано шляхи формування у студентів інтересу та мотивації до занять з фізичного виховання.

Ключові слова: *мотивація, студенти, фізичне виховання*

Мирошниченко В. А. Мотивационное отношение студентов учреждений высшего аграрного образования к физическому воспитанию. *В статье освещена проблема мотивации к занятиям физическим воспитанием студенческой молодежи I-II курса Национального университета биоресурсов и природопользования Украины. Исследованы особенности проявления мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Выявлены существенные различия в мотивационной сфере юношей и девушек. Определено, что ведущим мотивом у девушек является мотив физического самоутверждения, а у юношей мотив эмоционального удовлетворения. Констатировано повышение сознательного отношения к занятиям физическим воспитанием у юношей-студентов второго курса по сравнению с первокурсниками. Выяснено факторы, которые удерживают студентов от занятий спортом или мешают заниматься им. В ходе исследования была установлена взаимосвязь между физической подготовленностью и мотивами, а также интересами студентов. Анализ научной литературы позволил определить пути формирования интереса и мотивов к занятиям физическим воспитанием студентов аграрных высших учебных заведений. Предложены пути формирования у студентов интереса и мотивации к занятиям по физическому воспитанию.*

Ключевые слова: *мотивация, студенты, физическое воспитание.*

Myroshnichenko V.O. Motivative attitude of students of higher agricultural education institutions to physical education. *The article highlights the problem of motivation to physical education of students of I-II years of studyat the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine. Physical education in higher education is a complex pedagogical process, the purpose of which is the formation of physical culture of the individual, to be able to independently organize and lead a healthy lifestyle. It is the only course that teaches students to maintain and strengthen their health, to increase physical fitness, to develop and to improve vital physical qualities and motor skills. The peculiarities of the manifestation of motivation for physical culture and sports have been studied. Significant differences in the motivational sphere of boys and girls were revealed. It has been determined that the leading motive for girls is the motive of physical self-affirmation, and for young men the motive of emotional satisfaction. An increase in the conscious attitude towards physical education among second-year students in comparison with freshmen was stated. The factors that keep students from going in for sports or prevent them from doing it have been found out. The study found a relationship between physical fitness and students' motives and interests. Analysis of modern pedagogical research shows that the formation of learning motivation is one of the most acute problems of higher education. It is well known that any activity is more effective when it is more motivated. In other words, motivation is a person's desire to do something. The analysis of the scientific literature allowed determining the ways of formation of interest and motives for physical education of students of agricultural institutions of higher education. The obtained results prove the importance of increasing students' motivation for physical education.*

Key words: *motivation, students, physical education.*

Постановка проблеми. В останні роки у освітньому процес і закладів вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану, у зв'язку із чим особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання, – як академічних, так і самостійних, і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності. В сучасних умовах проблема розвитку мотивів і потреб людини є однією з найбільш актуальних в психології мотивації. Це визначається як вітчизняними, так і закордонними дослідженнями. Важливість цієї проблеми не підлягає сумніву, оскільки питання про розвиток мотивів і потреб тісно пов'язана з питанням про розвиток особистості в цілому [1, с. 39]. У зв'язку з тим, що в наш час стан здоров'я студентської молоді погіршився, знизився рівень її рухової активності та спостерігається недостатня мотивація до занять фізичними вправами, виникає необхідність у створенні та реалізації практичних заходів, спрямованих на вдосконалення методів і засобів навчання під час занять з фізичного виховання [8, с. 201].

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організовувати і вести здоровий спосіб життя. Це єдина дисципліна, яка навчає студентів зберігати і зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати і удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові уміння та навички [11, с. 55]. Всебічний розвиток особистості, тобто розвиток фізичних і духовних сил, творчих здібностей є найважливішим завданням вищої школи. Перед закладами вищої освіти стоїть важлива задача залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, підвищення працездатності, покращення їх підготовки до професійної діяльності, формування рухових навичок і стійких звичок до занять фізичною культурою, виховання у них колективізму, патріотизму, цілеспрямованості [6, с. 157]. Однак, в останні роки дослідженню проблеми мотивації фізичного виховання студентів приділяється недостатня увага, що призвело до поступового зниження в них інтересу до занять.

Аналіз попередніх досліджень. Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми. Аналіз сучасних педагогічних досліджень свідчить про те, що формування навчальної мотивації – це одна з найгостріших проблем вищої школи. Загальновідомо, що будь-яка діяльність проходить більш

ефективно, коли вона більш мотивована. Іншими словами, мотивація – це прагнення людини щось робити. На думку таких вчених, як Т.Ю. Круцевич, В.Г. Арефьєв, С.Ю. Путров, А.В. Прима,заняття з фізичного виховання є найбільш ефективними тоді, коли участь у них зумовлена відповідними мотивами. Навчання студентської молоді може бути успішним тільки в тому випадку, коли досягнення мети навчання стане домінуючим мотивом педагогічного процесу з фізичного виховання. Головною умовою формування мотивації є включення студентів у відповідну навчальну діяльність. У такому разі мотиви навчання стають домінуючими, а навчання – активним та свідомим. Проблема мотивації досить актуальна для сьогодення і висвітлена у цілому ряді праць. Зокрема, мотиваційну основу навчання студентів досліджували Р. Бака, А. Шпаков, Л. Долженко, Д. Погрєбняк ,О.Ю. Марченко, Н.В. Підбуцька, В.В. Цибульська та ін. Достатня кількість досліджень стосується мотивації до занять різними видами спорту [1, с. 294]. Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню у студентської молоді здорового способу життя, а також духовному і фізичному розвитку. До того ж фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я, підвищують стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність. Тому формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом має стати одним із перспективних напрямів роботи закладів освіти, у тому числі вишів [9, с. 50]. Отже, на сьогоднішній день, першочерговим завданням є пошук раціональних підходів до фізичного виховання та оздоровлення студентів з урахуванням їхньої мотивації до занять фізичною культурою. У зв'язку з вищевикладеним тема цього дослідження є актуальною.

Формулювання мети дослідження. Метою роботи було проаналізовано особливості прояву мотивації до занять фізичним вихованням у юнаків і дівчат, які навчаються у закладі вищої аграрної освіти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Мотивація до занять фізичною культурою та її цілеспрямоване формування є актуальною проблемою сьогодення, у постановці якої можна виокремити філософські, педагогічні, фізіологічні й інші аспекти дослідження. Формування мотивації залежить не лише від об'єктивних, але й від суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури.

Дослідження проводилися на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України. У дослідженнях взяли участь 355 студента (198 дівчат та 157 юнаків) 17-18 років, які навчалися на першому та другому курсах. Для визначення мотивів, інтересів і захоплень студентів під час проведення вільного часу та визначення місця, яке займають фізична культура та спорт у їхньому дозвіллі, було використане анкетування. У результаті анкетування було виявлено, що лише 25,7% юнаків і 29,6% дівчат займаються фізичною культурою і спортом у позанавчальний час. Високий відсоток студентів, яким не подобаються заняття з фізичного виховання, свідчить про те, що мотиваційному фактору приділяється недостатньо уваги. Серед причин, з яких студенти не займаються фізичною культурою і спортом, відмітили такі: не мають бажання 13% юнаків І курсу, 32% юнаків ІІ курсу і 55,6% дівчат І курсу, 15% дівчат ІІ курсу. За станом здоров'я не можуть займатися 45% юнаків І курсу 16,7% дівчат І курсу, 32,0% дівчат ІІ курсу. Серед інших причин, з яких студентська молодь не займається фізичною культурою і спортом, студенти Національного університету біоресурсів і природокористування України відзначили: відсутність вільного часу, фінансову неспроможність оплачувати заняття. Свідоме ставлення до занять фізичним вихованням у закладі освіти визначено у відповідях на питання про те, чи можна досягти високого рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, відвідуючи тільки заняття з фізичного виховання. Негативно відповіли на нього 53% юнаків І курсу та 77,5% юнаків ІІ курсу, 72% та 68% дівчат І та ІІ курсів. Значна частина опитаних намагаються не пропускати заняття (41% юнаків та 43,5% дівчат І курсу; 37,5% та 40% відповідно ІІ курсу). У таблиці 1 подано дані щодо пріоритетних мотивів до занять фізичним вихованням юнаків та дівчат 17-18 років. Дослідження показало, що більшість студентів під час визначення мотиву не обмежуються однією відповіддю, вибираючи у більшості випадків дві, або навіть більшу кількість цілей.

Таблиця 1

Рейтинг домінуючих мотивів студентів НУБіП до занять фізичним вихованням, %

№	Мотиви	І курс		ІІ курс	
		Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
1)	Емоційного задоволення	69,7	67,7	65,3	59,9
2)	Соціального самоствердження	43,5	34,4	45,1	43,7
3)	Фізичного самоствердження	61,5	70	62,3	67,2
4)	*Соціально-емоційний мотив*	55	52	53	47,8
5)	*Соціально-моральний мотив*	41	37,5	30,2	40,1
6)	*Досягнення успіху в спорті*	58,1	64,7	55,2	61,2
7)	*Спортивно-пізнавальний мотив*	44,7	59,8	43,5	57,3
8)	*Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив*	60,8	67,7	53,1	62,4
9)	Мотив підготовки до професійної діяльності (ПД)	62,9	68,4	53,5	45,9
10)	*Цивільно-патріотичний*	44,6	40,8	41,7	39,5

Перше місце у дівчат займає мотив фізичного самоствердження (70% – І курс і 67,2% – ІІ курс), а у юнаків пріоритетним виявився мотив емоційного задоволення (69,7% – І курс і 65,3% – ІІ курс). Подальші мотиви студентів різняться. Найменш пріоритетними мотивами до занять фізичним вихованням є такі мотиви:соціально-моральний у юнаків І та ІІ курсу, у дівчат І курсу – це мотив соціального самоствердження,**прагнення проявити себе,**яке виражається в тому, що зайняття спортом і успіхи, **що досягаються при**цьому, розглядаються з точки зору **особистого престижу,** поваги з боку

знайомих, глядачів. У дівчат ІІ курсу – цивільно-патріотичний–прагнення до фізичного вдосконалення для успішного виступу на змаганнях, для підтримки престижу групи, факультету, університету. Аналізуючи інтереси студентів до занять фізичним вихованням визначали, яким фізичним вправам віддають перевагу студенти, та які види спорту їм подобаються (табл. 2).

Таблиця 2

Інтереси та вподобання студентів, %

Запитання	Варіант відповіді	І курс		ІІ курс	
		Ю (n= 57)	Д (n=62)	Ю (n=54)	Д (n=70)
вправи студенти віддають перевагу	Силові	25	12	29	15,8
	Швидкісно-силові	13,5	14	17,5	11,5
	Швидкість	12	15	14,5	8,5
	Координація	16,6	11,5	14,5	20
	Гнучкість	7,2	28	7	24,2
фізичні яким	Витривалість	15,1	11,5	17,5	14,6
Види спорту, яким віддають перевагу студенти	Легка атлетика	11,5	13,7	8,1	10,1
	Баскетбол	9,5	14,6	11,2	12,5
	Важка атлетика	8,5	13,7	11,1	12,4
	Види боротьби	13,8	9,1	17,3	4,3
	Футбол	25,7	23,9	22,7	20,5
	Бодібілдинг	14,8	2,4	15,5	4,5
	Аеробіка		11,7		15,7
	Фітнес	4,1	17,2	4,3	22,7
	Спортивне орієнтування	3,4	2,3	4,5	5,2
	Карате	9,5	7,8	5,1	8,5
	Інші	9,5	4,4	11,3	2,7

Отримані дані свідчать, що перевагу силовим вправам 25% І курс і 29% ІІ курс віддають юнаки, що пов'язане з бажанням мати атлетичну статуру. Дівчата віддають перевагу вправам на гнучкість 28% - І курс і 24,2% - ІІ курс.

Серед запропонованих видів спорту, майже всі студенти віддають перевагу футболу:25,7% – юнаки І курс, 22,7% – юнаки ІІ курс та 23,9% – дівчата І курс і лише дівчата ІІ курсу 22,7% відзначили фітнес як вид спорту, який найбільше подобається. Також більшість студенток відзначили баскетбол 14,6 % І курсу, 12,5 % ІІ курсу, види боротьби між студентами є популярним у 13,8% І курсу, 17,3% ІІ курсу, бодібілдинг зазначило 14,8% юнаків І курсу і 15,5% юнаків ІІ курсу, легка атлетика займає пріоритетне місце серед інтересів студентів13,7% юнаків І курсу і 10,1% юнаків ІІ курсу. Значна частина опитаних взагалі не приділяє належної уваги у виборі фізичних вправ та спорту. Трактують це тим, що сьогодення вимагає від них постійної праці, і надзвичайно багато факторів впливає на те, щоб створити оптимальні умови для занять фізичним виховання і певним видом спорту.

Отже, метою діяльності кафедри фізичного виховання НУБіП України має стати створення умов і формування у студентів навичок самовдосконалення та тлі розвитку мотивації, інтересу до фізичного виховання, спорту і стану власного здоров'я.

Висновок. Мотивація до занять фізичним вихованням є актуальною проблемою сучасності. Формування мотивації студентів закладів вищої аграрної освіти є проблемою і залежить від багатьох факторів, рівня свідомості та загальної культури. Було визначено пріоритетні мотиви, які дають змогу правильно організувати діяльність викладача і підвищити інтерес до занять з фізичного виховання. Виявлено причини, які заважають займатись спортом студентам, серед них: відсутність вільного часу, неспроможність оплачувати заняття. Аналіз наукової літератури дозволив визначити шляхи формування інтересу та мотиви фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти. На основі аналізу інтересів було розкрито, яким видам спорту та фізичним вправам віддають перевагу студенти. На основі дослідження запропоновано шляхи формування інтересу та мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: врахування в організації занять інтересів студентів; використання нових форм занять і інформаційних технологій; збільшення кількості спортивних секцій з найбільш популярних видів спорту серед студентів. Отримані результати доводять важливість підвищення мотивації у студентів закладів вищої аграрної освіти до фізичного виховання.

Література

1. Биличенко, Е.А. (2014). Гендерные особенности формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием у студентов. Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Днепропетровск.
2. Винник, В.Д. (2010). Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання, 12, 39-42.
3. Гончар, Г.И. (2014). Формирование мотивации студентов институтов физической культуры к профессионально-прикладной физической подготовке. Умань: ПП Жовтий О.О.
4. Грибан, Г.П. (2012). Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів. Житомир: «Рута».
5. Долженко, Л. (2014). Формування мотивації до рухової активності студентської молоді з різним рівнем фізичного здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 4, 52-56.
6. Косівська, А.В. (2015). Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. XV Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я», 157-159.
7. Круцевич, Т.Ю. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К.: Олімпійська література.

8. Москаленко, Н., Корж, Н. (2016). Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. Спортивний вісник Придніпров'я, 1, 201-206.
9. Нестерова, Т.В., Павлюк, А.А. (2014). Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення», 51-58.
10. Павленко, Т.В. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Режим доступу: files.figshare. com/1173542/10Pavlenko.pdf
11. Сичов, С.О. (2010). Сучасні підходи прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. Вісник НТУУ «КПІ»: Філософія. Психологія. Педагогіка, 2, 185-187.

References

1. Bilichenko, E.A. (2014). Gendernye osobennosti formirovaniya motyvacii k zanyatiyam fizicheskim vospitaniem u studentov. Dnepropetrovskij gosudarstvennij institut fizicheskoj kultury i sporta, Dnepropetrovsk.
2. Vynnyk, V.D. (2010). Osoblyvosti formuvannya interesu ta motyvaciyi do zanyat fizychnym vyhovannyam. Teoriya ta metodyka fizychnogo vyxovannya, 12, 39-42.
3. Gonchar, G.Y. (2014). Formyrovanie motyvacii studentov institutov fizicheskoj kultury k professionalno-prikladnoj fizicheskoj podgotovke. Uman: PP Zhovtyj O.O.
4. Gryban, G.P. (2012). Fizychne vyxovannya studentiv agrarnyh vyshhyh navchalnyh zakladiv. Zhytomyr: «Ruta».
5. Dolzhenko, L. (2014). Formuvannya motyvaciyi do ruhovoyi aktyvnosti studentskoyi molodi z riznym rivnem fizychnogo zdorovya. Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya i sportu, 4, 52-56.
6. Kosivska, A.V. (2015). Formuvannya zdorovogo sposobu zhyttya studentskoyi molodi zasobamy fizychnogo vyhovannya. XV Mizhnarodna naukovo-praktychna konferenciya «Fizychna kultura, sport ta zdorovya», 157-159.
7. Krucevych, T.Yu. (2010). Rekreaciya u fizychnij kulturi riznyh grup naselennya. K.: Olimpijska literatura.
8. Moskalenko, N., Korzh, N. (2016). Texnologiya formuvannya cinnisnogo stavlennya u studentiv do samostijnyh zanyat fizychnoyu kulturoyu. Sportyvnyj visnyk Prydniprovya, 1, 201-206.
9. Nesterova, T.V., Pavlyuk, A.A. (2014). Struktura motyvaciyi do zanyat z fizychnogo vyhovannya i sportu studentiv vyshhyh navchalnyh zakladiv. Mizhnarodna naukovo-praktychna konferenciya «Fizychna kultura i sport u suchasnomu suspilstvi: dosvid, problemy, rishennya», 51-58.
10. Pavlenko, T.V. Vyznachennya rivnya motyvaciyi ta stavlennya studentiv do zanyat z fizychnogo vyhovannya u vyshhyh navchalnyh zakladah. Retrieved from: files.figshare. com/1173542/10Pavlenko.pdf
11. Sychov, S.O. (2010). Suchasni pidxody pryluchennya studentskoyi molodi do cinnostej fizychnoyi kultury. Visnyk NTUU «KPI»: Filosofiya. Psyhologiya. Pedagogika, 2, 185-187.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).68
УДК 37.018.43.796

Мунтян Віктор Степанович,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання № 1
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків

ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті розглянуто хронологія та досвід дистанційної освіти в каїнах Європи, США та в закладах освіти України, який підтверджує його ефективність у підвищенні якості навчання нарівні з іншими формами. Відображено особливості організації процесу дистанційного навчання (ДН) з фізичного виховання в Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого. Підкреслено, що пандемія COVID-19 створила безпрецедентні проблеми для системи освіти та навчання у всьому світі. Галузь фізичного виховання виявилася не готовою до швидкого якісного переходу від традиційних занять до віртуальних (онлайн). Більшість вітчизняних ЗВО використовують для організації дистанційного навчання електронну освітню платформу Moodle та онлайн сервіси Google Classroom та Zoom. Технології ДН можуть використовуватись не тільки в дистанційній освіті, а й в інших формах навчання. ДН сприяє формуванню навичок самостійної роботи, позитивно впливає на формування пізнавальної активності студентів.

Ключові слова: *дистанційне навчання, студент, викладач, освіта, фізичне виховання.*

Мунтян В. С. Вопросы организации дистанционного обучения по физическому воспитанию. *В статье рассмотрены хронология и опыт дистанционного образования в странах Европы, США и в учебных заведениях Украины, подтверждающий его эффективность в повышении качества обучения наравне с другими формами. Отражены особенности организации процесса дистанционного обучения (ДО) по физическому воспитанию в Национальном юридическом университете имени Ярослава Мудрого. Подчеркнуто, что пандемия COVID-19 создала беспрецедентные проблемы для системы образования и обучения во всем мире. Отрасль физического воспитания оказалась не готовой к быстрому и качественному переходу от традиционных занятий к виртуальным (онлайн). Большинство учебных заведений используют для организации дистанционного обучения электронную образовательную платформу Moodle и онлайн сервисы Google Classroom и Zoom. Технологии ДО могут использоваться в дистанционном образовании и в других формах обучения. ДО способствует формированию навыков самостоятельной работы, положительно влияет на формирование познавательной активности студентов.*

Ключевые слова: *дистанционное обучение, студент, преподаватель, образование, физическое воспитание.*

Muntian Viktor. Questions of the organization of distance learning on physical education. *The article considers the chronology and experience of distance education in Europe, the USA and in educational institutions of Ukraine. It is established that the world practice of distance education has its own history and experience. The introduction of quality forms of distance learning in the educational process is considered as the most effective way to ensure the continuity and variability of education. The world experience of distance learning confirms its effectiveness in improving the quality of education along with other learning forms. The COVID-19 pandemic has created unprecedented challenges for education and training around the world. The field of physical education was not ready for a quick qualitative transition from traditional to virtual (online) classes. The practice of conducting physical education classes in quarantine requires more careful study of the experience of distance education and the introduction of new forms of education in educational institutions of Ukraine. Most domestic higher education institutions use the Moodle e-learning platform and the Google Classroom and Zoom online services to organize distance learning. Distance learning technologies can be used not only in distance education, but also in other forms of learning. The teaching of academic disciplines in higher education should aim at training a specialist whose knowledge and skills fully meet the conditions of the modern information society. The quality and structure of training courses, as well as the quality of distance learning, are often much better, sometimes more effective than traditional forms of learning. Distance learning contributes to the formation of skills of independent work, has a positive effect on the formation of cognitive activity of students. In the process of independent classes there is self-organization, self-education, diligence and self-discipline of students is brought up, positive motivation to study (classes) is formed, its internalization takes place, as a result of which the level of qualification and competence of students increases.*

Key words: *distance learning, student, teacher, education, physical education.*

Постановка проблеми. Затвердження Постановою МОН України (20.12.2000 р.) Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні, де зазначено, що розвиток освітньої системи повинен призвести до появи нових можливостей для оновлення змісту навчання та методів викладання дисциплін і розповсюдження знань; розширення доступу до всіх рівнів освіти, реалізації можливості її одержання для великої кількості молоді; реалізації системи безперервної освіти «протягом життя», повинна була мати значний вплив на модернізацію системи освіти України. Однак в закладах вищої освіти (ЗВО) України за цей період (2000 – 2019 роки) дистанційна освіта не набула того широкого розповсюдження як в країнах Західної Європи, США та Туреччини.

Проведення досліджень з даної тематики стало особливо актуальним у зв'язку з поширенням вірусу COVID-19, який створив проблему проведення занять в умовах тотального карантину та став своєрідним поштовхом для більш ретельного вивчення світового досвіду дистанційної освіти та впровадження широкомасштабних дистанційних форм навчання в закладах освіти України.

Більшість вітчизняних ЗВО та викладачів не були готови до масового переходу від традиційних форм навчання до дистанційних. Особливо це стосується роботи кафедр фізичного виховання ЗВО (вирішення питань здобуття знань, вмінь, навичок та формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентами), де апріорі проведення занять онлайн не передбачалося. Досвід проведення дистанційних практичних занять з дисципліни «Фізична культура» до цього часу був відсутній. Тому, проблема розбудови ефективної системи дистанційного навчання з фізичного виховання потребує особливого організаційного та науково-методичного підходу, який має відповідати стандартам вищої освіти.

Одним з основних завдань сучасної освіти є підготовка фахівця, який вільно орієнтується у світовому інформаційному просторі, має знання та навички щодо пошуку, обробки та зберігання інформації, використовуючи сучасні комп'ютерні технології. ДН покликане допомогти в глобальному освітньому просторі, це ефективне доповнення традиційних форм освіти, як засіб часткового вирішення її нагальних проблем [8].

Мета дослідження. Визначити позитивні риси світового досвіду дистанційної освіти та особливості організації дистанційного навчання з фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти України.

Завдання дослідження:

1. Встановити хронологію впровадження та розвитку дистанційної освіти в країнах Європи, США і України та її особливості.
2. Визначити найбільш позитивні риси та визнані інтернет ресурси, які використовують для організації і проведення дистанційного навчання, зокрема з фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Матеріал та методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел інформації мережи Інтернет, які відображають світовий та вітчизняний досвід організації та впровадження дистанційних форм навчання, педагогічні спостереження, синтез, узагальнення даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Впровадження в освітній процес якісного дистанційного навчання (ДН) розглядається як найбільш ефективний спосіб забезпечення безперервності і варіативності освіти. Тому світовий досвід ДН підтверджує його ефективність у підвищенні якості освіти нарівні з іншими формами (навчання) [2, 4, 5, 11].

Серед європейських країн найбільш розвинутими є системи дистанційного навчання Німеччини, Франції, Іспанії, Англії та Туреччини. Відкритий університет Великої Британії був заснований в 1969 році (як незалежний навчальний заклад) для надання можливості здобути або продовжити свою освіту дорослим людям, які працюють. Університет зарекомендував себе як світовий лідер нетрадиційної освіти, за зразком якого навчальні заклади аналогічного типу були створені в Канаді, Австрії, Іспанії, Пакистані, Нідерландах, Туреччині, Індії, Ізраїлі. У 1972 році Парламентом Іспанії був заснований Національний університет дистанційної освіти у Мадриді, який має 50 навчальних центрів у різних районах країни та 8 центрів навчання в інших країнах й пропонує курси навчання на рівні бакалаврату, магістратури й продовженої освіти. Загальна кількість студентів, що навчаються в університеті, становить 124000 осіб, з яких 85000 навчаються на ступінь. В

Німеччини, з метою підвищення кількості людей з вищою освітою у 1967 році було створено Німецький інститут дистанційного навчання. Заочний університет міста Хаген надає освітні послуги більше 50000 особам студентам на рік. Однак диплом про вищу освіту одержують не більше 20% у результаті великого відсіву студентів, що не витримують освітніх вимог. У 1987 році, у Франції була створена Міжуніверситетська федерація дистанційного навчання (FIED), з метою сприяння навчанню протягом життя та співробітництву навчальних закладів для розвитку всіх форм ДН в усіх галузях знань. У 1995 році ДН набуло статусу національного проекту, а з 1996 року функціонує відкрита освітня платформа «Електронний кампус», яка пропонує 3 000 програм, для 265 000 осіб з 200 країн. Її членами є 35 університетів, які пропонують повне або часткове дистанційне навчання [4, 5, 9].

Провідні дослідницькі державні університети США розробляють та адаптують під власні потреби певні блоки програмного забезпечення, що використовуються для дистанційного навчання. Можливості інформаційно-комунікативних технологій та спеціалізованого програмного забезпечення сприяли активізації ринку дистанційного навчання США. Університети роблять акцент на універсальний (зручний) дизайн сторінки курсів ДН, який підвищує ефективність навчання студентів. Щороку чисельність здобувачів дистанційної освіти в США зростає на 20-25% [5]. За програмами дистанційної освіти сьогодні у США навчається близько 1 млн студентів, 32% американців віддають перевагу Інтернету замість традиційних форм, а 39% взагалі вважають, що Інтернет зробить аудиторії непотрібними [4, 7, 9].

В Туреччині лише біля 8,5%-11,5 % молодого населення можуть здобути вищу освіту традиційним шляхом. Тому кількість студентів, які подають документи на дистанційне навчання постійно зростає. В країні гострою є проблема створювання середовищ, які б відповідали запитам навчання без відриву від виробництва для осіб, які працюють. Завдяки цьому кількість професійних вищих навчальних закладів, курсів і спеціальностей для дистанційного навчання постійно збільшується [5].

Запровадження та розвиток дистанційної освіти в Україні було визначено Законом «Про національну програму інформатизації» (1998 р.) де зазначено, що технології дистанційного навчання можуть бути використані не тільки в дистанційній освіті, а й в інших формах навчання. В Концепції розвитку дистанційної освіти в Україні (20.12.2000 р.) зазначено, що розвиток освітньої системи повинен призвести до появи нових можливостей для оновлення змісту навчання, методів викладання дисциплін тощо [5].

Аналіз сучасного вітчизняного досвіду ДН показує, що більшість вітчизняних ЗВО використовують для організації та технічного забезпечення дистанційного навчання відкриту освітню платформу Moodle. Структурно навчальні курси побудовано у вигляді модульної системи та містять наступні елементи: теоретичний матеріал (тексти лекцій), практичні завдання (задачі, запитання, тести) та завдання для перевірки знань (тести, віртуальні лабораторні та курсові роботи), відеороліки (відеолекції) [1, 5, 6].

До переваг ДН слід віднести зручність і вигідність через домашнього доступу і вільного планування свого часу. До обмежень і недоліків - складності проведення онлайн курсів, коли мова йде про режим реального часу, синхронних формах взаємодії, що вимагають особисту присутність учасників освітнього процесу, а також відсутність можливості природного спілкування [16]. Дистанційна освіта має низку переваг, серед яких можливість навчатися без відриву від виробництва, економія часу та фінансових ресурсів. Такі важливі позитивні фактори практично повністю нівелюють недоліки дистанційної освіти: відсутність прямого спілкування з викладачем й іншими слухачами та необхідність самостійного вивчення матеріалу [9]. ДН демонструє свої переваги перед іншими формами завдяки своїй значно вищій інформативності, доступності та економічній ефективності; дає можливість індивідуалізації навчання, вибір бажаного темпу та швидкості навчання, висока якість контролю знань за допомогою модульної системи навчання, ефективне тестування. Дистанційна освіта не є просто електронним варіантом заочного навчання, адже вона потребує підготовки спеціальних учбових курсів. ДН забезпечує інтерактивну взаємодію викладачів та студентів на різних етапах і самостійну роботу, дає можливість цілодобового доступу до навчальних матеріалів [8]. Розвиток середовища для електронного навчання включає інтерактивний курс, віртуальні лабораторії, онлайн-тест, а режим навчання стане міжнародним, оперативним, інтерактивним, що дозволить учням взаємодіяти [17].

Розвиток сучасної системи освіти неможливий без використання новітніх комп'ютерних технологій, засобів зберігання, опрацювання та подання інформації. Дистанційна освіта відкриває студентам доступ до нетрадиційних джерел інформації, підвищує ефективність самостійної роботи, дає нові можливості для творчості, знаходження і закріплення різних професійних навичок, а викладачам дозволяє реалізовувати принципово нові форми і методи навчання. Викладання навчальних дисциплін у вищій школі має ставити за мету підготовку фахівця, знання й уміння якого повністю відповідають умовам сучасного інформаційного суспільства. Експериментально підтверджено, що якість і структура навчальних курсів, так само як і якість викладання при дистанційному навчанні, часто набагато краща, іноді ефективніше ніж при традиційних формах навчання [8]. Дистанційне навчання стало популярним завдяки своїй практичності. Через Інтернет, учні можуть вільно отримувати доступ до нових знань без обмежень за часом або місці, використовуючи системи навчання, які дозволяють ділитися і обмінюватися інформацією [15].

Результати дослідження підтвердили, що учні мають позитивні думки щодо платформи дистанційного навчання / Distance Learning Platform (DLP), оскільки вона пропонує гнучкість, містить елементи, що підвищують мотивацію студентів; дозволяє учням легко спілкуватися з викладачем; забезпечує миттєвий зворотний зв'язок зі студентами; дає можливість їм легко отримати доступ до матеріалів курсу. Сучасні учні хочуть продовжувати свою освіту на основі технологій, що розвиваються. Вони не задоволені традиційними методами і вважають за краще використовувати технологічні пристрої (комп'ютер, смартфон, планшет), які вони використовують у своєму житті, також для своєї освіти [13].

Студенти дистанційних курсів часто є більш дорослими та краще мотивованими у порівнянні з студентами стаціонару. Кількість кандидатів на дистанційне навчання та кількість осіб, які використовують його, зростає. Причинами цього зростання є те, що ДН відкриває нові горизонти у процесі навчання студентів та забезпечує більш економний спосіб

для установ з точки зору можливості дати вищу освіту більшій кількості студентів за меншої кількості викладачів [5]. ДН дає можливість практично усім категоріям громадян навчатися протягом усього життя за принципом «Lifelong education» [2, 3, 5]. Дистанційне навчання призначене для задоволення потреб дорослих учнів, надає їм можливість, зберігаючи свої робочі місця, займатися самоосвітою [16]. Реалізація дистанційної освіти спрямована на підвищенні якості навчання і викладання в вищих навчальних закладах через свою гнучкість і доступність для дорослих і викладачів [14].

Характерними рисами дистанційного навчання, які вигідно відрізняють її від інших форм освіти, є: гнучкість (можливість навчатися у зручний для себе час та в зручному місці); модульність (набор незалежних курсів-модулів навчальної програми, що відповідає індивідуальним чи груповим потребам); паралельність (навчання здійснюється без відриву від іншого виду діяльності); охоплення великої аудиторії; економічність; технологічність (використання в навчальному процесі нових досягнень інформаційних технологій, які сприяють входженню людини у світовий інформаційний простір); соціальна рівність (рівні можливості одержання освіти незалежно від місця проживання, стану здоров'я і соціального статусу); інтернаціональність (можливість одержати освіту в навчальних закладах іноземних держав та надавати освітні послуги іноземним громадянам і співвітчизникам, які проживають за кордоном); нова роль викладача – викладач стає наставником-консультантом, який повинен координувати пізнавальний процес, постійно удосконалювати ті курси, які він викладає, підвищувати творчу активність і кваліфікацію відповідно до нововведень та інновацій; позитивний вплив на студента (підвищення його творчого та інтелектуального потенціалу); якість (залучення найкращого викладацького складу та використання найсучасніших навчально-методичних матеріалів [4, 5]. До основних принципів дистанційного навчання відносять: послідовність і систематичність; рівність доступу до навчання; наочність; свідомість і активна самостійність; збереження якості рівня знань та вмінь [7]. Також автори підкреслюють *нову роль викладача* під час дистанційної освіти, яка розширюється і оновлюється. Викладач стає наставником-консультантом, який повинен координувати пізнавальний процес, постійно удосконалювати ті курси, які він викладає, підвищувати творчу активність і кваліфікацію відповідно до нововведень та інновацій; *позитивний вплив* на студента, підвищення його творчого та інтелектуального потенціалу під час дистанційної освіти завдяки самоорганізації, прагненню до знань, використанню сучасних інформаційних та телекомунікаційних технологій, вмінню самостійно приймати відповідальні рішення. [4, 5].

Самостійна робота студентів за Законом України «Про вищу освіту» (2014 р.), є формою організації освітнього процесу, яка передбачає розвиток у них самостійності, ініціативи та творчих здібностей, а з часом - формуванні компетенцій фахівця. Для створення тих чи інших елементів підтримки самостійної роботи передбачається обов'язкова наявність відповідного модуля дисципліни (дистанційного курсу) на сайті університетського сервісу дистанційної освіти, що функціонує на базі системи управління дистанційним навчанням – LMS Moodle. Викладач може використовувати цей курс не тільки як портал для концентрації інформації за його дисципліною, але також і для організації усіх видів самостійної роботи студентів [1].

Таким чином, дистанційне навчання сприяє формуванню навичок самостійної роботи, позитивно впливає на формування пізнавальної активності студентів. В процесі самостійних занять відбувається самоорганізація, самоосвіта, виховується працьовитість і самодисципліна студентів, формується позитивна мотивація до навчання (занять), відбувається її інтеріоризація, в результаті якої підвищується рівень кваліфікації та компетентності учнів [2, 3].

Впровадження новітніх інформаційних технологій, інструментальних засобів організації самостійної роботи студентів є кроком для упровадження безпаперової організації навчального процесу. Однак це потребує багато часу і стикається з перепонами, такими як небажання персоналу змінюватися та підвищувати кваліфікацію. Тому, якщо перший супротив буде подолано, подальше просування стане інтенсивнішим [1].

Пандемія COVID-19 створила безпрецедентні проблеми для системи освіти та вчителів у всьому світі. Зокрема, освіта вчителів фізичної культури може постраждати найбільше при переході від усталених очних занять та середовищ до віртуальних (онлайн). Не так багато інших областей освіти, які містять настільки глибоке протиріччя, оскільки викладання та навчання фізичної культури кореняться у фізичному русі та дослідженні рухів, які особливо важко відтворити під час дистанційного навчання. Найкраще буде скористатися цими надзвичайними обставинами та зосередившись на перевагах (порівняно з недоліками) технології, а також використовувати технологію як можливість вдосконалити physical education teacher education (PETE). Багато з того, що ефективно викладається в онлайн ситуації, може бути додатково використано та в майбутньому змішаному навчанні в епоху після карантину та зробити PETE більш продуктивним [11].

У закладах вищої освіти, які здійснюють підготовку майбутніх фахівців педагогічного профілю, платформа Moodle (модульне об'єктно-орієнтоване середовище дистанційного навчання) проходила апробування й набула більшого розповсюдження (для відповідних педагогічних напрямів підготовки можливості саме цієї платформи покликані забезпечити так званий «універсальний дизайн» у сфері освіти) [6].

Базовою платформою для здійснення навчального процесу з фізичного виховання в Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого під час дистанційного або змішаного навчання є Moodle, використання якого дозволяє: надати можливість доступу до матеріалів курсу студентам незалежно від місцезнаходження та обмежувальних заходів; творити комфортні умови для навчання; налагодити постійне та зручне спілкування між викладачами та студентами; забезпечити системну методичну підтримку студентам; здійснювати контроль за процесом та результатом освітньою діяльності, облік навчальної активності студентів, моніторинг за їх навантаженням, оцінку якості виконаних завдань; проводити поточний та підсумковий контроль засвоєння знань, умінь і навичок; створити структурно-уніфіковані електронні навчальні комплекси. Під час ДН допускається використання Інтернет-сервісу Microsoft Office 365. Листування між суб'єктами освітнього процесу здійснюється шляхом використання електронних поштових скриньок, зареєстрованих із доменним ім'ям Університету.

Заняття та індивідуальні консультації, контрольні та залікові заходи проводяться зі студентами дистанційно у синхронному або асинхронному режимі відповідно до навчального плану. Практичні заняття та індивідуальні консультації з

фізичного виховання проводяться в режимі реального часу (онлайн) на платформі Zoom та додаткові (листування) в соціальних мережах Telegram, Viber. Формами самостійної роботи студентів під час дистанційного навчання є: ознайомлення з програмою курсу, складання тестів, написання тематичних рефератів, вивчення методичних рекомендацій, план-конспектів занять, відеоуроків тощо), які розміщені на платформі Moodle та порталі АСУ Університету, YouTube каналі кафедри і інших Інтернет ресурсах через гіперпосилання.

Викладачі кафедри доводять до відома студентів інформацію стосовно веб-ресурсів, навчальних платформ, які використовуються, умов надання до них доступу, постійно оновлюють інформаційне наповнення навчальних електронних інформаційних комплексів (НЕІК) та інші теоретичні і відео- матеріали, надають методичні рекомендації, складають тести та пояснюють вимоги щодо тематичного і підсумкового контролю.

Науково-методичне забезпечення дистанційного навчання включає створення навчального веб-середовища на платформі Moodle, порталі АСУ Університету у вигляді дистанційних курсів начальної дисципліни. Викладачі створюють авторські навчальні курси, які спрямовують студентів на засвоєння знань, формування навичок та фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Викладачі кафедри регулярно здійснюють контроль активності студентів в межах дистанційного курсу навчальної дисципліни на платформі Moodle. Кількість завдань, їх обсяг, види та порядок оцінювання передбачені в положенні, затвердженому кафедрою. Рішенням кафедри відпрацювання пропущених занять відбувається з використанням можливостей інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема, у режимі відеоконференцій за умови забезпечення автентифікації студента.

Реєстрацію студентів та викладачів на порталі НЕІК забезпечує лабораторія організації дистанційної освіти (ЛДО) Університету. Для студентів і викладачів фахівці ЛДО розробляють інструкції (відеоінструкції) з основ експлуатації НЕІКів на порталі навчальних ресурсів. З метою дотримання академічної доброчесності, контролю за активністю студентів під час проведення он-лайн практичних занять викладач має право вимагати від студентів, щоб вони брали в них участь із використанням у якості nickname свого справжнього ім'я та прізвища.

Висновки. Встановлено, що впровадження в освітній процес якісних форм дистанційного навчання розглядається як найбільш ефективний спосіб забезпечення безперервності і варіативності освіти. Світовий досвід ДН підтверджує його ефективність у підвищенні якості освіти нарівні з іншими формами. Викладання навчальних дисциплін у вищій школі має ставити за мету підготовку фахівця, знання й уміння якого повністю відповідають умовам сучасного інформаційного суспільства. Якість і структура навчальних курсів та їх викладання при дистанційному навчанні іноді кращі та ефективніші ніж при традиційних формах навчання.

Дистанційне навчання сприяє формуванню навичок самостійної роботи, позитивно впливає на формування пізнавальної активності студентів. В процесі самостійних занять відбувається самоорганізація, самоосвіта, виховується працьовитість і самодисципліна студентів, формується позитивна мотивація до навчання/занять в результаті чого підвищується рівень кваліфікації та компетентності студентів.

Пандемія COVID-19 створила безпрецедентні проблеми для системи освіти та навчання у всьому світі. Галузь фізичного виховання виявилася не готовою до швидкого якісного переходу від традиційних занять до онлайн. Більшість вітчизняних ЗВО використовують для організації дистанційного навчання електронну освітню платформу Moodle та онлайн сервіси Google Classroom, Zoom тощо. Технології ДН можуть використовуватись не тільки в дистанційній освіті, а й в інших формах навчання.

Література

1. В. Каук, В. Гребенюк, О. Шкіль (2016). Хмарні технології у підтримці самостійної роботи студентів. Вісник Національного університету «Львівська політехніка», № 853, С. 11-17.
2. Мунтян, В.С. (2014). Электронный учебно-методический комплекс в программе обучения студентов единоборствам. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. ХДАФК, Т. 1, С. 137–144.
3. Мунтян, В.С. (2016). Имплементация дистанционного обучения как условие повышения эффективности физического воспитания. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, 3К 2 (71) 16, 216–219.
4. Овчарук, О. В. (2006). Концептуальні підходи до застосування технологій відкритої освіти та дистанційного навчання у зарубіжних країнах та їх роль у процесах модернізації освіти. Інформаційні технології і засоби навчання.http://www.nbuv.gov.ua/e-ournals/ITZN/em1/content/06oovemp.html
5. Світовий досвід організації та розвитку університетської системи дистанційного навчання (2013). Укладачі: Кулага, І. В. , Ільницький, Д. О., Стрельник, С. О. та ін. Інститут вищої освіти КНЕУ імені Вадима Гетьмана.
6. Терентьєва, Н. О. (2019). Особливості дистанційної підготовки магістрантів факультетів фізичної культури. Інформаційні технології і засоби навчання. Том 69, №1, С. 139-148.
7. Требик, Л. П. (2012). Основні принципи дистанційного навчання у підвищенні кваліфікації управлінських кадрів регіону. Електронний науковий фаховий журнал «Державне управління: теорія та практика».–Режим доступу: http://www. academy. gov. ua/ej/ej14/txts/Trebik. Pdf
8. Штихно, Л. В. (2016). Дистанційне навчання як перспективний напрям розвитку сучасної освіти. Молодий вчений, № 6 (33), С. 489-493.
9. Шуневич, Б. І. (2008). Тенденції розвитку дистанційного навчання у зарубіжній вищій школі. Інформаційні технології і засоби навчання. Вип. 3 (7), Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/ITZN/em7/emg.html
10. Aeiad, Eiman, Meziane, Farid. An Adaptable and Personalised E-Learning System Applied to Computer Science Programmes Design Education and Information Technologies, 2019, v24 n2, 1485-1509.
11. Chunlei Lu, Joe Barrett, Olivia Lu. Teaching Physical Education Teacher Education (PETE) Online: Challenges and Solutions. A journal of educational research and practice, 2020, Vol. 29 (2) 13-17

12. Elena N. Shutenko & Andrey I. Shutenko. Sociocultural Constructs of the Higher School's Innovative Potential. Journal of Psychology and Behavioral Science, 2015, v3, n1, 44-49.

13. Gurhan Durak & Murat Ataizi. Learner Views about a Distance Education Course. Contemporary Educational Technology, 2016, 7(1), 85-105.

14. Henry O'Lawrence. An Overview of the Influences of Distance Learning on Adult Learners. Journal of Educational and Human Development, 2007, vol. 1, is.

15. Kuan-Ching Li, Yin-Te Tsai and Chuan-Ko Tsai. Toward Development of Distance Learning Environment in the Grid. International Journal of Distance Education Technologies (IJDET), 2008, v6, is.3.

16. Nafukho, F. M., Thompson, D. E., & Brooks, K. Factors predicting success in a distance learning nontraditional undergraduate degree program. International Journal of Vocational Education and Training, 2004. 12(2), pp.82–95.

17. Olga De Jesus. Spotlight on Distance Learning and Undergraduate International ELLs. Journal of Education and Human Development, 2015, 4(2), 63-66.

18. Tin-Yu Wu, Han-Chieh Chao. Mobile e-Learning for Next Generation Communication Environment. International Journal of Distance Education Technologies (IJDET), 2008, v. 6, is.4.

References

1. V. Kauk, V. Grebenyuk, O. Shkil (2016). Cloud technologies in support of independent work of students. Bulletin of the National University "Lviv Polytechnic", № 853, P. 11-17.

2. Muntyan, VS (2014). Electronic educational and methodical complex in the program of training of students in martial arts. Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher education. KhDAFK, T. 1, S. 137–144.

3. Muntyan, VS (2016). Implementation of distance learning as a condition for improving the effectiveness of physical education. Scientific journal of NPU named after M.P. Dragomanova, 3K 2 (71) 16, 216–219.

4. Ovcharuk, OV (2006). Conceptual approaches to the application of technologies of open education and distance learning in foreign countries and their role in the processes of modernization of education. Information technologies and teachingaids.http://www.nbuv.gov.ua/e-rnals/ITZN/em1/content/06oovemp.html

5. World experience in the organization and development of the university distance learning system (2013). Compilers: Kulaga, IV, Ilnytsky, DO, Strelnyk, SO and others. Vadym Hetman KNEU Institute of Higher Education, Kyiv.

6. Terentyeva, NO (2019). Features of distance training of undergraduates of physical education faculties. Information technologies and teaching aids. Volume 69, №1, pp. 139-148.

7. Trebic, L. P. (2012). Basic principles of distance learning in advanced training of managerial staff of the region. Electronic scientific professional journal "Public Administration: Theory and Practice". - Access mode: http: // www. academy. gov. ua / ej / ej14 / txts / Trebik. Pdf

8. Shtykhno, LV (2016). Distance learning as a promising area of modern education. Young Scientist, № 6 (33), pp. 489-493.

9. Shunevich, BI (2008). Trends in the development of distance learning in foreign higher education. Information technologies and teaching aids. v3 (7), Access mode: http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/ITZN/em7/emg.html

10. Aeiad, Eiman, Meziane, Farid. An Adaptable and Personalised E-Learning System Applied to Computer Science Programmes Design Education and Information Technologies, 2019, v24 n2, 1485-1509.

11. Chunlei Lu, Joe Barrett, Olivia Lu. Teaching Physical Education Teacher Education (PETE) Online: Challenges and Solutions. A journal of educational research and practice, 2020, Vol. 29 (2) 13-17

12. Elena N. Shutenko & Andrey I. Shutenko. Sociocultural Constructs of the Higher School's Innovative Potential. Journal of Psychology and Behavioral Science, 2015, v3, n1, 44-49.

13. Gurhan Durak & Murat Ataizi. Learner Views about a Distance Education Course. Contemporary Educational Technology, 2016, 7(1), 85-105.

14. Henry O'Lawrence. An Overview of the Influences of Distance Learning on Adult Learners. Journal of Educational and Human Development, 2007, vol. 1, is.

15. Kuan-Ching Li, Yin-Te Tsai and Chuan-Ko Tsai. Toward Development of Distance Learning Environment in the Grid. International Journal of Distance Education Technologies (IJDET), 2008, v6, is.3.

16. Nafukho, F. M., Thompson, D. E., & Brooks, K. Factors predicting success in a distance learning nontraditional undergraduate degree program. International Journal of Vocational Education and Training, 2004. 12(2), pp.82–95.

17. Olga De Jesus. Spotlight on Distance Learning and Undergraduate International ELLs. Journal of Education and Human Development, 2015, 4(2), 63-66.

18. Tin-Yu Wu, Han-Chieh Chao. Mobile e-Learning for Next Generation Communication Environment. International Journal of Distance Education Technologies (IJDET), 2008, v. 6, is.4.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).69
УДК 373.5:796

Нєворова О.В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту , доцент доцент,
Черній В.П.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка м. Кропивницький

ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ НЕЙРОДИНАМІКИ КОРИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Особливості показників нейродинаміки кори головного мозку після фізичних навантажень у школярів з різним рівнем працездатності. Для характеристики нейродинаміки кори використовували наступні показники: латентний період зорово-моторної реакції на світло, наявність послідовного гальмування або позитивної індукції в корі головного мозку після гальмівного подразника і наявність розгальмованого диференціювання. При порівнянні змін нейродинаміки у школярів, після виконання однакових фізичних навантажень, виявлені суттєві відмінності в залежності від рівня їх працездатності. Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що в межах однієї вікової групи хлопчиків 10 років спостерігались різні поєднання кількісного та якісного показників працездатності, що вказує на різну швидкість сприймання навчального матеріалу та його засвоєння. З огляду на це, можна зробити припущення, що в учнів з різними поєднаннями кількісного і якісного показників працездатності буде відрізнятись і швидкість розвитку втоми. При випадковому відборі груп, без урахування індивідуальних особливостей працездатності, основну частину досліджуваних дітей можуть представляти діти з середніми рівнями кількісного та якісного показників працездатності.

Ключові слова: *працездатність, властивості нервових процесів, нейродинаміка кори головного мозку, школярі, фізичне навантаження.*

Неворова Е.В., Черний В.П. Особенности показателей нейродинамики коры головного мозга после физической нагрузки у школьников с разным уровнем работоспособности. *Для характеристики нейродинамики коры использовали следующие показатели: латентный период зрительно-двигательной реакции на свет, наличие последовательного торможения или положительной индукции в коре головного мозга после тормозного раздражителя и наличие расторможенной дифференцировки. При сравнении изменений нейродинамики у школьников, после выполнения одинаковых физических нагрузок, выявлены существенные изменения в зависимости от уровня их работоспособности. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что в пределах одной возрастной группы мальчиков 10 лет наблюдались разные сочетания количественного и качественного показателей работоспособности, что указывает на разную скорость восприятия учебного материала и его усвоение. Кроме того, у школьников з разным сочетанием количественного и качественного показателей работоспособности будет отличаться и скорость развития утомления. При случайном отборе групп, без учета индивидуальных особенностей работоспособности, основную часть исследуемых детей когут представлять дети сосредними уровнями количественного и качественного показателей работоспособности.*

Ключевые слова: *работоспособность, свойства нервных процессов, нейродинамика коры головного мезга, школьники, физическая нагрузка.*

Nyevorova Olena, Cherniy Valentina. Features of neurodynamic parameters of the cerebral cortex after physical activity in schoolchildren with different levels of performance. *It has been established that muscular activity is impossible without the involvement of the nervous part of the musculoskeletal system, fatigue during muscle work has a central cortical mechanism. Features of neurodynamic parameters of the cerebral cortex after physical activity in schoolchildren with different levels of performance. To characterize the neurodynamics of the cortex, the following indicators were used: the latent period of the visual-motor response to light, the presence of sequential inhibition or positive induction in the cerebral cortex after an inhibitory stimulus, and the presence of disinhibited differentiation. When comparing changes in neurodynamics in schoolchildren, after performing the same physical activity, significant changes were revealed depending on the level of their performance. The results obtained allow us to conclude that within the same age group of 10-year-old b oys there were different combinations of quantitative and qualitative indicators of working capacity, which indicates a different speed of perception of educational material and its assimilation. In addition, the rate of development of fatigue will also differ in schoolchildren with different combinations of quantitative and qualitative indicators of work capacity. With a random selection of groups, without taking into account the individual characteristics of working capacity, the main part of the children under study can be represented by children with the central levels of quantitative and qualitative indicators of working capacity.*

Key words: *performance, properties of nervous processes, neurodynamics of the cerebral cortex, schoolchildren, physical activity.*

Постановка проблеми. Сучасні школярі, які проводять більшу частину доби на навчальних заняттях, за підготовкою домашніх завдань, біля комп'ютерів і телевізорів, відчувають значні статичні, розумові, нервово-психічні

перевантаження при хронічній нестачі рухової активності [2; 3; 5; 6; 8]. Надмірне навчальне навантаження, пов'язане з підвищенням програмних вимог, уже з першого класу значно обмежує рухову активність школярів (у першокласників вона знижується на 50 % порівняно із закладом дошкільної освіти) [3; 8]. Здатність до успішної навчальної діяльності визначається високим рівнем працездатності, яка залежить від стану центральної нервової системи, тому що будь-який руховий акт формується на рівні кори головного мозку, або в ряді підкіркових утворень.

В роботах [1;2] показана значна роль функціонального стану ЦНС в працездатності людини. Встановлено, що м'язова діяльність неможлива без залучення нервової частини рухового апарату, сама втома при виконанні м'язової роботи має центрально-корковий механізм. Згідно з сучасними уявленнями [3;4], здатність організму тривалий час здійснювати роботу тісно пов'язана з рівнем нервової регуляції всіх функцій і, в першу чергу, моторно-вісцеральних взаємовідносин. Підвищення працездатності людини має досить складну нейрофізіологічну природу.

Аналіз сучасних досліджень і публікацій. За даними досліджень [1;4], найважливішим механізмом забезпечення фізичної працездатності людини є високолабільна діяльність ЦНС, спрямована на виконання м'язової роботи і пристосування до неї вегетативних функцій, які мають відповідати енергетичним потребам організму.

Однією з головних умов забезпечення високої розумової працездатності є міцне здоров'я, що часто недооцінюється батьками й учнями. Ще видатний фізіолог М.Є. Введенський вважав, що при вмілому розподілі розумової праці можна не тільки розвинути величезну за своєю продуктивністю діяльність, але й зберегти її на довгі роки, можливо, на все життя, а також високу працездатність мозку та високий загальний тонус організму [5;8]. Дійсно, людина втомлюється не стільки від того, що багато працює, а саме через те, що працює невміло та важко.

Найголовнішою умовою забезпечення високої продуктивності розумової діяльності є поступовість входження у процес її виконання. Встановлено, що незалежно від характеру навчальної роботи впродовж перших 45 хвилин діяльності ступінь ефективності виконання розумової праці значно нижчий, ніж протягом другого і третього проміжків часу такої ж тривалості. Тому недоцільно починати виконувати завдання з найскладніших предметів, адже організм ніби поступово мобілізує та налагоджує відповідні системи на високу функціональну готовність, яка забезпечує наростання інтенсивності інтелектуальної діяльності. Тривалість цього періоду, як правило, 40-50 хвилин.

Ще однією обов'язковою умовою забезпечення високої продуктивності праці є рівномірність та ритмічність розумової роботи. Таким чином, реалізація зазначеного принципу передбачає вироблення раціонального ритму, що забезпечує відповідний розподіл основних етапів діяльності протягом усього часу. Саме постійний ритм зумовлює досягнення високого рівня продуктивності праці. Підтримувати високу працездатність неможливо і без правильного чергування праці й відпочинку, а також заміни одних форм діяльності іншими.

Під час розумової роботи виникають судинні реакції, протилежні тим, які бувають під час м'язової роботи: кровонаповнення судин мозку, звуження периферійних судин кінцівок, розширення судин внутрішніх органів і так далі. Коли ж така праця супроводжується нервово-емоційною напругою, відбувається різка активізація кровообігу з підвищенням частоти пульсу, артеріального тиску крові, настають зміни в ритмі і частоті дихання, знижується насичення крові киснем, порушується терморегуляція і виникає багато інших несприятливих змін, що порушують стан організму [8].

Специфіка розумової праці полягає і в тому, що після припинення роботи думки про неї, "робоча домінанта" зберігаються ще досить довго. В результаті виявляється, що неправильно організована розумова робота швидко приводить до функціональної втоми [6].

Під час розумової діяльності відбувається напруга м'язів обличчя, шиї і плечового поясу, оскільки їх активність тісно пов'язана з нервовими центрами, що керують увагою, емоціями і мовою. За цих умов тривала імпульсація від напружених м'язів створює стомлення у відповідних ділянках ЦНС, і працездатність знижується. Природною мірою попередження цього явища можуть бути активні рухи, що звільняють м'язи від зайвої напруги [6;7].

Не менш важливим для підтримки високої розумової працездатності є стан мускулатури, оскільки між такими показниками як стійкість і активність уваги, пам'яті, сприйняття і швидкості передачі інформації та рівнем фізичної підготовленості людини існує пряма залежність [7; 8].

Оптимально підібране м'язове навантаження підвищує загальний емоційний тонус, створює стійкий настрій, який є сприятливим фоном для розумової діяльності і попереджає ранній розвиток стомлення [7].

Фізичні вправи здійснюють на розумову працездатність безпосередній сприятливий вплив через механізм активного відпочинку, або віддалений через деякий час, у вигляді кумулятивного ефекту від багатократного протягом певного (тижнів, місяців) часу впливу [8].

Аналіз науково-методичних і статистичних даних засвідчує погіршення стану здоров'я школярів, формування відхилень у фізичному розвитку, зниження рівня фізичної підготовленості, головною причиною яких є різке зниження рухової активності, яке на сьогоднішній день має тенденцію до подальшого зниження. Наслідок гіпокінезії – хронічна шкільна втома, що знижує розумову працездатність і позначається на успішності навчання.

Протидією цим негативним наслідкам гіпокінезії є фізична культура і навчання учнів здорового способу життя, яке повинне бути системним і сприяти гармонійному розвиткові психофізичних здібностей. Все це є важливим чинником збереження й зміцнення здоров'я, підвищення фізичної і розумової працездатності та зростання стійкості організму до різних захворювань.

Виклад основного матеріалу. Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий і сенситивний період у загальному розвитку дитини. Тому індивідуальний підхід до навчання й виховання дітей молодшого шкільного віку з урахуванням індивідуальних показників працездатності доцільно реалізовувати якнайшвидше для своєчасного попередження шкідливих наслідків гіпер- та гіпокінезії. Провідними вітчизняними дослідниками (Т.Ю. Круцевич; В.С. Лизогуб; М.В. Макаренко) доведено, що властивості нервових процесів суттєво впливають на формування рухових навичок та адаптивних реакцій на фізичні навантаження.

За І.П.Павловим, центральній нервовій системі належить домінуюча роль у визначенні ознак індивідуальності. Згідно класифікації властивостей нервових процесів, яку запропонував І.П.Павлов, до первинних властивостей основних нервових процесів відносяться їх сила й функціональна рухливість.

Основним критерієм сили нервових процесів є працездатність клітин кори головного мозку, яка проявляється у здатності витримувати тривале і концентроване збудження або дію сильного подразника, не переходячи в стан позамежного гальмування (здатність витримувати тривалу, надмірну напругу гальмівного процесу) [5;6]. Функціональну рухливість нервових процесів характеризують декілька показників швидкості роботи нервової системи, а саме: швидкість виникнення і концентрації процесів першої фази іррадіації, а також зникнення їх після припинення дії подразника; швидкість зміни одного процесу на інший; швидкість руху нервового процесу, яку характеризує перебіг умовних реакцій (поведінкова функція); швидкість поширення нервових імпульсів чутливими (аферентними) та руховими (ефферентними) нейронами, нейроннними комплексами кори (швидкість центральної обробки інформації) від чого залежить швидкість прийняття рішення.

Властивості нервової системи розглядають як успадковані або вважають наслідком внутрішньоутробного розвитку чи наслідком умов розвитку у перший період життя [5;6]. Виділяють деякі особливості розвитку вищої нервової діяльності у дітей молодшого шкільного віку. Так, наприклад у дітей 6-7 років відбувається активне формування всіх основних проявів вищої нервової діяльності, намічається збалансованість збудження і гальмування, поступово розвивається динамічність процесу збудження, дозрівають синаптичні передачі, підвищується швидкість проведення збудження структурами ретикулярної формації, підвищується рівень лабільності нервової системи [6;7].

Для дітей 6-7 років характерна переробка стереотипів у вигляді гри, розширюються можливості цієї переробки в корі головного мозку (вдосконалюється асоціативна функція). Але, разом з цим, спостерігається функціональна виснажливість нервових клітин кори головного мозку, що призводить до зниження стійкості уваги. Швидко розвивається, так зване, „охоронне збудження", проявом якого є руховий неспокій і зниження уваги дітей під час заняття.

Особливості вищої нервової діяльності у дітей 7-10 річного віку полягають у виражених індукційних відносинах [4;7]. Послідовне гальмування швидко концентрується, тобто здійснює сильний вплив на процес збудження, але, при цьому, швидко зникає. Фізіологи дійшли до висновку, що індивідуальні здібності дитини необхідно трактувати в контексті рухового розвитку, що відповідає, сформульованому І.А.Аршавським [4], енергетичному правилу скелетних м'язів – особливості енергетики і відповідно рівень фізіологічних функцій різних вегетативних систем органів і організму в цілому, у кожному віковому періоді, визначається поточними особливостями функціонування скелетних м'язів.

Для достовірної оцінки функціонального стану нервової системи і всього організму дітей необхідно враховувати вплив соціально-гігієнічних і біологічних чинників [3; 5]. Тому під час формування групи дітей для дослідження ми враховували результати лікарського контролю стану здоров'я та низку умов, які забезпечують одержання результатів вимірювань з мінімальною похибкою для наступної обробки: відсутність хронічних захворювань; функціональний стан основних органів і систем, які забезпечують гомеостаз; резистентність організму; рівень досягнутого фізичного розвитку й ступінь гармонійності; ступінь біологічного дозрівання; тривалість відсутності гострих вірусних захворювань.

Експериментальною базою дослідження було обрано Комунальний заклад НВО ЗОШ І–ІІІ ст. №17–ЦЕВ «Калинка», м. Кропивницький. Для дослідження індивідуальних показників розумової працездатності у молодших школярів 10 років, у відповідності з антропометричними стандартами, нами були відібрані хлопчики, фізичний розвиток яких відповідав середньому гармонійному для кожної вікової групи та розбіжності за антропометричними показниками всередині однієї вікової групи були статистично незначущі; вони не займалися спортом і належали до основної групи здоров'я.

Індивідуальні особливості розумової працездатності учнів визначали за методикою визначення кількісного та якісного її показників за допомогою літерних коректурних таблиць В.Я.Анфімова в модифікації НДІ фізіології дітей та підлітків (підтверджено високу кореляцію кількісного і якісного показників розумової працездатності, визначених за допомогою літерних коректурних таблиць з рівнями функціональної рухливості і сили нервових процесів, одержаних за допомогою апаратних методик) [5]. Вона відображає швидкість перебігу основних нервових процесів, їх концентрацію, а також вимагає диференціювання подразників у сенсорній, а реакцій – у руховій сфері. Ця методика дозволяє отримати кількісні та якісні показники, які відображають індивідуальні особливості основних нервових процесів, функціональний стан нервової системи і застосовується як для вивчення у фізіології і патології вищої нервової діяльності, так і для психофізіологічного професійного відбору, розробки режимів праці й відпочинку [3;4;7]. Обрана для дослідження індивідуальних особливостей розумової працездатності методика проста у використанні, подана у вигляді бланків, тому дозволяє залучати велику аудиторію, не викликає відчуття втоми в учнів, має доступний варіант обробки і оцінки результатів.

Проведений аналіз індивідуальних психофізіологічних особливостей у хлопчиків 10 років дозволив виявити різні поєднання рівнів кількісного та якісного показників працездатності. Так, виявилось, що 9% хлопчиків 10 років мають високий рівень кількісного і якісного показників працездатності, 29% – середній, 11% – низький.

Однак, в інших хлопчиків виявились різні поєднання рівнів кількісного та якісного показників працездатності. Наприклад, 9% мали низький кількісний показник, але при цьому середній якісний; 11% – середній кількісний показник і низький якісний; 4% високий кількісний показник і середній якісний; 11% – середній кількісний показник і високий якісний; 5% – високий кількісний показник і низький якісний та 11% – низький кількісний і високий якісний показники.

Таким чином, одержані дані дозволяють зробити висновок про те, що в межах однієї вікової групи хлопчиків 10 років спостерігались різні поєднання кількісного та якісного показників працездатності, що вказує на різну швидкість сприймання навчального матеріалу та його засвоєння. З огляду на це, можна зробити припущення, що в учнів з різними поєднаннями кількісного і якісного показників працездатності буде відрізнятись і швидкість розвитку втоми.

При випадковому відборі груп, без урахування індивідуальних особливостей працездатності, основну частину досліджуваних дітей можуть представляти діти з середніми рівнями кількісного та якісного показників працездатності. В нашій групі, всіх досліджуваних дітей, 29% складали діти з середніми рівнями кількісного та якісного показників

працездатності, 11% – діти з низькими і 9% – з високими рівнями. Якщо проаналізувати склад окремих навчальних класів за індивідуальними показниками кількісного та якісного показників працездатності, то наведене вище співвідношення не спостерігається, оскільки в деяких класах кількість дітей з низькими або високими рівнями кількісного та якісного показників працездатності значно більша.

Для проведення досліджень зміни нейродинаміки кори головного мозку після фізичних навантажень у дітей молодшого шкільного віку, нами були відібрані дві однорідні групи школярів (по 15 дітей), які мали різний рівень фізичної працездатності (низький та високий). У природних умовах, під час занять фізичною культурою і спортом, діти кожної групи виконували фізичні навантаження, однакові за величиною енерговитрат. Навантаження оцінювали як „середні" – з енерговитратами 10-20 КДж/кг·год і як значні – з енерговитратами 20-40 КДж/кг·год. Для характеристики нейродинаміки кори використовували наступні показники: латентний період зорово-моторної реакції на світло, наявність послідовного гальмування або позитивної індукції в корі головного мозку після гальмівного подразника і наявність розгальмованого диференціювання. При порівнянні змін нейродинаміки у школярів, після виконання однакових фізичних навантажень, виявлені суттєві відмінності в залежності від рівня їх фізичної працездатності. Так, після виконання «середніх» навантажень у школярів з високим рівнем фізичної працездатності в 32% випадків спостерігався сприятливий тип зміни нейродинаміки кори, тобто після виконання фізичного навантаження скорочувався латентний період зорово-моторних реакцій і покращувалось диференціювання на світловий подразник. Несприятливий тип нейродинаміки, при якому відбувалось подовження латентного періоду зорово-моторної реакції та розлад диференціювання на світловий подразник, спостерігався в 35%. Індиферентні типи нейродинаміки кори відмічались в 29% випадків. У школярів з низьким рівнем фізичної працездатності сприятливий тип нейродинаміки після виконання „середніх" фізичних навантажень спостерігався лише в 14% випадків, а несприятливий – в 72%.

Висновки. Виявлені індивідуальні особливості співвідношення кількісного та якісного показників розумової працездатності потрібно враховувати під час планування режиму навчальних занять у позаурочний час. Особливості організації навчання й виховання дітей молодшого шкільного віку полягають у врахуванні індивідуальних особливостей їх організму, що дозволить диференціювати завдання й втілити у практику індивідуальний підхід до учнів. Зокрема, заняття фізичною культурою у молодшій школі доцільно проводити за індивідуальними програмами, залежно від рівня фізичного розвитку з урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей.

Учням з високими рівнями кількісного і якісного показників працездатності слід уникати розвитку перевтоми. З цією метою їм рекомендується регламентувати за часом свою діяльність так, щоб вони «не забували» робити перерву на відпочинок, оскільки вони можуть виконувати певну роботу тривалий час і не відчувати при цьому ознак втоми.

Учням з низькими рівнями кількісного і якісного показників працездатності під час планування режиму навчальної діяльності у позаурочний час слід дотримуватись наступних рекомендацій: робити часті короткі інтервали відпочинку протягом виконання навчальних завдань; під час короткого відпочинку використовувати різні способи зняття м'язової та психоемоційної напруги, втоми.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. – К. : Олімпійська література, 2008. 391 с.

2. Лукьянова Е .М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей // Междунардный медицинский журнал. –2003. №3. – С. 6–9.

3. Макаренко М. В. Дослідження психофізіологічних функцій учнів середнього шкільного віку при тривалих фізичних навантаженнях / М. В. Макаренко, І. О. Іванюра, В. І. Шейко // Фізіологічний журнал. – 2002. – Т. 48, № 5. – С. 56–61.

4. Маринич В. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти [Електронний ресурс] / В. Маринич, І. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я . – 2013. – № 1. – С. 28–35. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2013_1_5.pdf. – Назва з екрана.

5. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.

6. Нєворова О. В. Оздоровча спрямованість і шляхи оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку : [метод. рек.] / О. В. Нєворова. – Кіровоград : РВВ КДГГУ ім. Володимира Винниченка, 2007. – 100 с..

7. Нєворова 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.

8. Романчук Олександр Петрович. Вегетативні критерії фізичної працездатності / О. П. Романчук // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України. – 2013. – № 4. – С. 196–199.

References

1. Krutsevich, T. Yu. (2008). Teoriia i metodyka fizychnoho vihovannia [Theory and methods of physical education], Olimpiiska literatura, Kyiv [in Ukrainian].

2. 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 – Mezhdunardnyi mediczinskii zhurnal*, 3, 6–9 [in Russian].

3. Makarenko, M. V, Ivanyura, I. O., & Sheiiko, V. I. (2002). Doslidzhennia psykhofiziologichnyh funktsii uchniv serednogo shkilnogo viku pry tryvalyh fizychnyh navantazhenniah [Research of psychophysiological functions of middle school students during prolonged physical activity]. *Fiziologichnyi zhurnal – Physiological Journal*, Vols. 48, 5, 56–61 [in Ukrainian]

4. Marynych, V. (2013). "Analysis of innovative approaches organization of athletic-health work in educational establishment", Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, no. 1, available at: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2013_1_5.pdf. (accessed March 29, 2020) [in Ukrainian]

5. Moskalenko, N. V. (2009). Theoretical methodical principies of innovative technologies in physical education system of junior schoolchildren. Doctor's thesis. Kyiv: National University of Physical Culture and Sport [in Ukrainian].

6. Nievorova, O.V. (2007). Ozdorovcha spriamovanist i shliahy optimizatzii 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].

7. Nievorova, L .V. (1994). Formuvannia prystosuvalnyh reaktsii v systemi zabezpechennia kysnem organizmu ditei z riznymy vlastyvostiamy nervovyh 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].

8. Romanchuk, Oleksandr Petrovych (2013). Vegetatyvni kryterii fizychnoi pratsezdatnosti [Vegetative criteria of physical fitness] *Nauka i osvita – Science and education,* 4, 196–199 [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).70

Назаренко Л. І.
викладач кафедри спортивних ігор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Костюк Ю. С.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Чіжаєв П. І.
старший викладач
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК 11 – 12 РОКІВ

У статті розглядаються питання психофізіологічних показників розвитку організму юних баскетболісток, а саме: розумової працездатності та концентрації уваги в період ігрового сезону Чемпіонату України серед дівчат 11 – 12 років. Виявлені характеристики розумової працездатності і концентрації уваги у юних баскетболісток підтверджують те, що вік 12 років є важливим і відповідальним періодом, коли може бути організована цілеспрямована педагогічна робота по формуванню індивідуального стилю ігрової діяльності. Проведено кореляційний аналіз між фізичною і технічною підготовленістю та психофізіологічними показниками досліджуваних дівчат.

Ключові слова: *баскетбол, розумова працездатність, увага, юні баскетболістки, фізична і технічна підготовленість.*

Назаренко Л. И., Костюк Ю. С., Чижаев П. И. Определение показателей умственной работоспособности и свойств внимания у юных баскетболисток 11 - 12 лет. *В статье рассматриваются вопросы психофизиологических показателей развития организма юных баскетболисток, а именно: умственной работоспособности и концентрации внимания в период игрового сезона Чемпионата Украины среди девушек 11 - 12 лет. Выявленные характеристики умственной работоспособности и концентрации внимания у юных баскетболисток подтверждают то, что возраст 12 лет является важным и ответственным периодом, когда может быть организована целенаправленная педагогическая работа по формированию индивидуального стиля игровой деятельности. Проведен корреляционный анализ между физической и технической подготовленностью и психофизиологическими показателями исследуемых девушек.*

Ключевые слова: *баскетбол, умственная работоспособность, внимание, юные баскетболистки, физическая и техническая подготовленность.*

Nazarenko Liudmyla, Kostiuk Yuliia, Chizhaev Pavel. Determination of indicators of mental performance and attention properties in young basketball players of 11 - 12 years. *The article considers the issues of psychophysiological indicators of the development of the body of young basketball players, namely: mental capacity and concentration during the game season of the Championship of Ukraine among girls 11-12 years. The data of scientific and methodical literatureconfirm the influence of basketball on the functional and psychophysiological processes of players, in particular, on memory, attention, operational thinking, mental capacity. The following research methods were used: analysis and generalization of psychological-pedagogical and educational-methodical literature, pedagogical testing to determine the level of physical and technical readiness of young basketball players, psychophysiological methods and methods of mathematical statistics. To determine the mental capacity of young basketball players used the well-known method of "Schulte Table"; Proofreading tables (Landolt's rings) were used to assess the attention span of girls basketball players. The identified characteristics of mental capacity and concentration in young basketball players confirm that the age of 12 is an important and responsible period when purposeful pedagogical work can be organized to form an individual style of play. A study of the psychophysiological features of the development of the body of girls basketball players, where it was found that during the Games of the Championship of Ukraine mental performance and attention properties are significantly increased. A correlation analysis between physical and technical fitness and psychophysiological indicators of the studied girls was*

performed.

Key words: *basketball, mental capacity, attention, young basketball players, physical and technical fitness.*

Актуальність дослідження. Рівень сучасного баскетболу в світі висуває високі вимоги до індивідуальних якостей спортсмена. Баскетбол стає все більш інтелектуальним, і щоб перемагати в ньому, необхідно випереджати суперників у всіх компонентах підготовки, але, перш за все, в швидкості ігрового мислення, яке тісно пов'язано з розумовою працездатністю.

Як відомо, баскетболісти починають спеціалізуватися по ігровому амплуа починаючи з 12-ти річного віку [2, с. 11], причому дуже часто індивідуальний стиль ігрової діяльності починає формуватися стихійно, в більшості випадків при відсутності цілеспрямованих педагогічних корекцій. Своєчасні дії з боку тренера можуть оптимізувати процес формування індивідуального ігрового стилю юних баскетболісток, якщо вони враховують відмінності фізичного і психічного розвитку юних спортсменок.

В зв'язку з цим пошук і визначення психофізіологічних особливостей розвитку організму і функціональних можливостей, що об'єднують в собі індивідуальні характеристики спортсменок різного паспортного і біологічного віку є актуальним для дівчаток в предпубертатном і пубертатном періодах, що займаються баскетболом. Як вказують науковці [5, с. 95], різні стадії розвитку організму дівчаток характеризуються різною чутливістю щодо впливу різних засобів і методів навчання і виховання, прискореного розвитку будь-якої сторони психіки і моторики (пам'яті, мислення, рухових навичок, фізичних якостей і технічних елементів баскетболу), і те, що одні діти випереджають «норму» фізичного і психічного розвитку, а інші навпаки відстають, необхідним видається визначення критеріїв їх психофізичного стану і розробки програм тренування з урахуванням індивідуальних особливостей.

Відомо, що баскетбол впливає як на функціональні, так і на психофізіологічні процеси, зокрема, на пам'ять, увагу, оперативне мислення, розумову працездатність і т.д. У свою чергу, фізичні якості такі як, швидкість, витривалість, сила та ін. відіграють значну роль для реалізації психічної активності [1, с. 60].

За дослідженнями О. С. Солодкова, О. Б. Сологуб [4, с. 418], основною формою активності мозку в ігрових видах спорту стає не відпрацьовування рухових стереотипів, а "творча функція". З цим пов'язано велике значення процесів сприйняття і переробки інформації центральною нервовою системою. Спортсмен, що знаходиться на ігровому майданчику, повинен оцінювати своє місце розташування в його межах, розташування гравців своєї команди і суперників, можливості їх взаємодій, швидкість і напрямок руху м'яча.

За словами О.І. Луконіної [3, с. 8] специфіка ігрової діяльності юних баскетболісток оптимізує умови розвитку комплексу психічних якостей і деяких особистісних властивостей. Взаємодія таких якостей і властивостей в конкретній структурі індивіда під впливом його психодинамічних особливостей провокує формування певного індивідуального стилю ігрової діяльності дівчат, які займаються баскетболом. Рівень розвитку розумової працездатності та уваги і її властивостей має велике значення для всіх видів підготовленості юних баскетболісток, особливо на етапі початкової підготовки та етапі початкової спортивної спеціалізації, тому робить актуальною проблему дослідження.

Отже, **метою роботи** було визначити розумову працездатність і властивості уваги юних баскетболісток 11 – 12 років та здійснити кореляційний аналіз з показниками фізичної і технічної підготовленості.

Результати дослідження. Дослідження проводилися на базі Житомирської обласної дитячо-юнацької спортивної школи «Юність» м. Житомира. У експерименті взяли участь дівчата 11 – 12 років, які регулярно виступають у Чемпіонаті України з баскетболу Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги (ВЮБЛ) у кількості 24 особи. Дослідження проводилось на початку та в кінці ігрового сезону 2019/2020 рр. У експерименті були використані наступні методи досліджень: аналіз та узагальнення психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, педагогічне тестування для визначення рівня фізичної і технічної підготовленості юних баскетболісток, психофізіологічні методи і методи математичної статистики.

Для визначення розумової працездатності юних баскетболісток, а саме ефективності розумової роботи, ступеня входження в роботу, психологічної стійкості, ми використовували відому методику «Таблиці Шульте». За допомогою тесту вимірювалися такі показники, як ефективність роботи (ЕР), ступінь в ходження в роботу (впрацьовування) (ВР), психічна стійкість (ПС). Ефективність розумової діяльності визначалася за формулою: $E = \frac{T1+T2+T3+T4+T5}{5}$, де Т1 … Т5 – час роботи з відповідною таблицею.

Таблиця 1

Оцінка ефективності роботи юних баскетболісток

Відмінно	Добре	Задовільно	Нижче задовільно	Незадовільно
30 та менше	31–35	36–45	46–55	56 та більше

Ступінь входження в роботу (впрацьовування) (ВР) визначався за формулою: $V = \frac{T_1}{E}$. Результат, менший 1,0, говорить про високий ступінь впрацьовування. Відповідно, чим вищий даний показник, тим більше часу необхідно випробуваній на підготовку до основної роботи.

Психічна стійкість (ПС) визначалася за формулою: $P = \frac{T_4}{E}$.

Показник результату, менший 1,0, говорить про високу психологічну стійкість, відповідно, чим вище даний показник, тим гірша психологічна стійкість спортсменки до виконання заданої роботи.

Для оцінювання властивостей уваги дівчат-баскетболісток використано спеціальні бланки з таблицею (кільця Ландольта), яка містить кільця з розривами в одному з восьми можливих положень, орієнтованих на показ часової стрілки. Таблиця має 816 кілець (по 24 в кожному з 34 рядків; 108 кілець у одному з восьми положень розриву, орієнтованих на показ годинникової стрілки). Випробовувані працювали з кожною таблицею до 5 хвилин. Пропонувалося викреслити кільця з одним з розривів за певний час. При оцінці виконаної роботи враховувалися кількість опрацьованих кілець, число правильно закреслених заданих знаків, кількість допущених помилок і час роботи над таблицею.

Оцінювалися та розраховувалися наступні показники властивостей уваги:

1) швидкість сприйняття та переробки зорової інформації – пропускна здатність зорового аналізатора, характеризує стійкість уваги (S):

$$S = \frac{0{,}5936 \times N - 2{,}807 \times n}{T} \text{ (біт/с),}$$

де N – кількість знаків, які продивилась досліджувана;

n – кількість допущених помилок (пропусків і помилкових закреслень);

T – час виконання тесту у секундах;

0,5936 і 2,807 – емпірично виведені коефіцієнти;

2) точність розумової роботи (А): $A = \frac{M}{N}$,

де M – кількість правильно закреслених кілець;

N – кількість кілець, які необхідно закреслити.

Для визначення рівня фізичної і технічної підготовленості юних баскетболісток було здійснено педагогічне тестування і визначено наступні тести і технічні прийоми: біг 20 м, (с), стрибок у довжину з місця (м), човниковий біг 4 х 10 м, (с), кидок набивного м'яча (1 кг) м, штрафні кидки (30 спроб), 20 кидків з точок (кількість влучень), передача м'яча однією рукою (кількість повторень за 30 с), ведення м'яча вперед і назад на дистанції 10 м за 30 с.

Внаслідок проведеного педагогічного експерименту (табл. 2), який тривав на протязі ігрового сезону, у дівчат-баскетболісток відбулися статистично позитивні зміни як в показниках розумової працездатності (3,9 % при $p < 0,05$), так і в дослідженнях концентрації уваги (4,8 % при $p < 0,05$ та 6,4 % при $p < 0,05$).

Таблиця 2

Показники розумової працездатності і уваги в період ігрового сезону юних баскетболісток

Види випробувань	M ± m На початку сезону	M ± m В кінці сезону	Приріст показника, %	P
Швидкість переробки зорової інформації, біт/с	1,83 ± 0,11	1,92 ± 0,12	4,8 %	P < 0,05
Інтенсивність уваги, %	64,0 ± 0,7	68,0 ± 0,7	6,4 %	P < 0,05
Розумова працездатність	41,87 ± 1,35	43,50 ± 1,41	3,9 %	P < 0,05

Для дослідження взаємозв'язку між психофізіологічними показниками та фізичною і технічною підготовленістю юних баскетболісток був проведений кореляційний аналіз, де зафіксовано слідуючи результати (табл. 3).

Так, у дівчат на результат бігу на 20 м достовірно впливають психофізіологічні показники ефективності роботи (Е) (0,39), швидкості переробки зорової інформації (0,37) та інтенсивності уваги (-0,41). На тест стрибок у довжину з місця вплив здійснюють ступінь впрацьовування в роботу (V) (-0,30) і психічна стійкість (Р) (-0,33). Човниковий біг 4 × 10 м має кореляційні зв'язки з ефективністю роботи (0,50) та швидкістю переробки зорової інформації (0,29). На кидок набивного м'яча вплив здійснюють такі показники як: ефективність роботи (-0,49), входження в роботу (-0,43) та інтенсивність уваги (0,30).

Таблиця 3

Кореляційний аналіз розумової працездатності і властивостей уваги з показниками фізичної і технічної підготовленості дівчат-баскетболісток

Фізична і технічна підготовленість	Психофізіологічні показники				
	Розумова працездатність			Швидкість переробки зорової інформації, біт/с	Інтенсивність уваги, %
	E	V	P		
біг 20 м, (с)	0,39	-0,24	0,15	0,37	-0,41
стрибок у довжину з місця (м)	-0,23	-0,30	-0,33	0,23	0,17
човниковий біг 4 × 10 м, (с)	0,50	-0,08	0,26	0,29	-0,02
кидок набивного м'яча (1 кг), м	-0,49	-0,43	-0,04	-0,09	0,30
штрафні кидки (30 спроб)	0,36	-0,19	-0,41	-0,40	0,29
20 кидків з точок (кількість влучень)	0,33	-0,11	-0,39	0,02	-0,31
передача м'яча однією рукою (кількість повторень за 30 с)	0,12	-0,35	0,29	0,27	-0,33
ведення м'яча вперед і назад на дистанції 10 м, 30 с.	0,07	-0,40	-0,37	0,61	-0,04

Штрафні кидки достовірно корелюють з ефективністю роботи (0,36), психічною стійкістю (-0,41), швидкістю переробки зорової інформації (-0,40) та інтенсивністю уваги (0,29). На результативність тесту 20 кидків з точок (кількість влучень) впливають ефективність роботи (0,33), психічна стійкість (-0,39) та інтенсивність уваги (-0,31). Що стосується передач м'яча однією рукою, то достовірний взаємозв'язок виявлено з психофізіологічними показниками входження в роботу (-0,35), психічною стійкістю (0,29) та інтенсивністю уваги (-0,33). Ведення м'яча вперед і назад за 30 с достовірно корелює з показником входження в роботу (-0,40), психічною стійкістю (-0,37) і швидкістю переробки зорової інформації (0,61). Отже, аналіз проведеного дослідження показав, що важливими чинниками ігрових дій в баскетболі є розумова працездатність і концентрація уваги.

Висновки. Таким чином, результати розумової працездатності, швидкості переробки зорової інформації та інтенсивності уваги показують високу значимість у ігровій діяльності юних баскетболісток. За допомогою кореляційного аналізу між психофізіологічними показниками та фізичною і технічною підготовленістю встановлено достатню кількість зв'язків середнього ступеня сили, що дає змогу припустити, що в цьому віці психофізіологічні особливості юних баскетболісток мають значення як для покращення рівня технічної майстерності, так і для становлення ігрового амплуа на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Література

1. Бондарєв Д. В., Гальчинський В. А. Особливості психофізичних можливостей студентів, що займаються спортивними іграми // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. № 1. С. 59 – 64.
2. Кочарян Т. Н. Прогнозирование игрового амплуа баскетболисток с учетом индивидуальных морфологических и психологических особенностей : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Кочарян Татьяна Николаевна. – Малаховка, 2012. – 26 с.
3. Луконина О. И. Формирование стиля игровой деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей юных баскетболисток 12-16 лет : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Луконина Ольга Ивановна. – М., 1995. – 23 с.
4. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.
5. Титова Е. П. Анализ индивидуальной изменчивости гормонального статуса в связи с биологическим возрастом и конституцией человека (в пубертатном возрасте) / Е. П.Титова, Е. Б. Савостьянова, Е. Л. Савченко, Н. Н. Сарычева, Е. В. Анохина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Естественные и технические науки. - 2017. – № 1. – С. 93 – 98.

References

1. Bondarev D.V., Galchinsky V. A. (2008) "Peculiarities of psychophysical abilities of students engaged in sports games" Kharkiv : Physical education of students of creative specialties. No 1. pp. 59 – 64.
2. Kocharyan T. N. (2012) "Prediction of the playing role of basketball players taking into account the individual morphological and psychological characteristics". Abstract. Malakhovka. 26 p.
3. Lukonina O. I. (1995) "Formation of the style of game activity depending on the individual characteristics of young basketball players 12-16 years old". Abstract. Moscow. 23 p.
4. Solodkov A. S. (2008) "Human physiology. General. Sports. Age Moscow: Soviet sport. 620 p.
5. Titova E. P., Savostyanova E. B., Savchenko E. L ., Sarycheva N. N., Anokhina E. V. (2017) "Analysis of individual variability of hormonal status in connection with biological age and human constitution (at puberty) ". Modern science: actual problems of theory and practice. Series: Natural and technical sciences. No. 1. Pp. 93 – 98.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).71

Нестеренко Т. М.,
старший викладач кафедри фізичної реабілітації
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова, м. Київ
Коваленченко В.Ф.
ДУ «Національний інститут фтизіатрії і пульмонології
імені Ф. Г. Яновського НАМН України»
Ківерник О.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У запропонованій статті досліджується фізична активність студентів гуманітарних спеціальностей. На основі вивчення науково-методичної літератури проведено теоретичний аналіз ключових дефініцій теми дослідження «спосіб життя» та «фізична активність». У статті здійснено дослідження рівня фізичної активності студентів гуманітарних спеціальностей та їх потребу змінити власний спосіб життя з метою формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

Ключові слова: *студенти гуманітарних спеціальностей, здоров'я, спосіб життя, фізична активність.*

Нестеренко Т. М., Коваленченко В.Ф., Ківерник А.В. Физическая активность студентов гуманитарных

специальностей. *В предлагаемой статье исследуется физическая активность студентов гуманитарных специальностей. На основе изучения научно-методической литературы проведен теоретический анализ ключевых дефиниций темы исследования «образ жизни» и «физическая активность». В статье проведено исследование уровня физической активности студентов гуманитарных специальностей и их потребность изменить собственный образ жизни с целью формирования позитивного отношения студентов гуманитарных специальностей к здоровьезберегающей деятельности.*

Ключевые слова: *студенты гуманитарных специальностей, здоровье, способ жизни, физическая активность.*

Nesterenko T.M., Kovalenchenko V.F., Kivernik A. V. Physical activity of students of humanitarian specialties. *The proposed article examines the physical activity of students of humanitarian specialties. Based on the study of scientific and methodological literature, a theoretical analysis of the key definitions of the research topic «lifestyle» and «physical activity» was carried out. The article studies the level of physical activity of students of humanitarian specialties and their need to change their own way of life in order to form a positive attitude of students of humanitarian specialties to health-preserving activity.*

The aim of the study is to determine the level of physical activity of students of humanitarian specialties and their need to change their own way of life for the better. ***Research materials.*** *We conducted a survey of students of the National Pedagogical Dragomanov University (2 course 45 students).*

Organization of research. *A questionnaire was used that contained questions about the physical activity of humanitarian students and their need to change their own lifestyle for the better.*

Summarizing the obtained results, we received the following data: 55.56% of the surveyed sophomore students feel the need to change their own way of life; 33.33% of students perform daily morning hygienic exercises; 88.89% of students walk part of the way to the university. Only 11.11% of students regularly perform physical training breaks during the school day; 31.11% of students regularly attend the sports section. And only 31.10% of the students surveyed spend 6:00 a week on physical exercise.

Key words: *students of humanitarian specialties, health, way of life, physical activity.*

Вступ. «Відсутність фізичної активності тепер вважається четвертим основним фактором ризику щодо рівня смертності в усьому світі. Рівень відсутності фізичної активності зростає у багатьох країнах, що великою мірою спричиняє переважання неінфекційних захворювань (НЗ) і негативні наслідки для загального здоров'я в усьому світі» [1].

Фактори ризику для розвитку більшості неінфекційних захворювань це: малорухомий спосіб життя, куріння, надмірна маса тіла тощо. Здоров'я людини на 50% залежить від способу життя (правильне харчування, мінімальне вживання алкоголю, дотримання правил і норм гігієни, наявність нешкідливих умов на роботі й удома, заняття спортом заради зміцнення здоров'я).

Основні фактори ризику в оцінці рівня смертності у світі: 1- високий кров'яний тиск (13%), 2 - вживання тютюну (9%), 3- високий рівень глюкози в крові (6%), 4 - брак фізичної активності (причина 6% смертей в усьому світі), 5 - надмірна вага та ожиріння відповідальні за 5% глобальної смертності [2].

Недостатня фізична неактивність оцінюється як основна причина таких неінфекційних захворювань (НЗ) як: рак грудей і товстої кишки 21-25% випадків, діабету 27% випадків, ішемічної хвороби серця приблизно 30% випадків [2].

Фізичну активність для здоров'я досліджували Bauman A., Lewicka M., Schoppe S., Cook I., Alberts M., Lambert EV., Janssen I., Leblanc A.

Науковий пошук широкого коло науковців, спрямований на отримання нових знань з фізичної активності студентів, для покращення їх рівня здоров'я, можна прослідити у кандидатських дисертаціях: І.Р. Боднар, Д.В. Бондарев, Ю.П. Ядвіга, С.Ю. Путров, Н.В. Глущенко, М.Т. Кобза.

Дослідженню різних аспектів «способу життя» були присвячені кандидатські дисертації вітчизняних науковців. Наприклад, термін «спосіб життя» фігурує у кандидатській дисертації С.В. Лапаєнко, Л.П. Сущенко, О.В. Вакуленко, Л.В. Лаврова, О.В. Зеленюк, Т.Г. Кириченко, І.Д. Смолякова, Т.А. Глоба, О.М. Гончарук, І.Л. Кенсицька, Ю.С. Бойко.

Дефініція «спосіб життя» також досліджується у докторських дисертаціях: О. В. Шукатка «Теорія і практика формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей на засадах міждисциплінарної інтеграції» (Хмельниц. гуманітар.-пед. акад. Хмельницький, 2019); Н.А. Башавець «Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів» (Держ. закл. «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського» Одеса, 2012); Н.Н. Завидівська «Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання» (Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013); Д.Г. Оленєв «Методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів» (Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2020).

У Глобальних рекомендаціях щодо фізичної активності для здоров'я зазначають, що «фізична активність помірної інтенсивності (за абсолютною шкалою) означає активність, яку виконують з інтенсивністю, у 3.0-5.9 рази вищою, ніж стан спокою. За шкалою особистої спроможності особи, фізична активність помірної інтенсивності зазвичай становить 5 або 6 за шкалою від 0 до 10.

Фізична активність високої інтенсивності (за абсолютною шкалою), яку виконують з інтенсивністю у 6.0 разів більшою, ніж стан спокою для дорослихі зазвичай у 7.0 або більше разів для дітей і молоді. За шкалою особистої спроможності особи, фізична активність високої інтенсивності зазвичай становить 7 або 8 за шкалою від 0 до 10.

Аеробна активність, яка також називається активністю для витривалості, покращує кардіореспіраторну тренованість. Прикладами аеробної активності є : швидке ходіння, біг, катання на велосипеді, стрибання на скакалці і плавання» [1].

Таблиця 1

Рекомендовані рівні фізічної активності для здоров'я та запобігання неінфекційним захворюванням.

Рекомендована фізична активність для здоров'я	Фізична активність для здоровя дітей і молоді віком 5-17 років	Фізична активність для здоров'я дорослих віком 18-64 років
Аеробна фізична активність	- 60 хв. щодня від помірного до високого рівня інтенсивонсті.	- 150 хв. помірної інтенсивності протягом тижня, - 75 хв. високої інтенсивності протягом тижня (у підходах по 10 хв.).
Фізична активність для отримання додаткових переваг для здоров'я	-більше ніж 60 хв. щодня.	- до 300 хв. помірної інтенсивності на тиждень, - 150 хв. високої інтенсивності на тиждень. (Немає даних , щоб ідентифікувати додаткові або підвищені переваги активності, об'єм якої перевищує 300 хвилин на тиждень).
Фізична активність з силового тренування м'язів	Вправи для основних груп м'язів 3 або більше разів на тиждень.	Вправи для основних груп м'язів 2 або більше разів на тиждень.
Фізична активність	Ігри, спорт, пересування, уроки фізичної культури або виконання запланованих вправ в сім'ї, школі, громаді.	Фізична активність протягом вільного часу, ходіння пішки, їзда на велосипеді, професійна активність, домашня праця, ігри, спорт, організовані фізичні вправи в контексті щоденних, сімейних чи соціальних занять.

Задокументовані наукові дані для 5-17 річних підтверджують переваги високих рівнів фізичної активності для здоров'я дітей і молоді: підвищення фізичної активності (кардіореспіраторної тренованості, м'язової сили), нормалізація ваги, зниження ризику розвитку серцево-судинних і метаболічних захворювань, покращення стану здоров'я кісток і зменшення рівня депресії. Фізичні вправи для розвитку м'язової сили рекомендують виконувати 2-3 рази на тиждень. Силові тренування з навантаженням на кістки сприяють підвищенню щільності кісткової тканини та вмісту мінералів у кістках [5, 6, 7].

Задокументовані наукові дані для 18-64 річних. Підтверджують, що при помірному рівні фізичної активності протягом 150 хвилин на тиждень спостерігається:

(1) зниження ризику ІХС, СС3, інсульту, гіпертонії [7, 8-14];

(2) значно знижується ризик виникнення діабету 2 типу і метаболічного синдрому[7, 8-14];

(3) нормалізація ваги. За даними рандомізованих експериментів тривалістю до 12 місяців, аеробна фізична активність 150 хвилин на тиждень, асоціюється з 1-3% втрати ваги [7];

(4) зниження рівня ризику виникнення тріщин або перелому кісток стегна або хребта [7, 8, 13, 14].

Підтверджують, що при фізичній активності від помірної до високої інтенсивності протягом 30-60 хвилин на день спостерігається суттєве зниження ризику раку грудей і товстої кишки [7, 8-14].

Мета дослідження. Метою нашого дослідження (що є частиною дисертаційного дослідження формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності) є визначення рівня фізичної активності студентів гуманітарних спеціальностей та їх потребу змінити власний спосіб життя на краще.

Матеріали дослідження. Нами було проведено анкетування студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (2 курс 45 студентів).

Організація дослідження. Була використана анкета, яка містить питання про фізичну активність студентів гуманітарних спеціальностей та їх потребу змінити власний спосіб життя на краще.

Результати.

Науковці визначають поняття «спосіб життя» по-різному. Його тлумачать: як «повсякденну діяльність індивідів, сукупність способів взаємодії з іншими індивідами, речами, символами тощо в межах певної культури у яких здійснюється його взаємозв'язок із соціальною системою та іншими суб'єктами в межах певної культури та проміжку часу, а також реалізуються суб'єктивно визначені життєві потреби» (О. С. Мурадян); «сукупність форм повсякденної діяльності людини в єдності з умовами, що її визначають і спрямовують за допомогою ціннісних орієнтацій і усвідомлених потреб» (М.Ф. Головатий); «…поняття способу життя повинне відображати характер діяльності (точніше, життєдіяльності) людини…» (Ю.М. Швалб); «як сукупність кількох різних і взаємопов'язаних видів соціальної активності: різні види економічної, перш за все трудової, діяльності; комплекс занять у сфері домашнього господарства; заняття у сфері освіти; форми проведення вільного часу; способи підтримки здоров'я; участь у політичному житті країни; трудова і територіальна мобільність; прояви девіантної поведінки…» (Р.В. Ривкіна).

Український психолог Ю.М. Швалб побудував теоретичну модель способу життя, яка відповідає таким методологічним вимогам: 1) спосіб життя має бути представлений як внутрішньо диференційована цілісність; 2) деякі

системи відносин, що утворюють його структуру, мають бути іманентними способу життя; 3) кожна структурна компонента способу життя і спосіб життя у цілому повинні мати соціокультурні та психологічні сторони; 4) кожна структурна компонента способу життя повинна виступати як самостійна підстава ставлення особистості (соціальної групи) до життя; 5) структурні компоненти повинні бути здатними утворювати різноманітні композиційні організованості; 6) структурні компоненти, композиційні організованості та спосіб життя у цілому повинні мати потенційну можливість безкінечних змін і трансформації, спрощуючи чи ускладнюючи спосіб життя; 7) психологічна модель способу життя повинна мати пояснювальний потенціал, що дозволяє типологізувати стилі життя та оцінювати зміни способу життя [3; с. 38].

Як зазначає К. В. Бондар «Психологічним механізмом формування способу життя особи є схематизми свідомості (за О. І. Генісаретським) або універсалії свідомості (за Ю. М. Швалбом). Прикладом таких універсалій схематизмів є ідеї: щастя, користі, обов'язку, самоствердження, вигоди, розумності тощо. Так, ідея користі покладена в основу концепту «здорового способу життя». Базова ідея може змінюватись і це призводить до зміни способу життя» [4, с. 360].

В рамках нашого дослідження фізичної активності студентів гуманітарних спеціальностей ми провели анкетування студентів ІІ курсу Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Після проведення анкетування були отримані наступні результати, описані нижче.

1. У табл. 2 представлені результати анкетування студентів щодо того чи відчувають вони потребу змінити власний спосіб життя? Відповіді респондентів розподілилися наступним чином: так, відчуваю таку потребу - 55,56 % студентів, ні, зовсім не відчуваю такої потреби - 28,89 % студентів, важко було відповісти - 15,55 % студентам. Нам імпонує, що 55,56 % опитаних студентів-другокурсників відчувають потребу змінити власний спосіб життя.

Таблиця 2

Показник кількості студентів (2 курс, 45 студентів), опитаних щодо того чи відчувають вони потребу змінити власний спосіб життя?

Запитання	Відповіді	Показник кількості опитанних студентів НПУ (%)
Чи відчуваєте Ви потребу змінити власний спосіб життя?	так, відчуваю таку потребу	55,56 %
	ні, зовсім не відчуваю такої потреби	28,89 %
	важко відповісти	15,55 %

Здоров'я людини залежить від факторів: спосіб життя (50%), спадковість (22%), стан навколишнього середовища (18%), система охорони здоров'я (10%) (ВООЗ). Найбільше , на здоров'я людини, впливає спосіб життя.

2. Відповіді студентів щодо того чи виконують вони щодня ранкову гігієнічну гімнастику показали, що виконують 33,33 % студентів, не виконують 53,33 % студентів, важко було відповісти 13,34 % студентам. На жаль, лише 33,33 % студентів виконують щодня ранкову гігієнічну гімнастику.

3. На анкетне питання: "Чи проходите Ви пішки частину шляху до університету?" ми отримали наступні відповіді: так, часто проходжу частину шляху до університету - 88,89 % студентів, ні, зовсім не ходжу пішки до університету - 11,11 % студентів. Нам імпонує, що 88,89 % студентів проходять пішки частину шляху до університету.

4. Серед опитаних студентів гуманітарних спеціальностей регулярно виконують фізкультпаузи протягом навчального дня - 11,11 % студентів, не виконують - 75,56 % студентів, важко було відповісти - 13,33 % студентам. На жаль, лише 11,11 % студентів регулярно виконують фізкультпаузи протягом навчального дня.

5. Аналітична оцінка відповідей студентів щодо того чи займаються вони регулярно у спортивній секції показала, що займаються - 31,11 % студентів, не займаються - 53,33 % студентів, важко було відповісти - 15,56 % студентів. На жаль, регулярно займаються у спортивній секції лише 31,11 % студентів.

6. Відповіді респондентів про те, скільки годин на тиждень вони витрачають на заняття фізичними вправами розподілилися наступним чином: одну годину на тиждень - 28,89 % студентів, шість годин на тиждень - 31,10 % студентів, вісім годин на тиждень - 6,67 % студентів, жодної години - 6,67 % студентів, важко було відповісти - 26,67 % студентів. Тільки 31,10 % опитаних студентів витрачають на заняття фізичними вправами шість годин на тиждень.

Висновки. Узагальнюючи отримані нами результати теоретичного дослідження рівня фізичної активності студентів гуманітарних спеціальностей та їх потребу змінити власний спосіб життя на краще, можна сформулювати кілька тез. 1. По-перше, нам імпонує, що 55,56 % опитаних студентів-другокурсників відчувають потребу змінити власний спосіб життя. 2. По-друге, на жаль, лише 33,33 % студентів виконують щодня ранкову гігієнічну гімнастику. 3. По-третє, нам імпонує, що 88,89 % студентів проходять пішки частину шляху до університету. 4. По-четверте, на жаль, лише 11,11 % студентів регулярно виконують фізкультпаузи протягом навчального дня. 5. По- п'яте, на жаль, регулярно займаються у спортивній секції лише 31,11 % студентів. Нарешті, по-шосте, тільки 31,10 % опитаних студентів витрачають на заняття фізичними вправами шість годин на тиждень.

Література

1.Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю "Інново", 2016. 58 с. [Електронний ресурс]. URL : https://issuu.com/innovo/docs/global-recommend-ukr-no-code (дата звернення: 11.01.2021).

2.Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization, 2009.

3.Про співвідношення категорій «життєвий шлях особистості» і «спосіб життя особистості». Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства: колективна монографія / Ю. М. Швалб та ін. Кіровоград, 2013. 208 с. С. 36-40.

4.Бондар К.В. Спосіб життя як модус існування людини тілесної. Молодий вчений. 2016. № 7. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_7 _8

5.Janssen I. Physical activity guidelines for children and youth. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, 2007, 32-51109 - 5121.

6.Janssen I., Leblanc A. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School-Aged Children and Youth. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity. 2009.

7.Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC, US Department of Health and Human Services, 2008.

8.Bauman A, Lewicka M, Schoppe S. The Health Benefits of Physical Activity in Developing Countries. Geneva, World Health Organization, 2005.

9.Cook I, Alberts M, Lambert EV. Relationship between adiposity and pedometer-assessed ambulatory activity in adult, rural African women. International Journal of Obesity, 2008, 32:13271330.

10. Nocon M et al. Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis. European Journal of Cardiorascu Lar Prevention & Rehabilitation, 2008, 15:239-46.

11. Steyn K et al. Risk factors associated with myocardial infarction in Africa: the INTERHEART Africa Study. Circulation, 2005, 112(23): 3554-3561.

12. Sofi f et al. Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: an updated meta-analysis of cohort studies. European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation, 2008, 15:247-57.

13. Warburton D et al. Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, 2007, 32-516-568.

14. Warburton D et al. A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 2009 [under review for publication].

15. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. — Geneva: World Health Organization, 2010.

Reference

1.Hlobalni rekomendatsii shchodo fizychnoi aktyvnosti dlia zdorovia. Medychnyi tsentr fizychnoi terapii ta medytsyny boliu "Innovo", 2016. 58 s. [Elektronnyi resurs]. URL : https://issuu.com/innovo/docs/global-recommend-ukr-no-code (data zvernennia: 11.01.2021).

2.Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization, 2009.

3.Pro spivvidnoshennia katehorii «zhyttievyi shliakh osobystosti» i «sposib zhyttia osobystosti». Ekoloho-psykholohichni chynnyky yakosti zhyttia v umovakh rozvytku suchasnoho suspilstva: kolektyvna monohrafiia / Yu. M. Shvalb ta in. Kirovohrad, 2013. 208 s. S. 36-40.

4.Bondar K.V. Sposib zhyttia yak modus isnuvannia liudyny tilesnoi. Molodyi vchenyi. 2016. № 7. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_7_87 (data zvernennia: 11.01.2021).

5.Janssen I. (2007) Physical activity guidelines for children and youth. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, 32-51109 - 5121.

6.Janssen I., Leblanc A.(2009) Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School-Aged Children and Youth. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity. 2009.

7.Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC, US Department of Health and Human Services, 2008.

8.Bauman A, Lewicka M, Schoppe S. (2005.) The Health Benefits of Physical Activity in Developing Countries. Geneva, World Health Organization

9.Cook I, Alberts M, Lambert EV. (2008) Relationship between adiposity and pedometer-assessed ambulatory activity in adult, rural African women. International Journal of Obesity, 2008, 32:13271330.

10. Nocon M et al. (2008) Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis. European Journal of Cardiorascu Lar Prevention & Rehabilitation, 2008, 15:239-46.

11. Steyn K et al. (2005) Risk factors associated with myocardial infarction in Africa: the INTERHEART Africa Study. Circulation, 2005, 112(23): 3554-3561.

12. Sofi f et al. (2008) Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: an updated meta-analysis of cohort studies. European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation, 2008, 15:247-57.

13. Warburton D et al. (2007) Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, Canadian journal of public health. Revue canadienne de santé publique DOI: 10.1139/H07-123

14. Warburton D et al. (2009) A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, doi: 10.1186/1479-5868-7-39

15. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010. https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).72

Носко М.О.
д.пед. н., професор, ректор національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.
Архипов О.А.
д.пед. н., професор, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, НПУ імені М.П. Драгоманова
Омельчук О.В.
к. пед. н, доцент
кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін, НПУ імені М.П. Драгоманова

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗАГАЛЬНОПАТОГЕННИХ ТА ВНУТРІШНЬОШКІЛЬНИХ ФАКТОРІВ, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ НЕСПРИЯТЛИВИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

В роботі здійснено аналіз та систематизацію факторів, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я учнів. Наведено та досліджено перелік декількох загальнопатогенних факторів, що наносять шкоду здоров'ю всіх громадян, в тому числі і школярів, на які вказують багато дослідників і практиків. Також розглянуто перелік внутрішньошкільних факторів. Перераховано і розглянуто інші аналогічні фактори, що і є полем педагогічної діяльності.

Ключові слова: здоров'я, здоров'я учнів, загальнопатогенні фактори, внутрішньошкільні фактори, збереження здоров'я.

Носко Н А., Архипов А.А., Омельчук Е.В. Систематизация общепатогенных факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся. *В работе проведен анализ и систематизацию факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на здоровье учащихся. Приведены и исследованы несколько общепатогенних факторов, наносящих вред здоровью всех граждан, в том числе и школьников, на которые указывают многие исследователи и практики. Также рассмотрен перечень внутришкольных факторов. Перечислено и рассмотрены другие аналогичные факторы, что и является полем педагогической деятельности.*

Ключевые слова: *здоровье, здоровье учеников, общепатогенные факторы, внутришкольные факторы, сохранение здоровья.*

Nosko N.A., Arkhipov A.A., Omelchuk E.V. Systematization of general pathogenic factors that have an adverse effect on the health of students.*. The paper analyzes and systematizes the factors that have an adverse effect on the health of students. A list of several zagalno-pathogenic factors that harm the health of all citizens, including schoolchildren, are given and investigated, which are pointed out by many researchers and practitioners. A list of in-school factors is also considered. Other similar factors are listed and considered, which is the field of pedagogical activity. Everyone's health is determined by the ratio of external and internal influences on his body, on the one hand, and the body's ability to resist unwanted influences, to protect against them, possibly enhancing the effects of health factors, on the other hand. The degree of success of this activity - the elimination of harmful effects (adjustment of the environment) and increase resistance to them (training, increase the adaptive capacity of the body) - determines the direction of efforts to preserve and strengthen the health of the younger generation. When considering the factors that have an adverse effect on health (pathogenic factors), in the aspect of students' health, it is necessary to divide them into 2 large groups: factors directly related to the educational process, educational institution ("in-school") and factors that potentially affect health of schoolchildren (general pathogenic)*

Here are some common pathogens that harm the health of all citizens, including schoolchildren, which are pointed out by many researchers and practitioners.

1. *Low level of motivation to maintain and strengthen individual health.*
2. *"Chatting" about health problems.*
3. *Narrowing the concept of health.*
4. *Impact of adverse environmental factors.*
5. *Influence of anthropogenic and technogenic factors unfavorable for health.*
6. *Lack of a holistic and purposeful system of forming a culture of public health.*
7. *Imperfection of the legislative and regulatory framework governing the health of the population, including children and adolescents and young people.*
8. *Unformed health culture of teachers, unsatisfactory level of their health.*

Conclusion. Other similar factors are also listed, which is the field of pedagogical activity. According to MK Smirnova [18], these are the areas in which we can and should reverse the tendency to reduce the level of health of the younger generation, to turn the "health-destroying" education system into a "health-preserving" one.

Key words: *health, students' health, general pathogenic factors, intraschool factors, health-preserving.*

Актуальність. Здоров'я кожної людини визначається співвідношенням зовнішніх і внутрішніх впливів на її організм, з одного боку, і можливостями самого організму протистояти небажаним впливам, захищатися від них, по можливості підсилюючи впливи корисних для здоров'я факторів, з іншого боку. Ступінь успішності цієї діяльності – усунення шкідливих впливів (коректування оточуючого середовища) і підвищення стійкості до них (тренування, підвищення адаптаційних можливостей організму) – визначає напрям зусиль по збереженню і зміцненню здоров'я молодого покоління [13, 19].

Поряд з такими факторами, як генетична обумовленість, несприятливі соціальні, екологічні умови розвитку та інші їм подібні, несприятливі і суттєві впливи на здоров'я школярів здійснює друга група фактів – «внутрішньошкільні», які мають безпосереднє відношення до проблеми здоров'язбережувальних технологій. З негативними впливами саме цих факторів, до яких належать інтенсифікація і нераціональна організація навчального процесу, невідповідність методик навчання віковим можливостям школярів тощо, спеціалісти пов'язують до 40% дитячо-підліткових патологій, які є загрозою для здоров'я учнів.

За твердженням ***М.К. Смирнова*** [18]., "це ті напрямки, працюючи за якими можна і потрібно переламати тенденцію до зниження рівня здоров'я підростаючого покоління, перетворити «здоров'яруйнівну» систему освіти у «здоров'язбережувальну"

Результати досліджень. Розглядаючи фактори, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я (патогенні фактори), в аспекті охорони здоров'я учнів, необхідно поділяти їх на 2 великі групи: фактори, безпосередньо пов'язані з навчальним процесом, навчальним закладом («внутрішньошкільні») і фактори, які потенційно здійснюють вплив на здоров'я школярів (загальнопатогенні).

Наведемо перелік декількох загальнопатогенних факторів, що наносять шкоду здоров'ю всіх громадян, в тому числі і школярів, на які вказують багато дослідників і практиків [18].

1. Низький рівень мотивації до збереження і зміцнення індивідуального здоров'я. У теперішній час результати наукових досліджень свідчать про відсутність *культури здоров'я* дітей та молоді в Україні. Людина не прагне взяти на себе відповідальність за власне здоров'я. Народжуючись здоровим, самого здоров'я людина не відчуває до тих пір, поки не виникнуть серйозні ознаки його порушення. Відчувши хворобу і отримавши полегшення від лікарів (вживання медичних препаратів), вона все більше схиляється до переконання про залежність свого здоров'я саме від медицини. Тим більше, що такий підхід звільняє саму людину від необхідності "працювати над собою", жити в постійному режимі обмежень і навантажень. Культурна ж людина, як відмічав І. Брехман, «не повинна допускати хвороби, особливо хронічні, так як у переважаючій більшості випадків вони є наслідком способу життя протягом досить тривалого часу» [6].

Дійсно, історично медицина склалася як наука, що декларувала головною метою збереження і зміцнення здоров'я, продовження життя людей, тоді як лікування хвороб складало її другу частину [8]. За переказами, правителі Древнього Сходу платили своїм лікарям тільки за ті дні, коли вони, правителі, були здорові. Ставлення до здоров'я принципово змінилося вже в рабовласницьких суспільствах залежно від майнового та соціального розшарування людей. При цьому рабовласники, віддаючись надмірностям і комфорту, все менше приділяли уваги своєму здоров'ю і все більше – лікуванню тих порушень, що виникали. Мабуть, слід вважати, що саме ця обставина сприяла тому, що медицина втратила своє профілактичне значення і стала звертати основну увагу на лікування хвороб. В СРСР проголошувався принцип соціально-профілактичної спрямованості медицини, її безкоштовності, доступності, і можна було очікувати, що захворюваність суттєво знизиться, а кількість здорових людей значно збільшиться. Але статистика свідчить про інше. Очевидно, що в рамках старого підходу до цілей і завдань медицини вирішити проблеми корінного перелому стану здоров'я не можливо.

Необхідно визначити нову стратегію збереження здоров'я, засновану на соціальній цінності здоров'я особистості та ідеї відповідального ставлення кожної людини до свого здоров'я перед суспільством і суспільства перед людиною. Оскільки здоров'я людини, за даними ВООЗ, на 70-80% визначається її власним ставленням і можливістю впливати на фактори, що його визначають. Виконавчий комітет ВООЗ відмітив, що "усвідомлення відповідальності суспільства і передусім кожної людини за збереження і підтримання на належному рівні власного здоров'я – ключовий фактор, без якого зусилля служб національної охорони здоров'я з досягнення високих показників здоров'я для всіх будуть залишатися недостатньо ефективними" [19].

2. «Забалакування» проблеми здоров'я. Існує такий психологічний феномен: обговорюючи якусь проблему, розглядаючи її з усіх боків, людина знімає частину внутрішньої напруги, що виникла у зв'язку з нею. У результаті біль, стурбованість стають меншими [18].

3. Звуження поняття здоров'я. Існує більше 300 визначень поняття здоров'я. Незважаючи на те, що більшість спеціалістів притримуються визначення здоров'я, даного ВООЗ, говорячи про здоров'я, часто мають на увазі його фізичну складову, нехтуючи її соціально-психологічною та духовно-моральною складовими. Дійсно, для характеристики стану здоров'я населення, як правило, використовується класична тріада: смертність у різних вікових групах, рівень і структура загальної захворюваності, а також досягнутий рівень фізичного розвитку. Усюди можна помітити явне звуження поняття здоров'я до фізичного стану. Важко переламати цю тенденцію і керуватися визначенням здоров'я як багатогранного поняття, що включає фізичний, соціально - психологічний та духовно-моральний аспекти.

4. Вплив несприятливих для здоров'я екологічних факторів. За даними екологів і медиків, більша частина території нашої країни – зона екологічного неблагополуччя. А це негативно впливає на здоров'я, питну воду, вирощені на цих землях овочі, фрукти, ягоди і патогенність повітряного середовища. М'ясо, молоко, яйця від тварин і птахів, що живуть на цих територіях, також будуть здійснювати несприятливий вплив на здоров'я при вживанні їх у їжу. Звичайно, використовуючи очисні фільтри, вимочуючи овочі у воді, ретельно вибираючи молоко і м'ясо, можна трохи знизити шкоду для здоров'я.

5. Вплив несприятливих для здоров'я антропогенних і техногенних факторів. До них належать описаний у спеціальній і популярній літературі широкий спектр патогенних впливів – від впливів електромагнітних полів, в "павутині" яких ми проводимо більшу частину свого життя, приватних поїздок на транспорті (транспортна втома) до соціально-психологічних стресів, яких не можна уникнути при інтенсивних міжособистісних взаємодіях і травмуючого впливу засобів масової інформації, що заполонили ефір рекламою, тенденційними політичними програмами, сценами насилля та вбивств. Саме ці атрибути міського життя визначають походження значної частини неврозів, депресивних станів, психосоматичних захворювань, проявів агресії, зростання вживання алкоголю та наркотиків [2, 7,12].

6. Відсутність цілісної і цілеспрямованої системи формування культури здоров'я населення.

Існує відсутність послідовної і безперервної системи навчання культури здоров'я. На різних етапах вікового розвитку людина отримує інформацію про здоров'я в сім'ї, школі, лікарні, із засобів масової інформації тощо, але інформація ця уривчаста, випадкова, не носить системного характеру, навіть часто з протиріччями і часто подається некомпетентними людьми [2, 3, 12, 19].

Відсутність інтегративності, міжвідомчого підходу до вирішення проблем, пов'язаних із здоров'ям. В існуючих програмах, спрямованих на підвищення рівня здоров'я населення, а саме суб'єктів освітнього процесу, як правило, прописана міжвідомча взаємодія, але на практиці це здійснюється недостатньо.

Низький рівень санітарно-гігієнічної, просвітницької роботи. Існуюча просвітницька робота з питань здоров'я, що проводиться через засоби масової інформації, популярними лекціями, виданням науково-популярної літератури, частіше всього орієнтує населення переважно на лікування, а не на попередження захворювань. При цьому не розкриваються фактори ризику, а головне – шляхи їх подолання, не показуються функціональні можливості організму до протидії несприятливим впливам, до усунення початкових ознак захворювання. Замість цього наголос робиться на медичні і технічні засоби лікування та відновлення здоров'я, наполегливо рекламується діяльність медичних центрів, що не дивно, бо здійснюють цю діяльність за звичай медики, більш компетентні в питаннях діагностики та лікування захворювань, а не їх профілактики з використанням соціально-психологічних технологій.

Відсутність моди на здоров'я. Засоби масової інформації мало уваги приділяють формуванню гармонійно розвинутої – духовно і фізично – людини. Наприклад, фізичний імідж людини (добрий фізичний розвиток, стрункість тощо) серед інших найважливіших показників назвали 85% респондентів у США і лише 25% чоловіків і менше 40% жінок в нашій країні. В американських старшокласників при ранжуванні 17 життєвих цінностей здоров'я зайняло перше місце, а в українських – дев'яте [2].

Недостатньо уваги приділяється питанням формування культури відпочинку. Відсутність такої культури робить людину заручником непродуманого, незапланованого проведення часу, штовхає до прагнення "вбити" час перед телевізором, алкоголізації та інших аддикцій. В результаті наявний вільний час не компенсує наслідків професійної втоми і не забезпечує підготовку людини до наступного трудового дня [17].

7. Недосконалість законодавчої, нормативно-правової бази, що регламентує діяльність з охорони здоров'я населення, зокрема дітей і підлітків та молоді [18]. Законодавча та нормативна база, що регламентує діяльність з охорони здоров'я школярів і студентської молоді, досить різноманітна. У той же час вона не забезпечує належною мірою координацію дій центральних і місцевих органів влади, правоохоронних, лікувально-профілактичних, освітніх установ та закладів держсанепідемнагляду. Декларативність законів не дозволяє також створювати точних підзаконних актів [7, 13]. Невизначеною залишається і категорія відповідальності посадових осіб за здоров'я учнів і студентів.

8. Несформованість культури здоров'я у вчителів, незадовільний рівень їх стану здоров'я. Статистика свідчить про те, що значна частина вчителів не обізнані у питаннях, які стосуються вікових, психолого-фізіологічних особливостей розвитку дитячого і молодого організму; впливу освітніх факторів; засобів підвищення рухової активності; закономірностей застосування здоров'язбережувальних і оздоровчих технологій тощо [1, 4]. Дослідження науковців [18], свідчать, що за рівнем компетентностей у цих питаннях учителі знаходяться на рівні інших спеціалістів з вищою освітою – інженерів, економістів тощо. Але навіть при наявності знань в цій галузі, учитель не завжди є носієм культури здоров'я. У цьому одна із причин незадовільного стану здоров'я учительства як професійної групи, яка представляє собою одну із найбільш виражених груп ризику [4, 5].

Якщо про здоров'я учнів говорять багато та намагаються займатися його збереженням і зміцненням, то в практиці роботи школи з боку педагогів помітних зрушень у розв'язанні цієї проблеми немає. У цьому провина як самого вчителя, так і всієї державної системи, яка протягом багатьох років фінансує освіту та охорону здоров'я по залишковому принципу, перетворивши вчителя в одну із найнижче оплачуваних професійних груп населення. Але важко очікувати помітних успіхів в турботі про здоров'я учнів без зміни ставлення до здоров'я вчителя.

Поряд з такими факторами, як генетична обумовленість, несприятливі соціальні, екологічні умови розвитку та інші їм подібні, несприятливі і суттєві впливи на здоров'я школярів здійснює друга група фактів – «внутрішньошкільні», які мають безпосереднє відношення до проблеми здоров'язбережувальних технологій. З негативними впливами саме цих факторів, до яких належать інтенсифікація і нераціональна організація навчального процесу, невідповідність методик навчання віковим можливостям школярів тощо, спеціалісти пов'язують до 40% дитячо-підліткових патологій.

Інтенсифікація освітнього процесу проходить різними шляхами. Перший – збільшення кількості навчальних годин (уроків, позаурочних занять, факультативів тощо). Фактично навчальне шкільне навантаження, особливо в ліцеях і гімназіях, в гімназійних класах, у класах з поглибленим вивченням ряду предметів, складає в початковій школі в середньому 6,2-6,7 годин на день, в основній школі – 7,2-8,3 години на день і в середній школі – 8,6-9,2 години на день. Разом з підготовкою домашніх завдань робочий день сучасного школяра становить 9-10 годин у початковій школі, 10-12 в основній і 13-15 – в середній школі. Суттєве збільшення навчального навантаження у подібних навчальних закладах і класах не проходить безслідно: у цих дітей частіше спостерігається більше поширення і вираження нервово-психічних порушень, більша втомленість, яка супроводжуються імунними і гормональними дисфункціями, нижчий опір хворобам та іншим порушенням. Серед учнів у цих школах у 1,2-2 рази більше, ніж у масовій школі, дітей із зниженим функціональним резервом, дефіцитом маси тіла, патологіями органів зору, хронічними патологіями. У більшості досліджень відмічається чітка залежність зростання відхилень у стані здоров'я від обсягу та інтенсивності навчального навантаження [7 , 10].

Інший варіант інтенсифікації навчального процесу – реальне зменшення кількості навчальних годин при збереженні або збільшенні обсягу навчального матеріалу [18].

Частий наслідок інтенсифікації – виникнення в учнів станів втоми, втомлюваності, перевтоми. Саме перевтома створює передумови до розвитку гострих і хронічних порушень здоров'я, розвитку нервових, психосоматичних та інших

захворювань. Небезпеку для здоров'я цього стану показав Г. Сперанський. Згідно з його дослідженнями, якщо у дитини сформувався синдром втоми, який виражається у зниженні працездатності, підвищеному відволіканні, роздратованості, в'ялості або, навпаки, в руховому і мовленнєвому збудженні, головному болю, втраті апетиту або його різкому зростанню і багатьох інших симптомах, то навіть десятигодинний сон не знижує втоми. Уже тоді був розроблений цілий комплекс заходів боротьби з перевтомою.

Фізіологічна основа втоми – пригнічення діяльності коркових центрів в корі великих півкуль. У подальшому гальмування поширюється на підкоркові центри, пригнічується судинна активність, утруднюється вироблення умовних рефлексів. Із гострого стану втома, якщо його не компенсувати, може стати хронічною.

Звичайно, втома не пояснюється якимось одним фактором – вона визначається комбінацією різноманітних причин, серед яких значне місце займають розумові і фізичні перевантаження, які не адекватні можливостям даного організму, статичне положення тіла під час роботи, монотонізація, Фоном розвитку втоми зазвичай є байдужий або пригнічений емоційний стан.

Наведемо приклад переліку внутрішньошкільних факторів, які є загрозою для здоров'я учнів [15, 18].

1. Гігієнічні фактори: шум; освітлення; повітряне середовище; розмір приміщення, кубатура; дизайн, колір стін, використані будівельні матеріали, фарба; меблі (розміри, розміщення у приміщенні); засоби візуалізації – комп'ютери, телевізори, проектори; харчування: асортимент, якість їжі, умови харчування; якість питної води; екологічний стан прилеглої до школи території; стан сантехнічного обладнання [19].

2. Навчально-організаційні фактори:

- обсяг навчального навантаження, його відповідність віковим та індивідуальним можливостям школяра;
- розклад занять, розподіл навантаження по днях, тижнях, у навчальному році;
- організаційно-педагогічні умови проведення уроку (щільність, чергування видів навчальної діяльності, проведення фізкультхвилинок, вправ для корекції зору, дихальних вправ тощо) ;
- обсяг фізичного навантаження – по днях, за тиждень, місяць (на уроках фізичної культури, на перервах, у позаурочний час);
- особливості статуту школи і норм шкільного життя;
- медичне та психологічне забезпечення школи;
- участь батьків учнів у житті школи;
- стиль управління адміністрації, характер управлінських відносин;
- психологічний клімат педагогічного колективу;
- інтегрованість школи в оточуючий соціум, вплив адміністрації району та інших організацій на життя школи;
- наявність системи роботи з формування культури здоров'я та ЗСЖ учнів [13];
- позиція і рівень компетентності керівництва з питань збереження та зміцнення здоров'я учнів [1, 4, 11].

3. Психолого-педагогічні фактори:

- психологічний клімат у класах, на уроці, наявність емоційних розрядок;
- стиль педагогічного спілкування учителя з учнями, характер проведення опитувань та екзаменів, проблема оцінок;
- ступінь реалізації учителем індивідуального підходу до учнів;
- особливості роботи з педагогічно занедбаними дітьми в класі;
- відповідність методик і технологій навчання, що використовуються, віковим і функціональним можливостям школярів;
- ступінь обмежень у свободі природних, тілесних, емоційних і розумових проявів учнів на уроках;
- особистісні, психологічні особливості вчителя, його характеру, емоційних проявів;
- стан здоров'я вчителя, його спосіб життя і ставлення до свого здоров'я;
- здатність до психоемоційного переключення;
- ступінь педагогічної автономії і можливості інноваційної діяльності вчителя;
- професійна готовність учителя з питань здоров'язбережувальних освітніх технологій [7, 12, 15, 19].

Висновок. Перераховані також інші аналогічні їм фактори, що і є полем педагогічної діяльності. За твердженням М.К. Смирнова [18]., "це ті напрямки, працюючи за якими можна і потрібно переламати тенденцію до зниження рівня здоров'я підростаючого покоління, перетворити «здоров'яруйнівну» систему освіти у «здоров'язбережувальну".

Література

1. Андрющенко Т.К. Теоретичні аспекти проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності / Т.К. Андрющенко // Педагогічні науки: теорія, історія, іноваційні технології. – 2012. – №1(19). – С. 11–20.

2. Архипов О.А. Біомеханічний аналіз. Навчальний посібник, (видання третє доповнене і перероблене). / О.А. Архипов // Київ : Талком, 2017. 241 с.

3. Башавець Н.А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: дисс. … доктора пед. наук: 13.00.04 / Башавець Наталія Андріївна. – Одеса, 2012. – 554 с.

4. Безкоровайна Л.В. До поняття про компетенцію майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / Л.В. Безкоровайна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 8. – С. 7–10.

5. Борщов С. До проблеми про формування культури здоров'я та здорового способу життя школярів підлітків / С. Борщов, І. Остополець // Фізичне виховання в школі. – 2010. – №3. – С. 37–39.

6. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л.: Наука, – 1987. – 125 с.

7. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. [за ред. Єрмакова С. С.]. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2013. № 10. С. 7–11.

8. Денисенко Н. Ф. Витоки здоров'я дитини : Навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, Л. В. Лиходід, С. Н. Лупінович, А.Ф. Михайліченко. – Тернопіль : Мандрівець, 2010. – 160 с.

9. Дубогай О.М. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О.М. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ" : Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.

10. Жара Г. І. Компетентність вчителів основ здоров'я: сучасний стан і перспективи розвитку / Г. І. Жа́ра // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 17. Теорія і практика навчання та виховання : збірник наукових праць. – Вип. 6. – К. : вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – 267 с. – С. 79–85.

11. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О.Носко, С.В.Грищенко, Ю.М. Носко. – К.: "МП Леся", 2013. – 160 с.

12. Носко Н.А. Государственная политика Украины по формированию здорового образа жизни молодежи. *Общественные и гуманитарные науки : тезисы 78-й науч.-техн. конф*. Минск: БГТУ, 2014. С. 51-52. Режим доступу: https://elib.belstu.by/handle/123456789/16910 :

13. Педагогічні умови впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес / М.О. Носко , О.А. Архипов // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 3К (110) 19. Серія 15. Науково - педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: НПУ, 2019. С. 402-406

14. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів з загальноосвітніх навчальних закладах: дис. докт. наук: 13.00.02. К., 2012. 507 с.

15. Свириденко С. Навчаємо бути здоровими : Позакласна робота : 5–9 кл. / С. Свириденко.– К. : Шк. світ, 2007. – 128 с.

16. Сергета И.В. Офтальмо-гигиенические аспекты современного визуального окружения детей, подростков и молодёжи [монография] / И.В. Сергета, Л.В. Подригало, Н.В Малачкова. – Винница: Издательство-типография "Діло", 2009. – 176 с.

17. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.

18. Omelchuk O.V. (2014) The formation of the personality future teachers of physical culture to create health-savings educational environment secondary specialized schools for the arts // Розвиток професіонала і професіоналізму: теорія і практика зб. наук. пр. / за заг. ред. С. П. Архипової Черкаси : ФОП Гордієнко Є. І., pp. 123-126

References

1. Andriushchenko, T. K. (2012). Formuvannia zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti yak sotsialno-pedahohichna problema [Formation of healthcare-saving competence as a socio-pedagogical problem]. Naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky – Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Volyn National University, 7, 123-127 [in Ukrainian].

2. Arkhypov O.A. (2017) Biomekhanichnyi analiz (vydannia tretie dopovnene i pereroblene). [Biomechanical analysis] Navchalnyi posibnyk. Kyiv: Talkom. 241 p. (in Ukrainian).

3. Bashavets N. A. (2012), Teoretyko-metodychni zasady formuvannia kultury zdoroviazberezhennia yak svitohliadnoi oriientatsii studentiv vyshchykh ekonomichnykh navchalnykh zakladiv [Theoretical and methodical principles of forming a culture of health preservation as a world-view orientation of students of higher economic educational institutions] : dys. … doktora. Odesa.

4. Bezkorovaina L.V. (2006) Do poniattia pro kompetentsiiu maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu [To the concept of competence of future specialists in physical education and sports] *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*.№ 8. pp. 7-10.

5. Borshchov S., Ostopolets I. (2010) On the problem of forming a culture of health and a healthy lifestyle of adolescent schoolchildren / *Physical education at school*. №3. Pp. 37–39.

6. Brekhman, I.I. (1987). Introduction to valueology – the science of health. L. : Science. (in Russian).

7. Harkusha S. V. (2013.) Suchasni tendentsii u stani zdorovia ditei i molodi v umovakh navchannia [Current trends in the health status of children and young people in educational conditions]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports* : collection of scientific works; Ed. Yermakov S. S. Kharkiv : KhDADM (KhKhPI), Issue 10. 7–11.

8. Horchak S.Y. (1991) K voprosu o defynytsyy zdorovoho obraza zhyzny [On the question of the definition of a healthy lifestyle]: Kyshynev: Shtynytsa,. 184 s.

9. Denysenko N. F., Lykhodid L. V., Lupinovych S. N etc. (2010). Vytoky zdorovia dytyny : Navchalno-metodychnyi posibnyk. Ternopil : Mandrivets,. – 160 p.

10. Dubohai O.M. (2006).Fizkultura yak skladova zdorovia ta uspishnoho navchannia dytyny [Physical education as a component of a child's health and successful learning] Kyiv: Shkilnyi svit: 128 c.

11. Zhara H. I. (2007) Kompetentnist vchyteliv osnov zdorovia: suchasnyi stan i perspektyvy rozvytku [Competence of teachers of basics of health: current state and prospects of development] Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Issue 6.. 267 p. pp. 79-85.

12. Nosko, M. O., Hryshchenko, S., Nosko, Yu. M. (2013). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk [A healthy lifestyle forming]: a textbook. Kyiv, Ukraine: «MP Lesia».

13. Nosko N.A. State policy of Ukraine on the formation of a healthy lifestyle of young people . *Social sciences and humanities: theses of the 78th scientific and technical. conf*. Minsk: BSTU, 2014. pp. 51-52. Access mode: https://elib.belstu.by/handle/123456789/16910 :

14. Nosko M.O., Arkhypov O.A.. (2019) Pedagogical conditions of health-preserving technologies implementation in the educational process. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University* Issue 3 K (110) pp. 402-406

15. Potashniuk, I. V. (2012). Teoretychni i metodychni zasady zastosuvannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii navchannia uchniv z zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh [Theoretical and methodological foundations of the application of health-saving technologies for teaching students in secondary schools]. Doctor's thesis: 13.00.02. Kyiv, Ukraine.

16. Svyrydenko S. (2007) Navchaiemo buty zdorovymy : Pozaklasna robota : 5-9 kl.[We teach to be healthy] Kyiv : Shk. svit,. 128 p.

17. Sergeta I.V. PodrigaloL.V., Malachkova N.V. (2009) Oftalmo-hyhyenycheskie aspekty sovremennoho vyzualnoho okruzhenyia detei, podrostkov y molodëzhy [monograph] [Ophthalmic-hygienic aspects of the modern visual environment of children, adolescents and youth] Vinnytsia: Publishing House "Dilo". 176 p.

18. Smymov, N. K. (2002). Zdorovyesberegayushchiye obrazovatelnyye tekhnologii v sovremennoy shkole [Healthsaving educational technologies in the modern school]. Moscow, Russian Federation: APK y PRO. 121 p.

19. Omelchuk O.V. (2014) The formation of the personality future teachers of physical culture to create health-savings educational environment secondary specialized schools for the arts. *Development of professionalism and professionalism: theory and practice of coll. Science. etc.* Cherkasy: FOP Gordienko EI, pp. 123-126.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).73
УДК 796 (072)

Огнистий А.В.
к.н.ф.в. і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
Огниста К.М.
к.н.ф.в. і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка. м. Тернопіль

ФОРМУВАННЯ «SOFT SKILLS» У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ)

У даній роботі розкривається поняття «soft skills – гнучкі / м'які» навички» та їх місце у підготовці майбутніх педагогів засобами фізичного виховання. На основі врахування рекомендацій World Economic Forum в Давосі, результатів трирічного дослідження «Навички для розвитку суспільства. Сила емоційних і соціальних навичок» ОЕСР (2015 р.) та Професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти» спроектовано навички «softs kills» на предмет «Фізичне виховання» у ЗВО які включають: блок розвитку когнітивних здібностей; блок розвитку діяльнісних здібностей; блок розвитку особистісних здібностей. Означений набір блоків «soft skills» можна визначити як «зону відповідальності» педагогічної науки до якої відноситься фізичне виховання.

Рекомендується використовувати різні поєднання під час формування «soft skills»: робота в спортивному (тренажерному) залі, спортивному майданчику, стадіоні, басейні, e-learning, проекти (практичні, соціальні та ін.).

Ключові слова: *фізичне виховання, заклад вищої освіти, студент, soft skills, hard skills*

Огнистый А.В., Огнистая Е.Н. Формирование «soft skils» в будущих учителей в процессе физического воспитания. *В данной работе раскрывается понятие «soft skills - гибкие / мягкие» навыки и их место в подготовке будущих педагогов средствами физического воспитания. На основе учета рекомендаций World Economic Forum в Давосе, результатов трехлетнего исследования «Навыки для развития общества. Сила эмоциональных и социальных навыков» ОЭСР (2015) и Профессионального стандарта профессий «Учитель начальных классов заведения общего среднего образования», «Учитель заведения общего среднего образования», «Учитель начального образования» спроектировано навыки «soft skills» на предмет «физическое воспитание» в учреждение высшего образования: блок развития когнитивных способностей; блок развития деятельностных способностей; блок развития личностных способностей. Указанный набор блоков «soft skills» можно определить, как «зону ответственности» педагогической науки к которой относится физическое воспитание.*

Рекомендуется использовать различные сочетания при формировании «soft skills»: работа в спортивном (тренажерном) зале, спортивной площадке, стадионе, бассейне, e-learning, проекты (практические, социальные и др.).

Ключевые слова: *физическое воспитание, учреждение высшего образования, студент, soft skills, hard skills*

Ohnystyi A., Ohnysta K. Formation of «soft skills» for future teachers in the process of physical education. *This article reveals the concept of soft skills and their place in the training of future teachers through physical education. Based on the recommendations of the World Economic Forum in Davos, the results of a three-year study Skills for society. The Power of Emotional and Social Skills of the OECD (2015) and the Professional Standard for the Professions Primary Secondary School Teacher, «General Secondary School Teacher, Primary Education Teacher designed softs kills skills for the subject Physical education in Institutions of higher education: block of development of cognitive abilities: ability to think panoramically and critically; formation of project thinking (designing the results of classes, the effect of the use of physical culture and health techniques); development of the ability to make decisions in situations of lack of time (sports and moving games); development of skills to*

creatively solve open tasks (formation of programs of physical fitness in the professional direction); block of development of activity abilities: leadership qualities, ability to manage oneself and the audience (conducting with a group of students fragments of classes, general developing and military (organizing) exercises, refereeing of competitions, sports volunteering); ability to create texts, ability to visualize information; ability to interact with other people (acting as a coach); block of development of personal abilities: ability to speak publicly (ability to convince others of the need to lead a healthy lifestyle, sports activities); ability to work in a team (preparation of competitions, educational activities, sports volunteering); communication skills; ability to motivate, capture; the ability to see a person; mastering time management skills (self-organization - the optimal mode of the day, planning exercise in accordance with hygienic standards and needs).

Key words: *physical education, institution of higher education, student, soft skills, hard skills*

Постановка проблеми. Тенденції розвитку сучасної освіти і активного пошуку інноваційних моделей вищої педагогічної школи, формують новий образ вчителя, соратника, вихователя, комунікатора, дослідника, інноватора. Перебудова вищої педагогічної освіти все більше зіштовхується з такими викликами, як загальне визнання необхідності змін в школі і підготовці педагогів, наявність сформульованих на рівні держави цілей і завдань освітньої політики, вимог до підготовки вчителя з боку роботодавця, нормативної бази модернізації загальної та професійної педагогічної освіти та ін.

Не все в цій перебудові сприймається однозначно: є її прихильники і противники. В якості одного з основних аргументів противників висувається теза про національну своєрідність педагогічної освіти, традиції якої були закладені ще в XX ст. Реформатори в свою чергу апелюють до ідеї трансформації суспільства, самої людини, її нової ролі в розвитку суспільства. У сучасному світі інновацій необхідні творчі, активні та підприємливі люди, здатні креативно вирішувати поставлені завдання і гнучко реагувати на мінливі умови, фахівці, що володіють навичками XXI ст. [1]. Тому необхідність зміни базису, а не надбудови, підготовки педагогів обумовлена, перш за все, розумінням того, що педагогічна освіта є важливою умовою сталого інноваційного розвитку країни.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Світовий досвід і численні дослідження свідчать про орієнтацію професійної освіти на формування «soft skills гнучких / м'яких» і «hard skills твердих» навичок в їх взаємній єдності. Затребуваність розвитку «soft skills» сформована запитами сучасного суспільства, а їх формування характеризує запит сучасного ринку праці.

За даними World Economic Forum, серед найбільш затребуваних універсальних навичок «soft skills» виділено, насамперед, навички креативності, здатність до переконання, комунікативні навички, навички управління часом (time-management), а за даними дослідження LinkedIn Learning (2019) – навички адаптування [8]. Але виникає питання, чи може оволодіти випускник педагогічного ЗВО ними усіма і які є стратегічно важливими для успішного початку професійної педагогічної діяльності?

У 2015 р. Організація економічного співробітництва і розвитку (ОЕСР), яка об'єднує 35 найбільш розвинутих країн Світу і за впливом належить до трійки провідних світових економічних установ, поряд з МВФ та Світовим банком, опублікувала результати трирічного дослідження «Навички для розвитку суспільства. Сила емоційних і соціальних навичок», в якому проаналізовано, як освіта впливає на особистий успіх людини і розвиток суспільства в цілому. Результати цього дослідження показали, що емоційні і комунікативні якості визначають життєвий успіх нітрохи не менше, ніж професійні компетенції та академічна успішність. Потрібно враховувати і те, що під впливом кіберкультури мимоволі проходить і певна деформація духовно-моральної складової педагогічної професії [7].

У 2020 році World Economic Forum підготував звіт «Майбутні робочі місця — 2025» [11], у якому зазначено, що у 2025 році значна частина (52%) усієї роботи буде виконуватися роботами, тоді як у 2018 році цей показник становив 29%.

Результати дослідження, проведеного в Harvard University і Stanford Research Institute свідчать про те, що вклад «hard skills» в професійну успішність співробітника складає всього 15%, тоді як «soft skills» – 85% [2]. Інше дослідження, проведене Stanford Research Institute спільно з фондом Carnegie Melon Foundation серед генеральних директорів (CEO) компаній зі списку «Fortune 500», показало, що довготривалий і стабільний успіх керівників компаній в роботі на 75% визначається м'якими навичками (soft skills) і тільки на 25% – твердими навичками (hard skills) [9].

Вище означене спонукало нас до більш глибшого вивчення значення та шляхів формування «soft skills» через фізичне виховання у майбутніх педагогів.

Об'єкт дослідження: м'які навички (soft skills).

Предмет дослідження: формування «soft skills» у студентів-майбутніх педагогів через фізичне виховання.

Мета – особливості формування «soft skills» у майбутніх фахівців педагогічної галузі засобами фізичного виховання.

Мета, об'єкт, предмет дослідження визначили постановку наступних **завдань:**

1. Вивчити основні теоретичні підходи до поняття «soft skills».
2. На підставі теоретико-методичного аналізу поставленої проблеми, розробити рекомендації з розвитку «soft skills» засобами фізичного виховання для студентів майбутніх педагогів.

В роботі використовувалися загальні та приватні **методи дослідження:** аналіз, узагальнення, класифікація фактів наукової літератури.

Виклад основного матеріалу. Для того, щоб педагогічна освіта виконала місію з підготовки майбутнього покоління до творчого та продуктивного життя, необхідно привести її у відповідність зі стратегічними цілями і завданнями розвитку суспільства і держави.

Суспільству потрібні педагоги, які глибоко володіють психолого-педагогічними знаннями і розуміють особливості розвитку школярів, так і є професіоналами в інших областях діяльності, здатні допомогти учням знайти себе в майбутньому,

стати самостійними, творчими і впевненими в собі людьми. Чуйні, уважні і сприйнятливі до інтересів школярів, відкриті до всього нового вчителі - ключова ланка сучасної школи [6 с. 224].

У формуванні фахівця педагогічного профілю велику роль відіграють набуті у процесі навчання знання, вміння, навички та сформовані на основі них компетенції. Оцінка професійних компетентностей майбутнього педагога в першу чергу проходить через так звані «hard skills», які у більшості випадків представлені у вигляді різних інструкцій, правил, посадових обов'язків, професійних стандартів. Освітньо-професійні програми закладів вищої освіти (ЗВО), так чи інакше, націлені саме на формування «hard skills», що у більшості випадків відбувається через реалізацію навчальних планів. При цьому не враховується інша важлива сторона підготовки – формування так званих «soft skills» - гнучких навичок (комплекс якостей, що відповідають за успішність в робочому процесі, не пов'язані тільки з професійними навичками і вміннями). Вони в першу чергу пов'язані з комунікабельністю, відповідальністю, дисциплінованістю, наявністю емоційного інтелекту, менеджерськими здібностями, умінням управляти часом, лідерськими якостями, критичним мисленням і ін. Складність полягає в тому, що «soft skills» неможливо в повній мірі опанувати вивчаючи професійно-орієнтовані дисципліни.

У методичних рекомендаціях Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти, щодо практичного застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми (ОП), які є додатком до Положення про акредитацію освітніх програм за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти, (затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 11.07.2019 р. № 977, зареєстрованого у Міністерстві юстиції України 08.08.2019 р. за № 880/33851) при оцінці критерію 2, підкритерію 2.6. потрібно продемонструвати - чи у процесі реалізації освітньої програми проходить забезпечення набуття здобувачами вищої освіти соціальних навичок (soft skills). Ці навички (т. зв. «м'які навички», «соціальні навички», «універсальні навички» чи «навички успішності») дозволяють випускникам ЗВО бути успішними на своєму робочому місці. ЗВО повинен мати свою політику стосовно розвитку «soft skills» у своїх здобувачів вищої освіти та викладачів (через систему професійного розвитку/підвищення кваліфікації). Ця політика також зумовлює співпрацю з працедавцями та випускниками, впливає на репутаційний капітал ЗВО [4].

У тих же рекомендаціях вказується, що обов'язковість дисципліни «Фізичне виховання» раніше була закріплена на рівні окремих нормативно-правових актів. Разом з тим, із набуттям чинності Законом України «Про вищу освіту» 6 вересня 2014 р. ці нормативно-правові акти більше не є обов'язковими для ЗВО, а формулювання змісту ОП є виключною сферою академічної автономії. Якщо ЗВО приймає рішення включити «Фізичне виховання» до ОП, він має надати цьому раціональне пояснення, зокрема у контексті позицій стейкхолдерів, у т. ч. самих здобувачів вищої освіти.

ЗВО може продемонструвати, що певна ОП дозволяє здобувачеві набути окремі «soft skills» через реалізацію навчальної дисципліни «Фізичне виховання», що зумовлено цілями ОП, зокрема подальшою професійною діяльністю випускника програми [4].

Фізичне виховання у ЗВО одним зі своїх завдань ставить формування загальнокультурних компетенцій (пізнання і досвід діяльності, духовно-моральні основи), компетенцій особистісного вдосконалення (освоєння способів фізичного, духовного та інтелектуального саморозвитку, комплекс якостей, пов'язаних з здоров'язбереженням).

Великий арсенал засобів фізичного виховання, що використовується у процесі занять зі студентами пов'язані з запам'ятовуванням рухів, тренуванням довільної уваги, сприйняття простору, розвитком окоміру, що опосередковано впливає формування «soft skills».

Важливою складовою фізичного виховання у ЗВО є проведення різноманітних спортивних змагань. Під час занять у спортивних секціях, в процесі підготовки до змагань у студентів формуються вольові якості, як безпосередня складова «soft skills»: сміливість і рішучість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання.

Особливі умови для розвитку «soft skills» створюються в команді у ході проведення рухливих та спортивних ігор. У команді виникає феномен «групового ефекту», що виражається в об'єднанні людей, енергія окремих членів команди здатна впливати на загальний рівень спільної діяльність, на перемогу, на досягнення результату. Подібна ситуація часто складається і в педагогічних колективах. Під час ігор (рухливих, спортивних) та змагань виникають стрес-ситуації, які дозволяють мобілізувати внутрішні резерви, побороти внутрішнє хвилювання, дають змогу працювати над самоконтролем, здатністю побороти поразку та відновитися після можливої невдачі. Цей незамінний досвід допомагає при вирішенні не лише виробничих але педагогічних завдань. [3].

У спортивній команді як і у педагогічному колективі велика роль відводиться лідеру. Його формування, як один із шляхів, починається під час занять спортом. Становлення лідера це завжди результат взаємодії між ним і групою людей, що яскраво проявляється у студентських спортивних командах і є передумовою для розвитку «soft skills» у майбутнього фахівця.

В процесі заняття фізичними вправами реалізується функція спілкування через яку реалізуються функції соціалізації. Мовні засоби допомагають висловити почуття, ідеї, прагнення, рішення. Активно в практиці групових занять фізичними вправами використовуються несловесні форми спілкування: жести, мімічні сигнали, дрібна моторика. Існує думка, що повідомлення складаються здебільшого з невербальних елементів. Кожне повідомлення складається в середньому з 7% вербальних елементів (слів), 38% звукових (тон голосу, відтінок та інші звуки) і аж з 55% невербальних елементів (мова тіла) [5].

Але якщо за формування «hard skills» «відповідають» спеціальні навчальні дисципліни, вони «критичні» в короткостроковій перспективі, розвиваються швидше, з меншими зусиллями і гарантованим результатом (при дотриманні базової мотивації, здатності до навчання студента та ін.), а також практично не схильні до зворотного розвитку, то «soft skills» розвиваються, найчастіше, стихійно. Вони «критичні» в довгостроковій перспективі, розвиток проходить повільніше, потрібно більше зусиль, досягнення необхідного рівня не гарантоване («межа» компетенцій, глибока інтеграція в структурі особистості), а в специфічних умовах і зовсім схильні згасати [10].

Розвиток інформаційних технологій, зміна економіки посилило до 93% інтерес роботодавців до гнучких навичок.

Значимість «soft skills» особливо виділяється сучасними дослідниками. На World Economic Forum в Давосі аналітики назвали основні компетенцій, що стосуються «soft skills», які будуть найбільш затребувані роботодавцями [11].

Ми у свою чергу на основі аналізу літературних джерел та рекомендацій World Economic Forum в Давосі, результатів трирічного дослідження «Навички для розвитку суспільства. Сила емоційних і соціальних навичок» OECP (2015 р.) та Професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти» затверджений Міністерством розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України (Мінекономіки) наказ 2736 від 23.12.2020 р. спроектували навички «softs kills» на предмет «Фізичне виховання» у ЗВО (таб.1).

Таблиця 1.

Формування «soft skills» у майбутніх педагогів засобами фізичного виховання

№	Блоки формування «softs kills»	Вміння та навички	Шляхи (засоби) реалізації через фізичне виховання
1	Блок розвитку когнітивних здібностей	вміння панорамно і критично мислити	рухливі та спортивні ігри
		формування проектного мислення	проектування результатів занять, ефекту від використання фізкультурно-оздоровчих методик)
		розвиток вміння приймати рішення в ситуаціях нестачі часу	спортивні та рухливі ігри, засоби розвитку фізичних якостей - спритність, прудкість, координаційні здібності
		розвиток умінь творчо вирішувати відкриті завдання	підбір фізичних вправ для корекції ваги, покращення статури та ін, формування програм фізичної підготовленості за професійним спрямуванням
2	блок розвитку діяльнісних здібностей	лідерські якості, вміння управляти собою і аудиторією	проведення з групою студентів фрагментів занять, загальнорозвиваючих та стройових (організуючих) вправ, суддівство змагань, спортивна волонтерська діяльність, участь у змаганнях зі спортивних ігор чи у складі команди групи, факультету, ЗВО
		вміння створювати тексти, здатність до візуалізації інформації, вміння взаємодіяти з іншими людьми	виконання ролі тренера, керівника групи під час занять фізичними вправами, підготовка конспектів (програм) занять фізичними вправами
3	блок розвитку особистісних здібностей	вміння публічно виступати, здатність грамотно і зрозуміло викладати свої думки, захопити аудиторію перспективою цікавою і корисною справою, презентація себе як педагога, лідера	вміння переконувати оточуючих в необхідності ведення здорового способу життя, проведення спортивно-виховних заходів
		вміння працювати в команді (в проектній групі)	підготовка змагань, виховних заходів, спортивне волонтерство
		комунікативні здібності, вміння мотивувати, захоплювати увагу, вміння «бачити» людину, оволодіння навиками тайм-менеджменту	самоорганізація – оптимальний режим дня та включення засобів фізичного виховання у розпорядок дня, планування занять фізичними вправами у відповідності до гігієнічних норм та потреб, особистий приклад занять мотивує інших, володіння арсеналом засобів фізичного виховання та оздоровчими методиками для залучення інших до фізкультурно-оздоровчої діяльності

Означений набір «soft skills» можна визначити як «зону відповідальності» педагогічної науки до якої відноситься фізичне виховання.

Підводячи підсумок вище викладено зазначимо, що змістовно фокусуючи розвиток «soft skills» у майбутніх педагогів через фізичне виховання, необхідно змінити формати і технології взаємодії викладача і студентів. При проектуванні форм взаємодії зі студента в процесі розвитку «soft skills» важливо враховувати ряд сучасних тенденцій:

- реалізувати перехід від передачі знань до їх створення. Доступність і висока швидкість обміну знаннями дозволяє бути більш успішним не тому, хто більше знає, а тому, хто швидше і краще шукає, аналізує, тим самим створюючи необхідний продукт;
- перехід від звичної схеми «викладач-студенти» до взаємодії «викладачі-студенти», та робота в команді, що найбільш вдало можна реалізувати у процесі фізичного виховання;
- перехід від класичного до крос-функціонального фізичного виховання.

Нарешті, бажано, як показав наш досвід, використовувати різні поєднання: робота в спортивному (тренажерному) залі, спортивному майданчику, стадіоні, басейні, e-learning, проекти (практичні, соціальні та ін.).

Перспективи подальших пошуків у даному напрямі. Подальші дослідження будуть спрямованні на

конкретизацію засобів фізичного виховання для розвитку «soft skills» у майбутнього педагога та апробація ефективних технологій їх формування.

Література

1. ATC21 - структура навичок 21-го століття (оцінка і навчання навичкам 21-го століття зі штаб-квартирою в Мельбурнському університеті, Австралія). Assessment and Teaching of 21st Century Skills (ATC21S). [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: URL: https://entreassess.com/2018/05/29/assessment-and-teaching-of-21st-century-skillsatc21s/.
2. Иванов Д. В. Путь к вершине. Факторы успеха // Управление развитием персонала. [Електронний ресурс]. – 2010.– Режим доступу до ресурсу: URL: https://grebennikon.ru/ author-3753.html.
3. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. Киев : Освіта України, 2011. 484 с.
4. Методичні-рекомендації_для-експертів.pdf [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: https://naqa.gov.ua/wp-content/uploads/2019/09/.
5. Мова і несловесні форми спілкування (паралінгвістика і паракінесика) [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: https://studfile.net/preview/5213275/page:6/.
6. Яркова Т.А. Формирование гибких навыков у студентов в условиях реализации профессионального стандарта педагога / Яркова Т.А. // Вестник тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanitates. – 2016. – С. 224.
7. Boyles, S. D. (2015) Equity and network-level maintenance scheduling. EURO Journal on Transportation and Logistics, 4(1), 175-193.
8. Emma Ch. These are the 100 most in-demand skills of 2019? According to LinkedIn / World Economic Forum. URL: https://www.cnbc.com/2019/01/08/the-25-most-in-demand-technical-skills-of-2019-according-to-linkedin-html
9. Klaus Peggy. The hard truth about soft skills: workplace lessons smart people wish they'd learned sooner / Peggy Klaus with Jane Rohman and Molly Hamaker». New York, Harper Collins Publishers, 2007. P. 190.
10. Softskills и Hardskills — в чем разница? URL: http://www.mental-skills.ru/synopses/6981.html
11. The Future of Jobs. Report 2020. URL: http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2020.pdf 6. Teaching and Learning 21st Century Skills in Maine. URL: https://usm.maine.edu/sites/default/files/cepare/Teaching_and_Learning_21st_Century_Skills_in_Maine.pdf

References

1. ATC21 - struktura navy`chok 21-go stolittya (ocinka i navchannya navy`chkam 21-go stolittya zi shtab-kvarty`royu v Mel`burns`komu universy`teti, Avtraliya) (2018) [ATC21 - 21st Century Skills Structure (21st Century Skills Assessment and Training, Headquartered at the University of Melbourne, Australia)] Assessment and Teaching of 21st Century Skills (ATC21S). Retrieved from: URL: https://entreassess.com/2018/05/29/assessment-and-teaching-of-21st-century-skillsatc21s/ [in Australia].
2. Y`vanov D. V. (2010) Put` k vershy`ne. Faktoгы uspexa // Upravleny`e razvy`ty`em personala [Way to the top. Success factors]. Retrieved from: URL: https://grebennikon.ru/ author-3753.html. [in Russia].
3. Lozhky`n G. V. (2011) Psy`xology`ya sporta: sxemы, kommentary`y`, prakty`kum: ucheb. posob. [Psychology of sport: schemes, comments, workshop] Ky`ev : Osvita Ukrayiny`, 484 [in Ukrainian].
4. Metody`chni-rekomendacii_dlya-ekspertiv (2018) [Methodical-recommendations_for-experts] Retrieved from: https://naqa.gov.ua/wp-content/uploads/2019/09/ [in Ukrainian].
5. Mova i neslovesni formy` spilkuvannya (paralingvisty`ka i parakinesy`ka) (2020) [Language and nonverbal forms of communication (paralinguistics and parakinesics)] Retrieved from: https://studfile.net/preview/5213275/page:6/ [in Ukrainian].
6. Yarkova T. A. (2016) Formy`rovany`e gy`bky`x navыkov u studentov v uslovy`yax realy`zacy`y` professy`onal`nogo standarta pedagoga [Formation of flexible skills among students in the context of the implementation of the professional standard of a teacher] Vestny`k tyumenskogo gosudarstvennogo uny`versy`teta. Gumany`tarnыe y`ssledovany`ya. Humanitates, 226–228, [in Russia].
7. Boyles, S. D. (2015) Equity and network-level maintenance scheduling. EURO Journal on Transportation and Logistics, 4(1), 175-193.
8. Emma Ch. These are the 100 most in-demand skills of 2019? According to LinkedIn / World Economic Forum. URL: https://www.cnbc.com/2019/01/08/the-25-most-in-demand-technical-skills-of-2019-according-to-linkedin-.html
9. Klaus Peggy. The hard truth about soft skills: workplace lessons smart people wish they'd learned sooner / Peggy Klaus with Jane Rohman and Molly Hamaker». New York, Harper Collins Publishers, 2007. P. 190.
10. Softskills и Hardskills — в чем разница? URL: http://www.mental-skills.ru/synopses/6981.html
11. The Future of Jobs. Report 2020. URL: http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2020.pdf 6. Teaching and Learning 21st Century Skills in Maine. URL: https://usm.maine.edu/sites/default/files/cepare/Teaching_and_Learning_21st_Century_Skills_in_Maine.pdf

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).74
УДК 616-056.2-057.87(477.41-21 Переяслав)

Півень О.П.
кандидат педагогічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
Поліщук В.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ УКРАЇНСЬКОЇ ТА ІНОЗЕМНОЇ ФІЛОЛОГІЇ УНІВЕРСИТЕТУ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ В ПЕРЕЯСЛАВІ

Мета – визначення особливостей фізичної підготовленості студентів філологічних спеціальностей та напрямів вдосконалення організаційно-методичних умов здійснення фізичної підготовки студентів. Методи: аналіз і узагальнення даних літературних джерел, систематизації, педагогічні методи дослідження (експеримент, тестування), методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі університету Григорія Сковороди в Переяславі зі студентами факультету української та іноземної філології. Результати. Стан фізичної підготовленості студентів дозволив визначити загальну тенденцію погіршення показників за період навчання, за переважною кількістю показників це було статистично достовірне погіршення. Висновки. Студентки першого курсу навчання мали статистично достовірно ($p<0,05$) кращі показники у порівнянні зі студентками другого курсу під час виконання всіх зазначених тестів, окрім тесту, що характеризує рівень прояву швидкості (біг 100 м.) та швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця). На відміну від студенток, у учасників дослідження юнаків, статистично достовірні відмінності показників фізичної підготовленості студентів на різних курсах навчання спостерігались за всіма показниками, окрім тесту (біг 100 м.).

Ключові слова: *фізична підготовленість, студент, філологічна спеціальність, фізичне виховання.*

Пивень А.Ф., Полищук В.В. Состояние физической подготовленности студентов факультета украинской и иностранной филологии Университета Григория Сковороды в Переяславе. *Цель - определение особенностей физической подготовленности студентов филологических специальностей и направлений совершенствования организационно-методических условий осуществления физической подготовки студентов. Методы: анализ и обобщение данных литературных источников, систематизации, педагогические методы исследования (эксперимент, тестирование), методы математической статистики. Исследования проводилось на базе университета Григория Сковороды в Переяславе со студентами факультета украинской и иностранной филологии. Результаты. Состояние физической подготовленности студентов позволил определить общую тенденцию ухудшения показателей за период обучения, за подавляющим числом показателей это было статистически достоверное ухудшение. Выводы. Студентки первого курса обучения имели статистически достоверно ($p <0,05$) лучшие показатели по сравнении со студентками второго курса при выполнении всех указанных тестов, кроме теста, характеризующий уровень проявления быстроты (бег 100 м.) И скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места). В отличие от студенток, в участников исследования юношей, статистически достоверные различия показателей физической подготовленности студентов на разных курсах обучения наблюдались по всем показателям, кроме теста (бег 100 м.).*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, студент, филологическая специальность, физическое воспитание.*

Piven Oleksandr, Polishchuk Vitaliy. The state of physical fitness of students of the Faculty of Ukrainian and Foreign Philology of Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav. *Based on the analysis of scientific and methodological literature and systematic analysis of best practices, the problems of the process of physical training of students of philological specialties are formed. Modernization, intensification of the learning process, mental saturation and insufficient amount of physical activity cause insufficient physical condition of the student body in general, as well as the emergence of various stressful situations, affecting the deterioration of their physical and mental health. The purpose is to determine the features of physical fitness of students of philological specialties and areas of improvement of organizational and methodological conditions of physical training of students. Methods: analysis and generalization of data from literature sources, systematization, pedagogical research methods (experiment, testing), methods of mathematical statistics. The study was conducted at the University of Hryhoriy Skovoroda in Pereyaslav with students of the Faculty of Ukrainian and Foreign Philology. Results. The state of physical fitness of students allowed to determine the general trend of deterioration of indicators during the period of study, the predominant number of indicators was a statistically significant deterioration. According to the results of motor tests, there is a general trend of deterioration of results during the training period. Conclusions. First-year students had statistically significantly ($p <0.05$) better performance compared to second-year students when performing all these tests, except for the test that characterizes the level of speed (running 100 m) and speed-strength qualities (jump in length from place). In contrast to female students, the participants in the study of young men, statistically significant differences in indicators of physical fitness of students in different courses of study were observed for all indicators, except for the test "100 m run". The main directions of improving the process of physical education of students of philological specialties are determined.*

Key words*: physical fitness, student, philological specialty, physical education.*

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Студентські роки життя це особливий і

важливий етап для кожної особи – відбувається становлення фахівця, формування світогляду, принципів та переконань. Відношення студентів до фізичної культури і спорту завжди виступає як актуальна педагогічна проблема навчально-виховного процесу. Чисельні спостереження свідчать, що фізкультурно-спортивна діяльність, за деяким винятком, не стала для студентів повсякденною проблемою, не увійшла у сферу інтересів юної людини [4].

В даний час спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо.

За останні роки спостерігається збільшення контингенту, що відноситься до спеціальних медичних груп на початку навчання у ВНЗ та їх поповнення до останнього року викладання фізичного виховання. Ця тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи впродовж навчання та в період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців [3, 4].

Науковими дослідженнями доведено, що фізичне виховання відіграє важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я молоді, підвищенні фізичної працездатності формуванні професійно важливих якостей особистості [1, 2, 6]. У сучасних умовах учені проводять ґрунтовні дослідження покращення фізичного виховання у вищих навчальних закладах [4, 6, 8]. Вони зазначають, що одним зі способів підвищення результативності занять студентів фізичними вправами є індивідуальний підхід [3, 6, 7].

Дослідження в галузі рухової активності та спорту [3, 5, 7] розкривають методологічні, теоретичні, методичні й практичні основи формування рухових умінь і навичок, фізичного вдосконалення дітей та молоді. Важлива передумова успішного навчання у фізичному вихованні – належний рівень фізичної підготовленості, яку ми розглядаємо як результат фізичної активності і яка визначається рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності й гнучкості.

Мета дослідження визначити рівень фізичної підготовленості студентів факультету української та іноземної філології.

Методи й організація дослідження. Відповідно до теми дослідження нами було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування. Для визначення фізичної підготовленості студентів використовували тестування: підтягування на високій перекладині (юнаки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата); підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах за 1 хв; біг на 100 м; човниковий біг 4х9 м; нахил тулуба вперед з положення сидячи. Тестування проводили зі студентами факультету української та іноземної філології університету Григорія Сковороди в Переяславі. У дослідженні взяли участь студенти у кількості 66 осіб (першого курсу) та 63 особи (другого курсу).

Результати дослідження і дискусія. Тестування рухових можливостей людини є однією з найбільш важливих галузей діяльності науковців та спеціалістів фізичного виховання. Воно допомагає вирішенню низки складних педагогічних завдань: виявити рівень розвитку рухових здібностей, оцінити якість технічної і тактичної підготовленості. На основі результатів тестування можна: порівнювати підготовленість як окремих студентів, так і цілих груп; здійснювати в значній мірі об'єктивний контроль за навчанням студентів; визначати переваги та недоліки застосованих засобів, методів навчання і форм організації занять; обґрунтувати норми фізичної підготовленості молоді.

Фізична підготовленість це важливий результат фізичного виховання студентської молоді, що визначається за допомогою розробленої системи державних тестів. Рівень фізичної підготовленості характеризує морфофункціональний стан організму і проявляється у фізичних якостях: гнучкості, силі, координації, витривалості і швидкості.

Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів здійснювалось із визначенням динаміки змін показників фізичної підготовленості студентів за період навчання (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості студентів філологічних спеціальностей університету Григорія Сковороди в Переяславі, (n=66), (n=63)

Тести	І курс юнаки (n=20)		ІІ курс юнаки (n=18)		І курс дівчата (n=46)		ІІ курс дівчата (n=45)	
	x	*S*	*x*	*S*	*x*	*S*	*x*	*S*
Біг 100 м, с.	15,65	0,44	15,77	0,38	16,58	0,82	16,90	0,78
Човниковий біг4х9м, с.	10,52	0,26	10,7*	0,30	11,26	0,35	11,5*	0,20
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	7,24	1,56	6,57*	1,58	12,23	2,20	10,8*	2,15
Стрибок в довжину з місця, см.	197,1	8,58	191*	10,77	154,9	6,49	153,4	5,77
Підйом тулуба в сід з положення лежачи раз	40,36	3,16	37,1*	1,91	38,08	3,19	36,5*	1,56
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	7,62	1,96	6,69*	2,14	9,64	2,28	7,79*	2,13

Примітки: * - різниця статистично достовірна у порівнянні зі студентами 1 курсу на рівні $p<0,05$; (згідно критерію Стьюдента)

Аналіз результатів таблиці свідчить, що рівень фізичної підготовленості студентів, відповідно до вимог навчальної програми, перебуває на низькому рівні, спостерігається загальна тенденція погіршення результатів за період навчання. Студентки першого курсу навчання мали статистично достовірно ($p<0,05$) кращі показники у порівнянні зі студентками другого курсу під час виконання всіх зазначених тестів, окрім тесту, що характеризує рівень прояву швидкості (біг 100 м) та швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця).

Дівчата які навчаються на першому курсі і показують результати у тестах, що характеризують рівень прояву спритності статистично достовірно кращі, ніж студентки другого курсу ($p<0,05$).

Відрізняється достовірно результат у тесті «Згинання-розгинання рук в упорі лежачі», різниця середньостатистичного значення між показниками виконання даного тесту складає майже 30 %.

Відмітимо незначну негативну динаміку у прояві швидкісно-силових здібностей у тесті «Стрибок в довжину з місця», середньостатистичний показник дівчат другого курсу в середньому менший на 1,94 см. Хоча середньостатистичні значення не мають статистично достовірних відмінностей ($p>0,05$).

Така ж картина була характерна також для студентів-юнаків за руховими тестами, що характеризують рівень фізичної підготовленості майбутніх філологів.

На відміну від студенток, у юнаків, статистично достовірні відмінності показників фізичної підготовленості студентів на різних курсах навчання спостерігались за всіма показниками, окрім тесту «біг 100 м». Так, у студентів першого курсу середньостатистичний результат складав x =15,65 с; S = 0,44, у студентів 2 курсу показник погіршився до x = 15,77; S = 0,38, що було статистично не достовірно ($p>0,05$).

У той же час, хоча показники спритності юнаків другого курсу, відповідного тесту «човниковий біг 4х9 м» згідно до нормативів оцінки фізичної підготовленості (діюча у ВУЗі робоча програма) відповідають оцінці «добре», так само, як результати юнаків першого курсу, однак вони були меншими на 0,18 с, що є статистично достовірно на рівні $p<0,05$.

Відповідно і якісна оцінка показників юнаків 1-го і 2-го курсів у тесті «згинання-розгинання рук у висі на перекладині» відповідає оцінці «незадовільно», однак нижчі результати юнаків 2 курсу є статистично достовірними ($p<0,05$). Результат у тесті «підйом тулуба в сід з положення лежачи» зменшився на 3,34 рази, що є поганим показником фізичної якості, а саме витривалості м'язів тулуба.

Слід визнати, що виявлена негативна динаміка фізичної підготовленості студентів не може залишатися без уваги та характеризується певними наслідками, пов'язаними зі складностями у збереженні необхідного режиму під час професійної діяльності. А саме, професійно-практична підготовка студентів філологічних спеціальностей висуває певні вимоги до сили м'язів тулуба та рук. Низький рівень розвитку м'язового корсету призводить до передчасної втоми та функціональних змін в опорно-руховому апараті, а саме порушення постави (сутулість, асиметрія плечей тощо), розвиток сколіотичних захворювань [13]. Результати рухового тесту, що характеризує силову витривалість м'язів тулуба, знизились у студенток другого курсу навчання на 1,56 разів у порівнянні зі студентками першого курсу ($p<0,05$).

У досліджуваного контингенту студенток також спостерігається зменшення показників гнучкості у тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи». Так, у студенток першого курсу середньостатистичний результат за цим тестом складав x =9,64 см; S = 2,28 натомість у студенток другого курсу показник знизився до x =7,79 см; S = 2,13, що було статистично достовірно ($p<0,05$).

Отже, рівень фізичної підготовленості студентів невисокий. Проведений аналіз динаміки фізичної підготовленості студентів засвідчує негативну тенденцію зниження результатів за період навчання. Дана ситуація потребує прийняття термінових дій, щодо підвищення фізичної підготовленості студентів.

Аналіз науково-методичної літератури та передового досвіду організації процесу фізичного виховання дозволив окреслити організаційно-методичні умови здійснення процесу фізичного виховання у напрямку його удосконалення: необхідні нові підходи, які б враховували рівень адаптаційних можливостей організму, соматичного здоров'я, фізичну підготовленість; впровадження спеціальних медико-педагогічних заходів, спрямованих на підвищення опірності організму до патогенних чинників; використання сучасних інноваційних засобів фізичного виховання, що формують зацікавленість до даного виду діяльності та прагнення до фізичного самовдосконалення; виконання комбінованих комплексних вправ у поєднанні з дихальною гімнастикою студентів [8].

Методика проведення занять з фізичного виховання зі студентами, ґрунтується на знаннях особливостей психолого педагогічного впливу фізичного виховання на організм [6]. Навчальний процес повинен мати, насамперед, оздоровчо-тренувальну та рекреаційно-відновлювальну спрямованість, що полягає: у підвищенні рівня фізичної і розумової працездатності та загартовуванні організму; регуляції нервово–психічного напруження; набутті необхідних професійно-прикладних навичок [2].

Педагогічний експеримент доводить наявність негативної тенденції погіршення результатів фізичної підготовленості студентів філологічних спеціальностей у процесі навчання, що доведено статистично достовірно гіршими результатами фізичної підготовленості студентів другого курсу навчання у порівнянні з першим ($p<0,05$). Так, у студенток статистично достовірне погіршення результатів фізичної підготовленості спостерігається за всіма показниками, окрім тесту, що характеризує рівень прояву швидкості (біг 100 м.) та швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця). Натомість у студентів статистично достовірні відмінності показників фізичної підготовленості студентів на різних курсах навчання спостерігались за всіма показниками, окрім тесту «біг 100 м». Системний аналіз науково-методичної літератури та отриманий практичний досвід підтверджує необхідність провадження низки заходів по підвищенню ефективності процесу фізичного виховання студентів філологічних спеціальностей.

Висновок. У результаті проведеного констатувального експерименту можна зробити висновки про недостатню фізичну підготовленість студентів першого та другого курсів філологічного факультету.

Середньогрупові показники фізичної підготовленості студентів, відповідно до вимог навчальної програми, низькі й під час навчання суттєво не змінюються. Це вимагає пошуку нових підходів до вирішення питання покращення фізичної підготовленості молоді.

Виходячи із отриманих результатів дослідження необхідно більш ефективно і ширше пропагувати використання в системі фізичного виховання сучасних інноваційних засобів фізичного виховання, що формують зацікавленість до даного виду діяльності та прагнення до фізичного самовдосконалення; ширше використовувати засоби масової інформації,

лекційної та наглядної пропаганди для створення у студентської молоді установки на те, що здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичною культурою та спортом для них є однією із найпріоритетніших цінностей. Необхідно розробляти комплексні цільові програми, які спрямовані на оптимізацію соціально-психологічного клімату, створення відповідних умов для регулярних занять фізичною культурою та спортом, в тому числі і формування бюджетних та позабюджетних фондів матеріального заохочення студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у потребі розробки спеціальних методичних рекомендацій, які дадуть змогу не лише враховувати, а й підвищувати рівень фізичної підготовленості студентів.

Література

1. Бєлікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н. О. Бєлікова // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. праць. – Вип. 37. – Київ ; Вінниця, 2014. – С. 348-353.

2. Бурень Н.В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту: автореферат дис. ... канд фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н.В. Бурень ; Севастопольський НТУ; Наук. кер. д-р наук з фіз. вих. і спорту, проф. Ровний А.С. – Х., 2007. – 20 с.

3. Галайдюк М. А. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : методичні рекомендації / М. А. Галайдюк, Т. М. Краснобаєва. – Вінниця: Ландо: – ЛТД, 2014. – 78 с.

4. Гусєв Т. П. Напрямки розвитку та удосконалення професійно важливих фізичних якостей студентської молоді у вищих медичних навчальних закладах / Т. П. Гусєв, А. П. Дяченко // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія. – Одеса, 2014. – С. 60-62.

5. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич, М.И.Воробьев. – К.: ТОВ «Поліграф-Експрес», 2005. – 195 с.

6. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 470 с.

7. Цись Д.І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді / Д. І. Цись // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №1. – С. 5-7.

8. Tsos A. Influence of working out at home on theexpansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N. Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16(3). – Art 159. – P. 1008–1011. DOI: 10.7752/ jpes.2016.03159.

References

1.Bielikova, N. O. (2014). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [By experience of interactive teaching methods in the training of future specialists in physical education and sport]. Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy , vypusk 37, Kyiv-Vinnytsia: TOV firma «Planer», 348-353.

2.Buren, N.V. (2007). Correction of physical preparedness and functional state of students of technical specialties by means of physical culture and sports, 20.

3.Halaidiuk M. A., Krasnobaieva T. M. "Physical Training of Students in Specialized Medical Groups", Methodological Recommendations, Vinnytsia: Lando LTD publ., 78 p.

4.Husyev, T. P., Dyachenko, A.P. (2014). Directions of development and improvement of professionally important physical qualities of student's youth in higher medical educational institutions. Sportyvna medytsyna, likuval'na fizkul'tura ta valeolohiya, 60-62.

5.Krutsevych, T.Yu., Vorob'ev, M.Y. (2005). Control in physical education of children, adolescents and young people. A manual for students of higher educational institutions of physical education and sports. K.: TOV «Polihraf-Ekspres». 195.

6.Mukhin V. M. (2005) "Physical Rehabilitation", Kyiv: Olimpic Literature publ., 470 p.

7.Tsys', D. I. (2013). Sports orientation of physical education classes - one of the factors of increasing the physical fitness of student youth. Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk, (0)1, 5–7.

8.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.series 15.2021.3K(131).75
УДК 373; 378

Піддячий М.І.,
доктор педагогічних наук, професор,
член-кореспондент Міжнародної Слов'янської Академії освіти
імені Яна-Амоса Коменського,
головний науковий співробітник відділу профільного навчання,
Інститут педагогіки Національної академії педагогічних наук України, м. Київ

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Організація процесу формування здоров'язберігаючої компетентності старшокласників розробляється виходячи із суперечностей особистісного і процесуального характеру, що знаходяться у межах екологічної культури, здоров'явитратності та технологій відновлення, стереотипів поведінки, рівнів медичних послуг тощо. Алгоритм дій здоров'язбереження старшокласників розробляється на основі інтегрованої оцінки їх морфо-функціонального стану.

Основні принципи і форми оздоровчо-профілактичних заходів для старшокласників розробляються у теорії і методиці фізичного, психологічного, соціального й духовного здоров'я на основі виявлених філософських, культурологічних, медико-біологічних, психолого-педагогічних, соціально-професійних аспектів його формування. Гармонізація психологічної сфери старшокласників здійснюється засобом впливу на організацію їхнього здорового способу життя.

Висновок. У процесі розроблення теорії здоровязберігаючої компетентності старшокласників враховуються ієрархічні ознаки компетентностей, що гуртуються на їхніх якостях і проявляються в певних способах поведінки, які спираються на психофізіологічні функції й мають широкий практичний контекст та наділені високим ступенем універсалізації.

Ключові слова: *здоров'язбереження; компетентність; освітній процес; психологічний досвід; розвиток; свідомість.*

Поддячий Н.И. Теоретические основы формирования здоровьясохраняющей компетентности старшеклассников в образовательном процессе. *Организация процесса формирования здоровьясохраняющей компетентности старшеклассников развивается на основе противоречий личного и процессуального характера, которые находятся в рамках экологической культуры, технологий оздоровления, стереотипов поведения, уровней медицинских услуг и т.д. Алгоритм действий по сохранению здоровья старшеклассников разработан на основе комплексной оценки их морфо-функционального состояния.*

Основные принципы, формы оздоровительно-профилактических мероприятий для старшеклассников разрабатываются в теории и методологии физического, психологического, социального и духовного здоровья на основе выявленных философских, культурных, медико-биологических, психологических и педагогических, социально-профессиональных аспектов его формирования. Гармонизация психологической сферы старшеклассников осуществляется с помощью влияния на организацию их здорового образа жизни.

Выводы. В процессе разработки теории здоровьясохраняющей компетентности старшеклассников учитываются иерархические признаки компетентностей, которые сгруппированы по своим качествам и проявляются в определенных способах поведения, которые опираются на психофизиологические функции и имея широкий практический контекст наделены высокой степенью универсализации.

Ключевые слова: *экономия здоровья; компетенция; образовательный процесс; психологический опыт; развитие; сознание.*

Piddiachyi Mykola. Theoretical principles of formation of health-saving competence of high school students in the educational process. *Organization of the process of formation of health-saving competence of high school students is developed on the basis of contradictions of personal and procedural nature, which are within the framework of ecological culture, health and recovery technologies, stereotypes of behavior, levels of medical services, etc. The algorithm of actions of health preservation of high school students is developed on the basis of an integrated assessment of their morpho-functional state, taking into account the methodology and technology of physical development.*

The basic principles and forms of health and preventive measures for high school students are developed in the theory and methodology of physical, psychological, social and spiritual health on the basis of the identified philosophical, cultural, life sciences, psychological and pedagogical, socio-professional aspects of its formation.

Harmonization of the psychological sphere of high school students is carried out by means of influence on the organization of their healthy lifestyle (separation of vital interests; timely detection, prevention and neutralization of real and potential threats; healthcare; educational, scientific, scientific, technical and innovative policy; culture; socialization; ecology, etc.). In this context, the educational process methodologically lays down the norms of a healthy lifestyle in the educational process of general secondary education – comprehensive development, Its achievement is ensured by creating conditions for the formation of competences necessary for the organization of successful life on the basis of both the internal volume of the learned and the possibilities of its use (both structural, morphological and functional, active qualities), which encourages to structure the personal characteristics of the high school student in order to fix his educational result in the form of competencies.

The initial level of development of competences is knowledge, skills, skills that move from cognitive (knowledge) and operational and technological (skill) components to motivational, ethical (value orientations), social and behavioral. Mastering them allows you to form abstract thinking, self-reflex, defend your own position, self-assess, think critically, and at the next stages of development to be included in the projection of systemic activity.

Conclusion. In the process of developing the theory of health-saving competence of high school students, hierarchical signs of competences that are grouped on their qualities and manifested in certain ways of behavior, which rely on psychophysiological functions and have a wide practical context and are endowed with a high degree of universalization, are taken into account.

Keywords: *health saving; competence; educational process; psychological experience; development; consciousness.*

Постановка й обґрунтування актуальності проблеми. Здоров'язберігаюча компетентність є набутою в результаті діяльності складовою частиною характеристики старшокласника, що розглядається як інтегрований результат неперервного розвитку в умовах освітнього процесу. Підґрунтям для формування здоров'язберігаючої компетентності є знання, уміння й навички, накопичені у навчально-виховній взаємодії і застосуванні досвіду життєдіяльності. Окреслений напрям дослідження є актуальним, оскільки він стосується питань складників гармонізованого розвитку старшокласників, з одного боку, і неперервності суспільного розвитку, з іншого боку.

Використана література. Використано матеріали, автори яких у зазначеному контексті проводили наукові розвідки: І. Д. Бех, Ю. Д Бойчук, М. С. Гончаренко, І. А. Зязюн, Т. М. Камінська, Н. І. Коцур, Н. М. Малоштан, О. І. Міхеєнко, В. В. Мясоєдов, В. М. Піддячий, Н. О. Сибірна, Е. М. Солошенко, Л. С. Стрельников, О. П. Стрілець.

Формулювання мети статті. Гармонізована молодь є запорукою неперервного розвитку суспільства та стратегічним ресурсом гуманітарної безпеки України. Відповідно, метою статті є розроблення теоретичних засад формування здоров'язберігаючої компетентності старшокласників у процесі взаємодії в умовах освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. Відсутність достатніх ресурсів для здійснення системних розробок та застосування їх результатів у напрямі зміцнення здоров'я молодого покоління та їх своєчасної соціалізації на наступних етапах взаємодії призводить до зменшення тривалості життя (Україна – 66,1 років для чоловіків і 76 років для жінок; Європа – 72,5 та 80), а відповідно і зменшення чисельності населення України.

Організація процесу формування здоров'язберігаючої компетентності старшокласників має стати ключовим питанням в освіті, адже воно є одним із показників безпекового рівня, що відображає культурологічний рівень та перспективи соціально-економічного розвитку держави [2, с. 42]. Розбудова системи формування здоров'язберігаючої компетентності старшокласників потребує розроблення тезаурусу та вивчення факторів, які впливають на стан їхнього здоров'я [7, с. 100] (екологічна культура, стереотипи поведінки, стан медичних послуг, здоров'явитратність в умовах освітнього процесу тощо).

Особливої уваги потребує здоров'я юнаків допризовного віку, що готують себе до проходження строкової та професійної військової служби, а також старшокласників у яких присутні хронічні захворювання, морфо-функціональні відхилення та нервово-психічні розлади. Це спонукає до алгоритму дій у напрямі розроблення: 1) теорії і методики фізичного, психологічного, соціального й духовного здоров'я на основі виявлення філософських, культурологічних, медико-біологічних, психолого-педагогічних, соціально-професійних аспектів його формування; 2) шляхів та механізмів реалізації здоров'ярозвиваючих технологій, спрямованих на стабілізацію основних показників здоров'я [1, с. 5].

Динаміка проблем особистісного та суспільного характеру відтісняє на другий план процес гармонізації психологічної сфери старшокласників [8, с. 105] засобом організації їх здорового способу життя. Її формування віддається на відкуп самоорганізації та виховання у родині з її обмеженими можливостями [9, с. 108]. Разом з тим розробленням та впровадженням здоров'ярозвиваючих технологій мають займатися спеціальні суспільні інституції з потужною науковою та експериментальною базою. Вони повинні забезпечити розвиток старшокласників та їхнього здоров'я, покращувати психофізіологічні показники та їх функціональність.

Гармонізація старшокласника здійснюється на основі концепції розвитку на вікових етапах. Складові концепції розкривають шляхи розбудови здорового способу життя (захищеність життєво важливих інтересів; своєчасне виявлення, запобігання і нейтралізація реальних та потенційних загроз; охорона здоров'я; освітня та наукова, науково-технічна та інноваційна політика; культура; соціалізація; екологія тощо). У ній виокремлено пріоритети особистісних та національних інтересів (духовність; моральність; інтелект; особиста, психофізіологічна та соціальна ідентичність, пам'ять).

У цьому контексті в освітній процес методологічно закладаються норми здорового способу життя в умовах освітнього процесу загальної середньої освіти – всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості [10, с. 270]. Її досягнення забезпечується створенням умов формування компетентностей необхідних для організації успішної життєдіяльності [4, с. 317]. Для життя і діяльності старшокласників важливий як внутрішній об'єм засвоєного, так і можливість його використання (як структурні, морфологічні, так і функціональні, діяльнісні якості), що спонукає структурувати особистісну характеристику старшокласника з метою фіксації його освітнього результату [3, с. 275] у вигляді компетентностей.

Початковим рівнем розвитку компетентностей є знання, уміння, навички, які переходять від когнітивної (знання) і операційно-технологічної (уміння) складових до мотиваційної, етичної (ціннісні орієнтації), соціальної і поведінкової. Оволодіння ними потребує від старшокласника: абстрактного мислення, саморефлексії, визначення власної позиції, самооцінки, критичного мислення. Зазначимо, що на наступних етапах розвитку старшокласник представляється за складовими компетентностей, які характеризуючи його за мірою здібностей, дають змогу включитись у діяльність [5, с. 145].

Маючи певну ієрархію, компетентності ґрунтуються на якостях старшокласників і проявляються в певних способах їхньої поведінки, які спираються на психофізіологічні функції, що мають широкий практичний контекст [6, с. 102] та наділені високим ступенем універсалізації.

Висновки. У процесі розроблення теорії здоров'язберігаючої компетентності старшокласників враховуються ієрархічні ознаки компетентностей, що гуртуються на їхніх якостях і проявляються в певних способах поведінки, які спираються на психофізіологічні функції й мають широкий практичний контекст та наділені високим ступенем універсалізації.

Формування здоровязберігаючої компетентності старшокласників спрямовується на підвищення рівня функціонування організму та гармонізованості їхньої психологічної сфери за рахунок стратегії здорового способу життя у якій реалізуються особистісно орієнтований та діяльнісний підходи.

Література

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. (2017). Харків: Вид. Рожко С. Г, 488 с.
2. Піддячий, В. М. (2014). Мотивація до здійснення професійного саморозвитку майбутнього вчителя. Education and pedagogical sciences (Освіта та педагогічна наука). № 2 (163), С. 41–47.
3. Піддячий В. М. (2015). Обґрунтування сутності професійного саморозвитку майбутнього педагога. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. праць. Харків : НТУ «ХПІ», Вип. 43 (47), С. 271–280.
4. Піддячий М. І. (2020). Ключові компетентності старшокласників: організація здорового способу життя. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, Вип. 3, С. 315–319.
5. Піддячий М. І. (2015). Навчально–виховний комплект старшокласників: соціально–професійна орієнтація. Проблеми сучасного підручника: зб. наук. Праць. Київ: Пед. думка, Вип. 15 (2), С. 141–149.
6. Піддячий М. І. (2014). Навчально-виховний процес профільної школи: соціально-професійне спрямування. Педагогічна освіта: теорія і практика.. Вип. 17, С. 98-105.
7. Піддячий М. І. (2018). Соціально-професійний розвиток старшокласників: праця як основа життєдіяльності та поступу. Технології інтеграції змісту освіти : зб. наук. праць. Вип. 10. Полтава : ПОІП ПО, С. 98-108. Отримано з http://poippo.pl.ua/images/FILES/nml/elektronni_vydannia_POIPPO/2018/Zb_nauk_ tech_integr_vyp.10.pdf
8. Піддячий М. І. (2019). Соціально-професійний розвиток: компетентнісно орієнтоване навчання старшокласників. Компетентнісно орієнтоване навчання: виклики та перспективи: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Компетентнісно орієнтоване навчання: виклики та перспективи», Київ, 30 вересня 2019 р. (наукове електронне видання). Київ : Педагогічна думка, С. 104-107.
9. Піддячий М. І. (2019). Соціально-професійний розвиток: компетентності старшокласників та студентів. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Том VII: Ідентичність і свобода в освіті та науці. Конін – Ужгород – Бєльско-Бяла – Київ: Посвіт, С. 107-110.
10. Піддячий М. І. (2019). Сутність формування компетентностей старшокласників. Реалізація компетентнісно орієнтованого навчання в освіті: теоретичний і практичний аспекти: Зб. наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4 листопада 2019 р.). Київ : Пед. думка, С. 269-272.

References

1. Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia : kolektyvna monohrafiia. (2017). Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H, 488 s.
2. Piddiachyi, V. M. (2014). Motyvatsiia do zdiisnennia profesiinoho samorozvytku maibutnoho vchytelia. Education and pedagogical sciences (Osvita ta pedahohichna nauka). № 2 (163), S. 41–47.
3. Piddiachyi V. M. (2015). Obgruntuvannia sutnosti profesiinoho samorozvytku maibutnoho pedahoha. Problemy ta perspektyvy formuvannia natsionalnoi humanitarno-tekhnichnoi elity : zb. nauk. prats. Kharkiv : NTU «KhPI», Vyp. 43 (47), S. 271–280.
4. Piddiachyi M. I. (2020). Kliuchovi kompetentnosti starshoklasnykiv: orhanizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo–pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Kyiv, Vyp. 3, S. 315–319.
5. Piddiachyi M. I. (2015). Navchalno–vykhovnyi komplekt starshoklasnykiv: sotsialno–profesiina oriientatsiia. Problemy suchasnoho pidruchnyka: zb. nauk. Prats. Kyiv: Ped. dumka, Vyp. 15 (2), S. 141–149.
6. Piddiachyi M. I. (2014). Navchalno-vykhovnyi protses profilnoi shkoly: sotsialno-profesiine spriamuvannia. Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka. Vyp. 17, S. 98-105.
7. Piddiachyi M. I. (2018). Sotsialno-profesiinyi rozvytok starshoklasnykiv: pratsia yak osnova zhyttiedialnosti ta postupu. Tekhnolohii intehratsii zmistu osvity : zb. nauk. prats. Vyp. 10. Poltava : POIP PO, S. 98-108. Otrymano z http://poippo.pl.ua/images/FILES/nml/elektronni_vydannia_POIPPO/2018/Zb_nauk_ tech_integr_vyp.10.pdf
8. Piddiachyi M. I. (2019). Sotsialno-profesiinyi rozvytok: kompetentnisno oriientovane navchannia starshoklasnykiv. Kompetentnisno oriientovane navchannia: vyklyky ta perspektyvy: zbirnyk tez I Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii «Kompetentnisno oriientovane navchannia: vyklyky ta perspektyvy», Kyiv, 30 veresnia 2019 r. (naukove elektronne vydannia). Kyiv : Pedahohichna dumka, S. 104-107.
9. Piddiachyi M. I. (2019). Sotsialno-profesiinyi rozvytok: kompetentnosti starshoklasnykiv ta studentiv. Rozvytok suchasnoi osvity i nauky: rezultaty, problemy, perspektyvy. Tom VII: Identychnist i svoboda v osviti ta nautsi. Konin – Uzhhorod – Bielsko-Biala – Kyiv: Posvit, S. 107-110.
10. Piddiachyi M. I. (2019). Sutnist formuvannia kompetentnostei starshoklasnykiv. Realizatsiia kompetentnisno oriientovanoho navchannia v osviti: teoretychnyi i praktychnyi aspekty: Zb. naukovykh prats za materialamy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Kyiv, 4 lystopada 2019 r.). Kyiv : Ped. dumka, S. 269-272.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).76
УДК 378 : 37.091.12 : 796.035 - 051

Паришкура Ю.В.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Київський національний університет технологій та дизайну, м.Київ
Ткаченко В.П.
старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Київський національний університет технологій та дизайну, м.Київ

АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Суттєву роль у реформуванні освіти відіграють інтегративні процеси, які охоплюють всі галузі діяльності суспільства. У статті подається теоретико-методичне обґрунтування застосування інтегративного підходу при підготовці фахівців фітнесу та рекреації у закладах вищої освіти (ЗВО).

Метою діяльності науковців та освітян у заданому напрямку є сприяння в удосконалені системи формування професійних компетентностей майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації.

Для вирішення поставлених завдань були використані методи теоретичного (аналіз і синтез, ідеалізація, абстрагування, аналогія, екстраполяція, узагальнення, системний підхід, систематизація) та емпіричного дослідження (аналіз даних літературних джерел).

Методи теоретичного та емпіричного дослідження використовувалися для осмислення суті поняття інтеграція, інтегративні процеси; вивчення та узагальнення їх характеристик; постановки проблеми, визначення завдань дослідження та їх вирішення. Використання методів теоретичного дослідження забезпечувало також аналіз і узагальнення результатів, отриманих при вирішенні поставлених завдань.

***Ключові слова**: підготовка, фахівець, фітнес та рекреація, інтеграція, інтегративний підхід, професійні компетентності.*

***Паришкура Ю.В. Ткаченко В.П. Аспекты интеграции профессиональных компетентностей при подготовке специалистов по фитнеса и рекреации в высших учебных заведениях.** Существенную роль в реформировании образования играют интегративные процессы, которые охватывают все области деятельности общества. В статье дается теоретико-методическое обоснование применения интегративного подхода при подготовке специалистов фитнеса и рекреации в учреждениях высшего образования (ЗВО).*

Целью деятельности ученых и педагогов в заданном направлении является содействие в усовершенствованные системы формирования профессиональных компетенций будущих специалистов по фитнесу и рекреации.

Для решения поставленных задач были использованы методы теоретического (анализ и синтез, идеализация, абстрагирование, аналогия, экстраполяция, обобщение, системный подход, систематизация) и эмпирического исследования (анализ данных литературных источников).

Методы теоретического и эмпирического исследования использовались для осмысления сущности понятия интеграция, интегративные процессы; изучение и обобщение их характеристик; постановки проблемы, определение задач исследования и их решения. Использование методов теоретического исследования обеспечивало также анализ и обобщение результатов, полученных при решении поставленных задач.

***Ключевые слова:** подготовка, специалист, фитнес и рекреация, интеграция, интегративный подход, профессиональные компетентности.*

***Yulia Parishkura, Volodymyr Tkachenko. Aspects of integration of professional competencies in training of fitness and recreation specialists in higher education institutions.** Integrative processes, which cover all areas of society, play a significant role in reforming education. The article presents a theoretical and methodological justification for the application of an integrative approach in the training of fitness and recreation specialists in higher education institutions (HEIs).*

The purpose of the activity of scientists and educators in a given direction is to assist in the improved systems of formation of professional competencies of future specialists in fitness and recreation.

Methods of theoretical (analysis and synthesis, idealization, abstraction, analogy, extrapolation, generalization, system approach, systematization) and empirical research (analysis of data from literature sources) were used to solve the tasks.

Methods of theoretical and empirical research were used to understand the essence of the concept of integration, integrative processes; study and generalization of their characteristics; problem statement, definition of research tasks and their solution. The use of theoretical research methods also provided analysis and generalization of the results obtained in solving the tasks.

The development of theoretical and methodological foundations of innovations is extremely important because it allows to determine their direction and content, to understand the scale and depth of changes in the educational process, to establish criteria for their effectiveness. Modern pedagogy justifies the construction of didactic systems based on the ideas of integration of knowledge

and skills. Integrative learning is based on the design of the didactic process, guaranteeing the planned end result and completion of the learning process, the content of various subject sets of knowledge using integrative forms and methods.

A thorough analysis of the essence and content of the concept of integration is a necessary prerequisite for the development and implementation of its didactic counterparts. In the educational process, as in science, integration ensures the compatibility of subjects and methods of their study.

The analysis of the concept of integration, generalization and systematization of the main characteristics of integrative processes in education revealed didactic aspects of integration into the educational process to improve the system of formation of professional competencies of fitness and recreation specialists in free economic education.

Prospects for further research may be related to the practical solution of the problems outlined in the article to improve the training of future fitness and recreation professionals in the free economic zone.

Key words: *training, specialist, fitness and recreation, integration, integrative approach, professional competencies.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Визначальними тенденціями розвитку світової освітньої системи є поглиблення її фундаменталізації, зв'язку з наукою, посилення гуманістичної, духовної та загальнокультурної спрямованості, формування у майбутніх фахівців високої професійної готовності до системного вирішення складних технічних завдань, аналізу суспільних явищ і процесів.

Планомірна та цілеспрямована підготовка майбутніх фахівців певного профілю є основним завданням діяльності ЗВО. У ході вирішення цього завдання водночас вирішуються питання щодо забезпечення всебічного розвитку студентів, виховання свідомих та активних громадян держави. Формування цілісної особистості фахівця повинно задовольняти потреби не лише сучасності, але й перспективні потреби суспільства [3; 5]. На сучасному етапі проблеми взаємозв'язку та цілісності суспільних, наукових, освітніх процесів вирішуються в умовах значного впливу на них науково-технічних досягнень. ЗВО покликані готувати фахівців на рівні вимог сучасної ринкової економіки та науково-технічного прогресу.

Розробка моделі фахівця конкретного профілю дає можливість створити певний еталон, який дозволяє обґрунтувати зміст підготовки і визначити основні компетентності, що необхідні йому. Модель містить такі складові: знання, уміння, навички, основні риси особистості та світогляду фахівця, прагнення до підвищення професійного рівня. При проектуванні та організації навчання науковцями та освітянами першочергове значення відводиться діяльнісному підходу, який ґрунтується на тому, що: зміст та організація навчання має визначатися характером майбутньої професійної діяльності фахівця; кінцевою метою навчання є формування способів дій, що забезпечує здійснення майбутньої професійної діяльності, а не запам'ятовування знань; змістом навчання є необхідна для майбутньої діяльності фахівця система дій і тільки ті знання, які забезпечують виконання цих дій; знання не самодостатні, вони є засобом виконання дій і навчання, а не його метою; навчаючись здобувачі вищої освіти мають здійснювати діяльність, яка моделює майбутню професійну діяльність, а не просто накопичувати знання; механізмом здійснення навчальної діяльності є практична діяльність, розв'язування певних завдань, а не опрацювання навчального матеріалу [1-3; 6].

Сутність процесу навчання у вищій школі вивчає та розкриває дидактика вищої школи, яка розглядає його у двох аспектах – як об'єкт вивчення і як об'єкт конструювання. Забезпечити якісну та ефективну підготовку майбутніх фахівців дидактика вищої школи може лише при базуванні на сучасних методологічних підходах. Сучасна дидактика базується на діяльнісному, особистісному, системному, гуманітарному, ресурсному, синергетичному, ціннісному та компетентнісному підходах. Поряд з цим науковцями та освітянами активно обґрунтовується та впроваджується інтегративний підхід до навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Педагогічні аспекти теорії інтеграції з 90-х років минулого століття активно досліджуються і розробляються в Україні. Дослідженню теоретичних та методологічних проблем інтеграції присвятили свої роботи С. Гончаренко, І. Козловська, Я. Кміт та ряд інших [4; 5]. Численні дослідження торкаються різноманітних проблем. Серед них: інтегративні процеси в освіті, розробка інтегративних курсів, теоретико-методичні засади контролю й оцінювання результатів навчальної діяльності на основі інтегративного підходу. Вказані проблеми та низка інших є актуальними й сьогодні. Варто наголосити також на проблемі єдності понятійного апарату, узгодження термінології.

Важливою проблемою дидактики залишається удосконалення процесу навчання, яка розглядається за такими основними напрямами: перетворення змісту традиційних компонентів навчання; структурна перебудова та взаємні переходи змісту, методів, форм навчання з одного циклу дисциплін в інший, а також з теорії в практику; створення принципово нових дидактичних утворень, які стосуються змісту методів та форм навчання. Суттєву роль у реформуванні освіти відіграють інтегративні процеси, які охоплюють всі галузі діяльності суспільства. Інтеграція сприяє подоланню розрізненості знань і може призводити до скорочення загального обсягу змісту освіти, розвантаження навчальних програм. Інтегративний підхід до змісту освіти базується на проектуванні дидактичного процесу, гарантуванні запланованого кінцевого результату та завершеності процесу навчання, акцентуванні поглядів на структуру та зміст знань і вмінь як одного з основних елементів освіти [4; 5].

Незважаючи на численні дослідження різних аспектів професійної підготовки фахівців галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, на наш погляд, проблемі використання інтегративного підходу в професійній підготовці фахівців фітнесу та рекреації дослідники приділяли недостатньо уваги. Водночас не повною мірою вирішено проблеми змісту та якості їхньої підготовки в умовах реформування вищої освіти.

Мета дослідження – сприяти удосконаленню системи формування професійних компетентностей майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації.

Завдання дослідження: узагальнити основні характеристики інтегративних процесів в освіті та окреслити

перспективні проблеми удосконалення підготовки фахівців фітнесу та рекреації, які можуть вирішуватися на основі інтегративного підходу.

Методи та організація дослідження: Для вирішення поставлених завдань були використані методи теоретичного (аналіз і синтез, ідеалізація, абстрагування, аналогія, екстраполяція, узагальнення, системний підхід, систематизація) та емпіричного дослідження (аналіз даних літературних джерел).

Методи теоретичного та емпіричного дослідження використовувалися для осмислення суті поняття інтеграція, інтегративні процеси; вивчення та узагальнення їх характеристик; постановки проблеми, визначення завдань дослідження та їх вирішення. Використання методів теоретичного дослідження забезпечувало також аналіз і узагальнення результатів, отриманих при вирішенні поставлених завдань.

Результати дослідження. У ході дослідження нами детально проаналізовано суть понять інтеграція, інтегративний підхід, інтегративні процеси; узагальнено та систематизовано основні характеристики інтегративних процесів в освіті [4-5].

Осмислення та опис поняття інтеграції в науковій літературі зводиться до відображення його як категоріального апарату науки, перехід від окремішніх до більш загальних законів, що веде до цілісності знання. Разом з тим поняття інтеграції виражає уніфікацію понятійного апарату, що характеризує схожі процеси в різних галузях наукового знання.

Відзначаючи загальний характер інтегративного підходу, досліджуючи його суттєву основу, вчені вказують на об'єктивно існуючу багатоманітну єдність наукових дисциплін. При цьому наголошується, що нові зв'язуючі ланки між предметами наукових дисциплін не тільки відкриваються в процесі наукового дослідження, але й можуть бути створені людиною в процесі її діяльності. Це положення, на нашу думку, дозволяє не тільки глибоко вивчати складні явища та процеси, але і застосовувати інтегративний підхід як ефективний механізм удосконалення певних явищ, систем, процесів у тому числі навчального.

Важливим аспектом методологічного обґрунтування впровадження інтегративних процесів в освіті є встановлення характеристик інтегративних процесів. Виходячи з означення поняття інтеграції ключовими моментами виступають розрізнені раніше елементи, об'єктивні передумови їх об'єднання, процес встановлення цілісності та ціле як результат інтеграції. Ці ключові моменти визначають суттєві ознаки інтеграції – взаємодію розрізнених елементів, їх якісні та кількісні перетворення, педагогічну цілеспрямованість, наявність структури інтегративних процесів, їх відносну самостійність; певну стабільність і стійкість інтеграції.

Цільові характеристики – визначають педагогічну мету інтеграції, її зміст (формування світоглядних понять, формування професійних компетентностей, тощо). Мета інтегративного процесу відображає основну ідею здійснення інтеграції, яка може бути конкретизована у системі цілей, підцілей та завдань.

До змістових характеристик належать: логіко-змістовна структура інтегративних процесів, їх різнорідні елементи, рівні, масштаби та форми інтеграції [4]. До цього переліку, на нашу думку, необхідно додати види та результат інтеграції. Інтегративні процеси визначаються в значній мірі тим, які елементи будуть брати участь в інтеграції, та ті, котрі виникають у її результаті. Елементами можуть виступати уявлення, поняття, теорії, світоглядні ідеї, уміння, навички тощо. Структурні характеристики інтегративних процесів відображають певну сукупність розміщення взаємодіючих елементів, у межах якої здійснюється інтеграція у тому числі і послідовність цих процесів.

Достатньо поширеною є градація інтегративних процесів, що використовує три рівні. Перший рівень є низьким, де суттєво не змінюється склад елементів, також зберігає свої основні риси структура. Але поряд з цим з'являються комплексні поняття, цілісні уявлення, узагальнення, що дає можливість упорядковування взаємодії навчального предмета з іншими. Другий рівень – середній, передбачає появу комплексу елементів, що перебувають у взаємодії. Третій рівень – високий, характеризується корінною перебудовою існуючого змісту, синтезу нового змісту, що виходить за межі навчальних предметів.

Змістова характеристика – види інтеграції, визначає інтегративні процеси, що відбуваються в межах однієї предметної області (внутрішня інтеграція), та інтеграцію ряду областей з суттєво різними предметними характеристиками (міжпредметна). Використовується також поділ видів інтеграції на предметну та проблемну [4]. Як змістова характеристика інтегративних процесів використовується поняття масштабу, яке дозволяє кількісно оцінювати ці процеси, також говорити про охоплену ними частину навчально-виховного процесу.

Важливою характеристикою інтегративних процесів є поняття результат інтеграції де результатом виступає цілісна нова якість (світоглядні поняття, система наукових понять, професійні знання та вміння тощо). Суттєвим наслідком інтеграції є те, що вона сприяє узагальненню, ущільненню та зростанню, інформаційної ємності наукового знання, тобто окремі поняття закони і теорії переходять у ранг загальних і дозволяють пояснити більше число конкретних властивостей і зв'язків [4]. Важливими у цьому аспекті виступають параметри та характеристики категорії знання (повнота, глибина, оперативність, гнучкість, конкретність і узагальненість, згорнутість і розгорнутість, системність, усвідомленість, ґрунтовність тощо). Ще одна змістова характеристика – форма інтегративних процесів описує зміст, що реалізується, а також функції та завдання, які при цьому вирішуються. Серед найважливіших форм розглядаються: предметно-образна (формування цілісних уявлень про об'єктивну дійсність); понятійна (об'єднання сукупності даних про об'єкт і пояснення їх з точки зору науки); світоглядна (об'єднання різних сукупностей фактів, гіпотез, законів і теорій); діяльнісна (об'єднання різних видів діяльності) та концептуальна (об'єднання світоглядних, теоретичних і практичних елементів, сукупність яких регулює поведінку особи) [4; 5]. Процедурні характеристики інтегративних процесів визначають способи, засоби, прийоми та форми організації, шляхом яких вони здійснюються й забезпечується інтегративними чинниками (складність об'єктів дослідження, загальнонаукові ідеї, існування суміжних наук, комплексні проблеми та інші). Процедурні характеристики інтегративних процесів мають важливе значення для впровадження інтеграції. Способи інтеграції – сукупність педагогічних дій, які орієнтовані на реалізацію певної форми інтеграції, як

приклад можна навести змістовний понятійний синтез. Важливим дидактичним аспектом впровадження інтеграції у навчально-виховний процес є використання відповідного механізму. Його розкривають прийоми інтеграції – логічні операції, які приводять до взаємодії елементів процесу навчання (узагальнення, аналіз, конкретизація, екстраполяція, моделювання). Очевидно, що при формуванні нових видів діяльності, рухових умінь та навичок неможливо обійтися без їх практичного здійснення у поєднанні з комплексом логічних операцій. В якості засобів інтеграції можуть використовуватися постановка запитань і відповіді на них, комплексні завдання, вправи, тощо. До засобів інтеграції у навчально-виховному процесі відносять і систематизацію наукових понять, виділення системи знань, фундаментальних понять, реалізацію ідей наступності знань, тощо. Реалізація інтегративного підходу у навчально-виховному процесі здійснюється у певних організаційних формах. Причому вони можуть бути як традиційними, так і інтегрованими (інтегровані семінари, узагальнюючі лекції, тощо). Детальний аналіз, узагальнення та систематизація характеристик інтегративних процесів дозволили окреслити перспективні проблеми удосконалення підготовки фахівців з фізичного виховання, вирішення яких можливе на основі інтегративного підходу. До таких можна віднести: вироблення концептуальних засад проектування освітньої системи підготовки фахівців з фізичного виховання інноваційного типу; теоретичне обґрунтування моделі випускника в умовах ступеневої освіти; розроблення державних стандартів вищої освіти; удосконалення процесу навчання, яке може здійснюватися як у напрямі перетворення змісту традиційних компонентів навчання, так і структурної перебудови та взаємних переходів змісту, методів, форм навчання з одного циклу навчальних дисциплін в інший, а також з теорії в практику; педагогічна діагностика якості підготовки фахівців.

Висновки. Розроблення теоретико-методичних основ нововведень має надзвичайно важливе значення, оскільки дозволяє визначити їх спрямованість та зміст, усвідомити масштаб і глибину змін у освітньому процесі, встановити критерії їх ефективності. Сучасна педагогіка обґрунтовує побудову дидактичних систем на основі ідей інтеграції знань і вмінь. Інтегративне навчання базується на проектуванні дидактичного процесу, гарантуванні запланованого кінцевого результату та завершеності процесу навчання, змісті різнопредметних комплексів знань з використанням інтегративних форм і методів.

Ґрунтовний аналіз суті та змісту поняття інтеграції є необхідною передумовою розробки та впровадження її дидактичних аналогів, як у освітньому процесі, так як у науці, інтеграція забезпечує сумісність навчальних предметів та методів їх вивчення. Проведений аналіз поняття інтеграції, узагальнення та систематизація основних характеристик інтегративних процесів в освіті виявили дидактичні аспекти впровадження інтеграції у навчально-виховний процес для вдосконалення системи формування професійних компетентностей фахівців з фітнесу та рекреації у ЗВО.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з практичним вирішенням окреслених у статті проблем удосконалення підготовки майбутніх фахівців фітнесу та рекреації в ЗВО.

Література

1. Берест О. О. Підготовка майбутніх фітнес-тренерів до рекреаційно-оздоровчої діяльності / О.О. Берест // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – Вип. 129 (2). – С. 101-104. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129(2)__21.

2. Василенко М. Практика професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах Польщі / Марина Василенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12-13 трав. 2016 р.). – Львів, 2016. – С. 369-374.

3. Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeruk, Alla Kolyshkina (2019). Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. TEM Jurnal 8(4) 1508-1516/ ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM84-57, November 2019 (Serbia).

4. Козловська І. М. Теоретико-методологічні аспекти інтеграції знань учнів професійно-технічної школи: дидактичні основи : монографія / Козловська І. М. ; за ред. С. У. Гончаренка. – Л. : Світ 1999. – 302 с.

5. Проблеми інтеграції у сучасній професійній освіті: методологія, теорія, практика : монографія / за ред. І. Козловської, Я. Кміта. – Л. : Сполом, 2004. – 243 с. – ISBN 966-665-186-6.

6. Рибалко П. Ф. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. Гуманізація навчально-виховного процесу. Збірник наукових праць. Державний вищий навчальний заклад "Донбаський державний педагогічний університет" (ДДПУ) № 4 (96) 2019. С. 66-77.

References

1. Berest O.O. (2015). Pidhotovka maybutnikh fitnes-treneriv do rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyalnosti. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Chernihiv. 129 (2), 101-104 (Ukr.)

2. Vasylenko M. (2016). Praktyka profesiynoyi pidhotovky maybutnikh fitnes-treneriv u vyshchykh navchalnykh zakladakh Pol'shchi. Problemy aktyvizatsiyi rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti naselennya : materialy X Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. Uchastyu. Lviv, p. 369-374.

3. Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeruk, Alla Kolyshkina (2019). Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. TEM Jurnal 8(4) 1508-1516/ ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM84-57, November 2019 (Serbia).

4. Kozlovska I. M. (1999). Teoretyko-metodolohichni aspekty intehratsiyi znan' uchniv profesiyno-tekhnichnoyi shkoly: dydaktychni osnovy : monohrafiya. L. : Svit. 302 s. (Ukr.).

5. Kozlovska I., Kmita YA. (2004). Problemy intehratsiyi u suchasniy profesiyniy osviti: metodolohiya, teoriya, praktyka : monohrafiya. L. : Spolom, 243 s. ISBN 966-665-186-6 (Ukr.).

6. Rybalko P.F. (2019). Kerivni pidkhody i pryntsypy u pidhotovtsi vchyteliv fizychnoi kultury do ozdorovcho-sportyvnoi diialnosti. Humanizatsiia navchalno-vykhovnoho protsesu. Zbirnyk naukovykh prats. Derzhavnyi vyshchyi navchalnyi zaklad "Donbaskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet" 4 (96), 66-77 (Ukr.).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).77
УДК 796.001.373.1 (438)

Пасічник В.Р.
Університет Яна Кохановського в Кельцях
філія в Пйотрикові Трибунальському, Польща
Мілкіна О.В.,
ст.викладач кафедри «ФКОНВС»
Напалкова Т.В.
ст.викладач кафедри «ФКОНВС»
Національний Університет "Запорізька політехніка".

РОЗВИТОК ФУТБОЛУ В ПОЛЬЩІ (ДРУГА ПОЛОВИНА ХХ – ПОЧАТОК ХХІ СТОЛІТТЯ)

Стаття присвячена проблематиці розвитку футболу в Польщі (друга половина ХХ – початок ХХІ століття). Проаналізовано та узагальнено основні тенденції у розвитку футболу в Польщі у цей історичний період. 70-ті та початок 80-тих років ХХ століття є найкращим періодом в історії польського футболу. У цей час збірна країни виборола бронзові медалі на чемпіонатах світу у 1974 році (ФРН) та у 1982 році (Іспанії); золоті медалі на Олімпійських іграх в Мюнхені (ФРН) у 1972 році та у 1976 році срібні на Олімпійських іграх в Монреалю (Канада). З початку 90-років розпочався період затяжної кризи польського футболу викликаний трансформаційними процесом переходу економіки країни на ринкові відносини. Футбол був та залишається найпопулярнішим видом спорту в Польщі. Для дітей та шкільної молоді щороку зорганізуються футбольні турніри: для дітей до 12 року життя турнір ім. Казімежа Гурського; для школярів до 14 року турнір ім. Казімежа Дейни; для молоді до 16 року та старших вікових груп (17-19 років) юніорські чемпіонати. Значну популярність в країні має також аматорський футбол.

Ключові слова: *футбол, Польща, розвиток, організація, етап, турнір, спорт*

Пасечник В.Р., Милкина Е.В., Напалкова Т.В. Развитие футбола в Польше (вторая половина ХХ – начало ХХІ века). *Статья посвящена проблематике развития футбола в Польше (вторая половина ХХ – начало ХХІ века). Проанализированы и обобщены основные тенденции в развитии футбола в Польше в этом историческом периоде. 70-е и начало 80-тих годов ХХ столетия это наилучший период в истории польского футбола. В это время сборная страны завоевала бронзовые медали на чемпионатах мира в 1974 году (ФРН), а также в 1982 году (Испания); золотые медали на Олимпийских играх в Мюнхене (ФРГ) в 1972 году и серебренные медали в 1976 году в Монреале (Канада). С начала 90-тих годов начинаться затяжной период кризиса польского футбола вызванного трансформационным периодом перехода экономики страны на рыночные отношения. Футбол в Польше был и остаётся наиболее популярной дисциплиной спорта. Для детей и школьников организуются футбольные соревнования: для 12-летних детей турнир им. Казимера Гурского для 14-летних школьников турнир Казимира Дейны; для 16-летней молодёжи и старших возрастных групп (17-19 лет) юниорские чемпионаты. Значительную популярность в стране имеет любительский футбол.*

Ключевые слова: *футбол, Польша, развитие, организация, этап, турнир, спорт.*

Pasichnyk Volodymir, Milkina Elena, Napalkova Tatiana The development of football in Poland (second half of XX - the XXI beginning of the XX century). *The article is devoted to the problems of development of football of Poland (second half of the XX – the beginning of the XXI century). The main trends in the development of football in Poland in this historical period are analysed and summarized. The 70s-early 80s of the 20th century are undoubtedly the best period in the history of Polish football. At this time the national team of the championships in 1974 (Federal Republic of Germany) and in 1982 (Spain); won gold medals at the Olympic Games in Munich (Federal Republic of Germany) in 1972 and silver medals in 1976 in Montreal (Canada). Since the early 90s, a protracted period of crisis in Polish football, caused by transformational period of the country's economy transition to market relations began. Football in Poland has been and remains the most popular sport discipline. Football competitions are organized for children and schoolchildren: for 12-year-old children the Kazimierz Gursky, for 14 schoolchildren Kazimir Deina tournament, for 16-year school youth and older age groups (17-19 years old) junior championships. Non-professional football among amateurs is very popular in the country. Conclusions*

- the development of Polish football in the postwar period began in the second half of the 40s of the twentieth century, when a number of organizational actions were carried out: the Polish Football Federation was resumed, regular Polish football championships and national cup competitions began;

- The best stage in the history of Polish football is the period of the 70s - early 80s of the twentieth century, when the national team twice won bronze medals at the World Cup (1974 and 1982), and became Olympic champion (1972) and took 2nd place. at the 1976 Olympic Games;

- from the second half of the 80s of the twentieth century began a period of protracted crisis of Polish football caused by the transformational processes of transition of the country's economy to market relations;

- At the end of the first decade of the XXI century, intensive implementation of projects and programs for the development of children's and youth football (including the program of building football fields "Moje Boisko - Orlik 2012". Poland became the organizer (together with Ukraine) of the European Championship in 2012 and the World Youth teams in 2019.

Key words: *football, Poland, development, organization, stage, tournament, sport.*

Постановка проблеми. Історія розвитку польського футболу у досліджуваний період характеризується цілою гаммою подій за своїм змістом схожим із процесами, що мали місце в більшості країни булого соціалістичного табору у 90-тих роках та у перших десятиріччях XXI століття вже в нових умовах вільного ринку. Варто відмітити, що з точки зору порівняння стану організації футболу у Польщі у 50-80-тих XX століття та сучасної ситуації в цій галузі, трансформаційні процеси у наш час, в цілому, викликали цілий ряд складних проблем вирішення яких Федерацією Футболу Польщі не завжди були діями вдалими і своєчасними. Футбол, як і взагалі спорт у Польщі, зрештою, так як і в інших булих соціалістичних країнах, у наслідок переходу до ринкові економіки переживав важкі часи.

Аналіз остатніх досліджень і публікацій. Проблематикою розвитку польського футболу у післявоєнний період XX та початку XXI століття займалися Я.Барчишевський, Д.Войташина, Р.Гавловьский, А.Говажевський, Л.Грабовський, К. Навроцький, Е.Кравчик-Козерадська, М.Кордака, К.Кшиковський, А.Пашко, А.Шостак, С.Шимановський та ін.

Мета дослідження: проаналізувати та узагальнити основні тенденції у розвитку футболу в Польщі у другій половині XX – перше двадцятиріччя XXI століття.

Методи дослідження: аналіз та синтез історичної та сучасної літератури з проблем становлення та розвитку футболу в Польщі.

Аналіз дослідження цієї проблеми. Футбол є популярною формою рекреаційно-спортивних занять серед населення країни (23% молоді у вільний час вибирає саме цю форму активного відпочинку, яка займає четверте місце серед найбільш популярних форм рекреаційного відпочинку уступаючи тільки їзді на велосипеді, плаванню та пішим прогулянкам на свіжому повітрі). У спортивних футбольних секціях займається у тричі більше людей у порівнянню з секціями волейболу [7].

Польський футбол має багаті традиції. Це гра почала застосовуватися у країні з кінця XIX – початку XX століття. Досить швидко футбол набрав популярності у всіх польських регіонах. Після проголошення незалежної Польщі (1918) почалося регулярне проведення щорічних чемпіонатів та кубку країни [5]. Найвищими досягненнями польського футболу у міжвоєнний період (20-30-ті роки XX століття) стала участь збірної країни у чемпіонаті світу 1938 року (Франція), де польська команда у напруженій грі і лише у додатковий час поступилася збірній Бразилії (5:6) та участь у олімпійському футбольному турнірі в Берліні у 1936 році, де зайняла почесне четверте місце.

На підставі результатів досліджень з фізичної культури і спорту Польщі з другої половини XX та початку XXI століття можна визначити два етапи розвитку польського футболу: перший етап 1945-1989 рр. та сучасний стан від 90-років XX століття по сьогодення.

Вже 29 червня 1945 року відновлено діяльність Федерації Футболу Польщі (Polski Związek Piłki Nożnej), а першим у післявоєнний період її головою був обраний Т. Кухар. 15 серпня відбувся один із перших після закінчення війни, футбольних матчів між командами Шльонска та Варшави, який закінчився у нічию 3:3. У серпні 1946 року відновлено чемпіонат країни. Першим чемпіоном Польщі післявоєнного періоду стала команда «Полонія» (Варшава). Характерною рисою футболу у Польщі у післявоєнний період стало використання системи радянського тренувального процесу. Зазначмо, що це також відносилось і до інших спортивних дисциплін в країні.

У 1949 році проведено реорганізацію вищої лігі футболу в результаті якої скорочено кількість команд до 12. У цьому ж році розпочали змагання команди другої ліги. Однією із найкращих клубів у той час був «Рух» (Хожув). Футбол у цей час в Польщі розвивався досить інтенсивне. Так у цьому ж році у різних змаганнях по всій країні брало участь 8 тис. команд, що свідчило про значну популярність цієї спортивної дисципліни серед польського населення. У 1953 році відкрито першу в Польщі дитячо-юнацьку футбольну школу. Активізувалася також участь футбольних команд у міжнародних змаганнях. У 1947 році свій перший матч у своїй післявоєнній історії розіграла збірна Польщі (поразка з Норвегією з рахунком 1:3). У 1952 році збірна команда Польщі взяла участь у футбольному турнірі Олімпійських ігор в Хельсінкі. Особливою подією для польського футболу стала перемога у 1957 році над збірною СРСР з рахунком 2:1. І хоч в результаті збірна Польщі не пройшла відбір на чемпіонат світу в Швеції (1958 р.) ця перемога, у зв'язку з подіями 1956 року (страйк жителів Познані, що переріс у дводенне повстання проти комуністичної влади) була для населення країни важливою у моральному в аспекті [6].

Загалом протягом 50-60-тих років минулого століття збірна Польщі з футболу не досягла значних успіхів. Не вдалось пробитися до фінальних турнірів чемпіонатів світу (1954-1970 рр.) та кубку (пізніше чемпіонату) Європи (1960-1968 рр.). Однак слід зазначити, що двічі збірна приймала участь у фінальних турнірах Олімпійських ігор (у 1952 та 1960 році), але ці виступи закінчувалися на попередніх етапах змагань.

Одним із найкращих гравців польського футболу у 50-тих роках був талановитий Герард Цеслік (1927-2013), Він з 1946 року виступав за клуб «Рух», за який провів 237 матчів і забив 178 голів. Тричі ставав чемпіоном країни (1951-1953 рр.), володарем кубка країни (1951 р.). Двічі ставав найкращим бомбардиром чемпіонату Польщі. Провів 45 матчів за збірну команду країни забивши 27 голів (6 місце серед польських футболістів, які грали за збірну). Брав участь в Олімпійських іграх в Хельсінкі у 1952 році та у знаменитому матчі проти збірної футболістів СРСР у жовтні 1957 р., у якому забив два голи. Протягом 1950-1958 років був капітаном збірної. Після закінчення кар'єри продовжував працювати на різних посадах в адміністрації «Руху», у тому на посаді тренера. У 1969 році його вибрано найкращим футболістом 50-річчя Федерації Футболу Польщі (ФФП) [6].

У 60-70 роках безперечним лідером польського клубного футболу був «Гурнік» (Забже), за який у той час виступала група талановитих футболістів, між іншими В.Любанський, З.Шолтисик, Х.Костка, С.Ошлізло. Саме «Гурнік», як до сьогоднішнього дня єдиний польський клуб, який заграв у фіналі європейського кубку (Кубок володарів кубку) у 1970 році у Відні з англійським «Манчестер Сіті» (матч закінчився з рахунком 1:2 на користь англійської команди, а єдиний гол для «Гурніка» забив С. Ошлізло). До речі «Гурнік» двічі зустрічався з «Динамо» (Київ) у матчах кубка європейських чемпіонів: у 1967 році за сумою двох матчів переміг «Гурнік» (2:1 та 1:1), а у 1972 році перемогу святкували кияни (2:0 та 1:2). Іншим польським клубом, який вдало виступив у той час у змаганнях Кубку володарів кубків була «Легія» (Варшава), яка у 1970

році, дійшла до ½ фіналу цього престижного турніру, але програла двобій з нідерландським «Феейнордом» (0:0 і 0:2) [1].

Футбол у 50-80 роках XX століття викликав значний інтерес у вболівальників. У більшості матчів національних чемпіонатів, кубків країни, європейських кубків, матчів збірної стадіони були переповнені. Рекорд належить матчу Кубка ярмарок (пізніше кубок УЄФА) між «Гурніком» (Забже) та Аустрією (Відень) у 1963 році, за яким спостерігало 120 тис. глядачів (польський клуб переміг 1:0).

Одним із лідером польської збірної у другій половині 60-70 років був нападаючий Влодзімеж Любанський, футболіст «Гурніка» (Забже) у складі якого розіграв 234 матчі і забив 155 голів, став семиразовим чемпіоном та п'ятикратним володарем кубку Польщі. Чотири рази був найкращим бомбардиром національного чемпіонату. В. Любанський зіграв 75 матчів за збірну країни, забиваючи в них 48 м'ячів надягаючи форму національної команди протягом 17 років поспіль (1963-1980 рр.). Олімпійський чемпіон 1972 року, учасник чемпіонату світу 1978 року в Аргентині. На жаль, важка травма, яку отримав Любанський у 1973 році у відбірковому матчі чемпіонату світу зі збірною Англії, не дала можливості взяти участь цьому талановитому гравцю у фінальній частині чемпіонату світу у ФРН у 1974 році. Фіналіст Кубку володарів кубку 1970 року. Двічі був визнаний найкращим футболістом року Польщі (1967 та у 1972 роках). Грав у бельгійських клубах («Локерен», «Кемпер», «Мехелен») та у Франції («Валансьєнн»). Забив у матчах чемпіонатів Бельгії та Франції загалом 115 голів. Віце-чемпіон Бельгії у складі «Локерену» (1981 р.) [1, 10]

70-ті - початок 80-тих років XX століття, це найкращий період в історії польського футболу. У цей час збірна країни виборола бронзові медалі на чемпіонатах світу у 1974 році (ФРН) та у 1982 році (Іспанії); завоювала золоті медалі на Олімпійських іграх в Мюнхені (ФРН) у 1972 році та срібні на олімпійських іграх в Монреалю (Канада) у 1976 році. Це був час, коли у барвах збірної Польщі виступала ціла плеяда видатних майстрів – К. Дейна, Г. Лято, А.Шармах, В.Любанський, Я.Томашевський, Х.Касперчак, В.Жмуда, Р.Гадоха, Ю.Млинарчик, З.Бонек. Тренував збірну видатний тренер К.Гурський (у 1982 року тренером збірної Польщі був А.Пєхнічек) [1, 2, 12].

Подібно до того, як Г.Цеслік був символом польського футболу у 50-х роках XX століття, а В.Любанський – 60-70-х рр., так у 80-ті роки цим символом став З.Бонек, один із найкращих футболістів світового футболу того часу. Бонек грав у «Відзеві» (Лодзь) (172 матчі, 50 голів), у італійських «Ювентусі» (81 матчі, 14 голів) та «Ромі» (76 матчі, 17 голів). Граючи у складі «Ювентусу» здобув Кубок чемпіонів у 1985 році, у цьому ж році Суперкубок УЄФА та Кубок кубків у 1984 році. Чемпіон Польщі («Відзев»), Італії («Ювентус»). Найкращий футболіст року в Польщі (1978, 1982 рр.), найкращий спортсмен в Польщі (1982 рік). За збірну Польщі провів 80 матчів (24 голи). Бронзовий призер чемпіонату світу у 1982 році (Іспанія), також брав участь у чемпіонатах світу у 1978 та 1986 роках. Після завершення кар'єри гравця був тренером ряду італійських команд. У 2001-2002 роках тренував збірну Польщі. З 2012 року є президентом Федерації Футболу Польщі [6]

З другої половини 90-років розпочався період затяжної кризи польського футболу. Після участі у чемпіонаті світу у 1986 року в Мексиці (команда дійшла до 1/8 фіналу) збірна Польщі, по довгій перерві, знову приймала участь в фінальним турнірі чемпіонату світу у 2002 році (Південна Корея та Японія), заграла також на чемпіонаті світу 2006 року в Німеччині, але двічі не зуміла вийти з групових турнірів. Участь у фінальному турнірі в Росії (2018 р.) теж була невдалою, збірна знову не подолала групової фази турніру. Перший раз збірна Польщі приймала участь у фінальному турнірі чемпіонату Європи у 2008 році (Австрія і Швейцарія), але також зупинилася на груповому турнірі, так, як і на чемпіонаті Європі 2012 році, який відбувався власне в Польщі (матчі проходили у Варшаві, Вроцлаві, Гданську і Познані) та в Україні. І лише виступ у фінальному турнірі 2016 року (Франція) можна зарахувати до вдалих, коли польська збірна на стадії ¼ фіналу лише по пенальті програла свій матч із збірною Португалії, до речі майбутнім чемпіоном Євро-2016. Єдиним успіхом футбольної збірної Польщі протягом остатніх 30 років є срібні медалі завойовані на Олімпійських іграх в Іспанії (1992 р.) [2, 6, 9].

На рівні юнацьких команд польські збірні виступали краще. Так, збірна U-16 виграла чемпіонат Європи у 1993 році та зайняла друге місце у 1999. У 2001 році збірна футболістів до 18 років здобула золоті медалі чемпіонату Європи. Збірна U-20 двічі брала участь у молодіжних чемпіонатах світу (2007 та 2019 році), в яких зупинялась на етапі 1/8 стадії плей-офф. До речі, саме Польща стала у 2019 році організатором чемпіонату світу U-20.

Однак, на сьогоднішній день можна вважати, що склад збірної Польщі є готовий повернути свою минулу славу. Це передусім можливо тому, що у складі збірної зараз виступають здібні гравці міжнародного класу: Р.Левандовський, А.Мілік, К.Пйонтек, П.Зелінський, А.Гловацький, В.Щенсний. Лідером збірної є Роберт Левандовський, найкращий футболіст світу 2020 року, який зіграв в збірній понад 110 матчів та забив 63 голи (найкращий бомбардир збірної Польщі в її історії футболу).

Наприкінці XX та початку XXI ст. невдало виступали у європейський кубках також польські клуби. Лише тричі чемпіон країни брав участь у груповій фазі Лігі Чемпіонів: «Легія» (Варшава) у сезоні 1995/1996 дійшла до ¼ фіналу цього турніру, «Відзев» (Лодзь) у сезоні 1996/1997 та знову «Легія» (Варшава) – жоден з клубів у той час не зміг пройти далі групового турніру. В Кубку Європи найкращий показник має «Вісла» (Краків) (сезон 2002/2003), яка дійшла до 1/8 фіналу [6].

У наш час футбол є найпопулярнішим видом спорту в Польщі [8]. У змаганнях різних ліг беруть участь 5,5 тис. команд. Футболом займається понад 650 тис. чол. Щороку понад 100 польських тренерів закінчують спеціальні курси фахової підготовки. Багато з них отримує міжнародну ліцензію УЄФА. Значну популярність має в Польщі аматорський футбол. Особливого розповсюдження аматорський футбол набрав в таких містах, як Жешув, Зелена Гура, Вроцлав, Краків, Щецин. У 2007 році збірна аматорів, що була складена в основному з футболістів нижньосілезького воєводства виграла чемпіонат Європи серед аматорів, а пізніше збірна малопольського воєводства, також на цьому турнірі, займала високі місця.

У Польщі вже на початку другої декади XXI століття в рамах Програми «Moje Boisko – Orlik 2012» було побудовано по всій країні майже 23000 футбольних полів (так звані «орлікі») для проведення тренувального процесу з дітьми та молоддю. Для дітей та шкільної молоді щороку проводяться футбольні турніри: для дітей до 12 року життя турнір ім. Казімежа Гурського; для школярів до 14 року життя турнір ім. Казімежа Дейни; для молоді до 16 року та старших вікових груп (17-19 років) юніорські чемпіонати. Цей проект передбачав, що кожний районний центр отримував дофінансування 66%

державних коштів до обладнання трьох футбольних полів (у тому одного міні-поля) [3, 4]. У 2012 році проведено загальнопольські змагання серед школярів у яких взяли участь 100 тис. учнів з 3500 шкіл з усієї країни [4].

В професійному футболі відбувається процес залучення до гри у клубах вищої ліги іноземних футболістів. Так, якщо у 1991 році відсоток іноземців, що грають у польських професійних клубах становив 0,92%, то вже цей показник у 2012-2014 роках виносив вже майже 40%. Одночасно зменшилась кількість гравців чемпіонату країни у вищій лізі вихованців місцевих футбольних шкіл з 20,5% до 4,9%. Тренери, футбольні фахівці та спортивні журналісти відмічають, що залучення такої кількості іноземних гравців, на їх думку, є однією з причин зниження рівня майстерності польських футболістів у перші декадах XXI століття [4].

Висновки:

- розвиток польського футболу у післявоєнний період розпочинається з другої половини 40-их років XX століття, коли було проведено ряд організаційних дій: відновлено діяльність Федерації Футболу Польщі, розпочато регулярне проведення футбольних чемпіонатів Польщі та змагань за кубок країни;
- найкращим етапом в історії польського футболу є період 70-тих – початок 80-тих років XX століття, коли збірна країни двічі виборювала бронзові медалі чемпіонату світу (1974 та 1982 роки), а також стала олімпійським чемпіоном (1972 рік) та зайняла 2 місце на Олімпійських іграх у 1976 році;
- з другої половини 80-років XX століття розпочався період затяжної кризи польського футболу викликаний трансформаційними процесами переходу економіки країни на ринкові відносини;
- наприкінці першої декади XXI століття розпочалося інтенсивна реалізація проектів та програм розвитку дитячого та молодіжного футболу (між іншим програма будування футбольних полів «Moje Boisko – Orlik 2012». Польща стала організаторам (спільно з Україною) чемпіонату Європи у 2012 році та чемпіонату світу серед молодіжних команд у 2019 році.

Література

1. Braciszewski J., Gawkowski R., Historia polskiej piłki nożnej, Wydawnictwo CBN, Warszawa 2012.
2. Chinowski N., Mistrzowskie rozmowy, Wydawnictwo Magnus, Warszawa 2018.
3. Choryński A., Matczak P., Koniec futbolu jaki znamy. Zmiany klimatu a przemiany infrastruktury sportowej [w:] Rogowski Ł., Skorabski R., Społeczne zmagania ze sportem, Poznań 2012, s. 197-204.
4. Ciura G. (red.), Piłka nożna w Polsce – stan i perspektywy rozwoju. Konferencja 20 września 2012 r., Warszawa 2012.
5. Gowarzewski A., Puchar Polski 1918-2018, Wydawnictwo GiA, Poznań 2018/
6. Grabowski Ł., Encyklopedia polskiej piłki nożnej, Wydawnictwo Publicat, Poznań 2016
7. GUS: Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2008 r., Warszawa 2009.
8. Janus T., Przemiany w środowisku kibiców sportowych, Sport Naukowo, Warszawa 2013.
9. Krzykowski K., Szostak A., Encyklopedia piłki nożnej: zasady, piłkarze, drużyny Wydawnictwo SBM, Warszawa 2016.
10. Mocek P., Organizacja i bezpieczeństwo imprez masowych na przykładzie meczów piłki nożnej, Paradygmaty badań na bezpieczeństwem, konferencja pt. Bezpieczeństwo na początku XXI wieku – wyzwania, szanse, zagrożenia, Gniew 2015.
11. Szczepek S., Deyna, Legia i tamte czasy, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2012.
12. Пасічник В.Р., Мілкіна О.В. Розвиток олімпійського руху в Польщі у другій половині XX століття (педагогічний аспект)// Науковий часопис. - Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). — Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. - Вип. 3 К (123) 20. – 2020. – С. 326-330.

Reference

1. Braciszewski J., Gawkowski R., (2012) Historia polskiej piłki nożnej, Wydawnictwo CBN, Warszawa
2. Chinowski N., (2018). Mistrzowskie rozmowy, Wydawnictwo Magnus, Warszawa
3. Choryński A., Matczak P.(2012), Koniec futbolu jaki znamy. Zmiany klimatu a przemiany infrastruktury sportowej [w:] Rogowski Ł., Skorabski R., Społeczne zmagania ze sportem, Poznań, s. 197-204.
4. Ciura G. (red.), Piłka nożna w Polsce – stan i perspektywy rozwoju. Konferencja 20 września 2012 r., Warszawa 2012.
5. Gowarzewski A., Puchar Polski 1918-2018, Wydawnictwo GiA, Poznań 2018
6. Grabowski Ł., Encyklopedia polskiej piłki nożnej, Wydawnictwo Publicat, Poznań 2016
7. GUS: Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2008 r., Warszawa 2009.
8. Janus T., Przemiany w środowisku kibiców sportowych, Sport Naukowo, Warszawa 2013.
9. Krzykowski K., Szostak A., Encyklopedia piłki nożnej: zasady, piłkarze, drużyny Wydawnictwo SBM, Warszawa 2016.
10. Mocek P., Organizacja i bezpieczeństwo imprez masowych na przykładzie meczów piłki nożnej, Paradygmaty badań na bezpieczeństwem, konferencja pt. Bezpieczeństwo na początku XXI wieku – wyzwania, szanse, zagrożenia, Gniew 2015.
11. Szczepek S., Deyna, Legia i tamte czasy, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2012.
12. Pasichnyk V.R., Milkina O.V. (2019) Rozvytok olimpiiskoho rukhu v Polshchi u druhii polovyni KhKh stolittia (pedahohichnyi aspekt) [Development Olympic movement in Poland (the second half the XIX – the first twenty-twotwenty-year).] *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University* Issue 3 K (110) 2019 pp. 326-330.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).78
УДК: 796.012.35: 792.027.5 + 616.89-008.434-053.4

Н. Б. Петренко[1], М. М.Філіппов[2]
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Українського гуманітарного інституту,
[1]Палац дітей та юнацтва Печерського району м. Києва,
Доктор біологічних наук, професор, професор кафедри медико-біологічних дисциплін Національного університету фізичного виховання і спорту України
[2]Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ

ВПЛИВ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ НА КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ДІТЕЙ 4–6 РОКІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ МОВЛЕННЯ ПРИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ

Показано, що розвиток когнітивних функцій при спеціально організованих танцювальних заняттях позитивно впливає на координаційні здібності дітей дошкільного віку з відхиленнями мовлення. Це може бути пояснено, з позицій фізіології вищої нервової діяльності, постійними змінами зв'язок і ритмів у танці, які стимулюють нейрони до перемикання, тобто, активізується вплив на мотонейрони кори головного мозку, розвиваючи рухові центри та функціональну рухливість нервових процесів. Мета роботи. Визначити можливість впливу когнітивних функцій на координаційні здібності дітей 4–6 років з мовними відхиленнями шляхом застосування спеціальним чином побудованих танцювальних занять. Методи і організація дослідження. Для оцінки когнітивних функцій і координаційних здібностей використовували психолого-педагогічні та методи тестування. У педагогічному експерименті взяли участь 53 дитини 4–6 років. Результати та обговорення. Виявлено статистично значуще підвищення координаційних здібностей у дітей з мовними відхиленнями. Отримані результати підтвердили актуальність використання побудованим певним чином танцювально–коригувальних занять.

Ключові слова: *когнітивні функції, координаційні здібності, відхилення мовлення, танцювальні заняття.*

Петренко Н. Б., Филиппов М. М. Влияние когнитивных функций на координационных способностей детей 4–6 лет с речевыми отклонениями при танцевальных занятиях. *Показано, что развитие когнитивных функций при специально организованных танцевальных занятиях положительно влияет на координационные способности детей дошкольного возраста с речевыми отклонениями. Это может быть объяснено с позиций физиологии высшей нервной деятельности, постоянными изменениями связь и ритмов в танце, которые стимулируют нейроны к переключению, то есть, активизируется влияние на мотонейроны коры головного мозга, развивая двигательные центры и функциональную подвижность нервных процессов. Цель работы. Определить возможность влияния когнитивных функций на координационные способности детей 4–6 лет с речевыми отклонениями путем применения специальным образом построенных танцевальных занятий. Методы и организация исследования. Для оценки когнитивных функций и координационных способностей использовали психолого-педагогические и методы тестирования. В педагогическом эксперименте приняли участие 53 ребенка 4–6 лет. Результаты и обсуждение. Выявлено статистически значимое повышение координационных способностей у детей с речевыми отклонениями. Полученные результаты подтвердили актуальность использования построенным определенным образом танцевально-коррекционных занятий.*

Ключевые слова: *когнитивные функции, координационные способности, речевые отклонения, танцевальные занятия.*

Petrenko N. B., Filippov M. M. Influence of cognitive functions on coordination abilities of 4–6 year old children with speech impairments during dance classes. *It is shown that the development of cognitive functions in specially organized dance classes has a positive effect on the coordination abilities of preschool children with speech impediments. This can be explained, from the standpoint of higher nervous activity physiology, by constant changes in connections and rhythms in dance that stimulate neurons to switch, which activates the effect on motoneurons of the cerebral cortex developing motor centers and functional mobility of nervous processes. Objective. To determine the possibility of the influence of cognitive functions on the coordination abilities of 4–6 year old children with speech impairments by using specially constructed dance classes. Methods and organization of research. Psychological, pedagogical and testing methods were used to assess cognitive functions and coordination abilities. The pedagogical experiment involved 53 children aged 4-6 divided into two groups: the main one (children with speech impediments) and control group (healthy children). Results and discussion. It was found that the main group at the initial stage of experiment demonstrated an average level (5-6.9 points) coordination abilities and in the group of healthy children the indicators were higher than average (7-8.9 points). But re-examination revealed a statistically significant increase in coordination abilities for the main group children (placing them very close to the control group). Conclusions. The obtained results confirmed that the main group had a positive dynamics of their coordination skills development, which proves the effectiveness of the proposed program of choreographic classes. The research suggests that children with speech problems benefit a great deal from specially constructed dance-corrective classes as they help them improve concentration, memory skills, inner composure, and thus, develop their creativity and contribute to better coordination of dance movements.*

Key words: *cognitive functions, coordination abilities, speech impairments, dance classes.*

Вступ. Відомо, що діти з відхиленнями мовлення – це в цілому нормальні діти, які не можуть впоратися з вимогами

навчальної програми [3, с. 164]. У них, як правило, нормальний слух і зір, відсутня розумова відсталість, немає дефектів опорно-рухового апарату. Основними причинами їх ускладнень у навчанні називають: підвищену стомлюваність, нестійку увагу, погану пам'ять, незначні порушення координації рухів, недостатній рівень розвитку мислення й мовлення [5, с.160].

Відомо, що когнітивними (пізнавальними) функціями називаються найбільш складні функції головного мозку, за допомогою яких здійснюється процес раціонального пізнання світу і забезпечується цілеспрямована взаємодія з ним: сприйняття інформації; обробка й аналіз інформації; запам'ятовування і зберігання; обмін інформацією та побудова і здійснення програми дій [3, с. 165]. Природні здібності мозку, або, кажучи мовою науки, когнітивні функції − це той арсенал, завдяки якому ми успішно існуємо в цьому світі.

Добре відомо [4, с. 443], що основним засобом вдосконалення координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної координаційної складності і містять елементи новизни, які стимулюються процесами пам'яті, уваги, мислення й уяви. Танцювально-коригувальні вправи сприяють залученню короткочасної і довготривалої пам'яті (когнітивних елементів) для відтворення танцювальних фігур. Ці вправи чинять активний вплив на мотонейрони кори головного мозку, розвиваючи рухові центри. Постійні зміни зв'язок і ритмів у танці стимулюють нейрони до перемикання, розвиваючи функціональну рухливість нервових процесів [2, с. 24].

Мета роботи. Визначити можливість впливу когнітивних функцій на координаційні здібності дітей 4–6 років з мовними відхиленнями шляхом застосування спеціальним чином побудованих танцювальних занять.

Методи і організація дослідження. Для оцінки когнітивних функції і координаційних здібностей використовували психолого-педагогічні методи та тести [1, с. 137-140].

Визначення таких когнітивних функцій, як рухова пам'ять, увага, мислення здійснювали за участю фахівців-педагогів, які мали вищу категорію психолога, логопеда, музичного керівника, інструктора з фізичного виховання, вихователя-методиста тощо.

Оцінювання вербального мислення (за методикою Я. Йєрасека) здійснювали шляхом формулювання дитиною відповіді на поставлені їй 20 запитань, які були згруповані в 5 тестів: тест 1 – відповіді на запитання, які закінчують речення; тест 2 – відповіді на запитання, що характеризують порівняння; тест 3 – відповіді на запитання «Чому?»; тест 4 – відповіді на запитання «Чим?»; тест 5 – відповіді на запитання, в яких потрібно перелічити чи об'єднати поняття. Відповіді фіксували і оцінювали в балах за розробленою системою оцінювання. Запитання ставили дітям в усній формі.

Для визначення координаційних здібностей у дітей 4–6 років з мовними відхиленнями і у здорових проводили аналіз можливості поєднання декількох рухів в танцювальну композицію з узгодженням ритму музичного супроводу таких компонентів, як музикальність, творчі прояви, координація танцювальних рухів, пластичність. Проводили фіксацію отриманих результатів в особистих картах дітей.

Таке комплексне оцінювання стало підставою для визначення впливу когнітивних функцій, що характеризуються пам'яттю, увагою, мисленням, уявою, на координаційні здібності, а саме – на координацію танцювальних рухів.

Для оцінки результатів тестування нараховували бали таким чином: високий рівень А (правильно виконує) – 9-10 балів (відмінно), вище середнього В (повільно, напружено виконує) – 7-8,9 (дуже добре), середній С (виконує за зразком) – 5-6,9 (добре), нижче середнього D (тривалий пошук способу виконання завдання або неповний обсяг виконання) – 3-4,9 (задовільно) і низький Е (наявні грубі помилки при виконанні завдання) – 1-2,9 бали (незадовільно).

Дослідження проводили у спеціалізованих закладах дошкільної освіти м. Києва: № 61, 110, 653. Дотримувалися морально-етичних норм відповідно до Гельсінської декларації (ред. 2013). Батьки індивідуально давали письмову згоду на проведення педагогічних спостережень.

У педагогічному експерименті взяли участь 53 дитини 4–6 років, які склали основну групу (ОГ) – 26 дітей з порушеннями мови і контрольну групу (КГ) – 37 здорових дітей.

У КГ головним завданням процесу хореографічного виховання було забезпечення рекомендованого навчальною програмою ритмо-рухового режиму [2, с. 25], спрямованого на формування елементарних засад хореографічної культури.

Статистичний аналіз здійснювали за допомогою програмного пакету «StatSoft STATISTICA 10.0». Оскільки розподіл отриманих показників відрізнявся від нормального, перевага була надана непараметричним методам [4, с. 443]. Для порівняння незалежних груп використовували критерій суми рангів Манна-Уїтні. Для перевірки відмінностей між двома залежними вибірками парних вимірів використовували Т-критерій знакових рангових сум Вілкоксона. Рівень статистичної значущості в дослідженні був прийнятий рівним 0,05.

Результати та обговорення. У зв'язку з тим, що у дошкільному віці формування розумових здібностей багато в чому пов'язане з формуванням арсеналу рухових можливостей, початковим етапом нашого дослідження стало визначення когнітивних функцій, що характеризують пам'ять, увагу, уяву як основні складові такого процесу, як мислення (основним носієм якого є мовлення, словесне мислення, внутрішній діалог із самим собою).

Проведений аналіз показав, що спостерігалися статистично значущі відмінності значень показників, що характеризують вербальне мислення у дітей з мовленнєвими відхиленнями порівняно зі здоровими ($p < 0,001$).

Було виявлено, що показники вербального мислення у дітей з відхиленнями мовлення нижчі, ніж у здорових. Здорові діти швидше знаходили способи відповідей на запитання, у них успішнішою була реалізація складності знаходження смислових значень, що свідчило про кращий розвиток у них когнітивних функцій.

На відміну від дітей ОГ, в КГ не спостерігалися статистично значущі відмінності значень показників, що характеризують музикальність, творчі вияви, координацію танцювальних рухів, пластичність, хоча і була виявлена тенденція до більших їх значень ($p > 0,05$). У 60 % дітей КГ була висока рухова активність, гарна координація рухів і здатність до танцювальної імпровізації. Ці діти могли передати характер мелодії, самостійно почати і закінчити рух разом з музикою, змінювати рухи відповідно до кожної частини музики; вони мали стійкий інтерес і виявляли потребу до сприйняття рухів під музику.

На початку навчального року приблизно у 55 % дітей ОГ значення показників оцінювання координаційних здібностей мали середній рівень (5-6,9 балів), який характеризувався слабкою творчою активністю, досить простими й однотипними рухами, відтворенням нескладного ритму, передачею тільки загального характеру і темпу музики, але при цьому виразом своїх почуттів у русі, легкою передачею характеру персонажів в образно-ігрових рухах, правильним виконанням вправ на координацію після повторного показу.

Оскільки мислення дітей розвивається від наочно-дієвого до наочно-образного, а потім – до словесно-логічного, яке починає формуватися до кінця дошкільного віку, то вже словесно-логічне мислення передбачає вміння оперувати словами і розуміти логіку міркувань [6, с. 174].

Незважаючи на своєрідну дитячу логіку, діти з відхиленнями мовлення могли правильно міркувати і відповідати на досить складні запитання. Правильні відповіді від них можна було отримати за певних умов. Найкращий спосіб добитися правильної відповіді − це так організувати дії дитини, щоб вона могла зробити відповідні висновки на підставі власного досвіду. Тобто, когнітивні функції визначають особистість людини, вони не є вродженими, а формуються в результаті набування людиною індивідуального досвіду під впливом різних факторів зовнішнього середовища.

Регулярне сприйняття дітьми спеціально підібраної музики покращувало короткочасну пам'ять, оптимізувало функції мозку, поліпшувало регуляцію довільних рухів, прискорювало обробку інформації, що загалом позитивно позначалося на розумовій працездатності.

Оскільки музично-ритмічна рухова активність є органічним злиттям двох видів мистецтв − музики і танцю, то для дітей з мовленнєвими відхиленнями це мало особливе значення. Танцювальні заняття за допомогою музичного ритму розвивали пам'ять, увагу, мислення, уяву, пробуджували інтерес до творчої діяльності, що позитивно впливало на координаційні здібності.

На початковому етапі нашого дослідження було проведено порівняння результатів зміни координаційних здібностей у дітей ОГ і КГ. Аналіз результатів дав змогу виявити, що в ОГ спостерігалися статистично значущі відмінності значень показників, що характеризують координаційні здібності на початку і кінці навчального року ($p < 0,01$) (табл. 1).

Таблиця 1.

Статистичні значення показників координаційних здібностей у дітей на початку і в кінці навчального року (бали)

Показник	ОГ (n = 26)		Статистична значущість, p	КГ (n = 37)		Статистична значущість, p
	Медіана (інтерквартильний розмах) Me (25 %; 75 %)			Медіана (інтерквартильний розмах) Me (25 %; 75 %)		
	Початок навчального року	Кінець навчального року		Початок навчального року	Кінець навчального року	
Координаційні здібності	6,75 (5,25; 7,75)	8,00 (6,50; 8,75)	p<0,01	8,55 (6,75; 9,00)	8,80 (7,50; 9,00)	p>0,05

Вважаємо, що постійні зміни зв'язок і ритмів у танці, вочевидь, могли стимулювати нейрони головного мозку до перемикання, розвиваючи функціональну рухливість нервових процесів [2, с. 24].

Ця теза підтверджується тим, що діти ОГ змогли самостійно провести випускний концерт. Так, вони показували шоу-номери, співали, читали вірші і танцювали, що могло свідчити про позитивний вплив когнітивних функцій на координаційні функції.

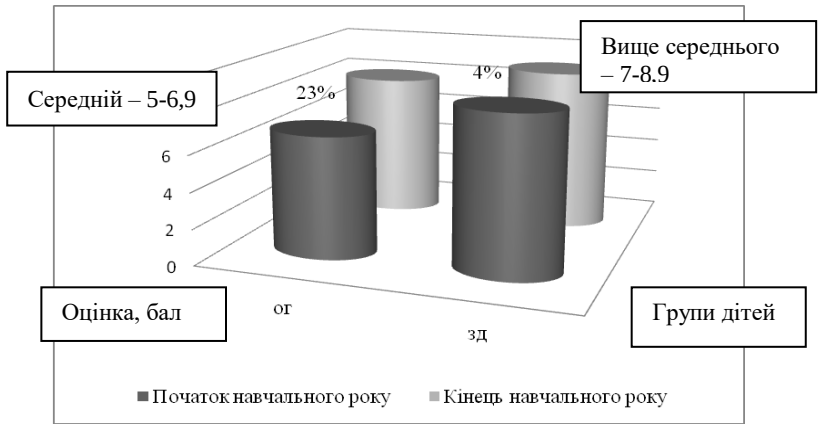


Рис. 1. Зміни показників координаційних здібностей у дітей 4–6 років до і після педагогічного експерименту.

У КГ значення показників координаційних здібностей були вище середніх (7-8,9 балів) як на початку, так і в кінці навчального року (рис. 1), але в результаті застосування танцювально-коригувальних занять у кінці навчального року було виявлено, що в ОГ і в КГ значення цих показників були на рівні вищому за середній (7-8,9 балів). При цьому в ОГ вони в середньому збільшилися на 23 %, а в КГ − лише на 4 %.

Таким чином, діти ОГ значно поліпшили координаційні здібності, оскільки вони не просто рухалися, а рухалися вільно, ритмічно, музикально і при цьому проспівували, прораховували, проговорювали, «проплескували» і «протупцьовували» різні казково-танцювальні сюжети. При цьому діти стали краще говорити, активно входити в контакт і відчувати ритм музики, що свідчить про позитивне коригування відхилень у мовленні.

Висновки. 1. Показано, що у дітей ОГ відбулася позитивна, дуже близька до групи здорових однолітків, динаміка

розвитку координаційних здібностей, що може свідчити про ефективність запропонованої програми хореографічних занять. 2. Проведені дослідження дають підстави припустити, що для дітей з проблемами в розвитку мовлення перспективним засобом реабілітації можуть стати спеціальним чином побудовані танцювально-коригувальні заняття, так як вони забезпечують розвиток уваги, пам'яті, внутрішньої зібраності і, таким чином, забезпечують формування творчих здібностей і сприяють розвитку координації танцювальних рухів.

Література

1. Головей ЛА, Рыбалко ЕФ, редакторы. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие. Спб.: Речь; 2002. 694 с.

2. Петренко НБ. Особенности овладения музыкальным ритмом дошкольниками с речевыми нарушениями при использовании в занятиях танцевально-коррекционной программы. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016;4:23-8.

3. Петренко НБ, Філіппов ММ. Застосування засобів арт-терапії у фізичній реабілітації дітей 4–6 років з мовними відхиленнями. Патологія, реабілітація, адаптація. 2017;15(3):163-70.

4. Петренко НБ, Філіппов ММ. Координаційні здібності у дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення під час проведення занять з елементами танцювальних вправ. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019;3К(110). с. 441-444.

5. Рібцун ЮВ. Професійний довідник учителя-логопеда дошкільного навчального закладу. Харків: Основа; 2013. 239 с.

6. Филиппов ММ. Психофизиология функциональных состояний: навчальний посібник. Киев: МАУП; 2012. 246 с.

References

1. Golovej LA, Rybalko EF, redaktory. Praktikum po vozrastnoj psihologii: ucheb. posobie. Spb.: Rech'; 2002. 694 s.

2. Petrenko NB. Osobennosti ovladeniya muzykal'nym ritmom doshkol'nikami s rechevymi narusheniyami pri ispol'zovanii v zanyatiyah tanceval'no-korrekcionnoj programmy. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. 2016;4:23-8.

3. Petrenko NB, Filippov MM. Zastosuvannya zasobiv art-terapiï u fizichnij reabilitaciï ditej 4–6 rokiv z movnimi vidhilennyami. Patologiya, reabilitaciya, adaptaciya. 2017;15(3):163-70.

4. Petrenko NB, Filippov MM. Koordinacijni zdibnosti u ditej 4–6 rokiv z vidhilennyami movlennya pid chas provedennya zanyat' z elementami tancyuval'nih vprav. Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. 2019;3K(110). s. 441-444.

5. Ribcun YUV. Profesijnij dovidnik uchitelya-logopeda doshkil'nogo navchal'nogo zakladu. Harkiv: Osnova; 2013. 239 s.

6. Filippov MM. Psihofiziologiya funkcional'nyh sostoyanij: navchal'nij posibnik. Kiev: MAUP; 2012. 246 c.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).79
УДК 796.011.1:[796.5:908

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

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

У статті, на основі систематизації та аналізу літературних даних, проведеного дослідження, визначена оздоровча цінність туризму та її вплив на показники рівня фізичних здібностей підлітків. Мета дослідження – обґрунтувати та перевірити ефективність впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на розвиток фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні тестування: біг 30 м; підтягування на перекладині, разів; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4 х 9м; нахил тулуба вперед, см; біг 2000м, хв.,с.; методи математичної статистики. В результаті дослідження виявлено позитивну динаміку у показниках фізичних якостей. Доповнено дані, що оздоровчо-спортивний туризм виступає ефективним засобом фізичного вдосконалення, формування функціональних резервів, які в значній мірі визначають стан соматичного здоров'я людини. Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.

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

***Виталий Полищук. Использование средств туристско-краеведческой деятельности в физической подготовке учащихся средней школы.** В статье, на основе систематизации и анализа литературных данных, проведенного исследования, определена оздоровительная ценность туризма и ее влияние на показатели уровня физических способностей подростков. Цель исследования – обосновать и проверить эффективность влияния туристско-краеведческой деятельности на развитие физических качеств учащихся среднего школьного возраста. Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические тестирования: бег 30 м; подтягивание на перекладине, раз; прыжок в длину с места; челночный бег 4 х 9м; наклон туловища вперед, см; бег 2000м, мин,с.; методы математической статистики. В результате исследования выявлено положительную динамику в показателях физических качеств. Дополнены данные о том, что оздоровительно-спортивный туризм выступает эффективным средством физического совершенствования, формирования функциональных резервов, которые в значительной степени определяют состояние соматического здоровья человека. Проведенный эксперимент*

дал возможность утверждать, что рационально организованный двигательный режим в сочетании с систематическим пребыванием на свежем воздухе способствует приспособлению организма к более высоким физическим нагрузкам и повышению физической подготовленности в частности.

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

***Vitaly Polishchuk. The influence of tourist-local activity on indicators of physical preparation of middle school pupils.** In the article, on the basis of systematization and analysis of literary data of the study, determined the health value of tourism and its impact on the level of physical abilities of teenagers. The purpose of the study is to justify and verify the effectiveness of the impact of tourism and local history activities for the development of physical abilities of pupils in basic education. Research methods: analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; pedagogical (pedagogical observation, pedagogical experiment, pedagogical testing: running 30 m; pull-UPS, time; a long jump from place; Shuttle run 4 x 9 m; tilt torso forward, cm; Jogging 2000 m, min,S.); methods of mathematical statistics. Analysis of the system of physical education within the school indicates that training with elements of tourism are fully able to meet the objectives for improving the health of children in complex with development of motor skills testing rates during the experiment increased in students who were engaged in tourism, which testifies to positive dynamics of physical fitness of adolescents. The current state of organization and implementation of tourist and local lore activities with students of secondary school age, as an effective form of personality development, contradicts the requirements of time and opportunities of out-of-school educational institutions for its effective implementation. The increase in body weight of girls 13 was found to be 5.1% (t = 4.51), and 14-year-olds significantly increased by 4.8% (t = 4.60). Body weight in 14-year-olds significantly increased by 4.2% (t = 3.65). Positive dynamics were also revealed in terms of physical qualities, namely: indicators of speed and power qualities increased in children by 10 cm, and in girls by 12 s; dexterity in children and girls was 0.3 s; the indicator of flexibility increased by 2 cm in men and in girls. The experiment offered the opportunity to argue that rationally organized motor mode in combination with a systematic exposure to the outdoors contributes to the adaptation of the organism to high physical activity and increase physical fitness in particular.*

***Key words**: tourism, teenagers, physical abilities.*

Реформа загальноосвітньої школи, що має на меті підвищення рівня освіти й виховання учнівської молоді в нових суспільно-економічних умовах орієнтує суспільство на всебічний розвиток підростаючого покоління через широкомасштабне розширення оздоровчо-спортивної й туристсько-краєзнавчої діяльності (І. Свістельник [1], В.Ю.Рубан [2], М.Ю. Косило [3]).

Сучасні науковці К.В. Мулик [4], D.C. Blakenship [5], D.R. Brown [6], Ferguson K.T., Cassells R.C., MacAllister J.W., Evans G.W., [7] відмічають, що одним із найкращих факторів виховання та формування особистості є туристсько-краєзнавча діяльність. Різні аспекти виховання особистості засобами шкільного туризму і краєзнавства в сучасних умовах досліджували О.В. Андрєєва [8], О.Г. Дем'янчук [10], К.В. Мулик [4], Т. Блистів [9] та інші.

Тому, на наш погляд, проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку в процесі туристсько – краєзнавчої діяльності є досить актуальною.

Мета дослідження – обґрунтувати сучасні підходи використання засобів туристсько-краєзнавчої діяльності у фізичній підготовці учнів середнього шкільного віку та перевірити їх ефективність.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні (педагогічний експеримент, педагогічні тестування: біг 30 м; підтягування на перекладині, разів; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4 х 9м; нахил тулуба вперед, см; біг 2000м, хв.,с.); методи математичної статистики. Дослідження, їх аналіз, висновки здійснювалися на базі ЗОШ № 7 м. Переяслав-Хмельницький. Групи ЕГ займалися за експериментальною програмою занять, яка передбачала включення елементів туристсько-краєзнавчої діяльності в кожен урок з фізичної культури, а також широке використання засобів туризму в позашкільній роботі.

Результати дослідження. Науковці відмічають, що одним із найкращих факторів виховання та формування особистості є туристсько–краєзнавча діяльність [4–7]. Різні аспекти виховання особистості засобами шкільного туризму і краєзнавства в сучасних умовах досліджували [4, 8–10] та інші.

В умовах сьогодення туристсько–краєзнавча діяльність у школі розглядається як важливий чинник пізнання минулого й сучасного держави, формування патріотизму, національної самосвідомості, бережливого ставлення до природи. Водночас оздоровчо–спортивний туризм виступає ефективним засобом фізичного вдосконалення, формування функціональних резервів, які в значній мірі визначають стан соматичного здоров'я людини [11, 12].

Туристсько-краєзнавча діяльність – це системно організоване життя дітей, у якому однаково представлені всі сфери життєдіяльності дитини. Туристсько-краєзнавча діяльність, як один із важливих засобів фізичного виховання, має велике значення для виховання підростаючого покоління.

Для визначення динаміки фізичної підготовленості учнів, які займаються туристсько-краєзнавчою діяльністю, ми порівняли середні показники тестувань на початку та після проведення експериментального дослідження й відобразили в табл. 1. На початку дослідної роботи середні показники бігу на 30 м становили в хлопців 5,1±0,04 с, у дівчат – 5,5±0,05 с, після експерименту – відповідно, 4,7±0,04 с та 4,9±0,03 с. У хлопців і дівчат простежувалася тенденція до збільшення швидкості протягом експерименту, а саме: у хлопців показник швидкості зріс на 0,4 с, а в дівчат – на 0,6 с.

На початку експерименту середні показники тесту "біг на 2000 м" у юних туристів становили у хлопців 9,49±0,25 хв, у дівчат – 11,30±0,40 хв, після експерименту – відповідно, 9,21±0,27 хв і 10,41± 0,35 хв. Протягом експерименту показник витривалості в хлопців зріс на 0,28 хв, у дівчат – на 0,59 хв. Аналогічні дані відображені у дослідженні О.Топорков [13].

Таблиця 1

Середні показники фізичної підготовленості учнів на початку та після експерименту (М±)

№ з/п	Стать	Біг на 30 м *(с)*	Біг на 2000 м *(хв., с)*	Нахили тулуба Вперед *(см)*	Підтягування на перекладині *(разів)*	„Човниковий біг" 4х9 м *(с)*	Стрибки в довжину з місця *(см)*
1	хл.	5,1±0,04	9,49±0,25	+10±0,4	9±0,24	9,7±0,04	205±3,5
	д	5,5±0,05	11,30±0,40	+15±0,6	15±0,51	10,6±0,03	180±4,0
2	хл	4,7±0,04	9,21±0,27	+12±0,5	11±0,35	9,4±0,02	215±3,9
	д.	4,9±0,03	10,41±0,35	+17±0,4	18±0,47	10,3±0,04	192±4,2

1. *– на початку експерименту;*
2. *– після експерименту*

На початку дослідження середні результати тесту "нахили тулуба вперед" становили в хлопців 10±0,4 см, у дівчат – 15±0,6 см, після експерименту – відповідно, 12±0,5 см та 17±0,4 см. Як у хлопців, так і в дівчат показник гнучкості зріс на 2 см.

На початку експериментальної роботи в хлопців результати тестового завдання "підтягування на перекладині" становили 9±0,24 разів, у дівчат – 15±0,51 разів, після експерименту – відповідно, 11±0,35 разів і 18±0,47 разів. У хлопців та дівчат простежувалася тенденція до збільшення сили протягом експерименту, а саме: у хлопців на 2 рази, а в дівчат – на 3 рази.

Середні результати тесту "човниковий біг" 4х9 м зросли як у хлопців, так і в дівчат протягом експериментальної роботи. На початку експерименту хлопці виконали це тестування за 9,7±0,04 с, дівчата – за 10,6±0,03 с, після експерименту – відповідно, хлопці за 9,4±0,02 с, а дівчата за 10,3±0,04 с. Динаміка показника спритності протягом експерименту в хлопців та в дівчат становила 0,3 с.

На початку експерименту середні показники тестових випробувань "стрибки в довжину з місця" становили в хлопців 205±3,5 см, у дівчат – 180±4,0 см, після експерименту – відповідно, у хлопців 215±3,9 см і в дівчат 192±4,2 см. Протягом експерименту показники швидкісно-силових якостей збільшилися в хлопців на 10 см, а в дівчат – на 12 с. Деякі не значні відмінності цих показників зазначені у дослідженнях Кобеньок [14]. Отже, недостатня рухова активність знижує функціональні можливості організму підлітків, у результаті чого вповільнюється моторний розвиток. За результатами власного дослідження ми підтримуємо думку Т.П. Галенко [15], що велике значення під час формування інтересу школярів до туристсько-краєзнавчої діяльності мають узгоджені дії школи, учителя фізичної культури, учнів і батьків.

Показники тестування протягом експерименту зросли в учнів, які займалися туризмом, що свідчить про позитивну динаміку фізичної підготовленості підлітків та підтверджує результати досліджень І.Я Коцана [16], К.В. Мулика [4] та інших науковців. Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості. Що, зокрема, підтверджує висновки О. Топоркова [13], Г.В. Кобеньок [14],

Оцінюючи вплив туристично-краєзнавчої роботи на рівень фізичного розвитку хлопців та дівчат 13-14 років, виявили, позитивну динаміку у фізичному розвитку школярів, а саме збільшення життєвої ємності легень та незначне зростання маси тіла. Аналогічні дані отримані науковцями Т.І. Гриньовою, [12], Куріловою [17]

Висновки. Показники тестування протягом експерименту зросли в учнів, які займалися туризмом, що свідчить про позитивну динаміку фізичної підготовленості підлітків. Виявлено позитивну динаміку у показниках фізичних якостей, а саме: показники швидкісно-силових якостей збільшилися в хлопців на 10 см, а в дівчат – на 12 с.; показник спритності в хлопців та в дівчат на 0,3 с; показник гнучкості зріс на 2 см у хлопців і у дівчат.

Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.

Перспективи подальших розвідок. Здійснене нами дослідження не вичерпує всієї проблематики щодо значення туристсько-краєзнавчої діяльність як засобу розвитку фізичних здібностей підлітків. Подальшого наукового пошуку потребують дослідження туристсько-краєзнавчої діяльності у навчанні і вихованні підлітків.

References

1.Studentskyy turyzm [Student tourism]. Anot bibliogr pokazhchyk troma movamyyu Seriya «Informatsiyne zabezpechennya fizychnogo vykhovannya, sportu i turyzmu», vyp. 1). [Internet]. Uklad Iryna Svistelnyk. Lviv; 2017. 18 p. [Ukrainian]

2.Ruban Vlu. Dytiachyi turyzm yak zasib pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti [Children's tourism as a means of increasing motor activity]. Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb nauk prats Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Lutsk. 2017; 1(37): 72–6. [Ukrainian]

3.Kosylo Mlu. Osoblyvosti turystsko–kraieznavchoi roboty u pozashkilnykh navchalnykh zakladakh Ukrainy druhoi polovyny XX – pochatku XXI stolittia: rehionalnyi aspekt [Peculiarities of tourist and local lore work in out–of–school educational establishments of Ukraine in the second half of the XX – beginning of the XXI century: regional aspect]. Molodyi vchenyi. 2017; 6(46): 230–5. [Ukrainian]

4.Mulyk KV. Sportyvno–ozdorovchyi turyzm v systemi fizychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv [Sports and wellness tourism in the system of physical education of pupils and students]: monohrafiia. K: FOP Brovin AV; 2015. 418 s. [Ukrainian]

5.Blakenship DC. Applied Research and Evaluation Methods in Recreation. Human Kinetics; 2010. 200 p.

6.Brown DR, Heath GW, Martin SL. Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action. Human Kinetics; 2010. 280 p.

7.Ferguson KT, Cassells RC, MacAllister JW, Evans GW. The physical environment and child development: An international review. International Journal of Psychology. 2013; 48(4): 437–68. Doi: 10.1080/00207594.2013.804190

8.Andrieieva OV. Teoretyko–metodolohichni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naselennia [Theoretical and methodological principles of recreational activity of different population groups]. Abstr. PhDr. (Physical Ed&Sport.). K; 2014. 44 s. [Ukrainian]

9.Blystiv T, Blagiy O. Otsinyuvannya efektyvnosti organizatsiyno–metodychnogo zabezpechennya ozdorovcho–rekreatsiynoyi diyalnosti uchnivskoyi molodi u zakladakh pozashkilnoyi osvity turystsko–krayeznavchogo napryamu [Evaluation of the effectiveness of organizational and methodological support of health and recreational activities of students in out–of–school educational establishments of tourism and local lore]. Visnyk Zaporizkogo universytetu. Seriya fizychne vykhovannya ta sport. 2018; 2: 72–8. [Ukrainian]

10. Demianchuk OH. Zatsikavlenist ditei serednoho shkilnoho viku vydamy turyzmu [Interest of middle school age children with the types of tourism]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova. K: NPU im MP Drahomanova. 2011; 13: 136–9. [Ukrainian]

11. Honcharenko NA. Vplyv fizychnoho navantazhennia na orhanizm studentskoi molodi v umovakh pishykh turystychnykh pokhodiv [The influence of physical activity on the body of student youth in hiking]. Zbirnyk naukovykh prats Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Pedahohichni nauky. 2007; 3: 117–20. [Ukrainian]

12. Hrynova TI, Mulyk KV. Dynamika pokaznykiv fizychnykh yakostei khloptsiv 10–13 rokiv pid vplyvom zaniat riznymy vydamy turyzmu [Dynamics of indicators of physical qualities of boys 10–13 years under the influence of employment of different types of tourism]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko–biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu. 2013; 10: 16–21. [Ukrainian]

13. Toporkov O, Bezrodna L. Vplyv pishokhidnoho turyzmu na riven rozvytku zahalnoi vytryvalosti ditei serednoho shkilnoho viku [Influence of hiking on the level of development of general endurance of middle school age children]. Osnovy sportyvnoho turyzmu v rekreatsiinii diialnosti 2016; 2016: 307–312.

14. Kobenok HV, Kozynenko II. Vplyv turyzmu na formuvannia motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi [Impact of tourism on the formation of motivations for healthy lifestyles of students and students]. Visnyk Cherkaskoho universytetu. 2010; 191(3): 54–9. [Ukrainian]

15. Halenko TP. Turystsko–kraieznavcha robota v konteksti formuvannia tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia starshykh pidlitkiv [Local history work in the context of the formation of a value attitude towards the own health of older adolescents]. Turyzm i kraieznavstvo: Zbirnyk naukovykh prats. Dodatok do Humanitarnoho visnyku DVNZ «Pereiaslav–Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody». Pereiaslav–Khmelnytskyi: PP «SKD»; 2012. p. 385–8. [Ukrainian]

16. Kotsan IIa. Vplyv rehuliarnykh zaniat turyzmom na orhanizm pidlitkiv [The impact of regular tourism on the body of adolescents]. Visnyk Kyivskoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seria Biolohiia. 2000; 32: 28–31. [Ukrainian]

17. Kurilova VI, Redko SIu, Pustovoit PA, Shchaslyvyi SM. Turystychno–kraieznavcha robota v shkoli yak zasib moralnoho ta fizychnoho rozvytku pidrostaiuchoho pokolinnia [Local tourist work at school as a means of moral and physical development of the younger generation]. Naukovyi visnyk MNU imeni VO Sukhomlynskoho. Pedahohichni nauky. 2015; 3(50): 147–51. [Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).80
УДК: 378.147.041:374]:796

Потужній О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті розкривається технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою для їх залучення фізкультурно-оздоровчої діяльності, що дозволяє підвищити якість підготовки сучасної молоді до подальшої професійної діяльності.

Розроблена технологія об'єднала основні позиції підвищення у студентів мотивації, інтересу, формування ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою. Технологія включає: передумови (прагнення до успіху, лідерства та соціалізації), фізична культура, студенти, самостійні заняття, постановку цілей, завдань, визначення основних принципів, критерії організації педагогічного процесу, етапи формування мотивації студентів до самостійних занять фізичною культурою і критерії оцінки. Вона спрямована на формування стійкої мотивації, самоорганізації, самодисципліни, самоосвіти, особистості студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Ключові слова: *ціннісне ставлення, фізична культура, студенти, самостійні заняття.*

Потужний А.В. Формирование ценностного отношения у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. *В статье раскрывается технология формирования ценностного отношения у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой для их привлечения физкультурно-оздоровительной деятельности, что позволяет повысить качество подготовки современной молодежи к дальнейшей профессиональной деятельности.*

Разработанная технология объединила основные позиции повышения у студентов мотивации, интереса, формирование ценностного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой. Технология включает: предпосылки (стремление к успеху, лидерства и социализации), физическая культура, студенты, самостоятельные занятия, постановку целей, задач, определение основных принципов, критерии организации педагогического процесса, этапы формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и критерии оценки. Она направлена на формирование устойчивой мотивации, самоорганизации, самодисциплины, самообразования, личности студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Ключевые слова: *ценностное отношение, физическая культура, студенты, самостоятельные занятия.*

Potuzhniy A.V. Formation of value attitude among students to independent physical education. *The article reveals the technology of forming a valued attitude of students to independent physical education to involve them in physical culture and health activities, which improves the quality of preparation of modern youth for further professional activity.*

The developed technology has united the main positions of increasing students' motivation, interest, and formation of values to independent physical education. Technology includes: prerequisites (desire for success, leadership and socialization), physical culture, students, independent classes, setting goals, objectives, defining basic principles, criteria for organizing the pedagogical process, stages of formation of students' motivation for independent physical education classes and evaluation criteria. It is aimed at forming a stable motivation, self-organization, self-discipline, self-education, personality of students to independent physical education.

The results of the experiment showed that the introduction of the technology of forming the value attitude of students of pedagogical specialties to independent physical culture lessons contributed to the increase in the level of physical fitness.

Only under the condition of a systematic and consistent provision of information and a modern organization of the pedagogical process is the formation of motivation and an increase in the desire for independent physical education, the control markers of which are the indicators of the formation of the value attitude of students to independent physical education.

Key words: *value attitude, physical culture, students, independent classes.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація, рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді погіршився: 90% абітурієнтів ВНЗ мають відхилення у стані здоров'я. Тільки впродовж останніх років на 41% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [4, с. 71, 7, с. 7, 8, с. 12, 9, с. 8].

Одним з головних напрямків в процесі фізичного виховання студентів має бути діяльність, яка спрямована на збереження психічного та фізичного здоров'я. Нажаль специфічна спрямованість у використанні засобів, методів виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти з фізичною культурою. Унаслідок цього фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування ціннісного ставлення особистості до власного фізичного вдосконалення [9, с. 14].

Залучення студентів до різних форм фізкультурно-оздоровчих занять є важливою проблемою [1, с. 18, 2, с. 14, 3, с. 56, 5, с. 78, 6, с. 224]. Особливого значення набуває процес формування ціннісного ставлення студентів до самостійних занять.

Мета – науково обґрунтувати технологію формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищої освіти. Вона виступає якісною мірою комплексних дій різних форм, засобів і методів на особу майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Матеріалізованим результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей.

Зміст фізичного виховання у ВНЗ становить діяльність з використання фізичних вправ для задоволення специфічних біологічних, естетичних і соціальних потреб студентської молоді з урахуванням їх потреб, мотивів і цілей.

Більшість студентів мають низький рівень фізичної підготовленості, низьку мотивацію, відсутність інтересу до занять фізичною культурою, тому нами розроблено технологію формування ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою.

Розроблена технологія об'єднала основні позиції підвищення у студентів мотивації, інтересу, формування ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою. Технологія включає: передумови (прагнення до успіху лідерства та соціалізації), постановку цілей, завдань, визначення основних принципів, критерії організації педагогічного процесу, етапи формування мотивації у студентів до самостійних занять фізичною культурою та показники контролю. Вона спрямована на формування стійкої мотивації, самоорганізації, самодисципліни, самоосвіти, особистості студентів.

Розвиток можливостей студентів, розкриття їхнього потенціалу можливе тільки за умови формування мотивації до успіху, яка виконує низку істотних функцій а саме: пізнавальна (прагнення до набуття необхідних знань у фізичному самовихованні із метою подальшого їх застосування у професійній та соціальній життєдіяльності); емоційну (відображення впливу емоцій на ту чи іншу діяльність особистості); інтегративну (відображення системи самооцінок діяльності і досягнутого результату у сфері інтелектуального, фізичного, психічного виховання).

На нашу думку одним із чинників, який впливає на формування і розвиток лідерських якостей і здібностей студентської молоді є фізкультурно-спортивна діяльність.

Тому наступною передумовою формування ціннісного ставлення до самостійних занять ФК є прагнення до самовдосконалення. Під самовдосконаленням у фізичному вихованні ми розуміємо сукупність прийомів і видів життєдіяльності, що визначають і регулюють позицію особистості відносно свого фізичного розвитку, фізичної

підготовленості і стану здоров'я.

Саме з різноманітними формами рухової активності пов'язана можливість до самоствердження, випробувати себе (розвиток морально-вольових якостей), пізнати власну особистість, відчути радість.

Фізичне самовдосконалення є складовою частиною фізичного виховання студентів, яка відноситься до позаурочних форм навчання, сприяє формуванню творчого потенціалу майбутніх фахівців, дозволяє враховувати індивідуальні інтереси та потреби, що відповідає сучасним тенденціям у системі вищої освіти.

Основні завдання фізичного самовдосконалення у ВНЗ можна визначити як процес формування всебічного розвитку особистості студента за допомогою методів фізичного виховання.

У підготовці студентів вищих навчальних закладів фізичне самовдосконалення повинно вирішувати такі завдання:

- формування у студента індивідуального тілесного ідеалу;
- формування мотивів до самостійних занять фізичною культурою;
- зниження негативного впливу напруженого режиму навчання у ВНЗ, підвищення розумової працездатності засобами фізичної культури.

Студентський вік є сенситивним для засвоєння соціального досвіду, активної суспільно значущої діяльності, оскільки характеризується наявністю внутрішньої потреби особистості співвідносити власні прагнення з інтересами суспільства.

Розкриття соціальних функцій фізичної культури полягає у пошуку найбільш універсальних засобів і методів, форм проведення занять з фізичної культури, які впливають на підвищення ефективності процесу соціалізації особистості студента.

Розвиток гармонійно розвиненої особистості засобами фізичного виховання у вищих навчальних закладах, надання теоретичних знань та вміння їх застосування на практиці та у суспільному житті – це основний і універсальний фактор соціального, економічного, політичного і духовного прогресу.

Об'єднання передумов визначило основні напрямки технології, в якій головною метою є формування стійкої мотивації, ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Для досягнення поставленої мети, яка має спонукати студентів до самостійних занять фізичною культурою є комплексне вирішення таких завдань, як:

- зміцнення здоров'я засобами фізичної культури;
- підвищення рівня розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості;
- розуміння ролі фізичної культури в подальшій життєвій та професійній діяльності;
- вдосконалення психомоторних здібностей, для забезпечення високої продуктивності професійно-технічних дій.

Однією з основних вимог до вирішення поставлених завдань в експериментальної моделі є визначення основних принципів та їх реалізації в самостійних заняттях з фізичного виховання. Основними принципами, які мають спонукати студентів до більш активного рухового режиму, є наступні:

- принцип систематичності;
- принцип доступності;
- принцип всебічного розвитку особистості;
- принцип зв'язку фізичного виховання з практикою та трудовою діяльністю;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Вимогами до реалізації обраних принципів, які забезпечують позитивний вплив на формування інтересів, мотивації у студентів до самостійних занять фізичною культурою, виступають критерії організації педагогічного процесу в системі фізичного виховання:

- когнітивний критерій – надає можливості визначити ступінь засвоєння студентами теоретичних знань у сфері фізичної культури, метою якого є сформованість цінностей фізичної культури, переконаність у необхідності саморозвитку та самовдосконалення власної фізичної культури; наявність інтересу до вивчення питань щодо самостійних занять фізичною культурою, потреба в поглибленні знань; усвідомлення ролі власного способу життя у збереженні здоров'я;
- мотиваційно-ціннісний критерій – це наявність інтересів, ставлення до самостійних занять фізичною культурою і спортом; наявність мотивації на досягнення успіху у професійній діяльності, надає можливість викладачам і студентам активізувати спонукальні сили поведінки, бажання самовизначитись, тому значну роль відіграє в організації педагогічного процесу, кваліфікаційний рівень викладача на заняттях фізичної культури; оздоровча спрямованість занять; розвиток фізичних якостей та підвищення
рівня фізичної підготовленості; реалізація поза навчальних заходів спрямованих на формування стійкої мотивації до здорового способу життя;
- емоційно-вольовій критерій – це позитивне ставлення до професійного навчання і професійної кар'єри; адекватна самооцінка своїх фізичних можливостей; виховання морально-вольових якостей, що надає можливість виявити вплив фізичної культури на емоційний стан студентів.

Реалізація технології передбачає три етапи: освітній, практичний і контрольний.

Освітній етап – є найголовнішим, усі інші етапи повинні постійно збагачувати його результати. Основні завдання освітнього етапу:

- формування спеціальних теоретичних знань, необхідних для подальшої успішної фізкультурно-оздоровчої та трудової діяльності;
- формування системи знань, практичних умінь і навичок ведення ЗСЖ.

Основною метою **освітнього етапу** (теоретичної підготовки) – виступає формування у студентів системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи та створення

ціннісно-смислового компонента свідомості студента, а саме:

- стимулювання навчально-пізнавальної активності студентів, які виражаються в доцільності пізнавальної та творчої діяльності, бажанні розширити і збільшити свій рівень знань та вмінь, підвищення освітньої спрямованості фізичного виховання саме в умовах дозвілля (використання сучасних засобів, методів та інноваційних технологій на заняттях фізичною культурою, тощо);

- отримання теоретичних знань у вигляді додаткових консультацій, тематичних лекцій та додаткових теоретичних занять за обраною тематикою самими студентами відповідно до їх інтересів;

- створення особистісно-орієнтованої взаємодії студентів та викладача, та умов навчання, за яких кожен студент відчуватиме свою успішність та інтелектуальну спроможність;

- формування вмінь самостійного використання доступних інформаційних засобів для самоосвіти в галузі фізичного виховання;

- посилення популярності фізичної культури та спорту серед студентів навчальних закладів (відвідування спортивних змагань, організація зустрічей з відомими спортсменами, тренерами та науковцями з фізичного виховання, надання інформації що до спортивних ідеалів, створення ситуації вибору на основі альтернативних запропонувань, надання допомоги в організації та проведенні спортивних свят тощо).

Для підвищення ефективності теоретичних занять з фізичної культури в експериментальній групі нами були запропоновані такі інтерактивні методи навчання: метод "інформаційного повідомлення", "мозковий штурм", презентації, запитання та відповіді, дебати.

Основна мета **практичного етапу** – формування практичних навичок використання фізичних вправ в процесі самостійних занять.

Завдання практичного етапу:

- формування практичних вмінь та навичок щодо правильного виконання фізичних вправ на заняттях з фізичної культури;

- формування практичних вмінь та навичок самостійного виконання фізичних вправ та організації самостійних занять фізичною культурою;

- формування практичних навичок самостійного планування змісту занять та дозування фізичного навантаження;

- формування практичних навичок самоконтролю фізичного стану під час самостійних занять фізичною культурою;

- підвищення інтересу, мотивації до фізичної культури та створення умов повної реалізації творчих здібностей студента;

- здобуття необхідного практико досвіду;

- раціональна організація вільного часу;

- участь студентів у спортивних змаганнях різного рівня.

Контрольний етап включав визначення показників прояву інтересу до самостійних занять фізичною культурою – сформованість мотивації, ціннісного ставлення до фізичної культури майбутніх педагогів.

Тому в експериментальній моделі у контрольному етапі нами було визначено показники оцінювання теоретичних знань, практичних навичок та рейтингового оцінювання розвитку фізичних якостей, а саме критерії оцінювання: когнітивний, емоційно-вольовий та мотиваційно-ціннісний.

Про ефективність розробленої технології свідчать результати фізичної підготовленості.

Порівнюючи отримані результати тестування фізичної підготовленості маємо відзначити, що зміни у контрольних групах не мають достовірної значущості ($p>0,05$).

Отримані результати фізичної підготовленості після проведення експерименту вказують на те, що у юнаків та дівчат експериментальних груп показники тестування мають достовірну значущість ($p<0,01$; $p<0,001$). Також у студентів експериментальних груп спостерігається тенденція до підвищення оцінок у виконанні тестів з фізичної підготовленості.

Висновки. Результати проведеного експерименту показали, що впровадження технології формування ціннісного ставлення у студентів педагогічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Лише за умови систематичного і послідовного надання інформації та сучасної організації педагогічного процесу відбувається формування мотивації та підвищення прагнення до самостійних занять фізичною культурою контрольними маркерами якого є показники сформованості ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Література

1. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.

2. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. вих. І спорту: 24.00.02. Львів, 2004. – 22 с.

3. Благій О.Л. Тенденції розвитку групових фітнес програм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2013. № 2. С. 54 – 58.

4. Кошелева Е.А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в вузе как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. *Физическое воспитание студентов.* 2012. № 3. С. 70 – 73.

5. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: дис. … д-ра наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т физ. восп. и спорта Украины. Киев, 2000. – 510 с.

6. Пилипей Л.П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: дис. … д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – Київ, 2010. – 513 с.

7. Романова В.І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2010. – 20 с.

8. Рудницький О.В. Корекція тіло будови студенток засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. – 24 с.

9. Турчина С.Ю. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фізичного виховання і спорту: Київ, 2009. – 23 с.

References

1. Anikieiev D.M. Rukhova aktyvnist u sposobi zhyttia studentskoi molodi: avtoref. dys. na zdobuttia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Kyiv, 2012. 20 s.

2. Bazylchuk V.B. Orhanizatsiini zasady aktyvizatsii sportyvno-ozdorovchoi diialnosti studentiv v umovakh vyshchoho navchalnoho zakladu: avtoref. dys. na zdobuttia kand. nauk z fiz. vykh. I sportu: 24.00.02. Lviv, 2004. – 22 s.

3. Blahii O.L. Tendentsii rozvytku hrupovykh fitnes prohram. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2013. № 2. S. 54 – 58.

4. Kosheleva E.A. Orhanyzatsyonno-metodycheskye uslovyia postroenyia protsessa fyzycheskoho vospytanyia v vuze kak faktor formyrovanyia motyvatsyy studentov k zaniatyiam fyzycheskoi kulturoi. Fyzycheskoe vospytanye studentov. 2012. № 3. S. 70 – 73.

5. Krutsevych T.Iu. Upravlenye fyzycheskym sostoianyem podrostkov v systeme fyzycheskoho vospytanyia: dys. … d-ra nauk po fyzycheskomu vospytanyiu y sportu: 24.00.02 / Nats. un-t fyz. vosp. y sporta Ukraynы. Kyev, 2000. – 510 s.

6. Pylypei L.P. Teoretyko-metodychni osnovy profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv: dys. … d-ra nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02 / Nats. un-t fiz. vykh. i sportu Ukrainy. – Kyiv, 2010. – 513 s.

7. Romanova V.I. Dynamika fizychnoi pidhotovlenosti studentok starshykh kursiv vyshchykh navchalnykh zakladiv na osnovi riznykh rezhymiv rukhovoi aktyvnosti: avtoref. dys. na zdobuttia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Kharkiv, 2010. – 20 s.

8. Rudnytskyi O.V. Korektsiia tilo budovy studentok zasobamy ozdorovchoho fitnesu: avtoref. dys. na zdobuttia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Kyiv, 2016. – 24 s

9. Turchyna S.Iu. Pedahohichni osoblyvosti modelei fizychnoho vykhovannia studentiv vuziv na riznykh kursakh navchannia: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia d-ra nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: Kyiv, 2009. – 23 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).81
УДК 378.011.3-051:796.012.656

Прима А. В.
Національний університет біоресурсів і природокористування України,
Путров С. Ю.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,
Іванова Л. І.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

У статті подано концептуальну модель формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії. Формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії розглядається як цілісний процес, який здійснюється у закладах вищої освіти з метою отримання студентами кваліфікації з надання ефективних послуг щодо розвитку рухових здібностей, морфофункціональних кондицій для успішного виступу на спортивних змаганнях та оздоровлення, шляхом проведення спеціально організованих фітнес-програм.

Ключові слова: *концепція, модель, формування, готовність, майбутні фітнес-тренери, професійна діяльність, фітнес-індустрія.*

Прима А. В., Путров С. Ю., Иванова Л. И. Концептуальная модель формирования готовности будущих фитнес-тренеров к профессиональной деятельности в фитнес-индустрии. *В статье представлено концептуальную модель формирования готовности будущих фитнес-тренеров к профессиональной деятельности в фитнес-индустрии. Формирование готовности будущих фитнес-тренеров к профессиональной деятельности в фитнес-индустрии рассматривается как целостный процесс, который осуществляется в учреждениях высшего образования с целью получения студентами квалификации по предоставлению эффективных услуг по развитию двигательных способностей, морфофункциональных кондиций для успешного выступления на спортивных соревнованиях и оздоровления, путем проведения специально организованных фитнес-программ.*

Ключевые слова: *концепция, модель, формирование, готовность, будущие фитнес-тренеры, профессиональная деятельность, фитнес-индустрия.*

Pryma A., Putrov S., Ivanova L. Conceptual model of formation of readiness of future fitness trainers for professional activity in the fitness industry. *The article presents a conceptual model of forming the readiness of future fitness*

trainers for professional activity in the fitness industry. Formation of readiness of future fitness trainers for professional activity in the fitness industry is considered as integral process which is carried out in higher education institutions for the purpose of reception by students of qualification on rendering of effective services on development of motor abilities, morphofunctional conditions for successful performance at sports competitions and improvement. conducting specially organized fitness programs.

With the dynamic development of society, education is becoming one of the most important areas of human activity, which, of course, is associated with issues of professional training of teachers, including future fitness trainers. The development of the fitness industry and the ever-growing need for professional sports personnel necessitated the professional training of qualified and competitive in the labor market future fitness trainers, prepared for professional activity in the fitness industry at the level of world standards, capable of permanent professional self-improvement.

The aim is to form the readiness of future fitness trainers for professional activity in the fitness industry.

The tasks are: formation of stable motivation and value attitude of future fitness trainers to professional activity in the fitness industry; optimal combination of content, forms, methods and teaching aids for effective mastering by future fitness trainers of knowledge, skills and abilities to carry out professional activities in the fitness industry; development of experience of independent and creative professional activity in the fitness industry.

***Key words**: concept, model, formation, readiness, future fitness trainers, professional activity, fitness industry.*

Постановка проблеми. В умовах динамічного розвитку суспільства освіта стає однією з найважливіших сфер діяльності людини, що, безумовно, пов'язано з питаннями фахової підготовки педагогічних кадрів, зокрема, і майбутніх фітнес-тренерів. Розвиток фітнес-індустрії та постійно зростаюча потреба у професійних фізкультурних кадрах зумовили необхідність фахової підготовки кваліфікованих і конкурентоспроможних на ринку праці майбутніх фітнес-тренерів, підготовлених до професійної діяльності у фітнес-індустрії на рівні світових стандартів, здатних до постійного професійного самовдосконалення, соціальної та професійної мобільності.

Процедура моделювання як об'єктивна і універсальна гносеологічна процедура широко застосовується в педагогіці.

Як метод пізнання моделювання пов'язане з побудовою і вивченням моделі об'єкта дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значний внесок у дослідження теоретичних і методичних засад професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти здійснили М. М. Василенко та О. К. Корносенко.

Вчені P. A. Bril [2], S. Coffman [3], J. Greenberg, G. Dintiman, B. Myers Oakes [4], V. Heyward [5], M. Malek [6], B. Sharkey та S. Gaskill [7], акцентували свою увагу на застосуванні сучасних фітнес-технологій.

Мета дослідження полягала у моделюванні процесу формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Готовність майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії розглядається нами як цілісна інтегративна характеристика особистості, в основі якої лежить система професійно-ціннісних орієнтацій, що дозволить випускникам закладів вищої освіти, швидко відкрити для себе середовище фітнес-індустрії та успішно розвиватися в професійній діяльності.

Формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії розглядається як цілісний процес, який здійснюється у закладах вищої освіти з метою отримання студентами кваліфікації з надання ефективних послуг щодо розвитку рухових здібностей, морфофункціональних кондицій для успішного виступу на спортивних змаганнях та оздоровлення, шляхом проведення спеціально організованих фітнес-програм.

Модель формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії складається з потребнісно-мотиваційного блоку, теоретико-методологічного, змістово-практичного, технологічного та критеріально-оцінювального блоків.

Потребнісно-мотиваційний блок складається з мети та завдання, вирішення яких дозволить досягти мети.

Метою є формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Завданнями є :

1. формування стійкої мотивації та ціннісного ставлення майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії;
2. оптимальне поєднання змісту, форм, методів і засобів навчання для ефективного оволодіння майбутніми фітнес-тренерами знаннями, вміннями та навичками щодо здійснення професійної діяльності у фітнес-індустрії;
3. розвиток досвіду самостійної та творчої професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Методологічні підходи та принципи складають теоретико-методологічний блок.

При побудові моделі формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії ми розглянули такі методологічні підходи, як компетентнісний, акмеологічний, аксіологічний та системний.

Л. М. Ващенко визначає поняття «педагогічний принцип» як «педагогічна категорія, що є нормативним положенням, яке базується на педагогічній закономірності, характеризує найбільш загальну стратегію розв'язання певного роду педагогічних проблем і виступає одночасно й системоутворюючим фактором для розвитку педагогічної теорії, і критерієм безперервного вдосконалення педагогічної практики» [1, с. 111].

До принципів формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії нами включено: принцип науковості, принцип неперервності, принцип варіативності, особистісної зорієнтованості, принцип рефлексивності, принцип зв'язку теорії з практикою, принцип професійної мобільності.

Принцип науковості передбачає відповідність змісту освіти рівню розвитку сучасної науки, передовому досвіду, накопиченого світовою цивілізацією щодо професійної діяльності майбутніх фітнес-тренерів у фітнес-індустрії.

Принцип неперервності полягає в тому, що професійна спрямованість навчання майбутніх фітнес-тренерів повинна реалізовуватися через всі організаційні форми і методи навчання, що формують готовність майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Принцип варіативності та особистісної орієнтованості передбачає реалізацію майбутніми фітнес-тренерами права вибору освітнього вектору підготовки і можливість його змінювання, зважаючи на особливості суб'єктів і освітнього середовища, професійної спрямованості та рівня розвитку, а також інтереси та потреби.

Принцип рефлексивності через професійну рефлексію викладача і рефлексивний спосіб включення в процес власної професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів сприяє не тільки оволодінню ними необхідним набором знань, умінь та навичок для професійної діяльності у фітнес-індустрії, але і гарантує їх розвиток як цілісної професійної особистості.

Для формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії важливим є принцип зв'язку теорії з практикою. Цей принцип передбачає стимулювання майбутніх фітнес-тренерів правильно використовувати, аналізувати та трансформувати, виробляючи власні погляди, отриманні теоретичні знання в різноманітних практичних ситуаціях.

Принцип професійної мобільності передбачає раціональну побудову змісту освіти, за яким майбутні фітнес-тренери здатні опанувати нові уміння та навички щодо професійної діяльності у фітнес-індустрії, в умовах швидкозмінних поколінь техніки і впровадження нових технологій.

До змістово-практичного блоку входять теоретична підготовка, практична підготовка, контекстно-наукова підготовка та особистісно-розвивальна підготовка.

Теоретична підготовка передбачає оволодіння знаннями, вміннями та навичками з таких дисциплін як «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (2 курс), «Основи раціонального харчування» (3,4 курс), «Оздоровчі заняття у воді» (4 курс), «Оздоровчий фітнес» (4 курс).

Практична підготовка передбачає проходження практик за профілем навчання.

Контекстно-наукова підготовка передбачає участь у студентських наукових гуртках, олімпіадах і науково-практичних конференціях із залученням провідних фахівців у сфері фітнес-індустрії.

Особистісно-розвивальна підготовка передбачає формування у майбутніх фітнес-тренерів таких професійно-важливих якостей як креативність у використанні засобів фітнесу, асертивність та здатність до рефлексії.

До техологічного блоку входять форми, методи та засоби.

До форм нами віднесено: лекції, практичні та лабораторні заняття, самостійна робота, консультації, іспити та заліки.

До методів: розроблення фітнес-програм і складання харчового раціону для людей різного віку і фізичного стану, дискусії, ділові ігри, тренінги, кейс-метод, воркшопи.

До засобів нами віднесено: навчальні підручники та тестові завдання на друкованих і електронних носіях, мультимедійний супровід навчання, фізичні вправи.

До технічних засобів ми віднесли тренажери та обладнання для занять з фітнесу.

Критеріально-оцінювальний блок включає: структурні компоненти (мотиваційно-аксіологічний, інтелектуальний, процесуальний, особистісний, оцінно-рефлексивний) критерії (мотиваційний, інформаційно-пізнавальний, діяльнісно-творчий, особистісний, рефлексивний), та рівні (низький, середній, високий) сформованості готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Нами були виділені наступні етапи формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії: мотиваційно-адаптаційний, корекційно-аналітичний та творчий.



Рис. 1.1. Етапи формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії

Результатом є сформованість готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Висновки. Розроблено та теоретично обґрунтована модель формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії, яка складається з потребнісно-мотиваційного блоку, теоретико-методологічного, змістово-практичного та критеріально-оцінювального блоків.

Література:

1. Ващенко Л. М. Управління інноваційними процесами в загальній середній освіті регіону: монографія. Київ., 2005 345 с.
2. Bril P. A. Functional fitness for older adults. Champaign: Human Kinetics, 2004. 430 pp.
3. Coffman S. Successful Programs for Fitness and Health Clubs 101 Profitable Ideas. Champaign: Human Kinetics, 2007. 224 pp.
4. Greenberg J., Dintiman G., Myers B. Oakes Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feel and Perform. Champaign: Human Kinetics, 2004. 520 pp.
5. Heyward V. H. Advanced Fitness Assessment and Exercaze Prescription. Champaign: Human Kinetics, 2006. 426 pp.
6. Malek M. N., Nalbon D. P., Berger D. E., Coburn J. W. Importance of health science education for personal fitness trainers. *Journal of Strenjth and Conditioninj Research*. 2002;16(1). P. 19−24.
7. Sharkey B, Gaskill S. Fitness & health. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. 429 p.

Reference

1. Vashchenko L. M. (2005) Upravlinnia innovatsiinymy protsesamy v zahalnii serednii osviti rehionu: monohrafiia [Management of innovation processes in general secondary education of the region: monograph]. Kyiv. 345 p.
2. Bril P. A. (2004) Functional fitness for older adults. Champaign: Human Kinetics. 430 pp.
3. Coffman S. (2007) Successful Programs for Fitness and Health Clubs 101 Profitable Ideas. Champaign: Human Kinetics. 224 pp.
4. Greenberg J., Dintiman G., Myers B. (2004) Oakes Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feel and Perform. Champaign: Human Kinetics. 520 pp.
5. Heyward V. H. (2006) Advanced Fitness Assessment and Exercaze Prescription. Champaign: Human Kinetics. 426 pp.
6. Malek M. N., Nalbon D. P., Berger D. E., Coburn J. W. (2002) Importance of health science education for personal fitness trainers. *Journal of Strenjth and Conditioninj Research*. Vol. 16(1). Pp. 19−24.
7. Sharkey B, Gaskill S. (2006) Fitness & health. Champaign, IL: Human Kinetics. 429 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).82
УДК378.147:796.011.3

Радіонова О.Л.
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського держаного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ МАЙБУТНЬОЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Професійне здоров'я студентів факультетів фізичного виховання як базова умова успішної майбутньої здоров'язбережувальної діяльності. У статті розглядається проблема формування та розвитку професійного здоров'я майбутнього вчителя фізичної культури та обґрунтовується необхідність підвищення рівня культури професійного здоров'я студентів, як базовий аспект успішної майбутньої професійної діяльності щодо оздоровлення школярів загальноосвітніх навчальних закладів. Представлений аналіз науково-педагогічної літератури з даної проблематики, що розкриває концептуальні ідеї, способи, методи, шляхи та модель формування професійного здоров'я. Описана взаємозалежність етапів даного процесу. Як висновок викладеного матеріалу визначені умови успішності та ефективності процесу формування професійного здоров'я студентів.

Ключові слова: *професійне здоров'я, майбутній педагог, вчитель фізичної культури.*

Радионова Е.Л. Профессиональное здоровье студентов факультетов физического воспитания как условие успешной будущей здоровьесохраняющей деятельности. *В статье рассматривается проблема формирования и развития профессионального здоровья будущего учителя физической культуры как базовый аспект успешной профессиональной деятельности и обосновывается необходимость улучшения качества подготовки студентов, касательно оздоровления школьников в общеобразовательных заведениях. Представлен анализ научно-педагогической литературы касательно данной проблемы, который раскрывает концептуальные идеи, средства, методы, пути и модель формирования культуры профессионального здоровья. Представлено описание взаимозависимости этапов процесса формирования культуры профессионального здоровья будущих учителей физической культуры. В качестве вывода относительно представленного материала, определены условия успешности, эффективности процесса формирования культуры здоровья у студентов факультетов физического воспитания.*

Ключевые слова: *профессиональное здоровье, будущий педагог, учитель физической культуры.*

Radionova Olena. Professional health of students of physical education faculties as a condition for successful future health-preserving activity. *The article looks at the issue of the problem of the formation and development of professional health of a future physical culture teaches a basic aspect of professional activity. The necessity of improving the level of the quality of*

training of students, regarding the health improvement of schoolchildren in secondary schools is substianted. Analyzed scientific and pedagogical literature on this problem. The article reveals conceptual ideas, means, methods and ways of forming a culture of professional health. A model of formation of a culture of a culture of professional health of future teachers is also proposed, which includes the following elements: creating conditions for a favorable psycho-emotional state through democratic interaction between teacher and student, formation of trust and openness, which is a catalyst for creative expression and self-expression, assistance in the formation and development of optimistic attitudes and values, both in relation to themselves (confidence in their strengths and abilities) and in relation to others, motivation for health promotion and conscious care for it.

The stages of the process of forming a culture of professional health of future physical culture teachers are described, their interdependence is proved. As a conclusion regarding the stated material of the article, the conditions for the effectiveness and success of the process of forming professional health among students of physical educations faculties are determined. The most important among them:

- occupational health is considered by all subjects of the educational process as an important component of the general and pedagogical culture of a modern teacher, as a priority task of professional training;

- health-preserving technologies as a means of forming a culture of health in terms of interconnection and interdependence with other additional pedagogical tools.

Key words: *professional health, future teacher, physical education teacher.*

Збереження здоров'я людини розглядається як глобальна проблема сучасності, розв'язання якої є вкрай необхідним для перспективи майбутнього розвитку здорового людства.

Медичний аспект здоров'я людини вже давно не розглядається як головний. Біологічні, соціально-економічні та екологічні фактори – не єдині, які впливають на погіршення стану здоров'я. Однією з ключових проблем низького рівня здоров людства науковці вважають низький рівень престижності здоров'я, недостатнє усвідомлення його значущості, відсутність знань та навиків застосування засобів формування та збереження. Отже, є очевидним те, що задачі по здоров'язбереженню повинні вирішуватись не тільки в області медицини, а й в педагогічній.

Вперше поняття «професійне здоров'я» почали розглядати як предмет наукових досліджень у психології ще у 80-х роках. В останні роки в науково - педагогічній літературі став доволі часто вживатись цей термін. Професійне здоров'я розглядають як показник, який визначає продуктивності праці та її якість. Система сучасної освіти передбачає збереження здоров'я не тільки всіх суб'єктів освітнього процесу, але й формування правильного ставлення до власного здоров'я у педагогів, як до умови успішної професійної діяльності.

Педагогічна наука має ряд досліджень процесу формування культури професійного здоров'я майбутнього вчителя в період здобуття вищої педагогічної освіти. Наразі розглянемо культуру професійного здоров'я майбутнього вчителя фізичної культури як складову його сприятливого професійного розвитку, самореалізації, активної та творчої життєдіяльності, повноцінного становлення до здорового способу життя майбутнього педагога.

Навчання у вузі характеризується перенавантаженнями, як інтелектуальними, так і фізичними. Є доведеним той факт, що студентське навантаження, яке триває у середньому 9 годин, є найтривалішим. А процеси відновлення дуже часто є неповноцінними. Все це зумовлює низький стан здоров'я студентської молоді.

Без належного рівня здоров'я неможливо досягти професіоналізму у майбутній педагогічній діяльності. Суспільство зацікавлене саме у здоровому майбутньому вчителі, де його здоров'я розглядається як ефективність, конкурентність та професійне довголіття. Коли педагог буде мати достатньо резервних можливостей організму, він буде відповідати всім вимогам сучасної освіти. Що, в свою чергу, визначає забезпечення умов для повноцінного формування та розвитку професійного здоров'я студентської молоді, як пріоритетне завдання. Г. Нікіфорова зазначає, що професійне здоров'я вчителя – характеристика функціонального стану організму людини фізичними та психічними показниками для оцінки здібностей до професійної діяльності [6,с.350].

Професійне здоров'я майбутнього вчителя фізичної культури – процес розвитку власної усвідомленості, прагнення до самоактуалізації, розвитку особистих та професійних якостей, які б давали змогу професійній діяльності бути ефективною, при цьому зберігати працездатність на високому рівні, а психоемоціональний стан урівноваженим та стабільним.

Модернізація в освіті, яка спрямована на формування та розвиток здоров'язберігаючих компетентностей учнів в більшій мірі залежить від професійних і особистісних якостей сучасного педагога. Що, в свою чергу, тісно пов'язано з відношенням майбутнього вчителя до власного здоров'я, його потребою вести здоровий спосіб життя, рівня його компетентності у питаннях відновлення та розвитку здоров'я та реалізації виховного впливу на учнів. У зв'язку з цим, одним з пріоритетних завдань сучасної педагогічної освіти має бути не тільки збереження здоров'я учнів, а й формування особливого відношення до власного здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури, як до найважливішої професійної цінності.

Наведені факти підтверджують, що у період здобуття педагогічної освіти важливо сформувати у студентів свідоме ставлення до власного здоров'я, як базову умову успішної професійної діяльності, сприяти усвідомленому розумінню значення професійного здоров'я для здійснення діяльності здоров'язбереження в школі, формування потреб у збереженні здоров'я підростаючого покоління. В свою чергу успішність здоров'язбережувальної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури залежить від сукупності і точного балансу ціннісно-мотиваційних і емоційно-вольових установок у здоровязбереженні.

Також у визначенні професійного здоров'я важливе місце відіграє фізична підготовленість, яка є одним із найважливішим показником рівня здоров'я. Проблемою професійного здоров'я займались науковці, О.І. та Г.М. Мешко, які зробили значний вклад у розробку теоретичних та методологічних основ формування професійного здоров'я. В їх наукових працях зазначається, що саме стан фізичної підготовленості, як показник фізичного здоров'я, грає важливу роль у визначені професійного здоров'я. Саме з цієї точки зору проблема збереження здоров'я майбутніх вчителів за рахунок оптимізації

рівня їх фізичної підготовленості є досить актуальною на сьогоднішні день. Факт наявності тісного взаємозв'язку між рівнем фізичної підготовленості та якістю здоров'я студентів являє собою очевидну практичну значущість на сучасному етапі.

Здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури на рівні з їх соціальної зрілістю складає передумови для успішного професійного становлення, що в результаті позначиться на рівні їх професіоналізму в майбутньому. У професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури важливе місце займає система нормативів та тестів оцінювання їх рівня фізичної підготовленості – виконання комплексу рухових дій, що дасть змогу адекватно визначити та оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей. Повинні створюватись певні умови діяльності для розвитку, застосовуючи всі фізичні якості, враховуючи, що ефективним це буде лише за умов врахування норм реакції на навантаження та індивідуальне середовище. Процес розвитку фізичних якостей вважається більш успішним тоді, коли є паралельним з процесом розвитку психічних, вольових, інтелектуальних якостей.[7, с.371].

На думку С.Г. Нікіфірова під поняттям «професійне здоров'я вчителя» розуміється характеристика функціонального стану організму психічними і фізичними показниками з метою оцінки здібностей до професійної діяльності. Акчурин вважає, що фізичне здоров'я студента відображує такий ступінь фізичного розвитку, рухових умінь та навичок, що дозволяє найбільш повно реалізувати творчі можливості [1,с.132].

Здоров'я для майбутнього фахівця є необхідним елементом його особистісної структури, який має потребу в корекціях [4,с.57]. Для формування, розвитку та підтримування професійного здоров'я студентів факультетів фізичного виховання є необхідним розробка та впровадження заходів зі збереження, відновлення та поліпшення стану їх фізичної підготовленості. Більшість науковців наголошують саме на тому, що фахівець з фізичного виховання повинен мати відмінну практичну підготовку. Повинен вміти досконало демонструвати всі фізичні вправи згідно до програми методично вірно, досконало, невимушено, без зайвих зусиль.

Одним із важливих способів формування та розвиту професійного здоров'я у майбутніх вчителів фізичної культури є підвищення стану фізичної підготовленості та вдосконалення фізичних якостей, необхідних для подальшої педагогічної діяльності засобами та формами професійно-прикладної фізичної підготовки.

Саме поєднавши всі вище окреслені задачі, які ставить проблема формування та розвитку професійного здоров'я майбутніх учителів фізичної культурі, дає можливість здійснювати цей процес вдало.

Проаналізувавши сучасний стан теорії та практики у формуванні професійного здоров'я майбутніх педагогів, наштовхує на підкреслення деяких протиріч між:

- високими вимогами професії до рівня здоров'я вчителів та негативними показниками фізичного. Психічного, соціального здоров'я.
- потребою в освітньому просторі у педагогів з високим рівнем професійного здоров'я та наявність значних пробілів у дослідженнях та розробках теоретичних основ та технологій формування культури професійного здоров'я в процесі професійно-педагогічної підготовки студентів.
- Прагненням студентами підтримувати фізичну підготовленнісь на високому рівні та недостатньо розробленою методикою використання фізичних якостей для формування позитивного ставлення до власного здоров'я у студентів.

Науковцями була розроблена модель формування та вдосконалення професійного здоров'я майбутніх вчителів під час навчання у вузі [3,с191], яка є послідовним зв'язком наступних етапів:

1. Створення умов для сприятливого психоемоційного стану за рахунок демократичної взаємодії викладача та студента.
2. Формування довіри та відкритості, що є каталізатором творчих проявів та самовираженню.
3. Сприяння у формуванні та розвитку оптимістичних установок і цінностей, як у відношенні самих до себе (впевненість в своїх силах та здібностях) так і у відношенні до оточуючих.
4. Мотивація на зміцнення здоров'я та свідоме бережливе ставлення до нього.
5. Розширення кругозору знань в галузі здоров'я, здорового способу життя, способу управління власним здоров'ям.
6. Формування знань та вмінь щодо зміцнення професійного здоров'я, як під час навчання, так в майбутній педагогічній діяльності.
7. Формування та розвиток особистісно-професійних якостей майбутнього вчителя, які нададуть можливість керувати своїм станом здоров'я та саморегуляції та подолання професійної кризи.
8. Ефективне використання системи педагогічних засобів формування культури професійного здоров'я.

Отже, маємо намір зробити висновок, що для успішного та ефективного формування професійного здоров'я майбутнього вчителя фізичної культури необхідними є наступні умови:

- Професійне здоров'я розглядається всіма суб'єктами освітнього процесу як важлива складова загальної та педагогічної культури сучасного вчителя, як пріоритетне завдання професійної підготовки;
- Здороязберігаючі технології, як засіб формування культури здоров'я за умов взаємозв'язку та взаємозалежності з іншими додатковим педагогічними засобами;

Процес формування культури професійного здоров'я майбутнього фахівця з фізичної культури під час здобуття освіти послідовно складається з трьох взаємозалежних етапів:

1.Спонукально-орієнтовний, який спрямованій на формування та розвиток у майбутніх учителів здоров'язбережувальних мотивів поведінки, потреби в розвитку професійного здоров'я та позитивної зацікавленості у здоров'язберігаючій діяльності у майбутньому.

2. Пізнавально-інформаційний. Задачею якого є формування стійкої системи знань про сутність професійного здоров'я педагога, методи та засоби його розвитку та зміцнення.

3.Творчо-практичний, спрямований на оволодіння практичними вміннями та навиками підтримки та зміцнення професійного здоров'я.

Література

1.Акчурин Б.Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов : дис. …канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.Г. Акчурин.- Уфа,1996. 130-136с.

2.Бабич В. М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров`я школярів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. М. Бабич. – Луганськ, 2006. 318-321 с.

3.Габер И.В. Формирование здоровьесберегающей компетентности учителя в образовательном процессе учреждений дополнительного образования/И.В. Габер, Н.О. Герьянская// Компетентностное обновление на разных ступенях образования Коллективная монография, [под ред С. И. Подзеевой]. Томск: ТГПУ, 2010.187-192 с.

4.Коваленко В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизиологической готовности студентов.- М: Полиграф-сервис,2002. 55-57с.

5.Мешко Г.М. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності/, Г.М.Мешко, О.І Мешко//Вісник Житомирського державного університет імені Івана Франка.-Випуск 24.- Житомир:ЖДУ,2005. 90-94 с.

6.Никифорова Г.С./Практикум по психологи здоров'я [под ред.проф. Г.С. Никифорова].- М.,2005. 349-352с.

7.Чепелюк А. Роль фізичних якостей у професійній діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання/А. Чепелюк, Р.Федорищак// Фізична культура, спорт та здоров'я нації/збірник наукових праць - Випуск 14.-Вінниця,2012. 370-371с.

References

1 .Akchurin, B.G. (1996) Problemy organicii dejatelnosti vycshej shkoly po formirovaniju fizicheskogo zdorovja studentov. (Dysertatsia kandidata pedagogicheskih nauk). Ufa.

2. Babich, V. M (2006). Pidgotovka maybutnih uchiteliv fizychnogo vyhovanya do formuvanya kultury zdorovya shkolyariv. (Dysertatsia kandedata pedagogichnyh nauk). Lugans'k.

3. Gaber, I. V, & Ger'janskaja, N.O. (2010). Formirovanie zdorov'jasberegajushchei kompetentnosti uchitelja v obrazovatelnom protsese uchrezhdeniy dopolnitelnogo obrazovaniya. Tomsk: Tomsk State Pedagogical University.

4. Kovalenko, V.A. (2002).Fizicheskaya kultura v obespechenii zdorovja i profesionlnoy psihofizicheskoy gotovnosti sudentov. Moscow: publisher Poligraf-servis.

5. Meshko, G.M. & MeshkoO.I. (2005).Profesiyne zdorovja pedagoga jak umova efectyvnoji vyhovnoji dijalnostiю Zhytomir: Zhytomir Ivan Franko State University.

6. Nikiforova G.S. (2006). Prakticum po psihologii zdorovja. Moscow: publisher Nikiforova G.S.

7. Chepeljuk A. (2012). Rol fizichnyh jakostei u profesiinii dijalnosti maibutnih fahivtsiv. Vinnitsya.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).83

Редькіна М. А.
к.п.н, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Шегімага В. Ф.
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
Чорній І. В.
старший викладач кафедри спорту та фітнесу,
Київський університет імені Бориса Грінченка

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

У статті розкрито особливості застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій під час занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Встановлено, що у зв'язку із постійним науково-технічним прогресом виникає недостатність рухової активності у студентів закладів вищої освіти, яка у більшості випадків є причиною виникнення різних захворювань. В статті розглядаються переваги в більш широкому застосуванні інформаційно-комунікаційних технологій під час занять з фізичного виховання та їх вплив на рухову активність і стан здоров'я студентської молоді. Розкрито суть поняття інформаційно-комунікаційні технології та здійснено порівняльний аналіз їх використання в галузі фізичного виховання за кордоном та в Україні.

Ключові слова: *інформаційно-комунікаційні технології, рухова активність, студенти, фізичне виховання,здоров'я.*

Редькина М. А., Шегимага В. Ф., Чорний И. В. Особенности применения современных информационно-коммуникационных технологий во время занятий с физического воспитания в УВО.

В статье раскрыты особенности применения современных информационно-коммуникационных технологий на занятиях по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования. Установлено, что в связи с постоянным научно-техническим прогрессом возникает недостаточность двигательной активности у студентов высших учебных заведений, которая в большинстве случаев является причиной возникновения различных заболеваний. В статье рассматриваются преимущества в более широком применении информационно-коммуникационных технологий на

занятиях по физическому воспитанию и их влияние на двигательную активность и состояние здоровья студенческой молодежи. Раскрыта суть понятия информационно-коммуникационные технологии и осуществлен сравнительный анализ их использования в области физического воспитания за рубежом и в Украине.

Ключевые слова: *информационно-коммуникационные технологии, двигательная активность, студенты, физическое воспитание, здоровье.*

Redkina M., Shegimaga V., Chorniy I. Features of the use of modern information and communication technologies during lessons from physical education in HEI.

The article reveals the features of the use of modern information and communication technologies in physical education classes in higher education institutions. It has been established that in connection with the constant scientific and technical progress, there is a lack of motor activity in students of higher educational institutions, which in most cases is the cause of various diseases. The article discusses the advantages in a wider application of information and communication technologies in physical education classes and their impact on physical activity and health status of student youth. The essence of the concept of information and communication technologies is revealed and a comparative analysis of their use in the field of physical education abroad and in Ukraine is carried out.

Information technology in physical culture is actively used for educational purposes. There are many educational technologies with which an untrained person can study various sports, martial arts, can get enough information necessary for training. With the help of modern software, the user gets the opportunity to study the object in detail, taking into account the temporal and spatial motion of the process. Thanks to these technologies, it is possible to increase the effectiveness of training and education in a relatively short time.

The general tendencies of society and education in general could not but affect the sphere of physical culture and sports in higher education institutions, which contributed to the improvement of the educational process on the basis of the use of modern computer information technologies.

Key words: *information and communication technologies, physical activity, students, physical education, health.*

Постановка проблеми. Одним із головних критеріїв потенціалу розвитку сучасного суспільства є міцне здоров'я і високий рівень фізичної підготовленості. Навчання і всебічна підготовка професійних фахівців нової якості можливі лише за допомогою сучасних методик, заснованих на новітніх досягненнях інформаційних технологій. Тому вагомого значення набуває впровадження сучасних ІКТ в систему фізичного виховання, котрі забезпечують подальше вдосконалення освітнього процесу, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному просторі.

Аналіз літературних джерел. Проблемами 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. Шестопал, І. В. Роберт, В. Ю. Волков, А. М. Доронін, А. С. Ровний та інші [6, 7].

Виклад основного матеріалу дослідження. Інформаційні технології у фізичній культурі активно використовуються в освітніх цілях. Існує безліч навчальних технологій, за допомогою яких, не підготовлена людина може вивчати різні спортивні дисципліни, бойові мистецтва, може отримати достатньо повну інформацію, необхідну для навчання. За допомогою сучасних програмних засобів користувач отримує можливість вивчити об'єкт в деталях, беручи до уваги тимчасовий і просторовий рух процесу. Завдяки цим технологіям, можна домогтися підвищення ефективності тренувань і навчання за досить короткий термін [1].

Загальні тенденції інформатизації суспільства і освіти в цілому не могли не відбитися і на сфері фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти, що спряли вдосконаленню освітнього процесу на основі використання сучасних інформаційних комп'ютерних технологій. Адже, застосування ІКТ в процесі фізичного виховання студентської молоді не тільки оптимізує освітній процес, а й покращує мотивацію до занять фізичними вправами, сприяє якісному засвоєнню освітнього матеріалу, тощо [3]. Однак в сучасних умовах заняття з фізичного виховання не викликають у студентів інтересу, починаючи ще зі шкільних років ставлення та мотивація молоді до фізкультурної діяльності щороку погіршується.

Вплив інформаційно-комп'ютерних технологій стає настільки великим, що часто змушує сучасну молодь обмежити свою взаємодію з реальністю і зануритися у віртуальний електронний світ. Вони починають жити і мислити категоріями світу, який створюється засобами масової інформації, відеофільмами та комп'ютерними іграми [1, 3, 7]. Процес «комп'ютеризації» мислення є об'єктивним і не залежних від викладачів. Тому, необхідно використовувати позитивні сторони впровадження інформаційно-комунікативних технологій в свідомість студентів з метою формування мотивації до занять з фізичного виховання [6].

Впровадження інфокомунікаційних технологій в освітній процес може не тільки підвищити ефективність процесу навчання, а й сформувати фізичну культуру, що сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами, веденню здорового способу життя, фізичному вдосконаленню, покращенню рівня рухової активності.

Відомо, що сучасні комп'ютерні технології надають можливість на більш високому якісному рівні організувати процес фізичного виховання, дозволяють поєднати функції накопичення, зберігання, аналізу, систематизації інформації і оцінки фізичної підготовленості тих, хто займається, реалізувати індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання за допомогою використання сучасних комп'ютерних технологій і, зокрема, персоналізації рекомендацій по корекції, наприклад, виявлених відставань у фізичній підготовленості, тощо [2].

За даними М. Ю. Кадемії інформаційні технології – це сукупність методів і програмно-технічних засобів, об'єднаних в технологічний ланцюг, що забезпечує збір, обробку, зберігання і відображення інформації з метою зниження трудомісткості її використання, а також для підвищення її надійності і оперативності [4]. Використання ІКТ в системі освіти сприяє

математизації й інформатизації предметних галузей, інтелектуалізації освітньої діяльності, активізації інтегральних процесів, вдосконаленню інфраструктури системи освіти й механізмів корегування освітою [7].

Важливе значення має вдосконалення традиційних підходів у фізичному вихованні на основі розробки наукових принципів моніторингу фізичного і рухового розвитку з використанням сучасних інформаційних технологій. В цьому відношенні представляє інтерес розробка нових оздоровчих та інформаційних технологій, які базуються на досягненнях програмованого методу навчання і комп'ютеризації освітнього процесу з фізичного виховання [1, 2]. Специфіка нових інформаційних технологій в галузі фізичного виховання передбачає інформаційно-методичне забезпечення занять, наявність сучасних технічних засобів – автоматизованих навчальних і діагностичних систем на базі комп'ютерних технологій.

Впровадження нових інформаційних технологій навчання може вирішити найрізноманітніші завдання: повідомлення знань, контроль за ходом їх засвоєння, демонстрація виконання вправ як статистичного, так і динамічного характеру; зіставлення біомеханічних характеристик еталону рухових дії, що виконується студентом, і вказівок подальшого навчання в залежності від виявлених розбіжностей з еталоном; зберігання інформації у вигляді банків даних з конспектами занять, документами планування, картотек рухливих ігор, списків літератури, навчальних та контрольних програм, комплексів загальнорозвиваючих вправ; тощо. Використання в навчанні інформаційних комп'ютерних технологій суттєво впливає на мотиваційну сферу студентської молоді, зумовлюючи формування пріоритетних навчально-пізнавальних мотивів навчання, що забезпечують успішність оволодіння знаннями і вміннями, які сприяють оздоровленню студентів, покращенню їх фізичного здоров'я, фізичної підготовленості [7].

Прискорення науково-технічного прогресу, засноване на впровадженні у виробництво гнучких автоматизованих систем, мікропроцесорних засобів і пристроїв програмного управління, роботів і обробних центрів, поставило перед сучасною педагогічною наукою важливе завдання – виховати та підготувати підростаюче покоління, здатне активно включитися в якісно новий етап розвитку сучасного суспільства, пов'язаний з інформатизацією [5].

У результаті процесу інтеграції комп'ютерних технологій у систему освіти сучасні інформаційно-комунікаційні технології дедалі ширше використовуються як засіб інтенсифікації освітнього процесу, зокрема, фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Особливості використання ІКТ під час занять з фізичного виховання дозволяють зробити освітній процес мобільним, більш диференційованим та індивідуальним, при цьому для викладача вони є джерелом навчальної інформації, наочним посібником, тренажером, засобом підготовки й зберігання тестів, діагностики та контролю [6]. Комп'ютерні навчальні технології, новітні засоби навчання та впровадження комп'ютеризованого управління педагогічним процесом можуть перетворити навчання з фізичного виховання на високопродуктивний, мотивований та інноваційний процес [5]. Крім того, управління процесом фізичного виховання можливе лише за наявності достатньої кількості інформації про фізичний стан об'єкта, а використання об'єктивних оцінок фізичного стану студентів на заняттях з фізичного виховання дозволить не тільки побудувати педагогічний процес на основі зворотного зв'язку, а й перевести студентів із позиції об'єкта на позицію суб'єкта організаційного процесу, отримати оперативну інформацію про ефективність здійснення процесу фізичного виховання [3].

Велику допомогу при підготовці та проведенні занять з фізичного виховання викладачу надає пакет Microsoft Office, який включає в себе, крім відомого всім текстового процесора Word, ще й систему баз даних Access і електронні презентації Power Point. У залежності від завдань кожної програми їх можна використовувати для навчання, розвитку фізичних якостей, психологічного тренінгу, педагогічного контролю, що є значно вагомішим для процесу фізичного виховання [1, 3].

На сьогодні, у теорії фізичного виховання розробляються й застосовуються на практиці різні системи оцінювання рухової підготовки молоді, яка навчається. Відомими та ефективними в галузі фізичного виховання є Європейська система тестування рухових здібностей European Test Of Fitnes [4]; американські тести визначення фізичних здібностей дітей та молоді, «Міжнародні тести фізичної підготовленості дітей і молоді», «Державний фізкультурно-оздоровчий комплекс Республіки Білорусь», «Президентські тести фізичної підготовленості Республіки Казахстан»,; тест Купера; Гарвардський степ–тест; тест Наваккі; методи Астранда і Рімінга, Апанасенка, Душаніна; формула Добельна, проби Руф'є, Штанге, Генчі; індекси Кетле, Каупа, Ерісмана, Бругша, Хірате [2, 6].

Прогресивні розробки комп'ютерних технологій, що використовуються в практиці фізичної культури при оцінці рівня фізичної підготовки, у свій час були здійснені інститутом Купера й Національною асоціацією спорту та фізичного виховання США (NASPE). Розроблена комп'ютерна програма (Fitness gram/ Activiti gram) призначена для оцінки аеробних можливостей організму, визначення складу тіла, індексу маси тіла, показників фізичної підготовленості [2].

Варто зауважити, що в сучасному світі більшість молоді володіє фітнес-браслетами, які можна використовувати при занятті будь-яким видом спорту. Більшість всіх моделей виглядає досить просто і ідентично один одному, але при цьому для кожного гаджета розроблено багато різних фітнес-програм, які є багатофункціональними при цьому більшість із них стосується визначенню стану здоров'я, рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів й тих, хто займається спортом, техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів тощо. При цьому недостатньо програм, які були б спрямовані на визначення індивідуального рівня рухової активності з урахуванням антропометричних показників, фізичної підготовленості та морфофункціональних індексів [1].

Висновки. Отже, на сьогодні, існує багато наукових праць, і вітчизняних вчених, і зарубіжних авторів, в яких визначені сутність, структура і функції фізичного виховання, його вплив на діяльність систем і органів та значення в житті кожної людини, зроблено аналіз сучасного стану фізичної культури в країні та визначено конструктивні заходи, що поліпшують її становище. На основі опрацьованих даних, можна зазначити, що широке використання сучасних інформаційних технологій під час занять з фізичного виховання не тільки підвищують рівень мотивації та інтерес до занять фізичними вправами, а й покращують рівень рухової активності, що позитивно впливає, як на фізичну підготовленість тих, хто займається, так і, на їх стан здоров'я.

Література

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. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізика)»/В.Ф. Заболотний . – Київ. – 2010. – 38 с.

3.Інформаційні технології в освіті та формування інформаційного суспільства [Електронний ресурс] // інформаційні технології в освіті. – 2010. – Режим доступу до ресурсу: https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=788694.

4.Кадемія М. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології в навчальному процесі : Навчальний посібник / Кадемія М. Ю., Шахіна І. Ю. / – Вінниця. : ТОВ «Планер». – 2011. – 220 с.

5.Козлакова Г. О. Теоретичні і методичні основи застосування інформаційних технологій у вищій технічній освіті / Г. О. Козлакова : Монографія. – К. : ІЗМН. ВІПОЛ. – 1997. – 180 с.

6.Роберт И. В. Современные информационные технологи в образовании / И. В. Роберт – М. : Школа-Пресс. – 1998. – 178 с.

7.Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х. – 2014. – 344 с.

Reference

1.Balbenko S. Yu. (2008) Education for students of interest to physical education // Physical education of children and youth. - K. - 402 p.

2. Zabolotny V. (2010) Didactic principles of multimedia application in the formation of methodological competence of future physics teachers: author's ref. dis. for science. degree of Dr. ped. Science: special. 13.00.02 "Theory and methods of teaching (physics)" / VF Swampy. - Kyiv. - 38 p.

3. Information technology in education and the formation of the information society [Electronic resource] // information technology in education. - 2010. - Mode of access to the resource: https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=788694.

4. Kademiya M. Yu. (2011) Information and communication technologies in the educational process: Textbook / Kademiya M. Yu., Shakhina I. Yu. / - Vinnytsia. : Planer LLC. - 220 p.

5. Kozlakova G. (1997) Theoretical and methodical bases of application of information technologies in higher technical education / G. Kozlakova: Monograph. - K.: IZMN. VIPOL. - 180 p.

6. Robert I. (1998) Modern information technologies in education / IV Robert - M .: Shkola-Press. - 178 p.

7. Rovny A. (2014) Physiology of motor activity / A. Rovny, V. Rovny, O. Rovna. - H. - 344 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).84
УДК 796.835

Рихаль В.І.
Аспірант Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Гуцул Н.З.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач
Українська академія друкарства
Вовк І.В.
Завідувач кафедри ФВ, аспірант
Львівський національний аграрний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ З УРАХУВАННЯМ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

У даній роботі визначено особливості психологічної підготовки в рівні реакцій антиципації та стандартизований метод дослідження особистості в кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій. В роботі досліджували рівень реакції антиципації та особистість спортсменів і проводився порівняльний аналіз показників між кікбоксерами масових розрядів з урахуванням вагових категорій. Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Тайфун», з участю кікбоксерів в кількості 30 спортсменів і які були поділені на три рівні групи. Із них 10 – І розряд (67кг), ІІ розряд (70кг) – 10 чоловік і ІІІ розряд (74кг) – 10 чоловік. Вік спортсменів – 10-13 років які знаходились на етапі попередньої базової підготовки. В результаті дослідження сенсомоторної сфери кікбоксерами масових розрядів з урахуванням вагових категорій, що під час тестування спортсмени перебували у високій спортивній формі.

***Ключові слова**: кікбоксери, масові розряди, сенсомоторика, вагові категорії.*

***Рихаль В.И. Волк И.В., Гуцул Н.З. Исследование состояния сенсомоторной реакции кикбоксеров массовых разрядов с учетом весовых категорий.** В данной работе определены особенности психологической подготовки в уровне реакций антиципации и стандартизированный метод исследования личности в кикбоксеров массовых разрядов с учетом весовых категорий. В работе исследовали уровень реакции антиципации и личность спортсменов и проводился сравнительный анализ показателей между кикбоксерами массовых разрядов с учетом весовых категорий. Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Тайфун», с участием кикбоксеров в количестве 30 спортсменов и которые были разделены на три равные группы. Из них 10 - I разряд (67кг), II разряд (70*

кг) - 10 человек и III разряда (74кг) - 10 человек. Возраст спортсменов - 10-13 лет, которые находились на этапе предварительной базовой подготовки. В результате исследования сенсомоторной сферы кикбоксерами массовых разрядов с учетом весовых категорий, что во время тестирования спортсмены находились в высокой спортивной форме.

***Ключевые слова**: кикбоксеры, массовые разряды, сенсомоторика, весовые категории.*

***Volodymyr Rykhal, Ihor Vovk,Hutsul Natali. Investigation of the state of sensorimotor reaction of kickboxers of mass discharges taking into account weight categories** This paper identifies the features of psychological training in the level of anticipation reactions and a standardized method of studying the personality of kickboxers of mass categories, taking into account weight categories. The study investigated the level of anticipation reaction and the personality of athletes and conducted a comparative analysis of indicators between kickboxers of mass categories, taking into account weight categories. The study was conducted on the basis of the sports club "Typhoon", with the participation of kickboxers in the number of 30 athletes and who were divided into three levels. Of these, 10 - I category (67 kg), II category (70 kg) - 10 people and III category (74 kg) - 10 people. Age of athletes - 10-13 years who were at the stage of preliminary basic training. As a result of the study of the sensorimotor sphere by kickboxers of mass discharges, taking into account the weight categories that the athletes were in high sports form during the testing.*

The results of the pedagogical experiment allowed to determine the current level of the state of six types of anticipation reactions and the tension of the sensorimotor sphere of kickboxers of mass discharges, taking into account weight categories.

In the course of the study, there are a number of differences between the indicators of kickboxers of mass discharges, taking into account different weight categories. The result is "slow anticipation", "rapid anticipation" and "difficult anticipation", in which it is recorded that the representatives of the first category show a higher time than "slow anticipation with an obstacle", "rapid anticipation with an obstacle" and "difficult anticipation with an obstacle" .

As a result of the study, it was found that among kickboxers of mass discharges, taking into account different weight categories, there are significant differences in the level of sensorimotor indicators. This indicates a higher level of training of athletes and the achievement of greater results in competitive activities.

The growth of sportsmanship is determined by the formation of differences in certain personality traits of kickboxers of mass categories. This indicates that with the growth of sports achievements there is a decrease in the SMDO scale, which is interpreted as optimizing the perception of kickboxers of their sports activities and the harmoniously developed personality of athletes.

***Key words**: kickboxers, mass discharges, sensorimotor skills, weight categories.*

Постановка проблеми. Мета і завдання кікбоксингу – фізичний, духовний розвиток і вдосконалення боксера, тобто гармонійний психофізіологічний розвиток особистості та рівень сенсомоторних функцій. Дослідження проблем розвитку особистості в спорті викладено в роботах Родионова А.В. [12], Иванченко Л.П. [8]; зміст та класифікація психологічної підготовки спортсменів досліджено такими науковцями як Ильин Е.П. [9], Атилов А.А. [1; 2]. Акцентуючи увагу на нероздільності процесів фізичного та психологічного розвитку та адаптації спортсменів, зауважимо, що одночасно із загальним фізичним розвитком кікбоксинг виховує ряд чисто психічних якостей, таких як холоднокровність, завзятість, рішучість і сміливість.

Одним із важливих індикаторів засвоєння і переносимості тренувальних навантажень в процесі становлення спортивної форми в спортивних єдиноборствах є стан їхньої сенсомоторики. Для визначення стану психічної сфери кікбоксера в практиці розроблено численну систему тестів. У наших дослідженнях використані тести з визначення точності різних видів реакції антиципації [3-6]. Як відомо, саме цей тип сенсомоторного реагування, що вимірюється за допомогою нейрохронометра «Діагностик – 3М» [15] найбільш адекватно відбивається стан сенсомоторики у спортсменів єдиноборців. За допомогою цього приладу визначається точність 6-ти видів реакції антиципації у єдиноборців, а також обчислювалися кількісні показники напруження сенсомоторної сфери спортсмена.

Антиципація є важливим психологічним етапом ефективності реалізації дій єдиноборців, зокрема кікбоксерів (сила та точність удару боксера і кікбоксера, точність уколу у фехтуванні), тому що важливим є момент початку атаки або контратаки, яка повинна відповідати своєчасності дії [19; 21].

Антиципація дає можливість спортсмену передбачити дій суперника, а також «критичну» відстань, при якій необхідно атакувати або захищатись [14; 15].

Психомоторні процеси, або психомоторика, представляють собою об'єктивне сприйняття людиною усіх форм психічного відображення дійсності, починаючи із відчуття й закінчуючи складними формами інтелектуальної активності [9].

При цьому в залежності від того, наскільки складний центральний момент реакції, розрізняють так звані прості та складні реакції. Тому можна зробити висновок, що просторово-часова антиципація є дуже важливим психологічним механізмом для ефективної реалізації виконавчих дій спортсмена-єдиноборця (сила та точність удару у боксера, точність уколу у фехтувальника), через те, що момент початку атаки (або котратаки), має відповідати критерію своєчасності [14].

Ефект просторово-часової антиципації дозволяє спортсмену розпізнавати у діях суперника ту «критичну» відстань і той часовий інтервал, при яких йому необхідно атакувати або захищатись [15].

Отримані результати тестування, дають змогу аналізувати та вносити корективи у навчально-тренувальний процес, при цьому, результати тестів мають велике значення для відбору кращих спортсменів для участі у змаганнях [2; 14].

У 70-ті роки XX ст. для відбору перспективних спортсменів і діагностування стану тренованості боксерів часто застосовувалися реакції антиципації, а саме їх перцептивна (реакція на рухомий об'єкт) та рецепторна (почуття часу) форми [14; 15]. Проте, у зв'язку із різноманітністю та специфічністю проявів реакцій антиципації в різних видах спорту, з часом

інтерес до досліджень у цьому напрямку почав втрачатися. У той самий час у боксі, завдяки створенню комплексу тестів для визначення стану 6-ти провідних реакцій антиципації та застосуванню нейрохронометра «Діагностик – 3М», вдалося досягти певних успіхів у визначенні стану напруженості сенсомоторної сфери (НСС) спортсменів та відповідно їхньої готовності до змагальної діяльності [16; 17]. Цей досвід, на нашу думку, доцільно використати при підготовці кікбоксерів.

В змагальній діяльності важливою ланкою є психологічна підготовка спортсменів в спортивних єдиноборствах, зокрема в кікбоксингу. У спортивних єдиноборствах психологічна підготовка частково розглядалась у боксерів, тайбоксерів і кікбоксингу, а в кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій вона розглядається уперше. Саме це підтверджує актуальність нашого дослідження.

Мета роботи – визначити особливості психологічної підготовки в кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічний метод (анкетування); педагогічне спостереження (нейрохронометрія); методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Тайфун», з участю кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій в кількості 30 спортсменів. Із них 10 – I розряд (67кг), 10 – II розряд (70кг) і 10 – III розряд (74кг). Вік спортсменів – 13-15 років, які знаходились на етапі попередньої базової підготовки. Досліджувався рівень показників 6-х різновидів реакції антиципації: «повільної» (ПА), «швид кої» (ША), та «складної» (СА), а також варіанти цих реакцій із перешкодою: ПАП, ШАП та САП. Окрім цього, розраховувався інтегральний показник – «напруженість сенсомоторної сфери» (НСС) [14]. Усі показники, окрім НСС, вимірюються в мілісекундах. Для виконання завдань цього дослідження використовувався нейрохронометр серії «Діагностик – 3М» [15; 16].

Виклад основного матеріалу. Як зазначалося, для визначення стану психічної сфери кікбоксерів нами досліджувалась точність різних типів реакцій антиципації. Як відомо саме цей тип реакцій найбільш адекватно показує стан сенсомоторики у спортсменів-одноборців [3-6]. Тести проводилися із спортсменами до початку тренування, після 5-хвилинної розминки [14].

Проведене нами тестування спортсменів дозволило визначити наявний рівень стану шести видів реакцій антиципації та напруженості сенсомоторної сфери кікбоксерів масових розрядів результати якого представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Показники реакцій антиципації та напруженості сенсомоторної сфери кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій

Показники	I розряд (67)	II розряд (70)	III розряд (74)
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
ПА	24 ± 14	$26 \pm 6{,}9$	27 ± 14
ПАП	35 ± 18	$39 \pm 5{,}8$	42 ± 11
ША	$27 \pm 9{,}1$	$29 \pm 5{,}2$	29 ± 11
ШАП	35 ± 10	$38 \pm 4{,}6$	41 ± 11
СА	$27 \pm 9{,}2$	$29 \pm 7{,}8$	36 ± 13
САП	$35 \pm 8{,}0$	39 ± 10	44 ± 11
НСС	25 ± 12	$31 \pm 4{,}5$	36 ± 11

Примітка: ПА – “повільна антиципація”; ПАП – “повільна з перешкодою”; ША – “швидка”; ШАП – “швидка з перешкодою”; СА – “складна”; САП – “складна з перешкодою”; НСС – “напруженість сенсомоторної сфери”.

Результати тестування кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій представлені на рисунку 1.

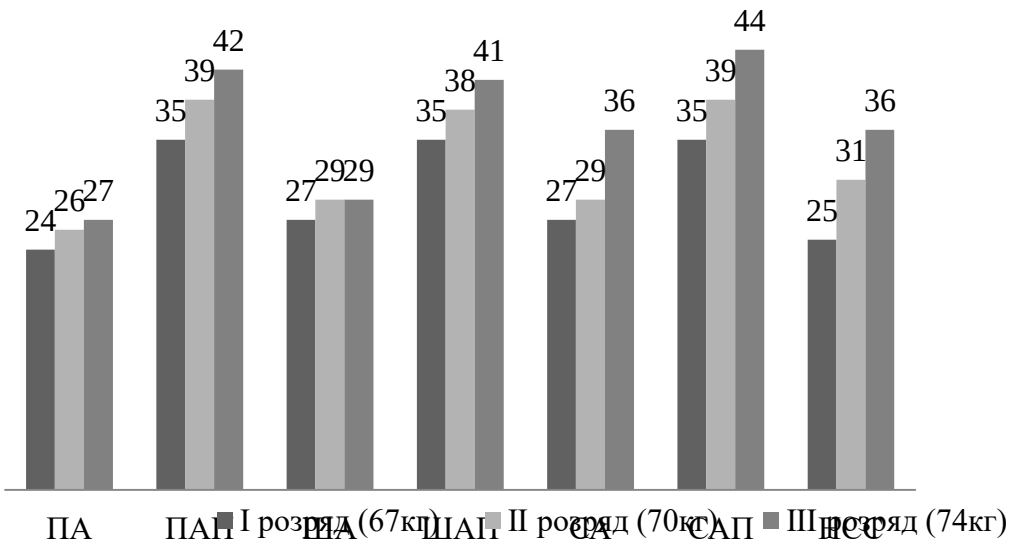


Рис. 1. Показники реакцій антиципації та напруженості сенсомоторної сфери кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності (мс): ПАП – «повільна антиципація з перешкодою»; ША – «швидка антиципація»; ШАП – «швидка

антиципація з перешкодою»; СА – «складна антиципація»; САП – «складна з перешкодою антиципація»; НСС – «напруженість сенсомоторної сфери».

Необхідно зазначити, що показники сенсомоторики характеризуються відношенням – чим менше, тим краще. За результатами шести різновидів антиципації розраховується показник НСС.

При аналізі та обробленні даних використаний понятійний апарат, що описаний та запропонований в авторами [14; 15]. За окремими термінами, застосованими авторами методики у нас є певне відмінне бачення. Проте формулювання назв показників не впливає на сутність їх відображення сенсомоторних реакцій кікбоксерів масових розрядів з урахуванням різних вагових категорій (І розряд 67кг, ІІ розряд 70 кг і ІІІ розряд 74 кг).

За отриманими результатами спостерігається наявність низки відмінностей між показниками кікбоксерів масових розрядів з урахуванням різних вагових категорій.

Підтвердження цього вбачаємо в результатах варіантів «повільної антиципації», «швидкої антиципації» та «складної антиципації». У цих трьох випадках зафіксовано, що представники І розряду демонструють вищий час ніж «повільна антиципація з перешкодою», ШАП – «швидка антиципація з перешкодою» та САП – «складна антиципація з перешкодою». Дещо нижчими показниками виявились у спортсменів ІІ розряду і найнижчими показниками – ІІІ розряд. Також у цих результатах є достовірні відмінності, які пов'язані з приналежністю кікбоксерів масових розрядів з урахуванням різних вагових категорій. Загально групові показники для «швидкої антиципації» коливаються в межах від 27 до 29 мс ($p>0,05$) та «складної антиципації» − 27-36 мс ($p>0,05$). Це вказую на те, що спортсмени при ускладненні завдань сприйняття подразників, за рахунок збільшення його швидкості, в більшій мірі мобілізують свої функціональні можливості.

Загалом відмінності між усіма видами сенсомоторних реакцій, які містили перешкоди перебували в різному діапазоні «повільна антиципація з перешкодою» (від 24 до 27 мс, $p>0,05$), «повільна антиципація», (від 35 до 42 мс, $p>0,05$) «швидка антиципація» (від 27 до 29 мс, $p>0,05$), «швидка антиципація з перешкодою» (від 35 до 41 мс, $p>0,05$), «складна антиципація» (від 27 до 36 мс, $p>0,05$), «складна з перешкодою антиципація» (від 35 до 44 мс, $p>0,05$). Це вказує на наявність певного резерву щодо підвищення результативності, зокрема в таких проявах як «повільна антиципація з перешкодою», «швидка антиципація з перешкодами» та «складна реакція з перешкодами». Вони за переконанням фахівців та об'єктивними чинниками мали бути на дещо вищому рівні, адже є визначальними для забезпечення результативності змагальної діяльності в кікбоксингу [7; 10; 11; 13].

За показником сенсомоторних реакцій «напруженістю сенсомоторної сфери» можемо спостерігати найнижчий показник в спортсменів І розряду (67 кг) (26 мс), представники ІІ розряду (70 кг) (31 мс) і ІІІ розряду (74 кг) (36 мс) ($p>0,05$).

Ефективність навчально-тренувального процесу в спортивних єдиноборствах (кікбоксинг) багато в чому залежить від особових властивостей, які характерні для спортсменів, що займаються кікбоксингом, який вимагає від спортсменів терпіти больові відчуття, долати фізичний і моральний опір супротивників. Тому, опираючись на дану причину досліджуємо проблему особистості кікбоксера, для виявлення професійно важливих властивостей його психіки може відповісти на обрані питання які важливі з позиції правильного планування тренувальної і змагальної діяльності кікбоксерів, яка направлена на вдосконалення їх техніко-тактичної майстерності. Тому для поставленої перед нами задачі ми використовували стандартизований метод дослідження особистості (СМДО). Результати даного дослідження представлені на загальному малюнку, який відображає параметри особистості кікбоксерів масових розрядів з урахування вагових категорій.

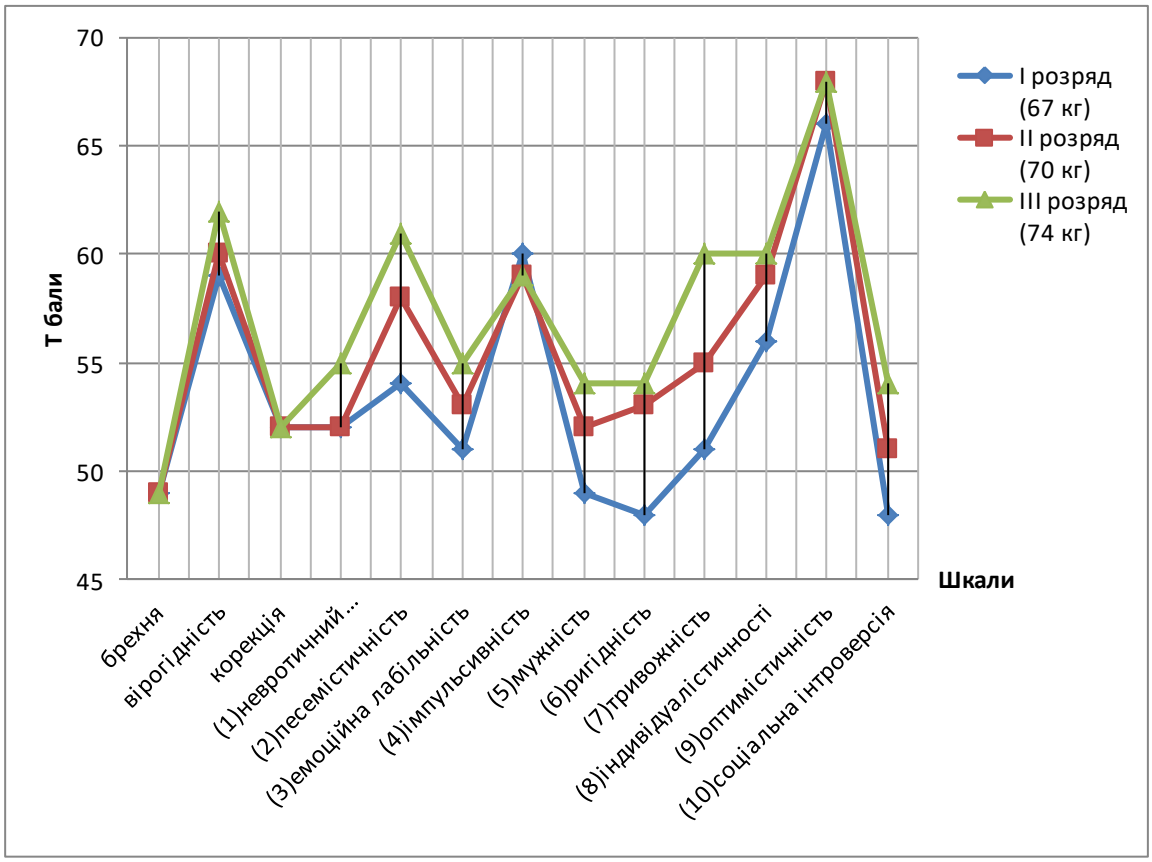


Рис. 2. Узагальнений профіль особистості кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій.

Проаналізуємо отримані результати шкали, і також звернемо увагу на їх достовірність, які дозволяють визначити надійність отриманих результатів і відношення випробуваних до процедури обстеження (рис. 2). Отже перша шкала «брехні» (шкала L), яка показує, наскільки щирим був обстежуваний під час тестування, і це не повинно перевищувати 70 Т. Результат не перевищував L - 49 Т, отже, досліджуючі сумлінно відносились до процедури тестування і відповідали правдиво. Наступна шкала достовірності дозволяє судити про надійність отриманих результатів (шкала F). Результати за проведеним тестуванням «вірогідності» показали, що кікбоксери I розряду F – 59 Т, кікбоксери II розряду F – 60 Т і III розряду F – 62 Т. Тобто дані показники не виходять за рамки нормативного коридору, який повинен бути рівний 70 Т – 30 Т. Шкала «корекції» (шкала К) – виявляє ступінь спотворення профілю, пов'язаного із закритістю випробуваного. Як показують результати дослідження, опитані кікбоксери масових розрядів відповідали на поставлені запитання достатньо відверто, оскільки дані шкали «F» вищі, ніж показники шкали «К». це свідчить про достовірність отриманих результатів.

Аналіз шкали СМДО (0 – 9), отриманих на основі усереднених індивідуальних показників обстежуваних спортсменів (кікбоксерів масових розрядів), свідчить, що узагальнені психологічні профілі у кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій достатньо схожі, і в значній мірі не виходять за рамки нормативного коридору. Отже, на узагальненому малюнку існує два явно виражених піки, відповідно, – 2 і 9 шкала.

Результати, які отримані по першій шкалі, яка виявляє «мотивацію» у особи на відповідність прийнятим в соціумі нормативним критеріям, свідчать про те, що вони знаходяться в рамках «ідеально-нормативного» середнього профілю, що відповідає теоретично середній нормі (45 Т – 55 Т). Також, якщо рівень профілю першої і третьої шкали однаковий, то свідчення першої шкали є менш значущі в порівнянні з третьою шкалою, яка позначена, як шкала «емоційна лабільність». Саме ця особливість спостерігається в нашому дослідженні (рис 2). Отже, можна припустити, що із зростанням спортивної майстерності у кікбоксерів підвищується емоційна стійкість, а також знижується чутливість до зовнішніх впливів, це підтверджується в дослідженні авторів [18; 20].

Друга шкала «песимістичності» як один з провідних піків на малюнку, що не виходить за межі норми, дозволяє стверджувати про переважання пасивної особистості позиції. Одночасне підвищення показників 2-ї і 9-ї шкал, що спостерігається в нашому дослідженні, свідчить про схильність у спортсменів до перепадів настрою. Отримані результати підтверджують, що із зростанням кваліфікаційної майстерності показники 2-ї шкали знижуються, при постійному значенні 9-й шкали, що може трактуватися як наявність стабілізуючого впливу знань кікбоксингом на психіку спортсменів.

Особливу увагу в отриманому малюнку, з позиції виявлення професійно значущих властивостей особистості кікбоксерів масових розрядів, представляє 4 – а шкала «імпульсивності». Значне підвищення даних по цій шкалі характеризує активну особисту позицію респондентів, їх високу пошукову активність, переважання мотивації досягнення, упевненість і швидкість в прийнятті рішень. На рисунку видно, що показник 4 – ї шкали у кікбоксерів масових розрядів практично на новому рівні і формують один з піків профілю.

Кількісні дані, одержані за п'ятою шкалою, в рамках нормативного коридору, відносно низькі, що характеризує типовий чоловічий стиль поведінки: жорсткість характеру, відсутність сентиментальності, прагнення до самостійності.

На узагальненому рисунку у спортсменів масових розрядів спостерігаються відносно низькі, в порівнянні з іншими шкалами, показники шостої шкали «ригідності». Як з'ясувалося з матеріалів дослідження, у кікбоксерів із зростання кваліфікації показники шостої «ригідності» та сьомої «тривожності» шкал знижуються. Тому, можна стверджувати, що професійна діяльність в кікбоксингу сприяє підвищенню функціональної лабільності і зниженню спонтанної тривожності, що відповідає висновкам інших дослідників [18; 20].

Незначне підвищення у кікбоксерів масових розрядів по восьмій шкалі «індивідуалістичності», яка свідчить про виражену потребу у кікбоксерів в актуалізації своєї індивідуальності, в потребі самовираженості і власного «Я».

На представленому рисунку основним піком, що характеризує одну з властивостей особистості кікбоксерів масових розрядів, є дев'ята шкала «оптимістичності». Це один з найвищих показників на шкалі, який знаходиться у межах норми і відображає активну життєву позицію досліджуваних, упевненість їх в собі, високу мотивацію в досягненні спортивних результатів, орієнтовану на більшу міру моторної рухливості. У стресовій ситуації спортсмени з високими показниками по дев'ятій шкалі проявляють надмірну, не завжди доцільну активність, при цьому вони можуть наслідувати лідируючі особливості. Як видно з досліджуваних матеріалів, у кікбоксерів масових розрядів показники дев'ятої шкали практично на одному рівні. Отже, виділені особливості психіки кікбоксерів (активна життєва позиція, упевненість в собі, висока мотивація досягнення), є професійно важливими якостями, а рівень їх прояву практично не змінюється із зростанням кваліфікації. Отже, це свідчить про низькі показники по шкалі 0, шо відображає протилежну тенденцію.

Висновки. В результаті дослідження психологічної підготовки встановлено, що в сенсомоторній реакції за показником «напруженості сенсомоторної сфери» НСС кікбоксерів масових розрядів з урахуванням різних вагових категорій показав, що наявний рівень НСС знаходиться на високому рівні, що свідчить про високий рівень тренованості спортсменів. За показниками шести реакцій антиципації І розряд (67 кг) продемонстрував найвищий показник у сенсомоторній сфері в порівнянні з іншими розрядами.

Зростання спортивної майстерності визначають формування відмінностей в певних рисах особистості кікбоксерів масових розрядів. Це свідчить, що зі зростання спортивних досягнень відбувається зниження показників за шкалою СМДО, яку трактують як оптимізацію сприйняття кікбоксерами своє спортивної діяльності і гармонійно розвинутої особистості спортсменів.

Перспектива подальших досліджень полягає у створенні модельних показників психологічної підготовки кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій на різних етапах підготовки.

Література

1. Атилов А. А. Современный бокс / А. А. Атилов. Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 638 с.
2. Атилов А. А. Азбука бокса / А. А. Атилов. – М. : Фенікс, - 2009. – 64 с.
3. Вачев С. Дослідження реакцій антиципації у тайбоксерів масових розрядів / С. Вачев // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Том 2. – С. 57–60.
4. Вачев С. Порівняльний аналіз рівня реакцій антиципації у тайбоксерів масових розрядів / Сергій Вачев, Галина Шутка // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 19–22.
5. Гуцул НЗ. Дослідження рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Гуцул Наталія Зеновіївна // Молодий вчений. 2017; 3.1(43.1). – С. 116–119.
6. Гуцул НЗ, Савчин МП. Динаміка рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Савчин Мирон Петрович// В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2017;3(22), С. 274–279.
7. Гуцул Н. Аналіз змагальної діяльності кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки / Рихаль Володимир // В: [голов. ред. Г.М. Арзютов.]. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016; Випуск 3 К (123) 2020, с. 125–130
8. Иванченко Л. П. Психолого-педагогические факторы восприятия подростками физической культуры и спорта // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. Наук. Пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2003. – №2. – С. 93-99
9. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 383 с.
10. Орел ПА. Кикбоксинг в Украине. Киев; 2000. 216 с.
11. Перрека Д, Малори Д. Кикбоксинг. Подготовка. Технические приемы. Поединок. Москва: Астрель АСТ; 2004. 175 с.
12. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. – М. : Академический проект, 2004. – С. 242-265.
13. Романов Ю.Н. Особенности долговременной адаптации кикбоксеров в системе интегральной подготовки [автореферат]. Челябинск; 2014. 46 с.
14. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К.: Нора-прінт, 2003. – 220 с.
15. Савчин М. П. Нейрохронометр з мікропроцесорним управлінням «Діагностик – 3М» / М. П. Савчин, С. О. Антонов, А. О. Нікітенко // ІІІ-тя регіональна науково-практич. конф. «Роль Ф/К в здоровому способі життя»: Тези доповідей. – Львів: ЛДМІ, ЛДІФК, 1992. – С. 96–97.
16. Савчин М. П. Хронодинамометрія як метод наукових досліджень працездатності спортсменів в ударних одноборствах / М. П. Савчин, С. М. Вачев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – Вип. 8. – С. 148–149.
17. Савчин М. Система измерения боксерских ударов / М. Савчин, О. Савчин, М. Мизерский // Современный

олимпийский спорт: тез. докл. Междунар. науч. конгр. – К., 1997. – С. 104–105.

18. Жадан А.Б. Удосконалення ударних рухів боксерів на основі використання технічних засобів контролю : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. / Жадан Андрій Борисович. – Львів. 2006. – 170 с.

19. Aagaard P. Increased rate of force development and neural drive of human skeletal muscle following resistance training / P. Aagaard, E.B. Simonsen, J. L. Andersen, P. Magnusson, P. Dyhre-Poulsen // Journal of Applied Physiology. – 2002, Oct. – V. 93(4). – 1318–26.

20. Hutsul N. Comparative Analysis of the Kickboxers' Impact Techniques Indicators at the Preliminary Basic Training Stage Taking Into Account the Weight Categories / Rykhal, V., Okopnyy, A., & Vovk, I. // *Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ*,20(3), 182-190. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.08

21. Kessler J. Boxing psychology – why fights are won and lost in the head / J. Kessler, M. Smith // Journal of Shenyang Institute of Physical Education. – 2008. – Vol. 27. – Issue 2. – P. 53–58.

References

1. Atilov A. A. (2003) Sovremennyiy boks / A. A. Atilov. Rostov n/D : Feniks, 2003. – 638 s.

2. Atilov A. A. (2009) Azbuka boksa / A. A. Atilov. – M. : Feniks, - 2009. – 64 s.

3. Vachev S. (2006) Doslidzhennia reaktsii antytsypatsii u taibokseriv masovykh rozriadiv / S. Vachev // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu. Vyp. 10. – Lviv: NVF «Ukrainski tekhnolohii», 2006. – Tom 2. – S. 57–60.

4. Vachev S. (2012) Porivnialnyi analiz rivnia reaktsii antytsypatsii u taibokseriv masovykh rozriadiv / Serhii Vachev, Halyna Shutka // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny. – L., 2012. – Vyp. 16, t. 1. – S. 19–22.

5. Hutsul NZ. (2017) Doslidzhennia rivnia reaktsii antytsypatsii u kvalifikovanykh kikbokseriv indyvidualnykh styliv vedennia boiu / Hutsul Nataliia Zenoviivna // Molodyi vchenyi. 3.1(43.1). – S. 116–119.

6. Hutsul NZ. (2017) Dynamika rivnia reaktsii antytsypatsii u kvalifikovanykh kikbokseriv indyvidualnykh styliv vedennia boiu / Savchyn Myron Petrovych // V: Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Zb. nauk. pr. Vinnytsia; 3(22), S. 274–279.

7. Hutsul N.(2020) Analiz zmahalnoi diialnosti kikbokseriv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky / Rykhal Volodymyr // V: [holov. red. H.M. Arziutov.]. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriia 15, Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Zb. nauk. pr. Kyiv; 3 K (123) 2020, s. 125–130

8. Ivanchenko L. P. (2003) Psihologo-pedagogicheskie faktoryi vospriyatiya podrostkami fizicheskoy kulturyi i sporta // Pedagogika, psihologiya ta metodiko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu: Zb. Nauk. Pr. za red. Єrmakova S. S. – Harkiv : HDADM (HHPI), 2003. – №2. – S. 93-99

9. Ilin E.P. (2003) Psihomotornaya organizatsiya cheloveka. / E. P. Ilin. – SPb. : Piter, 2003. – 383 s.

10. Orel PA. (2000) Kikboksing v Ukraine. Kiev; 2000. 216 s.

11. Perreka D, Malori D. (2004) Kikboksing. Podgotovka. Tehnicheskie priemyi. Poedinok. Moskva: Astrel ACT; 2004. 175 s.

12. Rodionov A. V. (2004) Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta / A. V. Rodionov. – M. : Akademicheskiy proekt, 2004. – S. 242-265.

13. Romanov YU.N. (2014) Osobennosti dolgovremennoy adaptatsii kikbokserov v sisteme integralnoy podgotovki [avtoreferat]. CHelyabinsk; 2014. 46 s.

14. Savchyn M. P. (2003) Trenovanist boksera ta yii diahnostyka / M. P. Savchyn. – K.: Nora-print. – 220 s.

15. Savchyn M. P. (1992) Neirokhronometr z mikroprotsesornym upravlinniam «Diahnostyk – 3M» / M. P. Savchyn, S. O. Antonov, A. O. Nikitenko // III-tia rehionalna naukovo-praktych. konf. «Rol F/K v zdorovomu sposobi zhyttia»: Tezy dopovidei. – Lviv: LDMI, LDIFK. – S. 96–97.

16. Savchyn M. P. (2005) Khronodynamometriia yak metod naukovykh doslidzhen pratsezdatnosti sportsmeniv v udarnykh odnoborstvakh / M. P. Savchyn, S. M. Vachev // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. – Vyp. 8. – S. 148–149.

17. Savchin M. (1997) Sistema izmereniya bokserskikh udarov / M. Savchin. O. Savchin. M. Mizerskiy // Sovremennyy olimpiyskiy sport: tez. dokl. Mezhdunar. nauch. kongr. – K. – S. 104–105.

18. Zhadan A.B. (2006) Udoskonalennia udarnykh rukhiv bokseriv na osnovi vykorystannia tekhnichnykh zasobiv kontroliu : avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.01. / Zhadan Andrii Borysovych. – Lviv. 2006. – 170 s.

19. Aagaard P. (2002) Increased rate of force development and neural drive of human skeletal muscle following resistance training / P. Aagaard, E.B. Simonsen, J. L. Andersen, P. Magnusson, P. Dyhre-Poulsen // Journal of Applied Physiology. Oct. – V. 93(4). – 1318–26.

20. Hutsul N. (2020). Comparative Analysis of the Kickboxers' Impact Techniques Indicators at the Preliminary Basic Training Stage Taking Into Account the Weight Categories / Rykhal, V., Okopnyy, A., & Vovk, I. // *Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ*,20(3), 182-190. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.08

21. Kessler J. (2008) Boxing psychology – why fights are won and lost in the head / J. Kessler, M. Smith // Journal of Shenyang Institute of Physical Education. – Vol. 27. – Issue 2. – P. 53–58.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).85
УДК 796.835

Рихаль В.І.*аспірант*
Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського
Слобода Т.І.*студент*
Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського
Пестерніков В.В. студент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ГОНІОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КІКБОКСЕРІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ З УРАХУВАННЯМ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

У даній роботі визначено особливості фізичного розвитку та аналіз гоніометричних показників кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій. В роботі досліджували рівень фізичного розвитку та аналіз гоніометричних показників спортсменів і проводився порівняльний аналіз показників між кікбоксерами масових розрядів з урахуванням вагових категорій. Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Тайфун», з участю кікбоксерів в кількості 30 спортсменів які були поділені на три рівні групи. Із них 10 – І розряд (67кг), ІІ розряд (70кг) – 10 чоловік і ІІІ розряд (74кг) – 10 чоловік. Вік спортсменів – 10-13 років які знаходились на етапі попередньої базової підготовки. За отриманими результатами можна зробити наступний висновок, що особливості фізичного розвитку та гоніометричних показників кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій є важливим чинником ефективності реалізації технічної майстерності і успішності в змагальній діяльності.

Ключові слова: *фізичний розвиток, гоніометричні показники, кікбоксери, масові розряди.*

Рихаль В.І., Слобода Т.І., Пестерников В.В. Особенности физического развития и гониометрической показателей кикбоксеров массовых разрядов с учетом весовых категорий. *В данной работе определены особенности физического развития и анализ гониометрической показателей кикбоксеров массовых разрядов с учетом весовых категорий. В работе исследовали уровень физического развития и анализ гониометрической показателей спортсменов и проводился сравнительный анализ показателей между кикбоксерами массовых разрядов с учетом весовых категорий. Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Тайфун», с участием кикбоксеров в количестве 30 спортсменов каждой и которые были разделены на три равные группы. Из них 10 - I разряд (67кг), II разряд (70 кг) - 10 человек и III разряда (74кг) - 10 человек. Возраст спортсменов - 10-13 лет, которые находились на этапе предварительной базовой подготовки. По полученным результатам можно сделать следующий вывод, что особенности физического развития и гониометрической показателей кикбоксеров массовых разрядов с учетом весовых категорий является важным фактором эффективности реализации технического мастерства и успешности в соревновательной деятельности.*

Ключевые слова: *физическое развитие, гониометрической показатели, кикбоксеры, массовые разряды.*

Volodymyr Rykhal, Taras Sloboda, Vladislav Pesternikov. Features of physical development and goniometric indicators of kickboxers of mass categories taking into account weight categories. *This paper identifies the features of physical development and analysis of goniometric parameters of kickboxers of mass categories, taking into account weight categories. The level of physical development and analysis of goniometric parameters of athletes were investigated in the work and the comparative analysis of indicators between kickboxers of mass categories taking into account weight categories was carried out. The study was conducted on the basis of the sports club "Typhoon", with the participation of kickboxers in the number of 30 athletes who were divided into three levels. Of these, 10 - I category (67 kg), II category (70 kg) - 10 people and III category (74 kg) - 10 people. Age of athletes - 10-13 years who were at the stage of preliminary basic training. According to the results we can conclude that the peculiarities of physical development and goniometric parameters of kickboxers of mass categories, taking into account weight categories are an important factor in the effectiveness of technical skills and success in competitive activities. As a result of research the basic features of physical development of kickboxers of mass categories taking into account weight categories are established. According to anthropometric indicators of wrist dynamometry, the right and left hands are in the range of 5.81 - 13.96% at ($p \leq 0.05$) and chest circumference (10.5% $p \leq 0.05$), where the highest rate was demonstrated by the group III category (74 kg). Among athletes who are at the stage of preliminary basic training, taking into account weight categories, kickboxers of all groups with average harmonious development predominate, and disharmony is highest in group III category (74 kg), this is caused mainly by greater body weight and chest circumference, language development due to a larger weight category. According to the results of the amplitude of movements of the joints of the extremities, the presence of differences of athletes taking into account weight categories, as well as the level of skill on the amplitude of movements in kickboxers is proved. These results confirm the assumption of a direct relationship between muscle development and the level of sportsmanship in kickboxing. Thus, information about the physical development of kickboxing athletes should be taken into account in the technical training of kickboxers.*

Key words: *physical development, goniometric indicators, kickboxers, mass discharges.*

Постановка проблеми. Дослідження фізичних особливостей спортсменів дозволяє оцінювати їх фізичні якості, адаптаційні можливості і надає інформацію, необхідну для вдосконалення технічної майстерності [3].

Науковці Подрігало Л.В., Ермаков С.С., Алексеев А.Ф., Ровная О.А.. [4] дослідили наявність взаємозв'язків між морфо-функціональними показниками спортсменів одноборств дозволило з'ясувати критерії, які мають максимальний внесок в формування функціональної системи, що забезпечує зростання спортивної майстерності.

Як зазначають науковці [7], що інтенсивні фізичні тренування сприяють покращанню гармонійності фізичного розвитку і оптимізації функціонального стану спортсменів. Підвищення технічної майстерності спортсменів забезпечується вивченням особливостей розвитку спеціальних якостей і оптимізацією їх рівня. Одним із важливих чинників, що визначають технічну підготовленість і ефективну реалізацію в змагальній діяльності, це стан опірно-рухового апарату. Рівень його розвитку може бути оцінений за допомогою спеціального методу – гоніометрії (амплітуди рухів у суглобах).

За даними науково-методичної літератури в якій описується перспектива гоніометричних досліджень як в спорті так і в фізичній культурі. Отримані результати гоніометрії підвищують ефективність досліджень, присвячених кінезіології і біомеханіці.

За даними літератури, використання біомеханічних і гоніометричних методів який дає змогу для вивчення техніки рухів спортсменів. Для досягнення бажаного результату можливо лише при комплексному застосуванні якісних, кількісних і прогностичних методик [9]. Також доведено ефективність використання гоніометрії при аналізі вправ з обтяженнями [8]. Гоніометричне дослідження колінного суглоба дозволяє оцінювати кінематику складних рухів, а також дозволяє оптимізувати освоєння техніки вправ спортсменами.

Авторами Norris Beth S & Sharon L Olson [11], які описали валідність гоніометрії і дослідження за допомогою 2D відео аналізу для аналізу рухів тазостегнового і колінного суглобів.

Науковець О.А. Володченко [12], який порівняльняв аналіз гоніометричних показників суглобів кінцівок спортсменів одноборців, вивчив вплив рівня майстерності на амплітуду рухів у атлетів кікбоксинг і боротьба.

Отже, дослідження особливостей фізичного розвитку може бути використано для аналізу стану спортсменів і дозволить визначити технічну підготовленість кікбоксерів. Також, важливим завданням роботи став аналіз особливостей фізичного розвитку гоніометричних показників суглобів кінцівок кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій.

Мета роботи – проаналізувати особливості фізичного розвитку та гоніометричних показників кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження (антропометричні і гоніометричні показники); методи математичної статистики.

Організація дослідження.

В дослідженні прийняли участь 30 кікбоксерів, які перебували на етапі попередньої базової підготовки. Спортсмени - I розряд (67кг) – 10 чоловік, II розряд (70кг) – 10 чоловік і III розряд (74кг) – 10 чоловік, вік 10-13 років. В досліджені було проведено індивідуальну оцінку фізичного розвитку та аналіз гоніометричних показників спортсменів відповідно до вагових категорій [2].

Виклад основного матеріалу Для оцінки фізичного розвитку проводили антропометричне обстеження із дотриманням основних вимог уніфікованої методики антропометричних досліджень, розробленої Бунаком В.В. [1]. Визначали 4 антропометричний показник.

В дослідженні було визначено основні антропометричні показники, які ілюструють особливості загального фізичного розвитку спортсмена. Вимірювання проводили відповідно до вимог уніфікованої методики антропометричних досліджень. Визначали довжину, окружність грудної клітини, кистьову динамометрію.

За показниками фізичного розвитку кікбоксерів, які знаходились на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вагових категорій визначали за чотирьма основними антропометричними показниками (табл.1.)

Таблиця 1.

Співвідношення антропометричних показників кікбоксерів експериментальної групи на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вагових категорій

Показники	I розряд (67кг) (n=10)	II розряд (70кг) (n=10)	III розряд (74кг) (n=10)
Довжина тіла, см	175,76±0,48	174,97±0,62	176,12±0,39
Окружність грудної клітини, см	93,89±3,21	103,31±3,8[1]	114,93±2,9[1]
Кистьова динамометрія правої руки, кг	44,29±2,61	46,86±2,45[1]	50,00±1,31[1]
Кистьова динамометрія лівої руки, кг	43,00±4,74	45,67±0,33[1]	47,67±2,33[1]

Примітка: 1 – відмінності вірогідні (p≤0,05).

За одним показникам відсутні суттєві відмінності між кікбоксерами масових розрядів з урахуванням вагових категорій. У кікбоксерів з урахуванням вагових категорій не було значущих відхилень по довжині тіла в межах 0,23 – 0,65% при (p>0,05).

Співставляючи результати між представниками різних вагових категорій показники кистьової динамометрії, правої та лівої руки знаходяться в межах 5,81 – 13,96% при (p≤0,05), де найвищий показник продемонтстувала група III розряду (74кг).

А також за окружністю грудної клітини спортсмени характеризувалися більш високими показниками в групі III розряду (74кг). Це повинно бути витлумачено як свідоцтво підвищеного фізичного розвитку та вагової категорії при (10,5% p≤0,05).

Результати аналізу рівня та гармонійності фізичного розвитку спортсменів наведені на рис. 1. – 6.

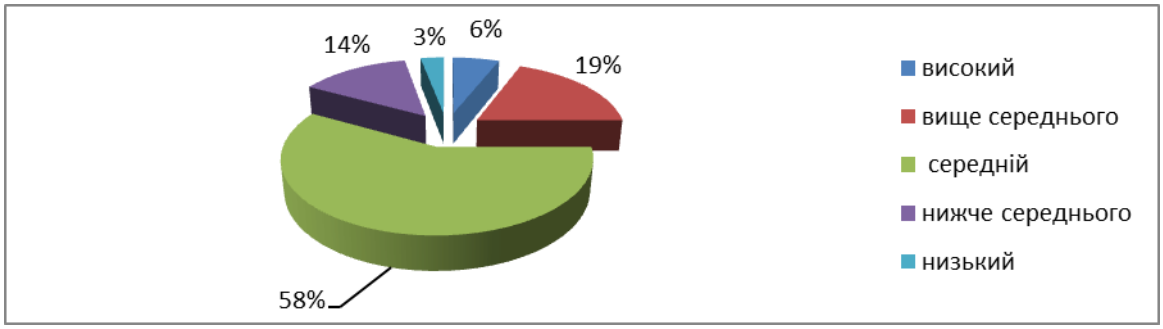


Рис. 1. Розподіл за рівнем фізичного розвитку кікбоксерів І розряду (67кг) (%)

Дані рис. 1. за отриманими показниками серед кікбоксерів І розряду (67кг) переважають спортсмени із середнім рівнем фізичного розвитку – 58%. Відхилення рівню фізичного розвитку, як у бік збільшення, так і у бік зменшення були практично рівні і симетричні. Спортсменів із рівнем вище середнього – 19%, нижче середнього було 14%, високим рівнем – 6% та за низьким показником тільки – 3%. Такий поділ дозволяє вважати розподіл даних у вибірці близьким до нормального.

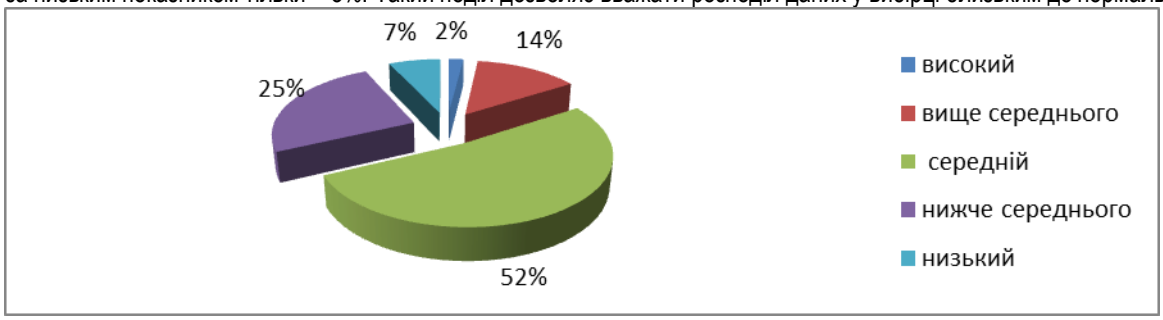


Рис. 2. Розподіл за рівнем фізичного розвитку кікбоксерів ІІ розряду (70кг) (%)

За отриманими результатами для кікбоксерів ІІ розряду (70кг) переважають спортсмени із середнім рівнем фізичного розвитку – 52%. Відхилення рівню фізичного розвитку, як у бік збільшення, так і у бік зменшення були практично рівні і симетричні. Спортсменів із рівнем нижче середнього було 25%, вище середнього – 14%, низьким рівнем – 7 та за високим – 2%. Даний поділ характеризується розподіл даних у вибірці близьким до нормального для даної кваліфікації.

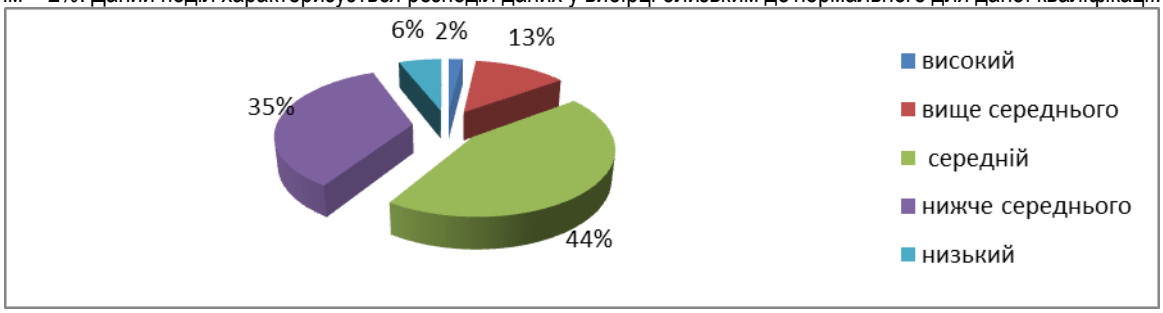


Рис. 3. Розподіл за рівнем фізичного розвитку кікбоксерів ІІІ розряду (74кг) (%)

Для кікбоксерів ІІІ розряду (74кг) спостерігались наступні результати, найвищий показник за середнім рівнем фізичного розвитку – 44%. Кікбоксери даної вагової категорії із рівнем нижче середнього було 35%, вище середнього – 13%, низьким рівнем – 6 та за високим показником – 2%.

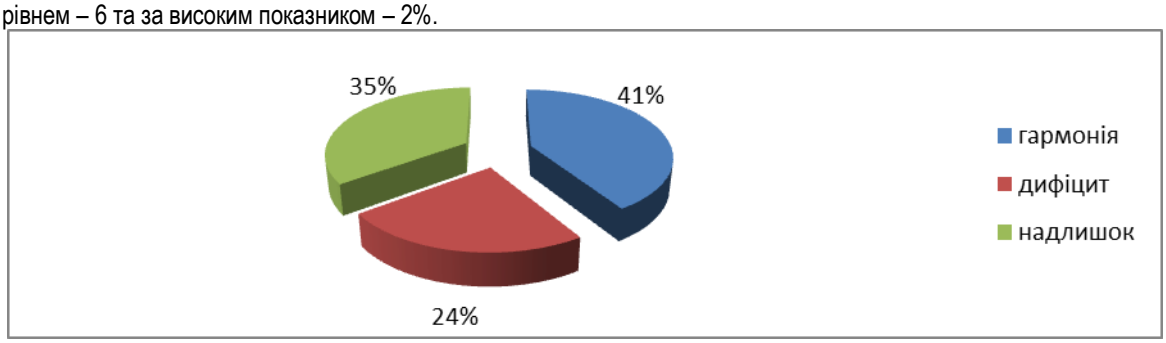


Рис. 4. Розподіл кікбоксерів І розряду (67кг) за гармонійністю фізичного розвитку (%).

За отриманими результатами кікбоксерів І розряду (67кг), можна зробити висновок про дисгармонійний фізичний розвиток, їх питома вага становить 41%. Цей стан за рахунок надлишку показників встановлений у 35%, а за рахунок їх дефіциту у 24%. Однак, враховуючи особливості спортсменів даної категорії, які мають постійне та високе фізичне навантаження, це повинно бути оцінено як збільшення окружності грудної клітини внаслідок розвиток м'язів.

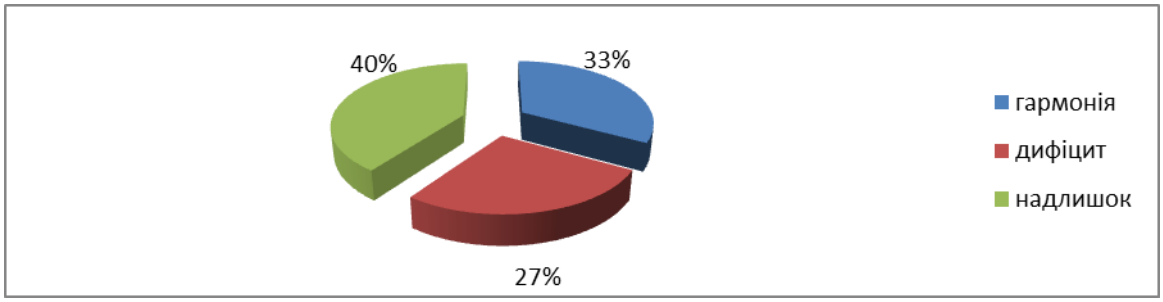


Рис. 5. Розподіл кікбоксерів ІІ розряду (70кг) за гармонійністю фізичного розвитку (%).

За отриманими результатами кікбоксерів ІІ розряду (70кг), так як і для попередньої підгрупи спостерігається дисгармонійний фізичний розвиток, їх питома вага становить 33% і він найнижчий в даній групі, який спостерігається за рахунок показників надлишку – 40 та їх дефіциту – 27%. Так, як і для попередньої групи, де спортсмени систематично та на високому рівні проводять фізичні навантаженнями, у спортсменів збільшення маси тіла і окружності грудної клітини внаслідок розвиток м'язів.

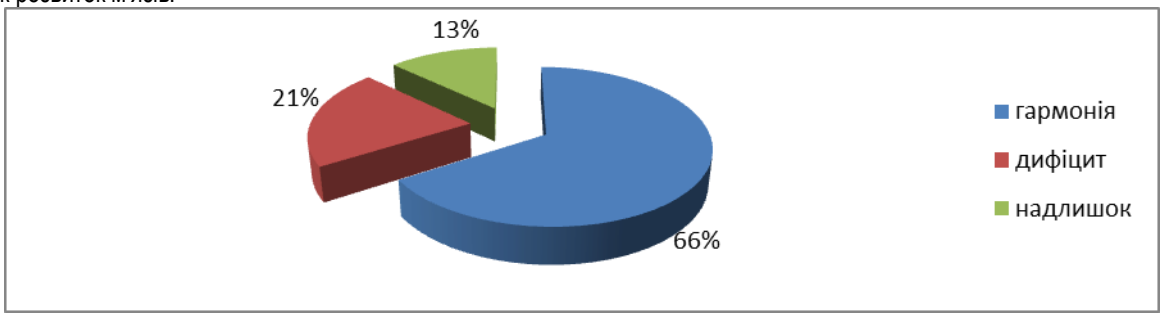


Рис. 6. Розподіл кікбоксерів ІІІ розряду (74кг) за гармонійністю фізичного розвитку (%).

За останньою групою кікбоксерів ІІІ розряду (74кг), спостерігається на найвищому рівні дисгармонійний фізичний розвиток, їх питома вага становить 66%, який спостерігається за рахунок показників дефіциту – 21% та надлишку – 13%. Спортсмени даної підгрупи також тренуються систематично та на високому рівні, але оскільки спортсмени мають найвищий показник маси тіла і активного розвитку та збільшення окружності грудної клітини внаслідок розвитку м'язів.

Отже, проведене дослідження яке дозволило з'ясувати основні особливості фізичного розвитку кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вагових категорій, довести наявність певних відмінностей у фізичному розвитку спортсменів масових розрядів з урахуванням вагових категорій. При відповідності основних антропометричних показників віково-статевим стандартам фізичного розвитку спостерігається значуще перебільшення показників, а саме окружності грудної клітки та динамометрії (правої та лівої руки) при ($p \leq 0,05$), де найвищий показник продемонстувала група ІІІ розряду(74кг).

Наступним нашим завданням було зіставити показники і провести аналіз амплітуди суглобів верхніх та нижніх кінцівок спортсменів, вивчивши амплітуду рухів кікбоксерів масових розрядів в залежності від вагових категорій.

Отримані результати амплітуди рухів в суглобах рук кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій наведені у таблицях 2. – 3.

Як зазначено, що амплітуда рухів у променевозап'ясткових суглобах була більше у кікбоксерів ІІІ розряду (74кг) для згинання правою (12,46%, $p<0,05$) розгинання правою (11,31%, $p<0,05$), відведення правою (15,14%, $p<0,05$), (окрім приведення, який вищий у групі ІІ розряду 4,48%).

В променевозап'ясткових суглобах лівою рукою за усіма показниками найвищий результат в групі ІІ розряду (67кг) згинання (13,84%, $p<0,05$), розгинання (9,34%, $p<0,05$), відведення (11,73%, $p<0,05$) і приведення (2,74%).

За амплітудою згинання у ліктьових суглобах також мала статистичні відмінності. В правому суглобі згинання величина були більше у кікбоксерів ІІ розряду (70кг) (8,76%, $p<0,05$), а розгинання в І розряді (67кг) (12,48%). На лівій руці амплітуда була більшою у кікбоксерів ІІ розряду (70кг) (знаходиться в межах 9,34 – 13,84%, $p<0,05$).

В правому плечовому суглобі доведено статистичну відмінність по згинанню (3,17%, $p<0,05$) для І розряду (67кг), для амплітуди руху по розгинанню, відведенню і приведенню найвищий в ІІ розряду (70кг) відповідно 10,14%, $p<0,05$, 3,89%, $p<0,05$ та 5,22%, $p<0,05$.

Амплітуда рухів у лівому плечовому суглобі за розгинання (12,48%, $p<0,05$) була більшою у кікбоксерів ІІІ розряду (74кг). На лівому плечовому суглобі, де результати статистично достовірні для І розряду (67кг) за амплітудою згинання (14,08%, $p<0,05$), відведенню – 13,41%, $p<0,05$ та приведення 14,02%, $p<0,05$.

Таблиця 2.

Величини амплітудних рухів в суглобах рук кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій

Рух в суглубах, градуси		Обстежені групи		
		І розряд (67кг) (n=10)	ІІ розряд (70кг) (n=10)	ІІІ розряд (74кг) (n=10)
Променево зап'ястковий правий	згинання	72,91±5,96	72,76±2,42	82,43±5,34
	розгинання	62,93±3,88	56,09±7,40	66,35±2,50

	відведення	38,49±2,29	34,70±2,69	42,82±3,94
	приведення	49,89±4,46	52,50±1,62	50,70±4,21
Променево зап'ястковий лівий	згинання	71,49±5,41	79,90±3,12	68,76±3,96
	розгинання	58,92±4,47	69,83±2,96	67,08±3,74
	відведення	44,60±3,14	52,94±2,54	50,35±3,85
	приведення	47,01±3,01	47,24±2,49	45,72±3,96
Ліктьовий правий	згинання	119,58±1,87[1]	121,95±2,87	109,42±2,12[2]
	розгинання	28,50±1,63[1]	25,89±2,59	25,15±2,74
Ліктьовий лівий	згинання	112,72±2,17	116,66±2,63	125,02±3,13
	розгинання	23,19±1,40	23,40±2,02	22,73±0,74
Плечовий правий	згинання	191,80±4,43	188,44±4,69	182,45±3,67
	розгинання	70,16±4,60	76,08±5,18	67,10±5,58
	відведення	190,66±3,90[1]	198,23±5,60	157,03±6,58
	приведення	29,64±1,77	31,23±3,18	25,47±2,21
Плечовий лівий	згинання	180,10±6,19	178,34±5,57	135,58±7,76
	розгинання	67,16±5,28	66,26±7,56	68,30±6,31
	відведення	186,11±5,79	164,50±11,3	160,63±7,90
	приведення	33,89±3,50	31,63±1,80	27,40±0,85

Примітка: 1 – відмінність з кікбоксерами вірогідна (p<0,05); 2 – відмінність з лівою рукою вірогідна (p<0,05).

Більша амплітуда згинання правого ліктьового суглобу ніж у лівому ліктьовому суглобі відбиває наявну асиметрію розвитку, яка на нашу думку обумовлена технічними особливостями поєдинку. Ліва рука у більшості людей є більш слабкою, тому зростання гнучкості повинно компенсувати недостатню силу.

Встановлена асиметрія у кікбоксерів відбиває специфіку ведення змагального поєдинку, де ліва рука у стійці знаходиться попереду, збільшення амплітуди променево зап'ясткового суглобу дозволяє збільшити площу, яка захищається, відповідно зростання амплітуди відведення правого плечового суглобу дозволяє наносити удари з більшою силою.

Отже, з'ясовані відмінності підкреслюють специфіку підготовки в кікбоксингу. Зменшення амплітуди приведення у правому променево зап'ястковому суглобі і відведення у лівому плечовому суглобі у кікбоксерів масових розрядів відбиває постійність бойової стійки. Це потребує своєрідної фіксації положення рук, за рахунок чого знижується рухливість у суглобах.

З переходом на наступні етапі підготовки приводить до формування асиметрії у суглобах спортсменів. В кікбоксингу удари правою рукою мають більшу силу, що й обумовлює більшу амплітуду згинання і розгинання в ліктьовому суглобі і відведення в плечовому суглобі

Використання непараметричних критеріїв призвело до наступних висновків, по таким видам рухів, як променевозап'ясткових суглобах правої руки була більше у кікбоксерів III розряду (74кг), а в лівоми суглобі вища в групі II розряду, в ліктьовому суглобі (правому суглобі) згинання більший у кікбоксерів II розряду, а розгинання в I розряді (67кг), відповідно на лівій руці амплітуда згинання та розгинання була більше у кікбоксерів II розряду (9,34 – 13,84%, p<0,05). За останньою амплітудою руху у плечовому суглобі (правої) найвищий у кікбоксерів II розряду (70кг) (знаходились в межах 10,14 – 13,84%) за більшістю показників (окрім згинання в I розряді (67кг) (3,17%). По лівому суглобу – по всім видам досліджених рухів стверджено значущі відмінності в I розряді (67кг), по трьом рухам (окрім розгинання (12,48%, p<0,05), найвищий в III розряді (74кг).

Водночас використання непараметричних критеріїв ствердило наявність певних відмінностей між кікбоксерами масових розрядів з урахуванням вагових категорій. У більшості кікбоксерів при амплітуді рухів у суглобах, спостерігалась наступна тенденція, де амплітуда приведення у правому променевозап'ястковому суглобі була менша в порівнянні з амплітудою відведення у лівому плечовому у всіх без винятку груп, (p<0,05).

За результатами аналізу амплітуди рухів у суглобах ніг, наведені у таблиці 3., для кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій.

Таблиця 3.

Величини амплітудних рухів в суглобах ніг кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій

Рух суглобів, градуси		Обстежені групи		
		I розряд (67кг) (n=10)	II розряд(70кг) (n=10)	III розряд (74кг) (n=10)
Тазостегновий правий	згинання	133,89±9,47	102,64±5,31	104,35±6,22
	розгинання	75,06±8,45	71,48±5,04	71,49±5,17
	відведення	97,69±7,16	86,50±6,25	86,48±5,22
	приведення	40,42±2,29[1]	48,14±6,15	52,18±5,11
Тазостегновий лівий	згинання	99,01±8,33	90,16±5,52	90,09±4,32
	розгинання	83,54±5,41	80,48±4,98	78,34±4,58
	відведення	86,50±10,30	71,03±5,58	70,13±5,22
	приведення	51,03±4,13	56,36±5,69	54,36±5,11
Колінний правий	згинання	79,20±6,26	85,63±1,54	85,11±1,33
	розгинання	49,11±4,67	44,81±3,41	51,81±4,52
Колінний лівий	згинання	77,17±5,26	87,81±1,31[2]	76,21±5,17

	розгинання	50,74±3,76	47,93±1,83	44,13±1,07
Гомілкостопний правий	згинання	30,26±2,05[1]	28,81±1,94	28,09±0,98
	розгинання	43,38±2,91	48,96±3,63	45,36±3,68
Гомілкостопний Лівий	згинання	25,85±2,30	21,98±3,52	21,24±3,17
	розгинання	44,58±3,86	42,88±3,82	42,63±3,27

Примітка: 1 – відмінності з лівою ногою вірогідні (p<0,05); 2 – тенденція до відмінності між групами (p<0,1).

За отриманими результатами необхідно відмітити, що результативність аналізу стану спортсменів залежить від інформативності використаних методик і тестів. Головним критерієм при їх підборі є врахування специфіки виду спорту. Як зазначалось, що саме удосконалення фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах сприяє підвищенню технічної майстерності та успішності в змагальній діяльності [10].

Фізична і технічна підготовленість кікбоксерів взаємоповязана і знаходиться у прямій залежності з реалізацією їх для ефективного завершення поєдинку (перемога). Технічна підготовленість кікбоксера багато в чому залежить від амплітуди рухів суглобів кінцівок (як верхніх так і нижніх).

З'ясовано значуще перебільшення в більшості показниках згинання (25,61%), розгинання 4,87%) і відведення (12,17%) у правому тазостегновому суглобі у групі І розряду (67кг) (p<0,05) окрім приведення – 16,24% найвищий у групі ІІІ розряду (74кг), а за лівим амплітуда рухів у тазестегновому лівому за всіма показниками найвищий також у групі І розряду (67кг) (згинання – 9,43%, розгинання – 5,09% та відведення – 20,10%, p<0,05) окрім, приведення, який найвищий у ІІ розряді (70кг) (6,71%, p<0,05). Амплітуда руху в колінному суглобі (правий та лівий) у згинанні найвищий у ІІ розряду (70кг) 7,80% та 14,01% та в розгинанні правого в групі ІІІ розряду (5,35%, p<0,05). Амплітуда руху розгинання у суглобах лівої ноги найвищий у І розряду (67кг) (9,27%, p<0,05).

Амплітуда в гомілкостопному найвища у І розряду (67кг) (згинання правого – 7,21%, p<0,05 (окрім амплітуди розгинання в правому суглобі 10,13%, p<0,05, де вищий показник в ІІ розряді (70кг)), згинанні лівого – 19,57%, p<0,05 і розгинання – 4,41%, p<0,05. Аналіз амплітуди рухів у суглобах ніг стверджує зроблені раніше висновки про вплив кікбоксингу на показники рухів у суглобах. Збільшення відведення правого тазостегнового суглобу і зменшення згинання в лівому колінному суглобі ілюструє особливості нанесення ударів, оптимізацію їх техніку у кікбоксерів.

За методом гоніометрії досліджували рухливість суглобів нижніх кінцівок у спортсменів, які займалися самбо і дзюдо. Виявлена тенденція до підвищення рухливості у тазостегновому суглобі у самбістів і дзюдоїстів. Вірогідних відмінностей між видами спорту не знайдено [6]. Автор Саєнко В.Г. [5] використовував параметри розвитку гнучкості для аналізу нанесення ударів ногою в карате. З'ясований взаємозв'язок між результатами удару коліном і показниками гнучкості.

Автор Володченко О.А. [2] досліджував гоніометричні показники борців і атлетів ударних одноборств.

З'ясовані відмінності амплітудних рухів у суглобах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вагових категорій. У кікбоксерів ІІІ розряду (74кг) центральне місце займає якісне стиснення, яке багато в чому залежить від амплітуди рухів у променевозап'ястковому суглобі. В ударних одноборствах успіх визначається ефективним нанесення ударів. Це визначило зростання амплітуди згинання правого ліктьового суглобу і рухів у плечових суглобах у кікбоксерів. Встановлена асиметрія у кікбоксерів відбиває особливості ведення поєдинку. За відмінними гоніометричними показниками у кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій стверджує різну спрямованість підготовки. Встановлені відмінності ілюструють специфіку підготовки у цьому виді спорту. Необхідність постійного дотримання бойової стійки амплітуду приведення у лівому променевозап'ястковому суглобі за всіма показниками вищий у ІІ розряду (70кг). У ліктьовому правому суглобі амплітуда згинання найвища в ІІ розряду, а розгинання в І розряді (67кг). За амплітудою в ліктьовому лівому суглобі найвищий в ІІІ розряді (74кг) – згинання, а розгинання в ІІ розряді (70кг) при (p<0,05). В плечовому правому суглобі в згинання найвищий в І розряду, а за більшістю показників у ІІ розряді (74кг) (розгинання, відведення і приведення). В лівому плечовому суглобі найвищий показник у І розряді (67кг), окрім розгинання (ІІІ розряд (74кг), p<0,05).

Отже, можна зробити висновок, за амплітудою рухів в суглобах ніг, де тазостегновий правий і лівий найвищий за трьома амплітудними рухами (згинання, розгинання і відведення) найвищий в групі І розряду (67кг) (p<0,05) (в приведенні правого – у ІІІ розряді, відповідно лівого в приведенні у ІІ розряді (70кг). Амплітуда руху в правому та лівому коліні в згинанні найвищий у ІІ розряді (70 кг). За амплітудою в колінному правому в приведенні в групі ІІІ розряду (74кг) та лівому у групі І розряду (67кг). Амплітуда руху в гомілковостопному лівому найвищий показник продемонструвала група І (67кг) та знаходилась в межах 4,41 – 19,57%. За показником лівого в згинанні І розряд, а розгинання в ІІ розряді (70кг) (p<0,05)

Це свідчить про тещо спортсмени мають різний рівень підготовленості та зі зростанням терміну тренувань приводить до розвитку робочої асиметрії рухів у суглобах. Методика гоніометрії є простим, інформативним і об'єктивним інструментом контролю і керування функціональним станом кікбоксерів.

Висновки. В результаті дослідження встановлено основні особливості фізичного розвитку кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій. За антропометричними показниками кистьової динамометрії, правої та лівої руки знаходяться в межах 5,81 – 13,96% при (p≤0,05) та окружністю грудної клітки (10,5% p≤0,05), де найвищий показник продемонтстувала група ІІІ розряду (74кг). Серед кікбоксерів спостерігається середнім гармонійним розвитком, та дисгармонійність і найвища у групі ІІІ розряду (74кг), це викликано переважно більшою величиною маси тіла та окружності грудної клітини, який відбиває підвищений м'язовий розвиток за рахунок більшої вагової категорії. Саме гоніометричні показники впливає на зростання амплітуди у суглобах, де відіграють важливу роль у нанесенні ефективного удару руками. Ці результати підтверджують припущення про пряму залежність між розвитком м'язів і рівнем спортивної майстерності в кікбоксингу. Таким чином, відомості про фізичний розвиток та гоніометричні показники спортсменів кікбоксингу повинні враховуватися при технічній підготовленості кікбоксерів.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні технічної підготовленості кікбоксерів масових розрядів з урахуваннясм вагових категорій.

Література

1. Бунак В. В. Антропометрия. М.: Наркомпрос РСФСР, 1941. 368 с.
2. Володченко О.А. Обґрунтування комплексної методики прогнозуваннння змагальної успішності в кікбоксингу [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Володченко Олександр Анатолійович ; Харків. держ. акад. фіз. культури. - Харків, 2018. - 21 с
3. Подригало Л.В. Сравнительная оценка антропометрического развития спортсменов силовых видов спорта // А.И. Галашко, А.Д. Лозовой //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. - Харків: ХДАДМ, 2007. - № 3. - С.107-111
4. Подригало Л.В. Изучение взаимосвязей морфофункциональных показателей у студентов, занимающихся единоборствами // Ермаков С.С., Алексеев А.Ф., Ровная О.А. // Физическое воспитание студентов. 2016. № 1. - С.64–70. http://dx.doi. org/10.15561/20755279.2016.0109.
5. Саенко В.Г. Корреляционный анализ показателей силы нанесения ударов ногами в верхний уровень и гибкости у каратистов-тяжеловесов высокой квалификации // В.Г. Саенко // Физическое воспитание студентов. 2010. - № 3. - С. 81-83
6. Черницына Н.В. Влияние занятий самбо и дзюдо на подвижность суставов нижних конечностей // У.А. Созаилов // Научные исследования: от теории к практике. 2015. № 5 (6). - С. 75-76.
7. Balbasi, F., Shabani, R., & Nazari, M. (2016). Effect of high-intensity interval training on body composition and bioenergetic indices in boys - futsal players. Physical Education of Students, 20(5), 42-48. doi: 10.15561/20755279.2016.0506
8. Brandon Raphael, Howatson Glyn & Hunter Angus (2011). Reliability of a combined biomechanical and surface electromyographical analysis system during dynamic barbell squat exercise. Journal of Sports Sciences. 29, 13, 1389-1397. doi.org/10.1080/02640414.2011.588956
9. Lees Adrian. (2002). Technique analysis in sports: a critical review. Journal of Sports Sciences. 20,10, 813-828.doi.org/10.1080/026404102320675657
10. Mirzaei, B., Rahmani-Nia, F., Lotfi, N., & Nabati, S. M. (2016). Trainability of body composition, aerobic power and muscular endurance of cadet wrestlers. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 20(5), 53-57. doi:10.15561/18189172.2016.0508
11. Norris Beth S., Olson Sharon L. (2011). Concurrent validity and reliability of two-dimensional video analysis of hip and knee joint motion during mechanical lifting. Physiotherapy Theory and Practice An International Journal of Physical Therapy, 27, 7, 521-530. doi.org/10.3109/09593985.2010.533745
12. Podrigalo L.V., Volodchenko A.A., Rovnaya O.A, Stankiewicz B. Analysis of martial arts athletes' goniometric indicators // Physical education of students. 2017. 21(4). P. 182–188. doi:10.15561/20755279.2017.0406.

References

1. Bunak V. V. Antropometriya. M.: Narkompros RSFSR. 1941. 368 s.
2. Podrigalo L.V. Sravnitelnaya otsenka antropometricheskogo razvitiya sportsmenov silovykh vidov sporta // A.I. Galashko. A.D. Lozovoy //Pedagogika. psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu. Zb. nauk. pr. - Kharkiv: KhDADM. 2007. № 3. S.107-111
3. Volodchenko O.A. Obgruntuvannya kompleksnoi metodiki prognozuvannnya zmagalnoi uspishnosti v kikboksingu [Tekst] : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vikhovannya i sportu : 24.00.01 / Volodchenko Oleksandr Anatoliyovich ; Kharkiv. derzh. akad. fiz. kulturi. - Kharkiv. 2018. - 21 s
4. Podrigalo L.V. Izucheniye vzaimosvyazey morfofunktsionalnykh pokazateley u studentov. zanimayushchikhsya edinoborstvami // Ermakov S.S.. Alekseev A.F.. Rovnaya O.A. // Fizicheskoe vospitaniye studentov. 2016. № 1. - S.64–70. http://dx.doi. org/10.15561/20755279.2016.0109.
5. Sayenko V.G. Korrelyatsionnyy analiz pokazateley sily naneseniya udarov nogami v verkhniy uroven i gibkosti u karatistov-tyazhelovesov vysokoy kvalifikatsii // V.G. Sayenko // Fizicheskoe vospitaniye studentov. 2010. - № 3. - S. 81-83
6. Chernitsyna N.V. Vliyaniye zanyatiy sambo i dzyudo na podvizhnost sustavov nizhnikh konechnostey // U.A. Sozailov // Nauchnye issledovaniya: ot teorii k praktike. 2015. № 5 (6). - S. 75-76.
7. Balbasi, F., Shabani, R., & Nazari, M. (2016). Effect of high-intensity interval training on body composition and bioenergetic indices in boys - futsal players. Physical Education of Students, 20(5), 42-48. doi: 10.15561/20755279.2016.0506
8. Brandon Raphael, Howatson Glyn & Hunter Angus (2011). Reliability of a combined biomechanical and surface electromyographical analysis system during dynamic barbell squat exercise. Journal of Sports Sciences. 29, 13, 1389-1397. doi.org/10.1080/02640414.2011.588956
9. Lees Adrian. (2002). Technique analysis in sports: a critical review. Journal of Sports Sciences. 20,10, 813-828.doi.org/10.1080/026404102320675657
10. Mirzaei, B., Rahmani-Nia, F., Lotfi, N., & Nabati, S. M. (2016). Trainability of body composition, aerobic power and muscular endurance of cadet wrestlers. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 20(5), 53-57. doi:10.15561/18189172.2016.0508
11. Norris Beth S., Olson Sharon L. (2011). Concurrent validity and reliability of two-dimensional video analysis of hip and knee joint motion during mechanical lifting. Physiotherapy Theory and Practice An International Journal of Physical Therapy, 27, 7, 521-530. doi.org/10.3109/09593985.2010.533745
12. Podrigalo L.V., Volodchenko A.A., Rovnaya O.A, Stankiewicz B. Analysis of martial arts athletes' goniometric indicators // Physical education of students. 2017. 21(4). P. 182–188. doi:10.15561/20755279.2017.0406.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).86

Ростецька Людмила Василівна
Мерзлікіна Ольга Анатоліївна
Сущенко Людмила Петрівна
НПУ імені М.П.Драгоманова, м. Київ

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті обґрунтовано та проаналізовано сучасні підходи до фізичної терапії дітей молодшого шкільного віку з розумовою відсталістю в умовах спеціального закладу.

Ключові слова: *фізична терапія, діти молодшого шкільного віку, розумова відсталість, спеціальний заклад.*

Ростецкая Л. В., Мерзликина О. А., Сущенко Л. П. Современные подходы к физической терапии детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью в условиях специального заведения. *В статье обоснованно и проанализировано современные подходы к физической терапии детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью в условиях специального заведения.*

Ключевые слова: *физическая терапия, дети младшего школьного возраста, умственная отсталость, специальное заведение.*

Rostetska L.V., Merzlikina O.A., Sushchenko L.P. Modern approaches to physical therapy of children of primary school age with mental retardation in a special institution. *The article substantiates and analyzes modern approaches to physical therapy of children of primary school age with mental retardation in a special institution.*

The analysis of scientific and methodological literature on the problem of the organization of physical therapy of children with intellectual disabilities showed that the specific features of the process of physical education of children with intellectual disabilities are currently considered, the method of adaptive physical culture for children of this nosology has been tested; The positive influence of mobile games on the mental state of children and the need for complex rehabilitation were revealed.

At the same time, special literature does not focus on the physical therapy of children with a severe degree of mental retardation; so far many issues of stimulation of motor development of such children remain fragmented, which substantiates and actualises the subject of this study.

The purpose of the study was to identify the features of physical therapy for children of junior school age with mental retardation in a special institution.

The problems of treatment and rehabilitation of mentally retarded children are closely interconnected and cover a wide range of medical, pedagogical and social activities. The organization of comprehensive assistance to such children should be carried out by health, social security, general and vocational education institutions.

Physical therapy can significantly improve psychomotor development, level of self-service functions, communicative skills of children with a severe degree of mental retardation. The process of physical therapy for children with mental retardation requires an active search for the most optimal forms of organization and conduct. It is necessary to solve the problems of the continuity of the process of socialization of these individuals in order to integrate them into society through the active participation of all family members.

Key words: *physical therapy, children of junior school age, mental retardation, special institution.*

Постановка проблеми. Здоров'я населення є соціально значущим чинником. Діти, народжені з патологією розвитку в Україні складають 20%, з них 15% з'являється на світ з різними проявами розумової відсталості [2, с. 2].

На думку О.А. Дмитрієва, характерною особливістю цього дитячого контингенту є наявність у них різноманітних дефектів психічного і фізичного розвитку, обумовлених органічними ураженнями центральної нервової системи різної етіології [3, с. 2]. Крім того, вони мають супутні основному діагнозу порушення серцево-судинної, дихальної, вегетативної і ендокринної систем. Властиві їм і такі патології, як слабкість міокарду, аритмія, порушення частоти дихання, глибині і ритму, відсутність узгодженості дихального акту з виконуваним руховим навантаженням. У таких дітей помічено відставання від вікової норми в зрості та вазі, непропорційність статури, різні порушення постави.

Важливе значення для соціалізації особи розумово відсталих дітей має організація фізичної терапії в педагогічному процесі спеціальних закладів, в ході якого переважно здійснюється корекція порушень рухової сфери, підвищення фізичної підготовленості, рівня здоров'я і функціональних можливостей дітей з цією патологією. На жаль, процес фізичної терапії в спеціальних закладах будується стандартно. Тому пошук найбільш ефективних засобів, методів, методик і технологій фізичної терапії дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціальних закладів є дуже актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематиці фізичної терапії дітей з вадами розумового розвитку присвячені дослідження С.В. Гвоздецької [2], О.М. Леська [6], Н.Є. Михайлової [9], В. Решетілової [10], Л.В. Шапкової [12], Л.М. Шипіціної [13], Eric J. Mash [14], W. John [15].

Узагальнення, оцінка та аналіз спеціальної літератури й досвіду провідних фахівців дозволяє зробити висновок про те, що нині установлено специфічні особливості організації процесу фізичної терапії дітей з вадами розумового розвитку, сформульовано теоретичні положення для усунення в них рухових порушень.

Водночас, практично не приділяється увага фізичній терапії дітей з розумової відсталості в умовах спеціального

закладу, відсутні дані про розвиток дрібної моторики кистей і пальців рук, що негативно впливає на оволодіння навичками самообслуговування і комунікативними вміннями. Усе це визначає актуальність розробки ефективних програм фізичної терапії, вказує на важливість покращання психомоторики дітей з вадами розумового розвитку, пошуку нових шляхів, засобів і методів формування основних рухових якостей, корекції вторинних порушень.

Мета дослідження полягала у аналізі сучасних підходів до фізичної терапії дітей молодшого шкільного віку з розумовою відсталістю в умовах спеціального закладу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження.

«Розумова відсталість» - термін, який нині рекомендований міжнародною класифікацією хвороб (МКХ). У ній наведено, що розумова відсталість - це стан затриманого або неповного розвитку психіки, який, в першу чергу, характеризується порушенням здібностей, що проявляються в період дозрівання і забезпечують загальний рівень інтелектуальності, тобто когнітивних, мовних, моторних і соціальних здібностей [5, с. 227].

Л.В. Шапкова серед клінічних форм розумової відсталості виділяє олігофренію і деменцію [125, с. 267]. При олігофренії має місце раннє внутрішньоутробне недорозвинення кори головного мозку, обумовлене або спадковими чинниками, або негативним впливом довкілля. Це відбувається в пренатальний, перинатальний і ранній постнатальний періоди. При олігофренії характерною ознакою є відсутність наростання інтелектуального дефекту.

Деменція є розпадом раніше сформованих інтелектуальних і психічних функцій. При деменції у людини був період нормального (інтелектуального) розвитку, внаслідок цього може спостерігатися невідповідність між запасом знань і украй обмеженими можливостями їх реалізації.

При олігофренії виділяють три ступеня розумового недорозвинення: дебільність, імбецильність та ідіотію. Нова класифікація (МКХ-10) тепер визначає їх як легку розумову відсталість, помірну розумову відсталість, важку розумову відсталість відповідно. Потрібно відмітити, що доля легкого ступеня розумової відсталості складає від 70 до 80%, помірного від 20 до 25% і тільки 5% доводиться на важку ступінь розумової відсталості.

На думку Л.М. Шипіциної, розумова відсталість (олігофренія) - велика група різних за етіологією, патогенезом та клінічними проявами патологічних станів, основною ознакою яких є наявність вродженого або набутого в ранньому дитинстві (до 3 років) загального психічного недорозвинення з переважною недостатністю інтелектуальних здібностей [13, с. 186].

Для усіх цих станів загальним є наступне:

- усі вони є результатом дизонтогенезу головного мозку і організму в цілому;
- у всіх провідним порушенням є інтелектуальна відсталість і недорозвинення емоційної сфери;
- для онтогенезу людей з даною патологією характерна відсутність прогредієнтності (розвитку хвороби з наростанням позитивних і негативних симптомів).

Причини розумової відсталості можуть бути різні. У одних випадках це спадкові чинники (70-90%). У інших - це перинатальні ураження, що частіше зв'язують з гіпоксією, діючою на вже плід, що розвивається. Також мають місце різноманітні набуті несприятливі дії, що вражають дитину в перші три роки життя. Найбільш частими причинами розумової відсталості вважають генні мутації, тобто зміна внутрішньої структури генів. До них відносяться транслокації (обмін сегментами між хромосомами), делеції (поломки хромосом з втратою їх частини), дуплікації (подвоєння ділянки хромосоми) і інверсії.

Д.Н. Ісаєв вважає, що клінічна картина психічних порушень при різних формах розумової відсталості неоднакова і залежить від ряду чинників: ступеня тяжкості ураження центральної нервової системи, характеру патогенного агента і часу його дії, шкідливих впливів, діючих на подальших етапах розвитку дитини в період активного формування психічних функцій [5, с. 227].

Давно відомо, що характерною особливістю розумово відсталих дітей є наявність у них поєднаних дефектів психічного і фізичного розвитку, обумовлених органічними ураженнями центральної нервової системи різної етіології. Ураження центральної нервової системи у розумово відсталих дітей накладають серйозний відбиток на фізичний розвиток і стан здоров'я в цілому, викликаючи велику різноманітність порушень.

Ураження ЦНС у такого контингенту в переважній більшості випадків поєднується з соматичними захворюваннями, аномальним розвитком рухової сфери. Часто зустрічаються вроджені структурні аномалії зубів і прикусу, вроджений вивих стегна, порушення зору, слуху, а також множинні поєднані дефекти. У багатьох розумово відсталих дітей є порушення серцево-судинної, дихальної, вегетативної і ендокринних систем. Спостерігається слабкість міокарду, аритмія, порушення частоти дихання, глибини, ритму; відсутня узгодженість дихального акту з руховим навантаженням. Рухові порушення зустрічаються у вигляді нерізко виражених парезів, змін м'язового тонусу різного характеру.

У розумово відсталих дітей частіше за інших зустрічаються такі симптоми, як косоокість, опущення верхньої повіки, ритмічні рухи очного яблука (ністагм), слабкість (парез) лицьового нерва. Ці зміни обумовлені дефектами черепномозкових нервів.

Невід'ємною частиною навчально-виховної роботи у спеціальному закладі, є процес фізичної терапії. За твердженням Л.В. Шапкової: «Якщо для здорової людини фізичні вправи - засіб активного розвитку і тілесного самоудосконалення, то для дітей з розумовою відсталістю це один з основних засобів усунення відхилень в їх руховій сфері, повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, адаптації в соціумі» [12, с. 98].

Проблеми лікування та реабілітації розумово відсталих дітей тісно взаємопов'язані та охоплюють широке коло медичних, педагогічних і соціальних заходів. Організація всебічної допомоги таким дітям повинна здійснюватися установами охорони здоров'я, соціального забезпечення, загальної та професійної освіти.

Найважливішою умовою терапії розумово відсталих дітей є раннє виявлення недуги, своєчасне і поетапне надання лікувальної та корегувально-педагогічної допомоги, яку має здійснювати мережа відповідних установ, диференційованих з

урахуванням віку та ступеня розумових вад. Ця мережа включає спеціалізовані дошкільні заклади, допоміжні школи та школи-інтернати для виховання та навчання олігофренів шкільного віку, спеціалізовані професійно-технічні училища для розумово відсталих підлітків, а також інтернати соціального забезпечення для хворих з глибокою розумовою відсталістю [4, с. 119].

Н.Є. Михайлова зазначає, що лікувально-педагогічна робота повинна формуватися для кожного конкретного випадку з урахуванням клінічної картини захворювання, структури інтелектуального дефекту, темпераменту, мови та моторики хворих [9, с. 3]. Велике значення в поліпшенні нервово-психічного розвитку дітей-олігофренів мають логопедичні заходи, спрямовані на формування мовних функцій та усунення дефектів мови. При інтелектуальній недостатності, що супроводжується соматичними, неврологічними та руховими аномаліями, велике значення має лікувальна фізкультура, сприяюча розвитку моторики, координації рухів, уваги, емоційної сфери, зміцненню загального фізичного стану хворих.

Постійно зростаючий інтерес до проблеми допомоги дітям з інтелектуальною недостатністю дали поштовх науковим дослідженням у цій галузі, пошуку нових організаційних форм навчання цих дітей, створенню інноваційних програм навчання.

Розглядаючи перспективи розвитку фахової освіти дітей з важкою розумовою відсталістю, слід відмітити, що насамперед потрібно підготувати сучасну інноваційну програму їхнього навчання. Важливо підсилити соціальну спрямованість у роботі з учнями [15, с. 176].

З огляду на відносну збереженість емоційної сфери цих дітей, робота з ними має бути розширена шляхом збільшення часу, відведеного на заняття по арттерапії (музика і спів, образотворча діяльність, театралізовані ігри тощо). Необхідно продовжити розробку педагогічних технологій для роботи з учнями, підготувавши часткові методики із загальноосвітніх предметів. Варто спрямувати зусилля на створення спеціалізованих комп'ютерних навчальних програм для цих учнів, з огляду на наявний у цій сфері досвід [1, с. 42]. Досвід роботи з дітьми, які мають важкі інтелектуальні порушення, показав, що їхні потенційні можливості досить значні. Вони опановують соціальні форми поведінки і нескладні види праці, розвивають різні форми комунікації. Педагогічна робота з ними повинна проводитися за спеціальними програмами, використовувати відповідні принципи і методи корекції.

Так, О.А. Дмитрієв підтвердив корекційно-виховний ефект використання творів образотворчого мистецтва на поліпшення художнього сприйняття розумово відсталих підлітків, учнів допоміжних шкіл [3, с. 102].

Дослідженнями Л.Л. Харченко підтверджено позитивний ефект застосування ігрового методу фізичного виховання у розвитку складових психомоторики дітей молодшого шкільного віку з легкою формою розумової відсталості [11, с. 269].

С.В. Гвоздецька доповнила наукові дані про те, що найбільше відставання в старших дошкільників із затримкою психічного розвитку спостерігається у показниках сформованості об'єму уваги, зорової та асоціативної пам'яті, просторового мислення і конструктивної діяльності [2, с. 5]. Дослідження автора довели, що фізичні вправи є одним із засобів корекції психічного розвитку дітей із затримкою психічного розвитку (ЗПР).

Дослідження О.М. Лесько показали ефективність використання рухливих ігор для поліпшення фізичної підготовленості, фізичної працездатності, моторно-функціонального та психічного розвитку молодших школярів із затримкою психічного розвитку [6, с. 14].

В.І. Ляшенко підтвердив необхідність ранньої соціальної реабілітації дітей з обмеженими можливостями здоров'я, формування в них життєвої компетентності у центрах ранньої соціальної реабілітації [8, с. 7].

Дослідження О.В. Литовченко підтвердило те, що рівень пропріоцептивного і тактильного відчуття у дітей старшого дошкільного віку з легким ступенем розумової відсталості мають у 1,5-6 разів низжчим ніж у здорових одноліток [7, с. 4].

Висновки. Фізична терапія здатна значно покращити психомоторний розвиток, рівень функцій самообслуговування, комунікативні вміння дітей з важким ступенем розумової відсталості. Процес фізичної терапії дітей з розумовою відсталістю потребує активного пошуку найбільш оптимальних форм організації та проведення. Потрібно вирішувати завдання безперервності процесу соціалізації цих осіб з метою інтеграції їх у суспільство за допомогою активної участі всіх членів сім'ї.

Література

1. Выготский Л.С. Основы дефектологии. СПб.: Лань, 2003. 654 с.
2. Гвоздецька С.В. Корекційна спрямованість занять з фізичного виховання старших дошкільників із затримкою психічного розвитку : автореф. дис. … канд. н. фіз. вих. Суми, 2004. 20 с.
3. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития : учеб. пособие. Москва : Издательство Московского психолого-социального института, 2004. 224 с.
4. Елен Р. Даніелс і Кей Стаффорд. Залучення дітей з особливими потребами до загальноосвітніх класів. Львів : Товариство «Надія», 2000. 256 с.
5. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков : руководство. СПб. : Речь, 2003. 391 с.
6. Лесько О.М., Трач В. Рухливі ігри для молодших школярів із затримкою психічного розвитку : навч.-метод. посібник. Л. : ЛДІФК, 2004. 88 с.
7. Литовченко О.В. Развитие моторики умственно отсталых дошкольников средствами стимуляции тактильной и проприоцептивной чувствительности : автореф. дис. ...канд. пед. наук. Одесса., 2004. 19 с.
8. Ляшенко В.І. Визначення рівнів сформованості життєвої компетентності дітей-інвалідів : метод. рекомендації для спеціалістів соціальної реабілітації. Миколаїв : Державний комплекс ранньої соціальної реабілітації дітей-інвалідів, 2004. 46 с.

9. Mykhailova N.Ie., Hryhus I.M. Efektyvnist fizychnoi reabilitatsii ditei z vazhkymy rozumovymy vadamy. Aktualni problemy rozvytku rukhu «Sport dlia vsikh» u konteksti yevropeiskoi intehratsii Ukrainy : Materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Ternopil, 2004. S. 373-375.

10. Reshetilova V. Korektsiia zatrymky psykhichnoho rozvytku u ditei molodshoho shkilnoho viku zasobamy fizychnoi kultury. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Kyiv-Vinnytsia : DOV «Vinnytsia», 2000. S. 318-320.

11. Kharchenko L.L. Rukhlyvi ihry, yak zasib rozvytku fizychnykh yakostei u ditei molodshoho shkilnoho viku. Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. stat. v haluzi fiz. kultury i sportu. Lviv, 2001. Vyp. 5. T. 1. S. 269-272.

12. Chastnye metodyky adaptyvnoi fyzycheskoi kultury : uchebnoe posobye / Pod red. L. V. Shapkovoi. Moskva : Sovetskyi sport, 2003. 464 s.

13. Shypytsyna L.M. «Neobuchaemyi» rebenok v seme y obshchestve. Sotsyalyzatsyia detei s narushenyem intellekta. SPb. : Rech, 2005. 477 s.

14. Eric J. Mash, Russell A. Barkley Treatment of Childhood Disorders. New York : Guilford Press, 2006. 884 p.

15. John W. Pearce, Terry D. Pezzot-Pearce Psychotherapy of Abused and Neglected Children. 2006. 411 p.

16. Understanding Behaviour. A Guide for Parents and Caregivers. *Down Syndrome Society of South Australia Inc*., 2006. 284 p.

References

1. Vyhotskyi L.S. (2003). Osnovy defektolohiy. SPb. 654 s.

2. Hvozdetska S.V. (2004). Korektsiina spriamovanist zaniat z fizychnoho vykhovannia starshykh doshkilnykiv iz zatrymkoiu psykhichnoho rozvytku (avtoref. dis. kand). Sumy. 20 s.

3. Dmytryev A.A. (2004). Korrektsyonno-pedahohycheskaia rabota po razvytyiu dvyhatelnoi sfery uchashchykhsia s narushenyem yntellektualnoho razvytyia : ucheb. posobye. Moskva. 224 s.

4. Elen R. Daniels i Kei Stafford. (2000) Zaluchennia ditei z osoblyvymy potrebamy do zahalnoosvitnikh klasiv. Lviv. 256 s.

5. Ysaev D.N. (2003). Umstvennaia otstalost u detei y podrostkov. SPb. 391 s.

6. Lesko O.M., Trach V. (2004) Rukhlyvi ihry dlia molodshykh shkoliariv iz zatrymkoiu psykhichnoho rozvytku. Lviv. 88 s.

7. Lytovchenko O.V. (2004). Razvytye motoryky umstvenno otstalykh doshkolnykov sredstvamy stymuliatsyy taktylnoi y propryotseptyvnoi chuvstvytelnosty. (avtoref. dis. kand). Odessa. 19 s.

8. Liashenko V.I. (2004) Vyznachennia rivniv sformovanosti zhyttievoi kompetentnosti ditei-invalidiv. Mykolaiv. 46 s.

9. Mykhailova N.Ie., Hryhus I.M. (2004). Efektyvnist fizychnoi reabilitatsii ditei z vazhkymy rozumovymy vadamy. Aktualni problemy rozvytku rukhu «Sport dlia vsikh» u konteksti yevropeiskoi intehratsii Ukrainy : Materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Ternopil. S. 373-375.

10. Reshetilova V. (2000). Korektsiia zatrymky psykhichnoho rozvytku u ditei molodshoho shkilnoho viku zasobamy fizychnoi kultury. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Kyiv-Vinnytsia. S. 318-320.

11. Kharchenko L.L. (2001). Rukhlyvi ihry, yak zasib rozvytku fizychnykh yakostei u ditei molodshoho shkilnoho viku. Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. stat. v haluzi fiz. kultury i sportu (5). Lviv. S. 269-272.

12. Shapkova L. V. (2003) .Chastnye metodyky adaptyvnoi fyzycheskoi kultury. Moskva. 464 s.

13. Shypytsyna L.M. (2005). «Neobuchaemyi» rebenok v semye y obshchestve. Sotsyalyzatsyia detei s narushenyem intellekta. SPb. 477 s.

14. Eric J. Mash, Russell A. Barkley. (2006). Treatment of Childhood Disorders. New York. 884 p.

15. John W. Pearce, Terry D. Pezzot-Pearce (2006). Psychotherapy of Abused and Neglected Children. 411 p.

16. Understanding Behaviour. (2006). A Guide for Parents and Caregivers. Down Syndrome Society of South Australia Inc. 284 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).87
УДК 796:615.2

Сергієнко В. М.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Сірик А. Є., старший викладач
Сумський державний університет, м. Суми

ДОПІНГ ТА АНТИДОПІНГОВА ОСВІТА СУЧАСНОГО СПОРТУ

У розвитку спорту вищих досягнень виникає суперечність, з одного боку, професійний спорт вимагає від учасників змагань все нових рекордів і позамежних результатів, що перевищують фізичні можливості людини, а, з іншого боку, професійним спортсменам заборонено приймати фармакологічні препарати, методи і засоби, які допомагають витримати ці надлюдські навантаження і зберегти своє здоров'я. На сьогодні, суттєвим аспектом у боротьбі з допінгом у спорті є педагогічний компонент, де важливим напрямом є виховна робота. Відповідно з документами Міжнародного спортивного руху розробка та впровадження антидопінгових освітніх програм займає одне з головних місць, але у багатьох країнах, знаходиться на низькому рівні зокрема і в Україні.

Ключові слова: *спорт вищих досягнень, антидопінгова освіта, антидопінговий контроль, WADA.*

Сергиенко В. Н., Серик А. Е. Допинг и антидопинговое образование современного спорта. *В развитии*

спорта высших достижений возникает противоречие, с одной стороны, профессиональный спорт требует от участников соревнований все новых рекордов и запредельных результатов, превышающих физические возможности человека, а с другой стороны, профессиональным спортсменам запрещено принимать фармакологические препараты, методы и средства, которые помогают выдержать эти сверхчеловеческие нагрузки и сохранить свое здоровье. На сегодня, существенным аспектом в борьбе с допингом в спорте является педагогический компонент, где важным направлением является воспитательная работа. Согласно документам Международного спортивного движения разработка и внедрение антидопинговых образовательных программ занимает одно из главных мест, но во многих странах, находится на низком уровне в том числе и в Украине.

Ключевые слова: *спорт высших достижений, антидопинговое образование, антидопинговый контроль, WADA.*

Serhiienko Volodymyr, Sirik Antonina. Doping and anti-doping education in modern sports. *In the development of high-achievement sports there is a contradiction, on the one hand, professional sports requires new records and outstanding results that exceed the physical capabilities of man, and, on the other hand, professional athletes are prohibited from taking pharmacological drugs. methods and tools that help withstand these superhuman burdens and maintain their health. Despite the personalized rather than collective responsibility for anti-doping rule violations, the problem of anti-doping is now relevant for domestic sports. The purpose of the study: to conduct a systematic analysis of anti-doping and anti-doping education in modern sports. Today, a significant aspect in the fight against doping in sports is the pedagogical aspect, where an important area is educational work. Therefore, it is necessary to more actively implement educational programs for drug prevention and doping in sports among the youth of Ukraine. At the same time, the program should provide not only preventive measures to combat drug addiction and bad habits, but also the violation of anti-doping rules by athletes. The main purpose of anti-doping is to form a model of anti-doping support of sports activities to minimize the possibility of doping in sports, as well as the formation of sports anti-doping culture. Such a model can be effective if such components as pedagogical, educational, research, control, regulatory and informational are comprehensively covered. This form of interaction is most fully implemented in the pedagogical component, which requires the dissemination of knowledge about the dangers of doping among athletes, coaches, doctors, organizers of sporting events.*

Key words: *high-achievement sport, anti-doping education, WADA*.

Постановка проблеми. Спорт – одна з найважливіших сфер суспільного життя, що сприяє досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявленню резервних можливостей її організму, формуванню патріотичних почуттів у громадян та міжнародного іміджу держави. Бажання майже кожної країни світу бути лідером у сфері спорту, формують жорсткі вимоги до самих спортсменів і змушують їх проводити тренувальні навантаження майже на межі фізіологічних можливостей їх організму, щоб показувати сучасні результати на змаганнях. Все це є необхідною умовою успішної професійної діяльності спортсменів, хоча, в деякій мірі надмірні фізичні навантаження можуть призвести до розвитку захворювань, інвалідизації та, навіть, смерті [5, с. 30]. Ще одна причина, яка змушує спортсменів тренуватися на межі своїх можливостей полягає в тому, що, на сьогодні, у світі проводиться значна кількість комерційних змагань із значними фінансовими винагородами за перемогу, а бажання отримати перемогу та здобути лідерство спонукає спортсменів до вживання допінгу та нечесної боротьби. У ситуації, що склалася виникає суперечність, з одного боку, спорт вищих досягнень вимагає від учасників змагань все нових рекордів і позамежних результатів, що перевищують фізичні можливості людини, а, з іншого боку, професійним спортсменам заборонено приймати фармакологічні препарати, які допомагають витримати ці надлюдські навантаження і зберегти своє здоров'я. Не дивлячись на персоніфіковану, а не колективну відповідальність за порушення антидопінгових правил, проблема боротьби з допінгом у даний час постає актуальною для вітчизняного спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні аспекти боротьби з допінгом у спорті знайшли відображення у працях сучасних дослідників: Н. В. Бордюгова 2010; К. А. Бадрак, 2011; І. Н. Башкін, 2012 Журавльова, 2013; В. П. Руденко 2014. Особливостям управління процесами боротьби із застосуванням допінгу в спорті, антидопінгового контролю, антидопінгової політики в спорті, соціальних аспектів погляду на допінг присвячена низка праць [1–4; 6–12], водночас використання допінгових препаратів у спортивній практиці серед спортсменів свідчить про недостатність превентивної та профілактичної роботи тренерів, менеджерів спорту, засобів масової інформації. **Мета дослідження:** здійснити системний аналіз боротьби з допінгом та антидопінгової освіти в сучасному спорті. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз, системний підхід, абстрагування, індукція, дедукція.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вживання заборонених речовин (допінгу) нині є невід'ємною частиною спорту вищих досягнень, який вимагає від організму спортсменів підтримувати тривалий час надзвичайно високий рівень роботоздатності. Під допінгом у спорті мають на увазі вживання заборонених препаратів, які дозволяють значно поліпшити рухові можливості організму людини та здобути оптимальні результати. Майже кожен медичний препарат, що з'являється на фармацевтичного ринку, обов'язково перевіряється на його здатність впливати на резервні функції організму людини. Крім істотного збитку для здоров'я і життя спортсменів, застосування допінгу йде в розріз із морально етичними нормами спорту і спортивного руху. Допінг порушує принципи спортивної справедливої гри та доброчесності, де у змагальних поєдинках важлива не тільки перемога, а й чесна конкуренція. Використання допінгових препаратів спортсменами створює нерівноцінні умови у досягненні спортивних результатів та завдає негативного престижу не тільки команди, а й країни [2, с. 67]. Проблема допінгу постала перед суспільством лише тоді, коли спорт став відомий як соціальне явище. Аналізуючи історію застосування допінгу, можна говорити, ще за часів проведення Античних Олімпійських ігор задля покращення результатів на змаганнях учасники поєдинків вживали збуджуючі препарати, що виготовляли з червоних мухоморів[10, с. 199]. Сьогодні виділяють понад 10 тис. препаратів у різних лікарських формах, що відносяться до допінгових, відповідно Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA) розглядає їх як допінг. Кожний рік Всесвітнє антидопінгове

агентство готує новий список заборонених речовин, які поділяються на такі категорії: **стимулянти, анаболічні стероїди, гормони, діуретини, наркотики, канабіоіди тощо.** Необхідно зауважити, що до списку входять не лише допінгові препарати, а й речовини, які, наприклад, можуть приховувати залишки допінгу, результатом цього є вилучення олімпійських медалей у спортсменів, які здобули на попередніх Олімпійських іграх. Також заборонені кров'яний, генний та клітинний допінг та інші фасильфікації [11, с. 518]. Нажаль, багато допінгових речовин входить до складу ліків від застуди, грипу й інших захворювань, тому прийом спортсменом будь-яких медичних препаратів повинен обов'язково узгоджуватися зі спортивним лікарем, щоб уникнути неприємностей у процесі допінг-контролю [3]. Необхідно зазначити, що серед розглянутих класів допінгу найчастіше застосовуються анаболічні стероїди, так у пауерліфтингу, бодібілдингу, важкій атлетиці, їх застосовують близько 90% чоловіків і 20% жінок. В інших видах спорту застосовують допінгові речовини меншою мірою, 78% футболістів та 40% спринтерів, у цьому використанні дози можуть багаторазово перевищувати ті, що рекомендуються (5–10 мг) і досягати 300 мг і навіть більше. Серйозна проблема з допінгу, що почала загрожувати всім спортсменам та завдавати авторитету Олімпійським ідеалам, призвели до прийняття ряду юридичних рішень та законів, спрямованих на боротьбу з вживанням допінгу [6, с. 432]. Протягом багатьох років міжнародні спортивні та медичні організації проводять активну боротьбу з допінгом, яка часто не дає бажаних результатів, а застосування фармакологічних речовин та допінгу спортсменами триває й донині. Прийом допінгових препаратів спортсменами є небезпечним для їх оточення, оскільки, вживання ряду фармакологічних препаратів призводить до зміни поведінки спортсменів, немотивованих дій, що, в свою чергу, може стати причиною виникнення соціально небезпечного стану [9, с. 269]. Нажаль, на сьогодні, проблема допінгових препаратів не обмежується тільки використанням їх професійними спортсменами, вона також стосується молодіжної групи людей і спортсменів-аматорів у різних видах спорту. Тривогу викликає насамперед проникнення допінгу в дитячо-юнацький спорт, так, у деяких видах спорту, тренери зустрічаються з відмовою більшості батьків віддавати дітей до спортивної секції, мотивуючи тим, що їх діти будуть вживати заборонені речовини і вони не бажають зашкодити здоров'ю своїй дитині. Спортсмени, які починають застосовувати допінг, фактично позбавляють себе подальших стратегічних перспектив у спорті [8, с. 95]. Міжнародна боротьба, яку очолює Міжнародний олімпійський комітет (МОК) передбачає основні шляхи протидії допінгу: організація наукових досліджень, що спрямовані на підвищення ефективності методів допінг-контролю; співпраця з Національними олімпійськими комітетами, Міжнародними спортивними федераціями, представниками у боротьбі із застосуванням допінгу, спортсменами та іншими особами сфери спорту; вдосконалення методів і організації допінг-контролю; підвищення рівня жорстких санкцій у відношенні спортсменів, які порушують ці правила; впровадження роз'яснювальної та виховної роботи серед спортсменів, лікарів, тренерів та інших фахівців, які працюють у команді з підготовки спортсменів.

Важливим моментом у програмі ЮНЕСКО є та роль, яка відводиться антидопінговій діяльності, де істотна увага приділяється профілактичним заходам спрямованих на недопущення використання допінгу: розробці спеціальних програм, спрямованих на пропаганду серед молоді принципів етики та чесної гри в спорті, та активне інформування, роз'яснення спортсменам згубних наслідків застосування заборонених препаратів і методів. Це відбувається, зокрема, шляхом залучення до антидопінгової діяльності всіх учасників олімпійського руху, міжнародної громадськості, урядових та міжурядових організацій для підвищення обізнаності спортсменів сьогоднішнього та завтрашнього дня. ЮНЕСКО також готує освітні програми та брошури, спеціально призначені для молоді, щоб допомогти школам, спортивним організаціям та урядам поширити ідею боротьби з допінгом [1, с. 85]. Проблема допінгу в спорті загострилася ще й тому, що в останні роки набуло широкого поширення виробництво дієтичних добавок та їх інтенсивне використання спортсменами різної кваліфікації. Такі добавки не відносяться до лікарського асортименту фармакологічних препаратів, не проходять чітких клінічних випробувань, що значно полегшує процес їх виробництва і збуту на ринок. Однак харчові добавки містять заборонені речовини (анаболічні стероїди, психомоторні стимулятори тощо), хоча інформація відсутня на етикетках і в інструкціях з їх використання. У зв'язку з цим у спортсменів і представників антидопінгового контролю виникають серйозні проблеми [7, с. 83].

На сьогодні, суттєвим аспектом у боротьбі з допінгом у спорті виступає педагогічний аспект, де важливим напрямом є виховна робота. Згідно з документами міжнародного спортивного руху розробка та впровадження антидопінгових освітніх програм займає одне з головних місць, але у багатьох країнах знаходиться на низькому рівні, зокрема в Україні. Отже, необхідно більш активно впроваджувати освітні програми профілактики наркоманії та вживання допінгу в спорті серед молоді України. Водночас, програма повинна передбачати не тільки превентивні заходи боротьби з наркотизацією суспільства і шкідливими звичками, але і з порушенням спортсменами антидопінгових правил. Тому, антидопінгова освіта – це не тільки процес навчання, виховання і розвитку особистості, що спрямована на формування системи теоретичних і практичних знань, умінь, ціннісних орієнтацій, поведінки і діяльності в дусі неприйняття допінгу, але і відповідальне ставлення до самого себе, повагу до правил змагань, суперників, уболівальників [4, с. 114]. Необхідно розвивати в тренерському середовищі, у керівництва та педагогічного колективу навчально-спортивних закладів негативне ставлення до застосування допінгу, за допомогою систематичних теоретичних занять з антидопінгової проблематики. Необхідно забезпечити ДЮСШ, СДЮСШОР, центри спортивної підготовки спеціальною антидопінговою літературою, не тільки для самих спортсменів, а й для тренерів, викладачів фізичного виховання. Важливо підходити до виявлення антидопінгової проблематики комплексно з історичного, економічного, юридичного та соціально-політичного зору, тим самим більш чітко формувати громадянську і моральну позицію осіб сфери спорту. Ефективність боротьби з допінгом у спорті багато в чому залежить від її системної організації, де необхідно відзначити, що організаційні основи боротьби з допінгом практично не перебували в полі зору наукового обґрунтування [12, с. 321]. Відповідно, створення дієвої системи антидопінгового контролю в Україні, яка має забезпечити ефективне обмеження та запобігання застосуванню допінгу потребує вирішення низки проблем, у розв'язання яких потрібно зазначити, що є об'єктивні передумови розробки і прийняття загальної концепції за рахунок удосконалення законодавчої і нормативно-правової бази та інфраструктури антидопінгової політики в Україні, що мають бути приведеними у відповідність до сучасних міжнародних стандартів. У сучасному спорті все більшого значення

починає набувати проблема допінгу, яка є надзвичайно складною, оскільки включає у себе взаємопов'язані політичні, юридичні, організаційні, моральні, соціальні та педагогічні аспекти. Крім цього, рівень розвитку сучасного спорту, тренувальні та змагальні надмірні навантаження, що відчувають спортсмени, настільки напружені, що спроби взагалі відмовитися від використання фармакологічних препаратів неможливо. Використання допінгових препаратів суперечить сутності спорту, створює нерівні умови в досягненні спортивних рекордів, завдає негативного авторитету команди і країни, міжнародному спортивному руху в цілому. На сьогодні, боротьба з допінгом у спорті вступила в нову фазу, тому державним та спортивним організаціям належить знайти нові підходи в боротьбі з допінгом, основою яких має бути концепція загальнолюдської моралі.

Висновки. Головною метою протидії допінгу є формування моделі антидопінгового супроводу спортивної діяльності для мінімізації можливостей застосування допінгу в спорті, а також формування спортивної антидопінгової культури. Така модель може бути ефективною, якщо будуть комплексно охоплені такі компоненти, як педагогічний, освітній, науково-дослідний, контрольний, нормативно-правовий та інформаційний. Найбільш повно ця форма взаємодії реалізується в педагогічному компоненті, в якому необхідне поширення знань про шкоду застосування допінгу серед спортсменів, тренерів, лікарів, організаторів спортивних заходів. Важливо інформувати фахівців сфери спорту з розширення та оновлення списку заборонених препаратів, видів порушень антидопінгових правил, про відповідальність спортсменів і персоналу за порушення цих правил, про форми покарання за застосування й поширення допінгу, пропаганда «чистого» спорту серед різних соціально-демографічних груп населення. **Перспективи використання результатів дослідження** полягають у розробленні педагогічних методик, де важливим має бути виховна робота, впровадження правового регулювання протидії застосування допінгу відповідно до Міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті.

Література

1.Акуленко Т. М. Роль ЮНЕСКО в боротьбі з допінгом / Т. М. Акуленко // Правова держава. – 2019. – № 35. – С. 76–88.

2.Данильченко А. О. Управління процесами боротьби із застосуванням допінгу в спорті / А. О. Данильченко, О. І. Попрозман // Спорт та сучасне суспільство. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. – Ч. 1. – С. 65–69.

3.Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті» // Відомості Верховної Ради. – 2017. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1835-19.

4.Кирьянова Л. А. Педагогические и организационные вопросы борьбы с допингом в спорте / Л. А. Кирьянова, Л. В. Морозова, И. В. Дмитриев, А. В. Федорова, О. В. Демиденко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 108–117.

5.Ландырь А. П. Внезапная сердечная смерть у спортсменов / А П. Ландырь // Спортивна медицина и физическая реабилитация. – 2020. – № 1. – С. 18–32.

6.Микитюк Н. С. Антидопінгова політика та її регулювання у спорті. Проблематика застосування / Н. С. Микитюк // Young Scientist. – 2019. – № 9 (73). – С. 422–435.

7.Платонов В. Н. Борьба с допингом в олимпийском спорте: кризис и пути его преодоления / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 64–90.

8.Сергеев В. Н. Оценка эффективности антидопинговой деятельности в юношеском спорте / В. Н. Сергеев, А. А. Кудинов, В. С. Бакулин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 94–95.

9.Сысоева Ю. В. Проблема допинга в современном спорте / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев // Молодой ученый. – 2019. – № 11 (249). – С. 268–269.

10. Backhouse S. H., Kenna J. Mc. (2011). Doping in sport: a review of medical practitioners'knowledge, attitudes and beliefs. Int J Drug Policy, 22(3), 198–202.

11. Bowers L. D. (2010). Science and the rules governing anti-doping violations. Handb Exp Pharmacol. 195, 513–531.

12. Johnson M. B. (2012). A systemic social-cognitive perspective on doping. Psychol Sport Exerc. 3(13), 317–323.

References

1.Akulenko T. M. (2019). The role of UNESCO in the fight against doping. The Rule of Law, 35, 76–88.

2.Danilchenko A. O. Poprozman O. I. (2020). Management of anti-doping processes in sports. Sport and Modern Society, 1, 65–69.

3.Law of Ukraine "On Anti-Doping Control in Sports". §1835-VIII. (2017). Updated from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1835-19.

4.Kiryanova L. A, Morozova L. V., Dmitriev I. V, Fedorova A. V., Demidenko O. V. Pedagogical and organizational issues of combating doping in sports. Scientific notes of the PF Lesgaft University, 1(155), 108–117.

5.Landyr A. P. (2020). Sudden cardiac death in athletes. Sports Medicine and Physical Rehabilitation, 1, 18–32.

6.Mikityuk N. S (2019). Anti-doping policy and its regulation in sports. Problems of application. Young Scientist, 9 (73), 422–435.

7.Platonov V. N. (2016). The fight against doping in Olympic sports: the crisis and ways to overcome it. Science in Olympic Sports, 2, 64–90.

8.Sergeev V. N., Kudinov A. A., Bakulin V. S. (2016). Evaluation of the effectiveness of anti-doping activities in youth sports. Theory and Practice of Physical Culture, 6, 94–95.

9.Sysoeva Yu. V. (2019). The problem of doping in modern sports. Young Scientist, 11 (249), 268–269.

10. Backhouse S. H., Kenna J. Mc. (2011). Doping in sport: a review of medical practitioners'knowledge, attitudes and beliefs. Int J Drug Policy, 22(3), 198–202.

11. Bowers L. D. (2010). Science and the rules governing anti-doping violations. Handb Exp Pharmacol, 195, 513–531.

12. Johnson M. B. (2012). A systemic social-cognitive perspective on doping. Psychol Sport Exerc. 3(13), 317–323.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).88
УДК 616.7:613.954

Сергата Н.С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри фізичної реабілітації
Хортицької Національної навчально-реабілітаційної академії, м. Запоріжжя
Мотренко Ю.О.
магістр фізичної терапії,
Хортицької Національної навчально-реабілітаційної академії, м. Запоріжжя

ХАРАКТЕРИСТИКА ІСНУЮЧИХ МЕТОДИК ТА ЗАСОБІВ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглянуто проблему порушень функцій опорно-рухового апарату (ОРА) у дітей старшого дошкільного віку, яка на сьогодні є гострою й зазнає тенденції до зростання. Статистичні дані про розповсюдження порушень функцій ОРА та негативного їх впливу на організм дітей підтверджують актуальність роботи. Наявні рекомендації у науково-методичній та спеціальній літературі з питань профілактики й корекції порушень функцій ОРА повністю не розв'язує зазначену проблему. Упровадження та систематичне використання корекційно-оздоровчої гімнастики, лікувального масажу, гідрокінезіотерапії, а саме вправ у воді для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій ОРА в умовах навчально-виховного закладу значно покращує корекційно-реабілітаційний процес.

В статті надана характеристика існуючих методик та засобів для корекції та профілактики порушень опорно-рухового апарату у дітей дошкільного віку. Виявлено що такі корекційні заняття, як правило, відносять до області лікувальної фізичної культури, та використовуються викладачами з фізичного виховання або фізичними реабілітологами. Визначено що важливою особливістю методики роботи з дітьми дошкільного віку є її ігрова спрямованість, як в ігровому характері окремих вправ, так і у власне спеціально сконструйованих іграх. Зазначено, що ефективна корекція порушень ОРА з дітьми дошкільного віку може бути досягнута в результаті систематичного застосування лікувальної фізичної культури в поєднанні з багатим фондом і можливостями теорії і методики рухового вдосконалення. Розкрита методика використання спеціально-корегуючих вправ для корекції та профілактики порушень опорно-рухового апарату у дітей дошкільного віку та показана система інтегративної кінезіотерапії, яка включає в себе мануальне м'язове тестування, міофасциальну терапію в комплексі з вісцеральним та кінезіологічним масажем, та надані необхідні рекомендації щодо застосування таких засобів.

Ключові слова: *діти дошкільного віку, кінезіотерапія, опорно-руховий апарат, профілактика та корекція плоскостопості та сколіозу, зміцнення здоров'я, фізіотерапевтичні процедури, зміцнення м'язів.*

Сергатая Н. С., Мотренко Ю. А. Характеристика существующих методик и средств для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. *В статье рассмотрена проблема нарушений функций опорно-двигательного аппарата (ОДА) у детей старшего дошкольного возраста, которая на сегодня является острой и испытывает тенденцию к росту. Статистические данные о распространении нарушений функций ОДА и негативного их влияния на организм детей подтверждают актуальность работы. Имеющиеся рекомендации в научно-методической и специальной литературе по профилактике и коррекции нарушений функций ОДА полностью не решают указанную проблему. Внедрение и систематическое использование коррекционно-оздоровительной гимнастики, лечебного массажа, гидрокинезиотерапии, а именно упражнений в воде для детей старшего дошкольного возраста с нарушениями функций ОДА в условиях учебно-воспитательного заведения значительно улучшает коррекционно-реабилитационный процесс.*

В статье дана характеристика существующих методик и средств для коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Выявлено что такие коррекционные занятия, как правило, относят к области лечебной физической культуры, и используются преподавателями физического воспитания или физическими реабилитологами. Определено, что важной особенностью методики работы с детьми дошкольного возраста является ее игровая направленность, как в игровом характере отдельных упражнений, так и специально сконструированных играх. Отмечено, что эффективная коррекция нарушений ОДА с детьми дошкольного возраста может быть достигнута в результате систематического применения лечебной физической культуры в сочетании с богатым фондом и возможностями теории и методики двигательного совершенствования. Раскрыта методика использования специально-коррегирующих упражнений для коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста и показана система интегративной кинезиотерапии, которая включает в себя мануальное мышечное тестирование, миофасциальных терапию в комплексе с висцеральным и кинезиологическим массажем, и предоставлены необходимые рекомендации по применению таких средств.

Ключевые слова: *дети дошкольного возраста, кинезиотерапия, опорно-двигательный аппарат, профилактика и коррекция плоскостопия, сколиоз, укрепления здоровья, физиотерапевтические процедуры, укрепления мышц.*

Serahata N.S., Motrenko Yu. A. Characteristics of existing techniques and means for the correction of disorders of the musculoskeletal system in preschool children. *The, article considers the problem of dysfunction of ORA of older preschool children, which is currently acute and is on the rise. Statistics on the prevalence of dysfunction of ORA and their negative impact on*

the body of children confirm the relevance of the work. The availability of scientific and methodological and special literature on the problem of prevention and correction of disorders of the ORA does not completely solve this problem. Introduction and systematic use of correctional and health gymnastics, therapeutic massage, hydro kinesiotherapy, namely water exercises for older preschool children with impaired ORA functions in the educational institution significantly improves the correctional and rehabilitation process.

The article describes the existing methods and tools for the correction and prevention of musculoskeletal disorders in preschool children. It was found that such correctional classes are usually related to the field of therapeutic physical culture, and are used by physical education teachers or physical rehabilitation specialists. It is determined that an important feature of the method of working with preschool children is its game orientation, both in the game nature of individual exercises, and in the actual specially designed games. It is noted that effective correction of ORA disorders with preschool children can be achieved as a result of systematic application of therapeutic physical culture in combination with a rich fund and capabilities of the theory and methods of motor development. The method of using special-corrective exercises for correction and prevention of musculoskeletal disorders in preschool children is revealed and the system of integrative kinesitherapy is shown, which includes manual muscle testing, myofascial therapy in combination with visceral and kinesiological massage, and recommended massage. regarding the holding of such funds.

Key words: *preschool children, kinesitherapy, musculoskeletal system, prevention and correction of flat feet and scoliosis, health promotion, physiotherapy procedures, muscle strengthening.*

Дошкільний вік є важливим етапом становлення особистості дитини, формування рухових навичок, розвитку фізичних якостей, забезпечення умов нормального біологічного розвитку. Дитячий організм податливий і мінливий до різних зовнішніх чинників, як негативного, так і позитивного характеру, які мають істотний вплив на його розвиток. Найважливішим фактором зовнішнього впливу на організм дітей є регулярні заняття фізичними вправами, а методично правильно побудовані заняття фізичною культурою сприятливо позначаються на їх фізичному розвитку та зміцненні здоров'я [2, 6].

Турбота про охорону та зміцнення здоров'я підростаючого покоління є одним з найважливіших державних завдань. Сучасні підходи в оцінці здоров'я передбачають його цілісне, багатовимірне вивчення. Одним зі складових здоров'я людини є рівень і гармонійність фізичного розвитку, в яких особливу увагу привертає вивчення комплексу морфофункціональних показників дітей 6-7-річного віку, періоду вступу до школи. Фахівці відзначають значне зростання патології кістково-м'язової системи у дітей даного віку [1, 3, 5].

Значна поширеність статичних деформацій опорно-рухового апарату (ОРА) у дітей, які несприятливо впливають на організм в цілому, потребують удосконалення спільної роботи педагогів і медиків в дошкільних освітніх установах. Провідним чинником в гармонійному фізичному розвитку організму дитини, формуванні правильної постави, підвищенні рівня неспецифічного захисту є раціональна рухова активність. Останніми роками спостерігається збільшення обсягу навчального навантаження в дитячому садочку, що значною мірою сприяє зниженню рухової активності дитини протягом дня. Заняття розумовою діяльністю дітей вимагають тривалої статичної напруги, пов'язаної з перебуванням у певній позі, що тягне за собою порушення ОРА.

Існує велика кількість робіт, що присвячені проблемам формування ОРА, вивчення впливу профілактики плоскостопості та сколіозу на функції організму дітей різних вікових груп, в яких вчені вказують на прогресування деформації хребта в дошкільному віці, для якого характерні найбільші зміни антропометричних показників фізичного розвитку. У дошкільних закладах діти починають виконувати завдання та готуватися до школи, а в положенні сидячи зростає статичне навантаження на хребет, що при зниженому функціональному стані м'язової системи збільшує деформацію хребта. Більшість хвороб закладається в дитячому віці, тому для збереження здоров'я нації необхідно приділяти пильну увагу фізичному вихованню дітей та підлітків. Дуже важливо своєчасно виявляти дітей, які мають відхилення у стані здоров'я, які ще не мають незворотного характеру, але знижують фізичну працездатність, затримують розвиток організму. Статистичні дослідження свідчать, що з кожним роком в Україні кількість дітей із різними формами порушень постави й сколіозом значно зростає [1, 3, 4].

Не залишається непомітним і той факт, що у дітей 4–6 років хвороби кістково-м'язової системи займають перше місце (порушення постави, сколіоз, плоскостопість). Це викликає занепокоєння як фахівців, які займаються цією проблемою, так і батьків підростаючого покоління. Вважаємо, що розв'язання проблеми порушень ОРА саме у дітей віком 4–6 років є нагальним. У цьому віці відбувається перше скелетне витяжіння.

У цей період дуже важливо не дати розвинутися порушенням, які надалі можуть призвести до захворювань та ускладнень у стані здоров'я. Важливою є розробка й упровадження у навчально-виховних закладах методики фізичної реабілітації, яка буде спрямована на профілактику порушень ОРА [7].

У зв'язку з цим ми вважаємо, що створення в молодшому шкільному віці повноцінного корекційно-оздоровчого середовища, що включає лікувальні та профілактичні заняття з використанням спеціального інвентарю та обладнання, масаж і фізіотерапевтичні процедури, може сприяти зміцненню м'язів стопи і гомілки і позитивно вплинути на формування склепінь стопи.

Мета дослідження – надати характеристику існуючих методик та засобів для корекції та профілактики порушень опорно-рухового апарату у дітей дошкільного віку.

Існуючі методики та засоби для корекції порушень опорно-рухового апарату у дітей дошкільного віку, спрямовані на профілактику та корекцію порушень опорно-рухового апарату, як правило, відносять до області лікувальної фізичної культури, та використовуються викладачами з фізичного виховання або фізичними реабілітологами. У таких групах, як правило, займаються діти з різними діагнозами, рідше спостерігаються групи дітей з конкретними захворюваннями. Очевидно, що ефективна корекція порушень ОРА може бути досягнута у групах з дітьми, об'єднаних єдиним діагнозом, і в результаті систематичного застосування лікувальної фізичної культури у поєднанні з багатим фондом і можливостями теорії

і методики рухового вдосконалення [7].

Значний інтерес представляє блочна побудова системи фізичних вправ. На початковому етапі використовуються спеціальні вправи з різних вихідних положень, лежачи і сидячи, вправи на розвантажування стопи та хребта у поєднанні з самомасажем, вправи для вирівнювання тонусу м'язів гомілки, великогомілкових м'язів і згиначів пальців з поступовим збільшенням навантаження. Достатньо ефективними є вправи з загарбанням дрібних предметів пальцями стоп і їх перекладання, катання підошвами ніг палиці та інші вправи.

Для закріплення досягнутих результатів корекції використовують вправи з різних спеціальних видів ходьби, стрибків та бігу. Потім використовуються вправи з різним інвентарем: гімнастичною палицею, кеглями і скакалкою.

Необхідна частина лікування ОРА – масаж, який нормалізує тонус м'язів стопи і гомілки, зміцнює ослаблені, розтягнуті м'язи і розслаблює напружені, що важливо для відновлення їх узгодженої роботи. Крім того, покращуючи кровопостачання і іннервацію, масаж сприяє поліпшенню функцій м'язів, зв'язок і кісток стопи і відновлює нормальні умови для розвитку і зростання нижніх кінцівок. Досить ефективні прийоми: погладжування, розтирання гомілки долонями, розминання і постукування кінчиками пальців; погладжування і розтирання тильною поверхнею зігнутих пальців стопи. Дуже ефективним є використання спеціальних гумових килимків і масажних валиків. [2, 5].

Особливістю профілактики та корекції ОРА є велика увага до використання водного середовища в самих різних варіантах і проявах. Так, поряд з основними коригуючими вправами, в заняття необхідно включати вправи прикладного характеру: ходьба, біг, стрибки, які повинні проводитися у водному середовищі. Ці вправи використовуються як загальнозміцнюючі. Спеціальні коригуючі вправи, які використовуються на заняттях в басейні з дітьми дошкільного віку для корекції порушень опорно-рухового апарату, повинні складалися з трьох цільових груп:

1. Розвиток дихальної мускулатури і постановка дихання (6 вправ).
2. Корекція деформації хребта, розвиток м'язів тулуба та кінцівок (5 вправ).
3. Розвиток силової витривалості (5 вправ).

Важливою особливістю методики роботи з дітьми дошкільного віку є її ігрова спрямованість, як в ігровому характері окремих вправ, так і у власне спеціально сконструйованих іграх.

Разом з основними коригуючими вправами та іграми в заняття необхідно включати також і вправи прикладного характеру: ходьба, біг, повзання, стрибки, метання. У роботі з дітьми 6-7 років, які мають порушення опорно-рухового апарату, широко використовується спортивно-медичний інвентар: гумові та набивні м'ячі, гантелі вагою 0,2-0,3 кг, гімнастичні палиці, гумові амортизатори, мішечки з піском, багатофункціональні гнучкі палиці – нудли.

Унікальність оздоровчого ефекту занять з нудлами обумовлюється можливістю їх використання в різних варіантах: як підтримувальний засіб і як плавальна дошка. За їх допомогою ефективно тренуються різні групи м'язів, підвищується витривалість, покращується координація рухів, поліпшується постава, здійснюється корекція і профілактика різних її порушень і створюються оптимальні умови для закріплення фізіологічно правильних положень тулуба [7].

Зараз найбільш ефективним методом лікування опорно-рухової патології у дітей вважається кінезіотерапія. Спеціально для цього лікарями-ортопедами і фізичними терапевтами розробляються ефективні комплексні методики, серед яких чільне місце займає система інтегративної кінезіотерапії [2].

Система інтегративної кінезіотерапії включає в себе три складові: 1) мануальне м’язове тестування; 2) м’який вплив міофасциальної терапії в комплексі з вісцеральним та кінезіологічним масажем; 3) індивідуальна програма вправ на спеціальних багатофункціональних тренажерах.

За допомогою мануального м’язового тестування фізичні терапевти можуть точно виявити функціональні можливості і стан м’язового корсету дитини, з’ясувати на які м’язи і зв’язки потрібно впливати в першу чергу.

Після з’ясування цих моментів фізичний терапевт призначає курс міофасциальної терапії або масажу, в залежності від конкретного випадку, для того, щоб відновити живлення у проблемних місцях м’язового апарату, відновити їх кровопостачання та повноцінну роботу [1, 5].

Так, наприклад, для профілактики плоскостопості використовуються ігри на ортопедичному килимку який взмозі поліпшити кровообіг в стопах і зміцнити м'язи. Рекомендується також ходити по морських камінцях або розсипаних по підлозі каштанах. Їх форма ідеально підходить для цих цілей. За допомогою використання дитячого ортопедичного взуття поліпшуються амортизуючі властивості стопи, за допомогою високого і жорсткого заднику фіксується п'ятка, усуваючи ефект «розпущеності». Взуття повинно виготовлятися з натуральної шкіри і не мати всередині швів, щоб не натирати ніжну шкіру малюка, а закруглений носок повинен дозволяти нормально розвиватися пальчикам. Устілка формує здорове склепіння стопи. Рекомендується носити профілактичне ортопедичне взуття діткам з перших кроків. Таким чином, стопа буде спочатку розвиватися правильно, і плоскостопість не доведеться лікувати. Також потрібен спеціальний раціон харчування; загартовування; спеціальні устілки при плоскостопості; електрофорез та ванночки з травами.

Серед відомих способів лікування порушень плоскостопості найбільшого поширення набули пасивні методи лікування, спрямовані на зміцнення нервового і зв'язкового апарату стоп: масаж м'язів гомілки, теплові ванни для ніг, прогрівання [4].

Для поліпшення кровопостачання тканин проводять фізіотерапевтичні процедури. Однак ці методи спрямовані насамперед на поліпшення кровообігу і трофіки у м’язовому апараті стопи, але не викликають необхідного для лікування плоскостопості підвищення скорочувальної здатності м'язів, що утримують склепіння стопи. Тому дані методи ефективні лише для зняття таких патологічних явищ, як болі в стопах і висока стомлюваність при ходьбі і не ефективні для формування склепінь стопи.

У практичній медицині лікування плоскостопості, в більшості випадків, проводиться шляхом комбінації цих методів. Позитивні результати у вигляді поліпшення стану стоп і зменшення ступеня плоскостопості вдається отримати лише у частини пацієнтів в разі раннього початку лікування (з трирічного віку), при постійному носінні ортопедичних устілок і

систематичному проведенні повторних курсів масажу і фізіотерапії протягом декількох років (від 2 до 5 і більше років).

У різних типах дитячих дошкільних установ розробляються методики фізкультурно-оздоровчої, лікувально-профілактичної та реабілітаційної роботи з використанням новітньої медичної техніки (галокамери, гідромасажні ванни, гіпоксікатори, аерофітоустановки тощо) [2, 7].

Методи лікування та профілактики сколіозу у дітей дошкільного віку досить прості. У більшості випадків використовується лікувальна фізична культура. Разом з цим, існують і інші, не менш ефективні методи лікування сколіозу у дітей, це:

1. Масаж – при сколіозі допомагає позбутися від напруги в м'язах, відрегулювати м'язовий тонус, відновити нормальне кровопостачання і живлення м'язів, а також допомагає повернути хребту природну лінію.

2. Плавання або заняття у воді – є відмінним способом як лікування, так і профілактики сколіозу у дитини. Заняття у воді сприяють зміцненню м'язового корсета, який і допомагає хребту повернутися в правильне положення.

3. Лікувальні щоденні вправи – це вже не просто корисна звичка, а збереження здоров'я людини на довгі роки [2, 5, 7].

Проаналізувавши спеціальну та науково-методичну літературу, ми визначили, що проблема порушень функцій ОРА дітей дошкільного віку стає все гострішою на сьогодні й зазнає тенденції до зростання. Практичний досвід фахівців показує, що профілактику та корекцію функціональних порушень ОРА потрібно проводити якомога раніше. Саме в старшому дошкільному віці діти вже можуть свідомо виконувати реабілітаційні комплекси гімнастики. Вважаємо, що однією з найкращих сучасних методик та засобів для корекції й профілактики порушень ОРА дітей дошкільного віку є корекційно-оздоровча гімнастика, масаж та вправи у воді. Всі вони сприяють покращенню функціонального стану дітей дошкільного віку, зміцнюють м’язи тулуба, поліпшують поставу та дають загально-зміцнюючий ефект.

Література

1. Бубела О.Ю. Формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку в домашніх умовах. Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики. Львів, 2000 № 2. С. 27-29.
2. Бухановська Т.М., Габорець Ю.Б. Характеристика стану здоров'я дитячого населення України. Київ. 2015. 440 с.
3. Григоренко, В.Г., Пристинский В.Н. Психолого-педагогические и медико-биологические факторы оптимизации физического воспитания школьников и студентов (норма и патология): пособие. Бердянск. 2002. 90 с.
4. Жарков П. П. Остеохондроз і інші дистрофічні зміни хребта в дорослих і дітей. Київ, 2014. 290 с.
5. Звіряка О. М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури. Суми, 2007. 184 с.
6. Калмикова, Ю. С. Методи дослідження у фізичній реабілітації: дослідження фізичного розвитку. Харків, 2014. 104 с.
7. Кашуба В., Козлов Ю. Влияние программы физической реабилитации на пространственную организацию тела детей 5-6 лет с круглой спиной в условиях дошкольных общеобразовательных учреждений. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк. 2012. Вип. 7. С. 79–82.

References

1. Bubela O. Yu. (2000). Formuvannia pravylnoi postavy u ditei molodshogo shilnogo viku v domashnikh umovakh. [Formation of the correct posture in children of primary school age at home]. Sushasni problem rozvytku teorii i metodyky gimnastyky – Modern problems of development of the theory and methods of gymnastics. 2, 27-29. Lviv. [In Ukrainian].
2. Bukhanovska T. M., Gaborets Yu. B. (2015). Kharakterystyka stanu zdorovia dytiachogo naselennia Ukrainy. [Characteristics of the state of health of the child population of Ukraine]. Kiev. [In Ukrainian].
3. Grygorenko V. G., Prystynskyi V. N. (2002). Psikhologo-pedagogicheskie i mediko-biologicheskie factory optimezatsii fizicheskogo vospitanii shkolnikov i studentov (norma i patalogii). [Psychological-pedagogical and medico-biological factors of optimization of physical education of schoolchildren and students (norm and pathology)]. Berdyansk. [In Ukrainian].
4. Zharkov P. P. (2014). Osteokhandroz i inshi dystrofichni zminy khrebta v doroslykh i ditei. [Osteochondrosis and other dystrophic changes of the spine in adults and children]. Kiev. [In Ukrainian].
5. Zviriaka O. M. (2007). Praktykum z teorii i metodyky likyvalnoi fizychnoi kultury. [Workshop on the theory and methods of therapeutic physical culture]. Sumy. [In Ukrainian].
6. Kalmykova Yu. S. (2014). Metody doslidzhennia u fizychnii reabilitatsii: doslidzhennia fizychnogo rozvytky. [Research methods in physical rehabilitation: research of physical development]. Kharkiv. [In Ukrainian].
7. Kashuba V. Kozlov Yu. (2012). Vliianie progpammy fizicheskoi reabilitatsii na prostranstvennyu organizatsiu tela detei 5-6 let s krugloi spinoi v usloviiah doshkolnykh obshcheobrazovatelnykh uchrezhdenii. [The influence of the physical rehabilitation program on the spatial organization of the body of children aged 5-6 years with a round back in the conditions of preschool educational institutions]. Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskogo natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky – Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Volyn National University. 7. 79-82. Lutsk. [In Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).89
УДК 796.01:61

Сергата Н.С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри фізичної реабілітації
Хортицької Національної навчально-реабілітаційної академії, м. Запоріжжя
Сергатий М.О.
старший викладач кафедри фізичної реабілітації,
Хортицької Національної навчально-реабілітаційної академії, м. Запоріжжя

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СХІДНОЇ ГІМНАСТИКИ ЦИГУН

В статті проаналізовані і узагальнені відомості щодо різних підходів до оцінки стану опорно-рухового апарату людини і впливу порушень постави на системи організму. Описані процеси формування постави, причини, які призводять до її порушень та визначені методи її корекції. Зазначено, що не дивлячись на досить глибоке теоретичне опрацювання даної проблеми, вона, судячи по значній кількості дорослих людей, а особливо жінок, які мають відхилення у формуванні постави, залишається актуальною і на даний час.

Проведено дослідження стану постави жінок молодого віку, виявлено особливості показників фізичного розвитку та функціональної підготовленості жінок з різними типами постави. Розкрито способи формування правильної постави, і причини її порушень.

Зазначено, що однією з нетрадиційних систем оздоровлення і одним з популярних напрямків здорового способу життя, який дозволяє досягти релаксації, як на фізичному, так і на емоційному рівнях та покращити поставу, є гімнастика цигун. У роботі проведена оцінка впливу східної гімнастики цигун на профілактику та корекцію порушень постави у жінок молодого віку та зроблена порівняльна характеристика фізичного розвитку жінок молодого віку та показані зміни, які відбулися з їх поставою після таких занять.

Експериментально перевірено використання комплексів східної гімнастики цигун для профілактики та корекції порушень постави у жінок молодого віку, коригуючий ефект яких досягається шляхом раціонального поєднання силових та дихальних вправ, вправ на розтягування, вправ з використанням спеціального інвентарю та обладнання, вправ для формування м'язового корсету та правильного положення тіла, вправ для зміцнення м'язів спини та живота. Отримані дані можуть бути використані для подальших досліджень з проблеми корекції функціональних можливостей опорно-рухового апарату.

***Ключові слова**: жінки молодого віку, порушення постави, східна гімнастика, фізичний розвиток, функціональне тестування.*

***Сергатая Н.С., Сергатый Н.А. Коррекция нарушений осанки у женщин молодого возраста средствами восточной гимнастики цигун.** В статье проанализированы и обобщены данные о различных подходах к анализу состояния опорно-двигательного аппарата человека и влияние нарушений осанки на системы организма. Описанные процессы формирования осанки, причины, приводящие к различным нарушениям и различные методы ее коррекции. Определено, что несмотря на достаточно глубокое теоретическое исследование данной проблемы, она, судя по значительному количеству уже взрослых людей, особенно женщин, имеющих отклонения в формировании осанки, остается актуальной и в настоящее время.*

Проведено исследование состояния осанки женщин молодого возраста, выявлены особенности показателей физического развития и функциональной подготовленности женщин с различными типами осанки. Раскрыты способы формирования правильной осанки и причины ее нарушений.

Указано, что одной из нетрадиционных систем оздоровления и одним из популярных направлений здорового образа жизни, который позволяет достичь релаксации, как на физическом, так и на эмоциональном уровнях и улучшить осанку является гимнастика цигун. В работе проведена оценка влияния восточной гимнастики цигун для профилактики и коррекции нарушений осанки у женщин молодого возраста и сделана сравнительная характеристика физического развития женщин молодого возраста, показаны изменения, которые произошли в состоянии осанки после занятий восточной гимнастикой цигун.

Экспериментально проверено использование комплексов восточной гимнастики цигун для профилактики и коррекции нарушений осанки у женщин молодого возраста, корректирующий эффект которых достигается путем рационального сочетания силовых и дыхательных упражнений, упражнений на растягивание, упражнений с использованием специального инвентаря и оборудования, упражнений для формирования мышечного корсета и правильного положение тела, упражнений для укрепления мышц спины и живота. Полученные данные могут быть использованы для дальнейших исследований по проблеме коррекции функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата.

***Ключевые слова:** женщины молодого возраста, нарушения осанки, восточная гимнастика, физическое развитие, функциональное тестирование.*

***Serhata Natalia, Sergaty Mykola. Correction of posture disorders in young women by means of oriental qigong gymnastics.** The article analyzes and summarizes data on various approaches to the analysis of the state of the human*

musculoskeletal system and the impact of postural disorders on the body systems. The described processes of posture formation, the reasons leading to various disorders and various methods of its correction. It was determined that despite a fairly deep theoretical study of this problem, it, judging by a significant number of already adults, especially women with deviations in the formation of posture, remains unresolved at the present time.

The study of the state of posture of young women was carried out, the features of indicators of physical development and functional fitness of women with different types of posture were revealed. The ways of formation of correct posture and the reasons for its violation are revealed.

It is indicated that one of the unconventional systems of healing and one of the popular areas of a healthy lifestyle, which allows you to achieve relaxation, both on the physical and emotional levels and improve your posture, is qigong. The work assesses the influence of oriental qigong gymnastics for the prevention and correction of posture disorders in young women and makes a comparative characteristic of the physical development of young women, shows the changes that have occurred in the state of posture after practicing oriental qigong gymnastics.

The use of oriental gymnastics qigong complexes for the prevention and correction of posture disorders in young women has been experimentally tested, the corrective effect of which is achieved by a rational combination of strength and breathing exercises, stretching exercises, exercises using special equipment and equipment, exercises for the formation of a muscle corset and correct body position , exercises to strengthen the muscles of the back and abdomen. The data obtained can be used for further research on the problem of correcting the functional capabilities of the musculoskeletal system.

Key words: *young women, posture disorders, oriental gymnastics, physical development, functional testing.*

Серед порушень опорно-рухового апарату одне з перших місць, як за частотою, так і за складністю патологічних змін, займають різні види порушення постави. У свою чергу, питання виправлення постави представляє одну з найбільш актуальних проблем здоров'я людини, так як постава розглядається не тільки як один з факторів, що характеризують певне положення тіла людини в просторі, але і як найбільш істотний показник формування стану здоров'я людини [1, 3, 6].

У працях вітчизняних і зарубіжних авторів досить повно вивчені процеси формування постави, причини, що призводять до різних порушень, а так само різні методи її корекції. Але, не дивлячись на досить глибоке теоретичне опрацювання даної проблеми, вона, судячи по значній кількості вже дорослих людей, а особливо жінок, що мають відхилення у формуванні постави, залишається актуальною на даний час [2, 4].

Існує більше 200 різних видів фітнес-програм, заснованих на оздоровчих гімнастичних вправах. Перспективними є розробки програм занять оздоровчої спрямованості з урахуванням просторової організації тіла людини на різних етапах онтогенезу [3, 5]. І одним з нетрадиційних систем оздоровлення, і одним з популярних напрямків здорового способу життя, який дозволяє досягти релаксації, як на фізичному, так і на емоційному рівнях є гімнастика цигун. Ця східна гімнастика відноситься до найбільш заощадливих видів фізичної діяльності. Застосування комплексу цигун-вправ техніки правильного дихання сприяють не тільки оптимізації показників функціонального стану основних органів і систем організму людини, а й поліпшенню емоційного фону, сприйняття загального благополуччя, здатності адаптуватися до нових умов роботи, що робить цигун не тільки засобом профілактики, а й реальною альтернативою лікуванню. Основним з основних завдань фізичного виховання є формування у людини правильної постави, що досягається зміцненням і тренуванням м'язів. Саме при виконанні вправ з цигун жінки зміцнюють м'язи спини і черевного пресу, поступово створюють м'язовий корсет і формують правильний динамічний стереотип правильної постави [4, 5].

Таким чином, створення у жінок молодого віку повноцінного оздоровчо-корекційного середовища засобами східної гімнастики цигун, яка включає фізичні та дихальні вправи з використанням спеціального інвентарю та обладнання, сприяє формуванню м'язового корсету, набуттю навичок правильного положення тіла, зміцненню м'язів спини та живота та здійснює позитивний вплив на формування постави і є актуальним науковим напрямком у фізичному вихованні та фізичній реабілітації.

Дослідження проводилось на базі лікувально-оздоровчого центру «Акваозон» м. Запоріжжя. У дослідженні прийняли участь 25 жінок у віці 27-35 років, які регулярно займаються східною оздоровчою гімнастикою цигун. На початку дослідження, після проведеного обстеження та визначення стану постави, жінки були поділені на дві групи. До першої групи увійшли жінки, які малу нормальну поставу (10 жінок). Ця група займалась гімнастикою цигун для профілактики порушень постави без додавання корекційних вправ. До другої групи (15 жінок) увійшли жінки, у яких спостерігалися різні типи порушень постави, з яких: 8 жінок мали явно виражену сутулість, 7 жінок мали порушення у фронтальній площині. Ця група займалась гімнастикою цигун для корекції порушень постави. З жінками обох груп заняття проводились 2 рази на тиждень, тривалістю по 45 хвилин. Комплекси вправ змінювались 1 раз на місяць.

У роботі нами використовувався метод оцінки фізичного розвитку. У всіх жінок вимірювалися довжина тіла (ДТ, см), маса тіла (МТ, кг) та розраховувався ваго-ростовий індекс Кетле. За допомогою карти Хоулі та Френкса, нами, візуально, за 10-ти бальною шкалою визначався стан постави. Також проводилось тестування гнучкості хребта за наступними тестами: «нахил вперед стоячи», «нахил вперед сидячи на стільці», «нахил назад (стоячи, з прямими ногами)», «нахил убік» та для оцінки сумарної рухливості всіх відділів хребта в горизонтальній площині, виконувався тест «розвертання на стільці».

Для профілактики та корекції порушень постави у жінок молодого віку, нами використовувалась східна гімнастика цигун. Але програма комплексів відрізнялась навантаженням, методикою викладання та комплексами вправ. Перша група жінок з нормальною поставою використовувала комплекси цигун за загальнодоступними та загальноприйнятими методиками. Цій групі додавались різноманітні вправи та комплекси для профілактики порушень постави, а саме: силові, дихальні, вправи з елементами стретчингу та інші. Другій групі жінок, які мали кіфотичну поставу та порушення у фронтальній площині, запропоновувались спеціально підібрані комплекси вправ для корекції постави, куди увійшли силові та дихальні вправи з гімнастики цигун, вправи на розтягування, вправи з використанням спеціального інвентарю та обладнання,

вправи для формування м'язового корсету та правильного положення тіла, вправи для зміцнення м'язів спини та живота.

Для першої групи жінок, з нормальною поставою, для профілактики, нами проводились наступні комплекси з цигун: «чжан чжуан», або «позиція дерева» чи «стовбове стояння»; «енергетичні кулі», або «сюань-юань-нейгун» та «цзинь цзин», або «укріплення м'язів і сухожиль». А для жінок другої групи, для корекції порушень постави, нами проводились комплекси: «ба-дуань цзінь», або «вісім шматків парчі»; «ігри п'яти звірів» та «6 чарівних звуків» («6 цілющих звуків»), або «лю цзи сюе».

Для визначення ефективності розроблених засобів корекції порушень постави у жінок молодого віку першої групи, ми порівняли показники їх фізичного розвитку, а також здійснили аналіз тих змін, які відбулися в стані їх постави, на початку та у кінці дослідження.

Таблиця 1.

Характеристика показників фізичного розвитку жінок першої групи з нормальною поставою, на початку та в кінці дослідження X±m (n = 10)

Показники ФР	Початок	Кінець	t	P
МТ, кг	56,35±0,03	55,03±0,2	1,5	>0,05
ДТ, см	167,96±0,02	167,96±0,02	1,9	>0,05
ІК, г/см %	20,2±0,04	19,5±0,03*	1,12	<0,05

Проаналізувавши отримані дані, ми встановили, що після проведення регулярних занять східною гімнастикою цигун, у жінок першої групи, які мали нормальну поставу, відбулось деяке зниження ваги від 56,35 кг до 55,03 кг та зниження ІК до 19,5% що є в межах норми.

Аналогічні вимірювання були проведені і з представницями другої групи жінок (таблиця 2).

Таблиця 2.

Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку жінок другої групи з порушеннями постави (n = 8), (n = 7)

Показники ФР	Стан постави	Початок	Кінець	t	P
МТ, кг	КП	70,75±0,05	67,18±0,05*	1,63	<0,05
	ППФП	69,50±0,07	65,7±0,03*	1,8	<0,05
ДТ, см	КП	165,21±0,06	165,21±0,06	1,65	>0,05
	ППФП	163,83±0,04	163,83±0,04	1,68	>0,05
ІК, г/см %	КП	27,3±0,03	24,4±0,12*	1,76	<0,05
	ППФП	26,04±0,05	23,2±0,16*	2,05	<0,05

Отримані дані щодо жінок другої групи свідчать про те, що після регулярних занять східною гімнастикою цигун, жінки, які мали ознаки порушень постави також значно знизили вагу тіла. Крім того, у них знизився і індекс Кетле, який на початку дослідження був за межами норми, а наприкінці дослідження знизився майже до норми (у жінок з кіфотичною поставою він знизився до 24,4%, а у жінок з порушеннями у фронтальній площині до 23,2%).

Завдяки цьому, у більшості жінок пройшла біль в області шиї, лопаток, попереку та зникла функціональна напруженість деяких м'язів, а також покращився сон. Але варто зазначити, що витраченого на наше дослідження часу, явно недостатньо для більш ефективного впливу на покращення постави і що для цього потрібен дещо більший час та регулярні корекційні заняття. Однак потрібно зазначити, що самі жінки, які брали участь у дослідженні, оцінили свій фізичний стан як «задовільний».

Для перевірки ефективності використаних комплексів східної гімнастики цигун, нами також були проведені функціональні проби (таблиця 3).

Таблиця 3.

Порівняльна характеристика показників функціональної підготовленості жінок молодого віку у першій групі, X±m

Показники	Нормальний стан постави (n=10)			
	початок	кінець	t	P
«Нахил вперед стоячи», бал	8,0±3,2	9,9±1,5*	1,32	<0,05
«Нахил вперед сидячи на стільці», бал	9,03±1,5	9,05±1,8	2,9	>0,05
«Нахил назад (стоячи, з прямими ногами)», бал	9,8±11,3	9,8±11,3	2,5	>0,05
«Нахил убік», бал	9,9±1,2	9,9±1,2	1,75	>0,05
«Розворот на стільці», бал	8,7±1,05	9,7±1,01*	1,22	<0,05

Як видно з цієї таблиці, жінки з нормальною поставою, виконуючи тести на гнучкість, як на початку, так і наприкінці дослідження показали добрі результати. Так, за тест «Нахил вперед стоячи» жінки першої групи отримали результат від 8,0±3,2 балів до 9,9±1,5 при p<0,05, а за тест «Розвертання на стільці» отримали на початку дослідження 8,7±1,05 балів, а наприкінці підвищили свої показники до 9,7±1,01 балів при p<0,05. Всі наступні тести на гнучкість були виконані фактично без змін. Це свідчить про те, що такі заняття гармонійно впливають на розвиток м'язової системи жінок, покращують загальний стан та є ефективною профілактикою порушень постави.

Жінкам другої групи, які мали деякі порушення у поставі, після проведених заходів також пропонувалось виконати повторні функціональні тести, для того, щоб оцінити вплив рекомендованих нами комплексів зі східної гімнастики цигун (таблиця 4).

Таблиця 4.

Порівняльна характеристика показників функціональної підготовленості жінок молодого віку у другій групі, X±m

Показники	Стан	Початок	Кінець	t	P
«Нахил вперед стоячи», бал	КП	5,7±1,2	7,8±2,12*	1,7	<0,05
	ППФП	5,0±13,2	7,0±10,2*	1,65	<0,05
«Нахил вперед сидячи на стільці», бал	КП	5,3±0,2	7,9±1,3*	2,1	<0,05
	ППФП	4,8±11,1	6,8±10,1*	1,99	<0,05
«Нахил назад (стоячи, з прямими ногами)», бал	КП	3,0±12,2	5,2±1,2*	1,32	<0,05
	ППФП	4,4±1,04	5,9±1,4*	1,33	<0,05
«Нахил убік», бал	КП	8,1±5,2	9,0±7,1*	1,56	<0,05
	ППФП	2,4±1,5	5,5±1,15*	1,54	<0,05
«Розворот на стільці», бал	КП	7,1±8,02	8,0±8,02*	2,01	<0,05
	ППФП	2,7±1,06	4,1±1,6*	2,6	<0,05

Як свідчать наведені показники, кращі результати, у жінок з кіфотичною поставою, відбулись за тестами «нахил вперед стоячи», результати яких покращились до 7,8 балів, а також за тестом «нахил вперед сидячи на стільці», де результат покращився до 7,9 балів. Також покращився результат і у самому слабкому тесті для цієї групи «нахил назад (стоячи, з прямими ногами)» до 5,2 балів. Жінки, які мали порушення постави у фронтальній площині, також покращили результати на один, два бали. Але потрібно відзначити тести, які були найбільш проблемними для цієї групи жінок, а саме: це «нахил у бік» (жінки отримали від 2,4 бали на початку та 5,5 балів у кінці дослідження), та «розвертання на стільці» (жінки отримали від 2,7 балів до 4,1 балів). Представлені результати переконливо свідчать про позитивні зміни, які відбулись у фізичному розвитку жінок молодого віку за період дослідження, при цьому ступінь цих змін, виявився статистично значущим.

Проведений аналіз показників фізичного розвитку та функціональної підготовленості жінок досліджуваних груп, переконливо підтвердив ефективність вправ східної гімнастики цигун для корекції та профілактики порушень постави у жінок молодого віку.

Висновки. Таким чином, нами експериментально перевірено і доведено ефективність використання комплексів східної гімнастики цигун для профілактики та корекції порушень постави у жінок молодого віку, коригуючий ефект яких досягається шляхом раціонального поєднання силових та дихальних вправ, вправ на розтягування, вправ з використанням спеціального інвентарю та обладнання, вправ для формування м'язового корсету та правильного положення тіла, вправ для зміцнення м'язів спини та живота. Отримані дані можуть бути використані для подальших досліджень з проблеми корекції функціональних можливостей опорно-рухового апарату і просторової організації постави, розробки превентивних методів фізичної терапії жінок молодого віку, які мають порушення постави.

Подальше дослідження передбачається провести у вивченні інших проблем використання засобів фізичної реабілітації для корекції та профілактики порушень постави у осіб різного віку та статі.

Література:

1. Антипенкова И. В. Индивидуальный подход к занятиям фитнесом с женщинами среднего возраста с учётом соматических показателей и мотивации. Теория и практика физической культуры. Москва, 2013. № 7. С. 82.
2. Воробьев О. И. Применение упражнений восточных оздоровительных систем (цигун) для профилактики нарушений осанки у женщин молодого возраста. Научный альманах. Баку, 2016. № 2-2 (16). С. 75-77.
3. Девяшова М. В. Лікувальна фізична культура при остеохондрозі хребта і захворюваннях периферичної нервової системи. Київ, 2013. 386 с.
4. Ивчатова Т. В. Коррекция нарушений осанки женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Харьков, 2010. № 8. С. 37-40.
5. Кошелева Л. П. Правильная осанка – залог здоровья человека. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Минск, 2014. № 12. С. 215-217.
6. Сакменнова О. В. К вопросу о нормировании тренировочных нагрузок при занятиях фитнесом у лиц с нарушениями осанки Теория и практика физической культуры. Москва, 2016. № 6. С. 12-16.

References

1. Antipenkova I.V. (2013). Individualnyi podhod k zaniatiyiam fitnesom s zhenshchinami srednego vozrasta s uchiotom somaticheskikh pokazateley i motivatsii. [Individual approach to fitness classes with middle-aged women, taking into account somatic indicators and motivation]. Teoryia i praktyka fizicheskoi kultury – Theory and practice of physical education, 7, 82. Moskva. [In Russia].
2.Vorobiov O.I. (2016). Primenenie uprazhnrnii vostochnykh ozdorovitelinykh system (tsygun) dlia profilaktiki narysheniia osanki u zhenshchin molodogo vozrasta. [The use of exercises of oriental health-improving systems (qigong) for the prevention of posture disorders in young women]. Nauchnuy almanakh – Scientific almanac, 2-2 (16). 75-77. Baku [In Azerbaijan].
3.Deviashova M.V. (2013). Likuvalna fizychna kultura pry osteokhondrozi khpebta i zakhvoruvannykh nervovoi systemy. [Therapeutic physical culture in osteochondrosis of the spine and diseases of the peripheral nervous system]. Kiev. [In Ukrainian].
4.Ivchatova T.V. (2010). Korektsiia narushenii osanki zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta v protsesse zaniatiy ozdoroviteknym fitnesom. [Correction of posture disorders in women of the first mature age in the process of health-improving fitness]. Pedagogika, psikhologiia i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniia i sporta – Pedagogy, psychology and

medico-biological problems of physical education and sports, 8. 37-40. Kharkov. [In Ukrainian].

5.Kosheleva L.P. (2014). Pravilnaia osanka – zalog zdorovia cheloveka. [Correct posture is the key to human health]. Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamentaknykh issledovanii – International Journal of Applied and Basic Research 12. 15-217. Minsk. [In Belarus].

6. Sakmenova O.V. (2016). K voprosu o normirovanii trenirovochnykh nagruzok pri zaniatiiakh fitnesom u lits s narusheniiam osanki. [On the issue of normalization of training loads during fitness classes in persons with postural disorders]. Teoryia i praktyka fizicheskoi kultury – Theory and practice of physical education, 6, 12-16. Moskva. [In Russia].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).90

Сироватко З. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Єфременко В. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито вплив спортивних ігор на підвищення рухової активності у студентів закладів вищої освіти. Проаналізовано сучасний стан рухової активності серед студентської молоді. Виявлено, що волейбол, баскетбол, футбол є одним із найбільш популярних видів спорту серед студентів. Розроблено практичні рекомендації для покращення рухової активності за допомогою спортивних ігор. Виявлено взаємозв'язок рухової активності зі психофізичними станом, чим нижчий рівень рухової активності, тим нижчий рівень здоров'я, і тим гірший психоемоційний стан.

Встановлено, що одним із дієвих способів підвищення рухової активності студентів є залучення їх до спортивних ігор.

Ключові слова: *рухова активність, спортивні ігри, студенти закладів вищої освіти, фізичне виховання, фізична підготовленість.*

Сыроватко З. В., Ефременко В. Н. Влияние спортивных игр на повышение двигательной активности студентов учреждений высшего образования. *В статье раскрыто влияние спортивных игр на повышение двигательной активности у студентов высших учебных заведений. Проанализировано современное состояние двигательной активности среди студенческой молодежи. Выявлено, что волейбол, баскетбол, футбол является одним из самых популярных видов спорта среди студентов. Разработаны практические рекомендации для улучшения двигательной активности с помощью спортивных игр. Выявлена взаимосвязь двигательной активности с психофизическим состоянием, чем ниже уровень двигательной активности, тем ниже уровень здоровья, и тем хуже психоэмоциональное состояние.*

Установлено, что одним из действенных способов повышения двигательной активности студентов является привлечение их к спортивным играм.

Ключевые слова: *двигательная активность, спортивные игры, студенты высших учебных заведений, физическое воспитание, физическая подготовленность.*

Syrovatko Z., Efremenko V. The influence of sports games on increasing the motor activity of students of higher education institutions. *The article reveals the influence of sports games on increasing motor activity among students of higher educational institutions. The current state of physical activity among students is analyzed. It was revealed that volleyball, basketball, football is one of the most popular sports among students. Practical recommendations have been developed for improving physical activity with the help of sports games. The relationship between physical activity and psychophysical state was revealed, the lower the level of physical activity, the lower the level of health, and the worse the psycho-emotional state.*

It has been established that one of the most effective ways to increase the motor activity of students is to attract them to sports games.

Long-term reform of the social and productive sphere of our society does not always have a positive effect on the way of life, work and life of various segments of the population, including students. Education in higher education institutions is characterized by chronic emotional and intellectual stress caused by the complication of the vocational training program against the background of significant limitations of motor activity of students.

There is insufficient data on the accounting of typical features of the structure of physical activity of students in the process of physical exercises, there is no information on the possibility of integrating the interests of students in physical culture and sports activities.

Increasing students' motor activity is important for maintaining and improving their health. Currently, medical and biological studies of children's health show that studying in higher education is stressful, accompanied by a decrease in the body's adaptive capacity, developing a number of diseases.

Key words: *physical activity, sports games, students of higher educational institutions, physical education, physical fitness.*

Постановка проблеми. Підвищення рухової активності студентів має важливе значення для збереження і покращення їх стану здоров'я. В даний час медико-біологічні дослідження здоров'я дітей показують, що навчання в закладах вищої освіти носить стресовий характер, супроводжується зниженням адаптаційних можливостей організму, розвиваючи цілий ряд захворювань.

Рухова активність - це діяльність людини, спрямована на формування фізичних кондицій, необхідних і достатніх для досягнення і підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості [3]. Головне в досягненні фізичної активності є системне використання фізичних вправ, в основі яких лежить досягнення і підвищення інтересу до рухової діяльності.

Дослідження в галузі рухової активності ґрунтуються виключно за допомогою засобів і методів, організації занять для розвитку рухових компонентів.

Недостатньо даних про облік типових особливостей структури фізичної активності студентів в процесі занять фізичними вправами, відсутня інформація про можливість інтегрування інтересів студентів у фізкультурно-спортивну діяльність. Тому, проблема недостатньої рухової активності та способи її підвищення стала предметом вивчення ряду наукових досліджень. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що досліджуваний напрямок не розкрито і вимагає додаткових розробок.

Аналіз літературних джерел. Ю. Д. Желєзняк, А. Н. Бєляєв, В. І. Гнатчук, В. Н. Платонов, та ін. й узагальнення передового досвіду підготовки студентів - волейболістів та їх участі в змаганнях різного рівня свідчить про постійне зростання конкуренції, що, зі свого боку, висуває все більш високі вимоги до рівня технічної, загальної й спеціальної підготовленості волейболістів. Ці завдання вирішуються за допомогою комплексного системного підходу при побудові тренувального процесу [3]. Різні аспекти досліджуваної проблеми висвітлені в працях таких учених, як А. В. Івойлов, Ю. Н. Клєшев, А. А.Гажуловський, С. С. Єрмаков; навчанням нових рухів, що передбачають розвиток фізичних якостей і координаційних здібностей людини, займалися О. О. Приймаков, А. С. Ровний, В. М. Платонов. Концепції профільного навчання в старшій школі досліджували С. Вольянська, В. Люлька, О. Мельник, Н. Шиян та ін.; профільного навчання за спортивним напрямом – Л. Іванова, О. Лакіза, С. Операйло, І. Пилипок, О. Плахотнік, Н. Чапрак й ін.

Сучасні спеціалісти успішно розробляють нові й удосконалюють уже наявні методи та засоби тренування й розширюють можливості використовуваних засобів, спрямованих на формування рухових навичок здобувачів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання. Проте, недостатню наукову розробленість мають питання щодо впливу спортивних ігор на підвищення рухової активності у студентів закладів вищої освіти [6].

Виклад основного матеріалу дослідження. Тривале реформування суспільно-виробничої сфери нашого суспільства не завжди позитивно відбивається на способі життя, праці і побуті різних верств населення, в тому числі і студентської молоді. Навчання у закладах вищої освіти характеризується хронічним емоційним та інтелектуальним напруженням, викликаним ускладненням програми професійного навчання на тлі істотного обмеження рухової активності студентів [1].

Характерною особливістю студентської молоді є низький рівень відповідальності за власне здоров'я, поширеність факторів ризику здоров'ю (куріння, вживання алкоголю, наркотиків і т.д.). Необхідні невідкладні соціально-педагогічні та лікувально-профілактичні заходи по збереженню і зміцненню здоров'я молоді [4].

В зв'язку з цим сучасний процес фізичного виховання у ЗВО повинен бути спрямований, перш за все, на формування у студентів здорового способу життя, на основі активізації у молоді рухової активності.

Рухова активність є природною потребою гармонічного розвитку людського організму, збереження і зміцнення здоров'я у всіх періодах життєдіяльності. Якщо людина в дитячому віці обмежена в природній потребі рухатися, то його природні розумові та фізичні задатки не отримають належного поступального розвитку [8].

Обмеження рухової активності призводить до негативних функціональних і морфологічних змін в організмі, зниження розумової та фізичної працездатності людини [7].

Особливого значення набуває гармонізація рухової активності та професійного становлення молоді в період здобуття вищої освіти, коли пред'являються високі вимоги не тільки до розумової діяльності, але і фізичної працездатності [3].

Таким чином, виникають суперечності між незадовільним фізичним станом сучасної молоді і недостатньою руховою активністю студентів у процесі навчання в ЗВО, як необхідна умова зміцнення і підтримки здоров'я; між необхідністю підвищення рухової активності студентів у процесі фізичного виховання у ЗВО і недостатнім його програмно методичним забезпеченням

Значною мірою через дефіцит рухів процес адаптації студентів до навчання у ЗВО протікає досить повільно, викликаючи нервово-психічні зриви і різноманітні розлади серцево-судинної системи. Недостатність рухової активності особливо негативно позначається на стані здоров'я студентів ЗВО. Проблема гіпокінезії студентської молоді залишається однією з домінуючих в дослідженнях як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців [2].

Залишаються не вирішеними ряд актуальних проблем, пов'язаних з методологічними підходами до оцінки оздоровчої ефективності діючих і розроблених комплексів фізичних вправ для складання програм фізичної підготовки студентів, а також з вибором основних засобів для реалізації спортивної спрямованості, передбаченої вимогами нової програми з фізичного виховання: використовувати засоби обраного виду спорту в «чистому» вигляді або додавати вправи з інших видів спорту [5].

Основний підхід до проблеми управління руховою активністю базується на положеннях про те, що завдання і зміст процесу фізичного виховання до трудової діяльності повинні відповідати сучасним вимогам життя.

Науково-технічний прогрес істотно перетворює умови життя і діяльність людини, змінюється темп життя, молодь більше веде малорухливий спосіб життя, що негативно позначається на стані їхнього здоров’я. Адже загальновідомо

взаємозв'язок рухової активності зі психофізичними станом, чим нижчий рівень рухової активності, тим нижчий рівень здоров'я, і тим гірший психоемоційний стан [2].

Тому, одним із дієвих способів підвищення рухової активності студентів є залучення їх спортивних ігор. Важливо зазначити, що серед численних видів спорту, що культивуються в закладах вищої освіти, волейбол, баскетбол, футбол завжди мали велику популярність серед студентської молоді.

Спортивні ігри традиційно популярні серед всіх категорій населення країни завдяки різнобічному впливу на організм людини, в тому числі емоційного. Тому вони служать ефективним засобом підвищення рівня рухової активності серед студентської молоді [6].

Це дієвий засіб фізичного виховання, який створює необхідні умови для гармонійного фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку й дозвілля студентів їх самореалізації, набуття навичок здорового способу життя [5].

Науковці наголошують, що спортивні ігри забезпечують необхідний рівнем рухової активності, що позитивно позначається на роботі фізіологічних процесів, покращується робота всіх органів і систем організму тих, хто займається [1, 2, 5].

Науковці розглядають спортивні ігри як масову форму занять фізичною культурою. Для студентів найкращими для занять видами спорту є волейбол, баскетбол, бадмінтон і теніс, які не тільки допомагають сформувати позитивне ставлення до рухової активності, але й позитивно впливають на здоров'я. Важливе значення також мають розвиток витривалості, швидкості та спритності, підтримка тонусу м'язової мускулатури, формування стійкості до застудних захворювань унаслідок зміцнення імунітету [7].

Основне завдання фізичного виховання – формування потреби в заняттях фізичними вправами, покращення рухової активності, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуальний, моральний, етичний та естетичний розвиток.

Найважливіша особливість спортивних ігор полягає в тому, що вони представляють універсальний вид фізичних вправ. Заняття іграми впливають одночасно на рухову і психічну сферу тих, хто займається. Вибір поведінки в постійно мінливих умовах гри зумовлює широке включення механізмів свідомості в процеси контролю і регулювання. В результаті збільшується сила і рухливість нервових процесів, удосконалюються функції регулювання діяльності всіх систем організму корою головного мозку і центральною нервовою системою [4].

У той же час ігрова діяльність відрізняється складністю і різноманіттям рухів. У них, як правило, можуть бути залучені всі м'язові групи, що сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату. Мінливість ігрових умов вимагає постійного пристосування використовуваних рухів до нових ситуацій. Тому рухові навички формуються гнучкими, пластичними. Удосконалюється спритність, розвивається здатність створювати нові рухи з раніше засвоєних.

Аналіз літературних джерел та узагальнення даних з фізичної підготовленості студентів, що навчаються, дало можливість розробити практичні рекомендації на основі використання спортивних ігор:

1. Складання робочих навчальних програм з фізичного виховання студентів має здійснюватися з урахуванням їх рухових режимів, як до вступу до ЗВО, так і в процесі навчання в ньому, а також індивідуальних вихідних даних фізичного розвитку, рухової підготовленості та рівнів здоров'я.

2. При розробці диференційованих програм по фізичній підготовці, на основі застосування спортивних ігор, необхідно керуватися принципом пріоритетного вибору засобів і методів, що забезпечують в найбільшому обсязі виконання навантажень в режимі змішаного енергозабезпечення, які за своїм впливом є найбільш оздоровчо-ефективними для підвищення резервних можливостей організму студентів.

3. З різноманіття засобів фізичної підготовленості студентів доцільно використовувати поєднання засобів базового виду спорту – баскетболу, волейболу, футболу, тощо (в обсязі до 60%) з елементами ритмічної (20%), атлетичної і основної гімнастики (по 7%), а також елементів легкої атлетики (3 %). При проведенні занять повинні чергуватися повторний, інтервальний, ігровий і змагальний методи, що істотно сприяють поліпшенню фізичного розвитку і рухової підготовленості, а також підвищенню рівня здоров'я студентів.

4. Для підвищення оздоровчої ефективності застосовуваних засобів і методів фізичної підготовленості доцільно здійснювати фізіолого-педагогічний контроль освітнього процесу, використовуючи для цього як традиційні методи обліку показників фізичного розвитку і рухової підготовленості, так і комплексні методи вимірювання рівнів здоров'я студентів.

Таким чином, при визначенні впливу спортивних ігор на організм людини, їх значення в системі фізичного виховання необхідно виходити із загальної характеристики ігрових дій. У спортивних іграх застосовуються різноманітні рухи і дії: ходьба, біг, стрибки, раптові зупинки, повороти, різні метання і удари по м'ячу. Гравці, доцільно застосовуючи ігрові прийоми, прагнуть спільно зі своїми партнерами домогтися переваги над противником, який чинить активний опір. Крім того, спортивні ігри є одним з ефективних засобів, які допомагають зняти нервову напругу і викликати позитивні емоції та мають позитивний вплив на підвищення рухової активності.

Висновки. Таким чином, запропоновані рекомендації з використанням спортивних ігор як засобу підвищення рухової активності студентської молоді забезпечують не тільки компенсацію дефіциту рухової активності у студентів закладів вищої освіти а й позитивно впливають на їх фізичну підготовленість, морфо функціональні та психофізичні показники.

Література

1. Колос В. М. Баскетбол: теорія і практика / В.М. Колос. – Мінськ.: Полимя, 1988. – 167 с.

2. Ядвіга Ю. П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання / Ю. П. Ядвіга, Г. В. Коробейніков, Г. С. Петров [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 12. – С. 202–204.

3. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / А. И. Вальтин. – К. : 2003. – 149с.

3.Бублей Т. А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Бублей Тетяна Анатоліївна ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2018. –19с.4

5.Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учеб. пособие. М., 1982.- 156с.

6.Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта:учебник / Л.В. Волков. –К.: Олимпийская литература, 2002. – 296с.

7.Демчишин А. Підготовка волейболістів / А.Демчишин, Б.Пилипчик. – К.: Здоров'я, 1989. –154с.

8.Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. / М.М. Линець. –Л. : Штабар, 1997. –207с.

Reference

1.3.Bubley T. A. (2015) Differentiation of physical science has the right to scientists of special medical groups as a strategy of protecting the health of students. T. A. Bubley, O. Yu. Putrov // Scientific Hour Writing Series 15 "Scientific-pedagogical problems of physical culture / physical culture and sport /" P. Dragomanova.-- S. 75-77.

2.5.Demchishin A. (1989) Training of volleyball players / A.Demchyshyn, B.Pylypchik. - K .: Health. -154 pp.

3.6.Linetz M. M. (1997) Fundamentals of the method of development of motor qualities: teach. manual / M.M. Linetz - L. : Staff. - 207pp.

4.7.Vilensky M.Ya. (1982) Physical culture in the scientific organization of the learning process in higher education: Textbook. allowance. M.- 156p.

5.8.Volkov L. V. (2002) Theory and methods of children's and youth sports: a textbook / L.V. Wolves. - K .: Olympic literature. - 296p.

6.Kolos V. (1998) Basketball: theory and practice / V. Ear. - Minsk .: Polymya. - 167 p.

7.Valtin A. (2003) Problems of modern basketball / A. Valtin. - K. - 149c.

8.Yadviga Yu. (2009) Influence of motor activity on the psycho-emotional state of university students of economic specialties in modern learning conditions / Yu. Yadviga, G. Korobeynikov, G. Petrov [etc.] // Pedagogy, psychology and medical biol. problems of physical education and sports: coll. Science. works / ed. SS Yermakov. - H. - № 12. - P. 202–204.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).91
УДК: 612.825:616

Сичов Сергій Олександрович
доктор педагогічних наук
професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини
Національний технічний університет України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського
Київ, Україна
Сиротинська Олена Каленівна
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського Київ, Україна

ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ БЕЗОПЕРАЦІЙНОГО ЛІКУВАННЯ СКОЛІОЗУ У ПІДЛІТКІВ

У статті розглянуті питання застосування гімнастичних вправ як засобу безопераційного лікування сколіозу у підлітків. Визначені причини збільшення числа дітей та підлітків, які страждають захворюваннями опорно-рухового апарату, особливо сколіозом. Надані рекомендації та головні завдання при застосуванні гімнастичних вправ для підлітків, це: мобілізація викривленого відділу хребта, корекція деформації і стабілізація хребта, ліквідація патологічних змін інших органів. Розглянуті найбільш ефективні гімнастичні вправи для підлітків, до яких відносяться: гімнастика з фітболами, гімнастичні вправи (симетричні, асиметричні), гімнастика на тренажерах і головне гімнастика за методом К.Шрот.

Показані загальні позитивні тенденції лікування підлітків при застосуванні гімнастичних вправ.

Ключові слова: *підлітки, сколіоз, деформація, хребет, гімнастичні вправи, фітбол, тренажери, гімнастика К.Шрот.*

Сычев С.А., Сиротинская Е.К. Гимнастические упражнения как средство безоперационного лечения сколиоза у подростков. *В статье рассмотрены вопросы применения гимнастических упражнений как средства безоперационного лечения сколиоза у подростков. Определены причины увеличения числа детей и подростков, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата, особенно сколиозом. Даны рекомендации и главные задачи при применении гимнастических упражнений для подростков, это: мобилизация искривленного отдела позвоночника, коррекция деформации и стабилизация позвоночника, ликвидация патологических изменений других органов. Рассмотрены наиболее эффективные гимнастические упражнения для подростков, к которым относятся: гимнастика с фитболами, гимнастические упражнения (симметричные, асимметричные), гимнастика на тренажерах и главное гимнастика по методу К.Шрот.*

Показаны общие положительные тенденции лечения подростков при применении гимнастических упражнений.

Ключевые слова: *подростки, сколиоз, деформация, позвоночник, гимнастические упражнения, фитбол, тренажеры, гимнастика К.Шрот.*

Sychov Sergiy, Syrotynska Olena. Gymnastic exercises as a means of non-surgical treatment of scoliosis in adolescents. *The article considers the use of gymnastic exercises as a means of non-surgical treatment of scoliosis in adolescents. The reasons for the increase in the number of children and adolescents suffering from diseases of the musculoskeletal system, especially scoliosis, have been identified. These include: adverse socio-economic factors, reducing the priority of preventive activities in preschools, schools, clinics. Recommendations and main tasks in the use of gymnastic exercises for adolescents are: mobilization and stabilization of the spine, elimination of pathological changes of other organs, considered the most effective gymnastic exercises for adolescents, which include: gymnastics with fitballs, gymnastic exercises (symmetrical, asymmetrical), gymnastics on simulators and most importantly gymnastics by the method of K. Schrott.*

The general positive tendencies of non-surgical treatment of adolescents were revealed, which helped to stop the development of scoliosis, stabilized and preserved the achieved results of correction, reduced pain, restored proper breathing, and helped to avoid surgery.

Key words: *adolescents, scoliosis, spinal deformity, gymnastic exercises, fitball, simulators, K. Shrot gymnastics.*

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Питання збереження здоров'я дітей та підлітків є нагальними для кожної національної системи освіти. В даний час при медичних оглядах у шкільних закладах дуже часто виявляються діти з порушенням та дефектами постави, з захворюваннями опорно-рухового апарату, особливо сколіозами. Збільшення числа дітей та підлітків, які страждають наслідками прогресування сколіозу одна з актуальних проблем дитячої ортопедії. В Україні за останні роки сколіотична хвороба виходить на лідируючі позиції серед найбільш поширених патологій у дітей та підлітків. Погіршення здоров'я підростаючого покоління пов'язано не тільки з дією несприятливих факторів у соціально-економічному розвитку країни, але і з реальним зниженням пріоритету профілактичної діяльності, як в охороні здоров'я, так і в інших соціальних секторах (дошкільних закладах, школах, поліклініках). Сколіотична хвороба це генетично обумовлене захворювання опорно-рухового апарату людини, яке характеризується багатоплощинною деформацією хребетного стовпа і грудної клітки, що супроводжується порушенням функції органів і систем організму, є причиною важких фізичних, моральних страждань та потребує комплексного вирішення цієї медико-соціальної проблеми.

У зв'язку з цим проблема сколіотичної хвороби підлітків набуває все більшої необхідності застосування найбільш ефективних методик корекції сколіозу. До таких засобів відносяться гімнастичні вправи, які відіграють незамінну роль у системі комплексного безопераційного консервативного лікування сколіотичної хвороби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі фізичної реабілітації дітей та підлітків з порушеннями постави та зі сколіотичною хворобою присвячені роботи Бойчук Т.В., Клименко Ю.А., Романюк Т.І., Руденко Р.Є., Яворського А.І. та інших науковців [1, 2, 5, 6]. Методи консервативного лікування залежить від величини деформації, її стабільності чи прогресування, а також своєчасної діагностики. Визначення та неясність багатьох питань етіопатогенезу сколіотичної хвороби, відсутність своєчасної діагностики дітей та підлітків не дозволяють застосовувати досить ефективні методи профілактики та раннього лікування сколіозу. До того ж немає єдності поглядів на способи консервативного лікування сколіотичної хвороби, а самі методики безопераційного лікування потребують уточнення та доопрацювання. Важливу роль у вирішенні цієї проблеми допоможе впровадження у безопераційне лікування сколіотичної хвороби підлітків гімнастичних вправ за методикою К.Шрот.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізіологічним обґрунтуванням до застосування засобів фізичної реабілітації у комплексній терапії сколіозів є тісний зв'язок умов формування та розвитку кістково-зв'язкового апарату хребта з функціональним станом м'язової системи. Застосування гімнастичних вправ у відповідному дозуванні надає загальностимулюючу дію на організм хворої дитини, покращує обмінні процеси і трофіку м'язів спини і хребта та створює фізіологічні умови для стабілізації та корекції патологічного процесу, зміцнюються м'язи та фіксуються у необхідному коригованому положенні.

Головним завданням при застосуванні гімнастичних вправ є мобілізація викривленого відділу хребта, корекція деформації і стабілізація хребта в положенні досягненої корекції, а також ліквідація патологічних змін інших органів. Найбільш важким завданням є не тільки ліквідація викривлення, а стабілізація хребта в коригованому положенні, що і визначає вилікування від сколіотичної хвороби. Застосування гімнастичних вправ передбачає формування навички правильної постави, створення та зміцнення м'язового корсету (зміцнення розгиначів спини, сідничних м'язів, м'язів черевного пресу), поліпшення дихальної функції, тренування рівноваги, балансу, координації, підвищення опірності організму. Гімнастичні вправи формують у підлітків свідоме ставлення до занять лікувальною фізичною культурою, що має виховне значення, розвиває фізичні якості (силу, витривалість, швидкість, координацію рухів), прищеплює навички гігієни, загартовування організму тощо. Фізичні вправи застосовуються відповідно до завдань реабілітації, з урахуванням етіології, патогенезу, клінічних особливостей, функціонального стану організму, ступеня загальної фізичної працездатності підлітків. В комплексній реабілітації підлітків при сколіотичній хворобі гімнастичні вправи використовуються з метою:

- запобігання подальшому прогресуванню сколіотичної хвороби;
- розвитку і поступовому збільшенню силової витривалості м'язів тулуба;
- розтягнення скорочених м'язів та зв'язок і зміцнення їх на ввігнутій стороні дуги;
- зміцнення м'язів спини і грудної клітки, живота, бічних м'язів тулуба, створення м'язового корсету;
- покращення діяльності дихальної та серцево-судинної системи;
- виховання та закріплення навички правильної постави;
- покращення емоційного стану;
- підвищення рівня силової та загальної витривалості.

Фізіологічний ефект при виконанні гімнастичних вправ здійснюється шляхом взаємодії нервової і гуморальної систем, моторно-вісцеральними рефлексами. Будь-яке скорочення м'язів подразнює закладені в них численні нервові

закінчення і потік імпульсів з них, а також з пропріорецепторів інших утворень опорно-рухового апарату, спрямовуються у центральну нервову систему. Вони змінюють її функціональний стан і через вегетативні центри забезпечують регуляцію і перебудову діяльності внутрішніх органів. Одночасно у цьому процесі регуляції бере участь і гуморальна система, у якій продукти обміну речовин, що виникають у м'язах, попадають у кров і діють на нервову систему (безпосередньо на центри і через хеморецептори) і залози внутрішньої секреції, виключаючи виділення гормонів. Ця інформація про роботу м'язів по нервових і гуморальних шляхах надходить у центральну нервову систему і центр ендокринної системи (гіпоталамус), інтегрується, а потім ці системи регулюють виконання гімнастичних вправ.

Різноманітність гімнастичних вправ передбачає використання при сколіотичній хворобі у підлітків гімнастики з фітболами. Під впливом фітбол-гімнастики створюється сильний м'язовий корсет навколо хребта, посилюється кровообіг і обмін речовин в міжхребцевих дисках. Гімнастичні вправи на м'ячі не тільки зміцнює м'язи, але і володіє яскраво вираженим лікувальним ефектом. Створювана м'ячем вібрація викликає знеболюючу дію, підсилює перистальтику кишечнику, позитивно впливає на роботу шлунку, печінки і нирок. Крім того, фітбол зменшує дію стресу і знімає напруження. Доведено, що хвилі, які виникають при коливаннях м'яча, передають по всьому хребту до головного мозку і викликають позитивні емоції. Регулярні заняття фітбол-гімнастикою поліпшують координацію рухів, хода стає впевненою, тіло гнучким і слухняним, підвищується настрій і життєвий тонус.

Для активної корекції деформації хребта застосовуються загально- зміцнюючи і спеціальні гімнастичні вправи двох видів – симетричні і асиметричні. До симетричних коригуючих вправ відносяться такі, при яких зберігається фізіологічне положення хребетного стовпа. Їх коригуючий ефект пов'язаний з неоднаковим напруженням м'язів при спробі зберегти симетричне положення частин тіла при сколіозі: м'язи на стороні опуклості напружуються інтенсивніше, а на стороні увігнутості розтягуються.

Асиметричні коригуючі вправи дозволяють сконцентрувати дію локально, на певній ділянці хребетного стовпа. Вони виконуються з початкових положень лежачи на боці, стоячи на колінах і в упорі на колінах, направлені на вибіркове, однобічне зміцнення м'язів тулуба з урахуванням локалізації процесу і характеру дії гімнастичної вправи на кривизну хребта.

Сьогодні дуже популярним є використання гімнастичних вправ на тренажерах для підлітків із захворюваннями опорно-рухового апарату. Тренажерну гімнастику при сколіозі рекомендовано призначати з урахуванням клініко-рентгенологічної картини і вікових особливостей підлітків.

Найбільш ефективною серед гімнастичних вправ для безопераційного лікування сколіозу є консервативна гімнастика за методом Катаріни Шрот. Ця система гімнастичних вправ для лікування сколіозу була розроблена у 1920 році Катаріною Шрот (1894-1985). У 1960 році метод К.Шрот став стандартним комплексом гімнастичних вправ у безопераційному лікуванні сколіозу в клініках Німеччини.

Метод К.Шрот – це консервативна гімнастика, базована на 3-площинній корекції з вирівнянням тулуба в характерній для кожного типу сколіозу та правильним диханням. Метою є розвиток внутрішніх м'язів грудної клітки та ребер для того, щоб змінити форму верхньої частини тулуба і виправити будь-які аномалії хребта [7, 8].

Головне в гімнастиці К.Шрот - це правильне дихання. Його суть в тому, щоб навчитися правильно дихати і викорінити тип дихання, що склався при викривленні, оскільки при сколіозі грудна клітка бере участь в диханні асиметрично. Це пов'язано з ротацією хребта і відповідному зсуві грудної клітки в бік і назад з боку випуклості, вперед і всередину з боку увігнутості. Таким чином, міжреберні проміжки з боку увігнутості зменшені, а з протилежного боку збільшені, тому з кожним вдихом з опуклого боку в легені надходить все більший об'єм повітря, а з увігнутого – все менший. Це одна з причин виникнення реберного горба і западання ребер з протилежного боку [8].

Іншою особливістю гімнастики К.Шрот є вироблення нової пози «корекції», характерної для кожного окремого виду сколіозу. Поза «корекції» присутня при виконанні різних вправ і в подальшому повинна перелаштуватися на повсякдення життя підлітків. Всі вправи в програмі в основному статичні та дають різне навантаження на м'язи в залежності від типу викривлення та від тяжкості сколіотичної хвороби. Їх мета стабілізація коригованого положення у всіх трьох площинах та формування м'язового корсету [7, 8].

Комплекс гімнастичних вправ К.Шрот включає наступні вправи: статичні вправи в позі «корекції», що передбачає правильне положення тіла при виконанні вправи, допомагає коригувати дугу викривлення і більш якісно працювати з м'язами; вправи на розтягнення тулуба, щоб розвинути правильне дихання і спростити вдих увігнутою частиною, це допоможе збільшити відстань між ребрами в западаючих частинах; статичні зміцнюючі вправи для м'язів черевного пресу, бічних м'язів, м'язів спини, м'язів поясу верхніх кінцівок; вправи позиціювання при прийняті правильної постави в будь-якому положенні тіла – лежачи, сидячи, стоячи і під час ходьби.

Рекомендовано виконання гімнастичних вправ перед дзеркалами, які знаходяться попереду та ззаду, а інколи збоку та над головою.

Деякі вправи використовуються з предметами: гімнастична палиця, фітбол-м'яч, гімнастична стінка, гімнастична резинка, гантелі, гімнастичні лави, м'які подушечки та гімнастичні валики тощо. Крім того, потрібно контролювати дихання, які м'язи напружуються, наскільки досягається вирівнювання під час кожної вправи.

Перспективи подальших досліджень передбачають удосконалення різноманітних методик безопераційного лікування сколіозу у підлітків з використанням гімнастичних вправ.

Висновки. Таким чином, лікування сколітичної хвороби у підлітків має бути комплексною, а серед них обов'язковим використанням різноманітних гімнастичних вправ, таких як гімнастика з фітболами, гімнастичні вправи двох видів – симетричні і асиметричні, вправи на тренажерах і головне гімнастика по методу К.Шрот.

При дотриманні та постійному виконанні гімнастичних вправ у підлітковому віці, доки не відбулося закостеніння зон росту, можливе уникнення подальшого прогресування та ускладнення хвороби, а навпаки добитися повного регресу сколітичної хвороби у підлітків.

Література

1. Бойчук Т.В. Профілактика та лікування сколіозів у дітей та підлітків / Т.В.Бойчук, Л.І.Войчишин // Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових статей / ХДАФК. – Харків, 2006. – Вип. 9. – С. 126-130.
2. Клименко Ю.А. Актуальні методики фізичної та психологічної реабілітації школярів зі сколіотичними вадами хребта в умовах спеціалізованого навчального закладу // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 3. – С. 159-162.
3. Марченко О.К. Основы физической реабилитации: учеб. Для студентов вузов / О.К.Марченко – К.: Олимпийская литература, 2012. – 528 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М.Мухін. – Київ: Олімпійська література, 2000. – 422 с.
5. Романюк Т.І. Консервативне лікування сколіозу / Т.І.Романюк, Н.О.Орлова // Вісник ортопедії, травматології і протезування. – 2005. – №3. – 57 с.
6. Руденко Р.Є. лікувальна фізична культура дівчат 12-14 років з початковим ступенем сколіозу віднесених до спеціальної медичної групи: методичні рекомендації для методистів ЛФК / Р.Є.Руденко, А.І.Яворський – Львівський ДІФК. – Львів, 2004. – 43 с.
7. Lehnert-Schroth C. Three-Dimensional Treatment for Scoliosis. The Martindale Press; 2007.
8. The effect of Schroth exercises added to the standard of care on the quality of life and muscle endurance in adolescents with idiopathic scoliosis – an assessor and statistician blinded randomized controlled trial: «SOSORT 2015 Award Winner» / S Schreiber, EC Parent, EK Moez // Scoliosis. 2015.

Reference

1. Bojchuk T.V. Profilaktyka ta likuvannja skolioziv u ditej ta pidlitkiv / T.V.Bojchuk, L.I.Vojchyshyn // Slobochansjkyj naukovo-sportyvnyj visnyk: Zbirnyk naukovykh statej / KhDAFK. – Kharkiv, 2006. – Vyp. 9. – S. 126-130.
2. Klymenko Ju.A. Aktualjni metodyky fizychnoji ta psykhologhichnoji reabilitaciji shkoljariv zi skoliotychnymy vadamy khrebta v umovakh specializovanogho navchaljnogho zakladu // Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja. – 2010. – # 3. – S. 159-162.
3. Marchenko O.K. Osnovы fyzycheskoj reabylytacyy: ucheb. Dlja studentov vuzov / O.K.Marchenko – K.: Olympyjskaja lyteratura, 2012. – 528 s.
4. Mukhin V.M. Fizychna reabilitacija: pidruchnyk / V.M.Mukhin. – Kyjiv: Olimpijsjka literatura, 2000. – 422 s.
5. Romanjuk T.I. Konservatyvne likuvannja skoliozu / T.I.Romanjuk, N.O.Orlova // Visnyk ortopediji, travmatologhiji i protezuvannja. – 2005. – #3. – 57 s.
6. Rudenko R.Je. likuvaljna fizychna kuljtura divchat 12-14 rokiv z pochatkovym stupenem skoliozu vidnesenykh do specialjnoji medychnoji ghrupy: metodychni rekomendaciji dlja metodystiv LFK / R.Je.Rudenko, A.I.Javorsjkyj – Ljvivsjkyj DIFK. – Ljviv, 2004. – 43 s.
7. Lehnert-Schroth C. Three-Dimensional Treatment for Scoliosis. The Martindale Press; 2007.
8. The effect of Schroth exercises added to the standard of care on the quality of life and muscle endurance in adolescents with idiopathic scoliosis – an assessor and statistician blinded randomized controlled trial: «SOSORT 2015 Award Winner» / S Schreiber, EC Parent, EK Moez // Scoliosis. 2015.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).92
УДК 796,332-053,6

Собко Сергій Григорович,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри
фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури
Собко Наталія Григорівна, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент кафедри
теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Спеціальна витривалість футболістів розглядається під двома кутами: здатність не знижувати інтенсивність бігової активності протягом усієї гри й забезпечення ефективності тактики і техніки в умовах стомлення, що зростає.

Завдяки розробленим нами окремо для кожного тесту нормованим шкалам, було проведене оцінювання рівня спеціальної витривалості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки, що визначався як низький, нижчий за середній, середній, достатній, високий.

Виходячи з постулату, що системний характер розвитку спеціальної витривалості буде прослідковуватись у випадку поєднання складових фізичної і техніко-тактичної підготовки, нами розроблена та впроваджена у навчально-тренувальний процес програма розвитку спеціальної витривалості юних футболістів, що містила вправи специфічного і неспецифічного характеру.

Динаміка змін спеціальної витривалості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки свідчить про позитивні зрушення протягом досліджуваного періоду при $P<0,05$, що доводить ефективність впровадженої програми.

***Ключові слова**: спеціальна витривалість, юні футболісти, програма розвитку.*

Собко С.Г., Собко Н.Г. Развитие специальной выносливости юных футболистов на этапе предварительной базовой подготовки.

Специальная выносливость футболистов рассматривается под двумя углами: способность не снижать интенсивность беговой активности в течение всей игры и обеспечение эффективности тактики и техники в условиях возрастающего утомления.

Благодаря разработанным нами отдельно для каждого теста нормированным шкалам, было проведено оценивание уровня специальной выносливости юных футболистов на этапе предварительной базовой подготовки, который определялся как низкий, ниже среднего, средний, достаточный и высокий.

Исходя из постулата, что системный характер развития специальной выносливости будет прослеживаться в случае сочетания составляющих физической и технико-тактической подготовки, нами разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс программа развития специальной выносливости юных футболистов, содержащая упражнения специфического и неспецифического характера.

Динамика изменений специальной выносливости юных футболистов на этапе предварительной базовой подготовки свидетельствует о позитивных сдвигах в течение исследуемого периода при P<0,05, что доказывает эффективность внедренной программы.

***Ключевые слова:** специальная выносливость, юные футболисты, программа развития.*

***Sobko S.G., Sobko N.G. Young footballers' special endurance's development of at the stage of previous basic preparation.** High level of body's physical efficiency or special endurance is becoming increasingly important in the modern sport in particular in football. This term is suitable for all sports. Another thing is that components of special endurance in each kind of sports will have its differences. Endurance's development in football is possible only in parallel implementation of different its stages of education with game practice because special endurance of footballers considers from two angles: the ability not to reduce the intensity of running activity throughout the game and ensuring effectiveness of tactic and technique in conditions of fatigue that increase during the game.*

Control exercises specific and unspecific characters that simulate the specific of footballers' motor activity: running with a ball 5x30 meters and running 7x50 meters were selected to determine the level of special endurance's development. Often enough, during gaming activities, the footballers are forced to start quickly, develop high speed on the distance, reduce its, change the direction of movement by performing these actions with a ball and without it.

The assessment of the young footballers at the stage of previous basic preparation's level of special endurance that was defined as low, below average, medium, sufficient and high was carried out thanks to normalized scales developed by us separately for each test. All results, came by during experimental study, were processed with using well known methods of math statistic.

Based on the postulate that system character of special endurance's development will be traced in the event of a combination of components of physical, technical and tactical training, the program of young footballers of special endurance's development was developed and implemented by us in the training process.

The dynamics of change in special endurance of young footballers at the stage of previous basic preparation indicates positive changes during study period at P<0,05 and proves the effectiveness of the implemented program.

***Key words**: special endurance, young footballers, development program.*

Постановка проблеми. Розвиток фізичних якостей і оволодіння різноманітними руховими навичками безпосередньо впливають на всі сторони підготовки футболістів. Достатньо високий їх розвиток дозволяє виконувати рух за оптимальною схемою, що забезпечує його ефективність; і навпаки, відставання у розвитку провідної для даної вправи якості не в змозі компенсувати навіть ідеальна її модель [1].

У сучасному спорті, в тому числі й у футболі, усе більшого значення набуває високий рівень фізичної працездатності організму, або спеціальна витривалість, при різних режимах м'язової діяльності [5].

Проблемі, пов'язаній з розвитком витривалості у футболі, приділено достатньо уваги як висококваліфікованими футболістами [Іванов В.В., 1989], так і резервом [Врата Роман, 1987; Гамональ Арнольдо Сераплю Аларкон, 1985; Лопачев Ю.Н., 1981; Мруе Мазен Ахмад, 1991; Мусралієв К.І., 1984; Овакімян Є.А., 1975; Танєв Танго Станчев, 1995]. Розглянуті авторами питання торкаються загальних основ розвитку витривалості, методики її вдосконалення, оптимізації програм загальної і спеціальної витривалості в річному циклі підготовки, обґрунтування методів і планування тренувальних мікроциклів по розвитку загальної і спеціальної витривалості футболістів.

У той же час, нами не знайдено досліджень, які б передбачали цілеспрямований розвиток спеціальної витривалості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання роботи:

1. Визначити рівень спеціальної витривалості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.
2. Розробити програму розвитку спеціальної витривалості для обраного контингенту.
3. Прослідкувати динаміку змін показників спеціальної витривалості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основних положень. Ефективність змагальної діяльності у футболі багато в чому зумовлена рівнем розвитку фізичних якостей, різнобічному формуванню яких сприяє як тренувальний процес, так і, безпосередньо, гра.

Так, постійні ривки і прискорення потребують розвитку швидкості; силові одноборства, удари по м'ячу сприяють розвитку швидкісно-силових якостей; прагнення до своєчасного і точного виконання техніко-тактичних дій зумовлює розвиток координації. Насамкінець, усі дії у футболі повторюються багато разів у часі, що неможливо здійснювати без прояву різних

видів витривалості [1].

У навчально-методичній літературі існує декілька варіантів визначення “спеціальна витривалість футболістів”. В одному випадку, це здатність не знижувати інтенсивність бігової активності протягом усієї гри, в іншому випадку, – це така форма витривалості, яка забезпечує ефективність тактики і техніки в умовах стомлення, що зростає [4].

Для визначення рівня розвитку спеціальної витривалості було підібрано контрольні вправи специфічного і неспецифічного характеру, що моделюють специфіку рухової діяльності футболістів.

Тривалість вправ, а відповідно, і оцінка спеціальної витривалості, повинні бути з навантаженням високої інтенсивності (95%), що знаходяться в межах від 20 сек. до 2 хв. [3]. Виходячи з даного постулату, для вирішення завдань, поставлених у роботі, ми обрали наступні тести: біг з веденням м’яча 5×30 метрів та біг 7×50 метрів.

Тестування юних футболістів 2006 р.н. (n=18) проводилось на базі ДЮФШ "Академія ФК Зірка" протягом 2019-2020 рр.

Оцінювання рівня їх спеціальної витривалості проводилось за Гауссовою шкалою за правилом трьох сигм, розробленою нами окремо для кожного тесту (табл. 1).

Таблиця 1

Шкала оцінки рівня спеціальної витривалості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки

Тести	Рівні	Результат
Біг з веденням м’яча 5×30 метрів	Низький	35,97 – 35,03
	Нижчий за середній	35,02 – 34,08
	Середній	34,07 – 32,19
	Достатній	32,18 – 31,24
	Високий	31,23 – 30,29
Біг 7×50 метрів	Низький	82,54 – 79,21
	Нижчий за середній	79,2 – 75,87
	Середній	75,86 – 69,2
	Достатній	69,19 – 65,86
	Високий	65,85 – 62,52

Так, у тесті "Біг з веденням м’яча 5×30 метрів" найбільша кількість досліджуваних – 12 осіб (66,7%) показали результати середнього рівня, 4 футболісти (22,2%) мають достатній рівень, у 2-х спортсмнів (11,1%) виявлені результати рівня нижчого за середній. Результатів високого і низького рівня у даному тесті нами не виявлено.

Дещо схожими є показники тесту "Біг 7×50 метрів", де у 13 спортсменів (72,2%) спостерігаємо середній рівень прояву спеціальної витривалості, у 1 особи (5,55%) – низький рівень, по 2 обстежуваних (11,1%) знаходяться на достатньому і нижчому за середній рівнях. Як і в попередньому тесті, осіб з високим рівнем нами не виявлено.

Проблему розвитку і вдосконалення спеціальної витривалості багато авторів наукових публікацій вбачають в раціональному плануванні різноманітних структурних утворень, різних сторін підготовки, співвідношенні параметрів тренувальної і змагальної діяльності, послідовності і взаємозв’язках різних ланок тренування [4].

Як зазначає М.Г. Озолін: “Оптимальний шлях розвитку витривалості – послідовний шлях – спочатку закласти фундамент, а потім розвивати спеціальну витривалість” [2, с. 481]. Це не виключає паралельного вирішення низки завдань, що сприяють набуттю витривалості: психологічної підготовленості, технічного вдосконалення, виховання сили і швидкості, покращення гнучкості та ін. Ці компоненти прямо не пов’язані з фізіологічними механізмами витривалості і не можуть негативно повпливати на хід її підвищення.

Крім того, у футболі, етапність в розвитку витривалості можливо зберегти лише за умови паралельної реалізації з ігровою підготовкою, причому останній буде приділено значно більше уваги.

Сьогодні слід говорити про чотирьохетапний річний шлях виховання витривалості як найбільш ефективний. Послідовність етапів тут наступна:

1-й етап – розвиток загальної витривалості, 2-й етап – створення спеціального фундаменту для витривалості, 3-й етап – підсилення спеціального фундаменту в його силових і швидкісних компонентах, 4-й етап – виховання спеціальної витривалості, прямо спрямованої на досягнення кращих спортивних результатів [2].

Основними тренувальними вправами є спеціально-підготовчі, максимально наближені за формою, структурою і особливостями впливу на функціональні системи організму. Змагальні вправи є потужним засобом цілісного вдосконалення спеціальної витривалості. У цьому випадку спостерігається більш глибока мобілізація можливостей функціональних систем, порівняно з умовами тренування [5].

Як зазначає П.П. Черепанов: “Робота по розвитку спеціальної витривалості прийме системний характер, якщо фізична і техніко-тактична складові будуть структурно пов’язані між собою” [4, с. 97]. У своїй програмі ми намагалися відобразити даний постулат (табл.2).

Таблиця 2

Тренувальна програма по розвитку спеціальної витривалості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки

Назва вправи та її зміст	Компоненти навантаження					
	Тривалість роботи	Інтенсивність	Тривалість інтервалів відпочинку між вправами	Кількість повторень в серії	Кількість серій	Відпочинок між серіями
Неспецифічні вправи						
1. Фартлек в лісі (парку): 1-а хв. з помірною інтенсивністю; 2-а хв. з великою інтенсивністю; 3-а хв. з середньою інтенсивністю; 4-а хв. з великою інтенсивністю; 5-а хв. з середньою інтенсивністю; 6-а хв. – з великою інтенсивністю	6 хв	помірна	3 хв	2	2	6 хв
2. Біг 400м – ходьба 300 м – біг 300 м – ходьба 300 м – біг 200 м – ходьба 200 м – біг 100 м – ходьба 100 м – біг 200 м – ходьба 200 м – біг 300 м – ходьба 300 м – біг 400 м	17 хв	велика	3 хв	1	1	
3. Човниковий біг 180 м (ставляться три стійки на відстані 15 м одна від одної). Необхідно пробігти від 1-ої до 2-ої і навпаки, від 1-ої до 3-ої і навпаки. Повторити ще раз	45 сек	велика	3 хв	3	2	8 хв
4. Ривки по 30-50 м	5-8 сек	макс	10-20 сек	8	2-3	4-6 хв
5. Багаточисельні пробігання 15-30 метрових відрізків	3-5 сек	велика	15-30 сек	5	6-8	45 сек
Специфічні вправи						
1. Вправа з 6 м'ячами (ставиться по 2 м'ячі в центрі поля і біля лівого й правого кутових прапорів): футболіст веде мяч від лівого кутового прапора до кута штрафного майданчика і б'є по воротах, далі пробігає до правого кутового прапора, підбирає м'яч, веде його до кута штрафного майданчика і б'є по воротам. Потім рухається до лівого кутового прапора за другим м'ячем, далі до правого кутового прапора. Після четвертого удару по воротам гравець біжить у напрямку центра поля, веде перший м'яч до лінії штрафного майданчика, б'є по воротам і повертається за другим м'ячем, який також веде до лінії штрафного і б'є по воротам.	80 сек	велика	3 хв	1	2	8 хв
2. Тримання м'яча 4×4 у два дотики з персональною опікою на ½ поля	6 хв	велика	3 хв	2	2	6-8 хв.
3. Ривок (10 м) в штрафний майданчик – удар по воротам без підготовки по м'ячу, що котиться – швидке повернення на вихідну позицію Режим роботи – 6 уд/хв	2 хв	велика	3 хв	3	5	6 хв.
4. Ігрова вправа і контратака Організація: – 2 команди з 4-5 гравців + 2 воротаря. – 4 маленьких воріт (2 м) й одні великі ворота на іншій половині поля. Процес: – Гра 5×5 без обмежень, де гравці намагаються забивати м'ячі у двоє маленьких воріт суперника (кожний гол 1 очко). – По сигналу тренера (в межах1' – 2'), команда, що володіє м'ячем, має максимум 10" на завершення атаки ударом у великі ворота, які захищаються тільки воротарем. Усі гравці команди, що атакує, повинні бути в атакувальній зоні (забитий гол приносить 3 очки).	10-12 хв	велика	2 хв	5	1	

5. Гра 2×2 з підтримуючими гравцями – 2 команди по 4 гравці + 2 воротаря. – Розмічена ігрова зона (25 х 20 м), 2 великих воріт. Процес: – Гра 2×2 з підтримуючими гравцями, які мають тільки один дотик. – Гра без обмежень, гравці намагаються забити м'яч у ворота якомога швидше. – Воротарям дозволяється виконувати максимум 2 дотики. – Коли м'яч виходить з гри, воротар поновлює її. – Гравці змінюються кожні 2 хв.	2 хв	максимальна	2 хв	3-5	2	8-10 хв.

Після застосування на практиці запропонованої експериментальної програми (спеціально-підготовчий етап підготовки річного циклу тренувань), нами було проведене повторне тестування обраного контингенту і визначена динаміка зрушень між початком і кінцем дослідження.

Таблиця 3.

Динаміка показників спеціальної витривалості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки

Показники	$\frac{M \pm \sigma}{m, V}$		
	Початок	Експериментальна група	P
Біг з веденням м'яча 5×30 метрів	$\frac{33,11\pm0,94}{0,22; 2,83}$	$\frac{31,6\pm0,3}{0,1; 0,95}$	<0,05
Біг 7×50 метрів	$\frac{72,51\pm3,33}{0,79; 4,59}$	$\frac{69,15\pm1,76}{0,59; 2,55}$	<0,05

Як видно із таблиці 3, позитивну динаміку зрушень і прогресивні зміни при $P<0,05$ спостерігаємо у обох тестах, що доводить ефективність впровадження нашої експериментальної програми розвитку спеціальної витривалості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Висновки 1. Завдяки розробленим нами окремо для кожного тесту нормованим шкалам, було проведене оцінювання рівня спеціальної витривалості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки, що визначався як низький, нижчий за середній, середній, достатній, високий.

2. Розроблена та впроваджена у навчально-тренувальний процес програма розвитку спеціальної витривалості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

3. Динаміка змін спеціальної витривалості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки свідчить про позитивні зрушення протягом досліджуваного періоду при $P<0,05$, що доводить ефективність впровадженої програми.

Література

1. Искусство подготовки высококлассных футболистов [Текст]: Науч.-методич. пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО "Издательство Астрель", 2004. – 863 с: ил.

3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

4. Черепанов П.П. Теория и практика в подготовке команды мастеров – Казань: ЗАО «Мир без границ», 2012. 252 с.

5. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов. Монография. – Саратов: Научная книга, 2008. – 239 с.

References

1. Iskusstvo podgotovki vy`sokoklassny`kh futbolistov [Art of preparation of high quality footballers] (2006) / Pod red. prof. N.M. Lyukshinova. Sovetskij sport, TVT Divizion, Moscow, Russia.

2. Ozolin N.G. (2004), Nastol`naya kniga trenera: Nauka pobezhdat` [Coach Handbook: The Science of Winning], OOO "Izdatel`stvo Astrel`", Moscow, Russia.

3. Platonov V.N. (1997), Obshhaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte [General theory of training athletes in Olympic sports], Olimpijskaya literatura, Kiev, Ukraine.

4. Cherepanov P.P. (2012), Teoriya i praktika v podgotovke komandy` masterov [Theory and practice in training a team of masters], ZAO «Mir bez granicz», Kazan`, Russia.

5. Shamardin A.A. (2008), Kompleksnaya funkczional`naya podgotovka yuny`kh futbolistov [Comprehensive functional training of young football players], Nauchnaya kniga, Saratov, Russia.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).93
УДК 796.071.4:373.3

Сороколіт Н.С.,
к.фіз.вих і с., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів

ОСОБЛИВОСТІ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ

Особливості кадрового забезпечення фізичного виховання у початковій школі в умовах реформування освіти.

В статті розглядаються питання кадрового забезпечення з фізичного виховання у початкових класах в закладах загальної середньої освіти. На основі опитування учителів фізичної культури семи областей України виявлено, що в умовах реформування освіти (НУШ) уроки фізичної культури проводять учителі початкових класів (44,1%), учителі фізичної культури (30,4%) та застосовується комбінований підхід (25,5%) у викладанні предмету. Респонденти зазначають низку недоліків у проведенні уроків учителями початкових класів, тому що вони не володіють методикою викладання предмету (28,3%); неналежна або відсутня спортивна форма вчителя та учнів (9,4%); не якісне викладання предмету та недостатньо практичних навичок у реалізації освітніх та оздоровчих завдань (15,1%); недостатня фахова майстерність, не компетентність (18,7%); заміна уроків фізичної культури іншими предметами (22,6%); відсутня мотивація учнів на результат; залучені не всі учні, бо значна їх кількість просиджують уроки на лавах; не створюють передумов до спортивної підготовки, низький рівень техніки виконання фізичних вправ (1,9%); переважно поважний чи пенсійний вік (1,9%).

***Ключові слова**: фізичне виховання, кадри, реформа, початкова школа.*

***Сороколит Н.С. Особенности кадрового обеспечения физического воспитания в начальной школе в условиях реформирования образования.**В статье рассматриваются вопросы кадрового обеспечения физического воспитания в начальных классах школ. На основании анкетирования учителей физической культуры из семи областей Украины установлено, что в условиях реформирования образования (НУШ) уроки физической культуры преподают учителя начальных классов (44,1%), физической культуры (30,4%), а также используется комбинированый подход в преподавании (25,5%). Респонденты акцентируют внимание на недостатках преподавания физического воспитания учителями начальных классов, потому что не владеют методикой преподавания предмета (28,3%); отсутствует спортивная форма учителя и учащихся (9,4%); некачественное преподавание и отсутствие практических навыков в реализации образовательных и оздоровительных задач (15,1%); недостаточное профессиональное мастерство (18,7%); замена уроков физической культуры другими предметами (22,6%); отсутствует мотивация учащихся на результат обучения, отсутствие предпосылок к спортивной подготовке, низкий уровень техники выполнения физических упражнений (1,9%); преимущественно почтенный или пенсионный возраст учителей (1,9%*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, кадры, реформа, начальная школа.*

Sorokolit N.S. The specifics of staff proving for physical education in the primary school in terms of education reforming.

The questions of staff providing for physical education in primary classes in general educational establishments are investigated in the article. On the basis of questionnaire of physical education teachers from seven regions in Ukraine there was determined that in the terms of education reforming (NUS) the physical education classes are provided by primary education teachers (44.1%), by physical education teachers (30.4%) and the combined approach is used (25.5%) in the studying process. The highest level of teaching physical culture by primary education teachers is found in Lviv region (64.0%) and in Khmelnytsk region (66.7%). The best staff providing by physical education teachers in primary school is found in Dnipropetrovsk (44.4%) and Vinnytsia (44.0%) regions. The combined approach in the distribution of studying load is used the most frequently in Vinnytsia (38.0%), Ivano-Frankivsk (32.1%), Kherson (32.0%) and Dnipropetrovsk (30.6%) regions.

The respondents state a lot of problems in classes performing by primary education teachers as far as they do not obtain the methodic of teaching the lesson (28.3%); improper or absence of sport closes among teachers and students (9.4%); the lesson is performing with a low quality, with lack of practical skills in realization of educational or healing tasks (15.1%); lack of specialists' skills, lack of competence (18.7%); substitution of physical education classes by other lessons (22.6%); lack of pupils' motivation towards a result; not all pupils participate, because a majority of them are sitting on branches during the lessons; teachers do not create preconditions for sport preparation; low level of technique of performing physical exercises (1.9%); mainly respectable or retirement age (1.9%).

***Key words**: physical education, staff, reform, primary school.*

Вступ. Сучасний етап розвитку української освіти переживає процес «оновлення»: вводяться нові Державні освітні стандарти, програми [2, с. 30]. Саме початкова школа знаходиться на передових засадах реформування національної освіти. Це пов'язано з поетапною імплементацією освітньої реформи «Нова українська школа». Основне завдання цієї ланки освіти зробити навчання в школі цікавим для дітей, таким, в якому учень стає активним учасником процесу засвоєння знань. За такої умови розвивається в учнів початкової школи пізнавальний інтерес і задоволення від процесу та результату навчання, дає моральний, психологічний комфорт, розуміння особистого успіху. [2, с. 31]. Новий стандарт початкової освіти загалом та фізичного виховання зокрема, заснований на низці нововведень, таких як: компетентнісній та інтегрований підходи у

навчанні, реалізація принципу дитиноцентризму, планування навчального матеріалу відповідно до тематик тижнів у перших класах, місяців – у других та третіх класах, ранкові зустрічі. [4, 11]. Важливу роль в ефективності впровадження нововведень освітньої реформи «Нова українська школа» належить вчителеві. І від того, як проводяться уроки фізичної культури в початкових класах залежить не лише впровадження нововведень НУШ, але і якість проведення уроку, рухова активність учнів під час уроку, рівень фізичної підготовленості а рівень фізичного, духовного, емоційного розвитку молодшого школяра.

Вище окреслені питання системно висвітлювалися в наукових працях чималої кількості вітчизняних науковців. Так, Аксьонова О.П. [1] досліджувала питання упровадження компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах; Боднарчук О.М. [13] довела ефективність проведення уроків фізичної культури в початкових класах у співпраці школи та сім'ї; Давидюк В.І.[3] провела системний теоретичний аналіз упровадження здоров`язберігаючих технологій у початкових класах; Кругляк О.Я. [5] чимало наукових праць присвятив застосування рухливих ігор та реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання учнів початкових класів; Масляк І.П. [6] окреслила шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів; Москаленко Н.В. [7, 8] розкрила застосування інноваційних технології та особливості фізичного виховання молодших школярів; Римар О.В. [12, 13, 14] системно досліджувала вплив звіроаеробіки, фітнес програм у фізичному вихованні у початковій школі та довела ефективність інноваційних засобів на фізичну підготовленість та стан здоров'я учнів; Турчик І.Х. [10] зосередила свою увагу на особливостях фізичного виховання учнів початкової школи за кордоном. Вважаємо, що проблема кадрового забезпечення фізичного виховання в початковій школі на сучасному етапі не досліджена, що дозволило нам стверджувати про актуальність даного дослідження на визначити мету.

Мета дослідження. Виявити особливості кадрового забезпечення предмету «Фізична культура» у початкових класах на сучасному етапі.

Методи та організація дослідження. У дослідженні були застосовані такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування учителів фізичної культури за допомогою анкетування та методи математичної статистики. Опитування проводилося на базі обласних закладів післядипломної педагогічної освіти. Анкета містила 26 питань, з них 13 закритих та 13 відкритих запитань. Учасниками дослідження були учителі фізичної культури із сімох областей України, а саме: Львівської (n=50 – 25,8%); Івано-Франківської (n=53 – 13,6%); Тернопільської (n=54 – 13,8%); Хмельницької (n=48 – 12,3%); Вінницької (n=50 – 12,8%); Дніпропетровської (n=36 – 9,2%); та Херсонської областей (n=50 – 12,8%). Всього в опитуванні взяли участь 341 учитель, з них 227 чоловіків, що становить 66,6% та 114 жінок, що становить 33,4%. Серед опитаних учителів 153 особи (44,9%), мають вищу кваліфікаційну категорію; 88 осіб (25,8%) – першу; 55 осіб (16,1%) – другу та 45 осіб (13,2%) – категорію «спеціаліст».

Матеріали дослідження опрацьовані в програмі Microsoft Office Excel. Ми визначали середнє арифметичне значення у відсотках представників даних областей та відсоткове значення в кожній області. Окрім цього, застосовано xi^2 – критерій Пірсона для виявлення вірогідності розбіжностей думок респондентів даних областей за формулою:

$$\chi_n^2 = \sum_{i=1}^{K} \frac{(n_i - np_i)^2}{np_i}$$

При p<0,05 різниця у відповідях респондентів – статистично істотна.

За допомогою узагальнення результатів опитування здійснено порівняльний аналіз варіантів кадрового забезпечення фізичної культури в початкових класах.

Результати дослідження. Результати опитування учителів фізичної культури дають можливість стверджувати, що в умовах освітньої реформи «Нова українська школа» у початкових класах адміністрація закладів загальної середньої освіти при розподілі навчального навантаження з фізичного виховання застосовує три підходи: 1) уроки фізичної культури проводять учителі початкових класів; 2) учителі фізичної культури; 3) комбінований підхід (у деяких класах учителі початкових(1-2 класи), а в інших (3-4 класи) – учителі фізичної культури (рис.1).

Як видно з рис.1, що здебільшого фізичну культуру викладають учителі початкової школи, а не фахівці з фізичного виховання. Середній показник в опитаних областях становить 44,1%. При цьому статистично відрізняється від середнього показника ситуація в Хмельницькій, Вінницькій та Дніпропетровській областях. Так, у Хмельницькій області цей показник є найвищим і становить 66,7% (при p=0,003). Натомість, у Вінницькій та Дніпропетровській областях він найнижчий і становить: у Дніпропетровській – 25,0% (p=0,03) та Вінницькій – 18,0% (p=0,005). У решти областях різниця у відповідях респондентів статистично не відрізняється від середнього показника: у Львівській області 64,0%; Тернопільській – 55,6%; Херсонській – 40,0%; Івано-Франківській 39,6% відповідей респондентів. Ми виявили статистично істотну різницю між відповідями респондентів Львівської та Вінницької, Івано-Франківської, Дніпропетровської та Херсонської областей (при p<0,05). Відповіді респондентів з даного питання між Львівською та Тернопільською; Львівською та Хмельницькою областями в межах статистичної похибки (p>0,05).

Середнє відсоткове значення уроків фізичної культури, що проводять фахівці галузі становить 30,4%. Статистично відрізняється від середнього показника ситуація у Хмельницькій області, де найнижчий показник та становить 14,6% (p=0,02). У решти областях різниця у відповідях респондентів статистично не істотна (p>0,05). Найвищий відсоток виявлено у Дніпропетровській області. Він становить 44,4%. У Вінницькій області – 44,0%; Тернопільській – 31,5%; Івано-Франківській – 28,3%; Херсонській – 28,0% та Львівській – 22,0%. Встановлена статистична розбіжність у відповідях респондентів Львівської та Вінницької областей (p=0,02).

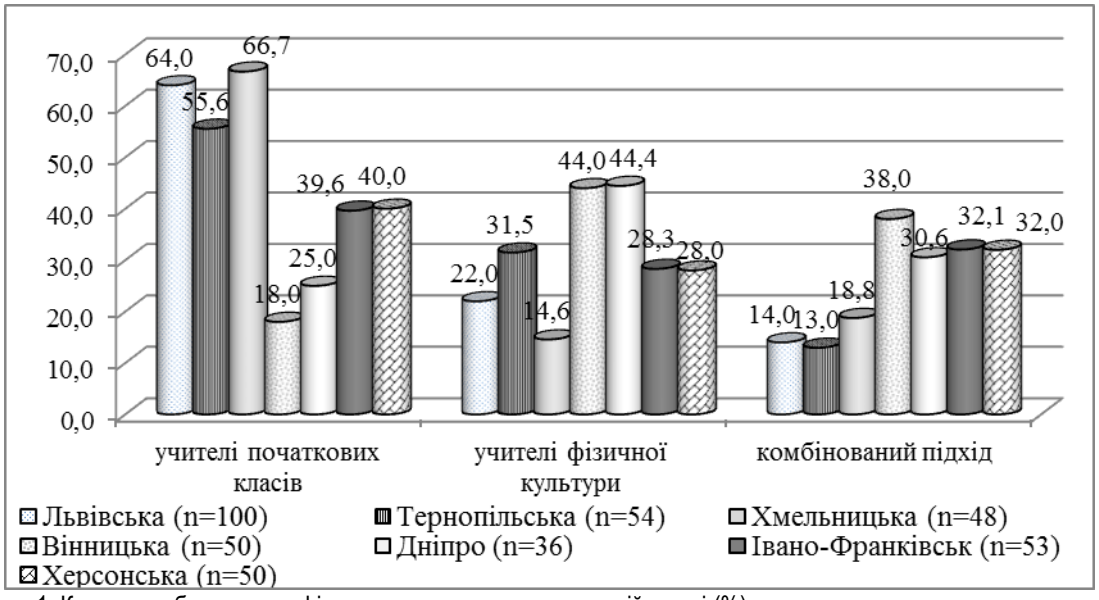


Рис. 1. Кадрове забезпечення фізичного виховання в початковій школі (%)

Комбінований підхід у проведенні уроків фізичної культури застосовано у 25,5% шкіл. При цьому, найвищий відсоток виявлено у відповідях респондентів Вінницької області. Він становить 38,0%. Дещо нижче – в Івано-Франківській (32,1%), Херсонській (32,0%) та Дніпропетровській (30,6%) областях. В Хмельницькій області цей показник становить 18,8%, у Львівській – 14,0%. Варто зазначити, що ситуація в цих областях статистично не відрізняється від середнього показника в опитаних респондентів. Натомість виявлена статична різниця у Тернопільській області, де найнижчий показник застосування комбінованого підходу у кадровому забезпеченні – 13,0% (p=0,045) (табл.1).

Таблиця 1

Різниця у відповідях респондентів від середнього показника кадрового забезпечення уроків фізичної культури в початкових класах

Область	% вч. початкових кл.	p	% вч. ФК	p	% комбі-нованого підходу	p
Львівська	64,0%	0,08	22,0%	0,22	14,0%	0,08
Тернопільська	55,6%	0,12	31,5%	0,87	13,0%*	0,045
Хмельницька	66,7%*	0,003	14,6%*	0,02	18,8%	0,32
Вінницька	18,0%*	0,005	44,0%	0,05	38,0%	0,06
Дніпропетровська	25,0%*	0,03	44,4%	0,09	30,6%	0,51
Івано-Франківська	39,6%	0,54	28,3%	0,76	32,1%	0,321
Херсонська	40,0%	0,59	28,0%	0,73	32,0%	0,33
% середнього показника	44,1%		30,4%		25,5%	

Примітка:* - статистична різниця у відповідях респондентів від середнього показника (p<0,05).

Окрім цього, ми встановили статистично істотну різницю між відповідями респондентів Львівської та Вінницької (p=0,006); Львівської та Івано-Франківської (p=0,03); Львівської та Херсонської (p=0,03) областей у застосуванні комбінованого підходу.

Ми вважаємо, що думка учителів фізичної культури є важливою для успішної реалізації освітньої реформи «Нова українська школа» у фізичному вихованні учнів початкової школи. Тому на запитання «Хто на Вашу думку повинен проводити уроки фізичної культури в початкових класах в умовах освітніх змін?» відповіді респондентів були одностайними. Статистичної різниці у відповідях респондентів не виявлено (p>0,05). Так, 91,2% учителів фізичної культури в опитаних областях переконані, що уроки фізичної культури в початковій школі повинні проводити фахівці галузі. Найвищий рівень підтримки даного питання виявлено в Івано-Франківській області – 96,2%. В Дніпропетровській та Тернопільській областях так вважають 94,9%; у Вінницькій – 92,0%; Львівській та Херсонській по 88,0% респондентів; Хмельницькій – 85,4%. Установлено незначний відсоток респондентів, які переконані, що уроки фізичної культури будуть ефективнішими, коли їх проводитимуть учителі початкових класів. Так вважають 4,1% респондентів. Статистичної різниці у відповідях респондентів не виявлено (p>0,05). Найвищий відсоток установлено в представників Хмельницької (8,3%) та Вінницької (8,0%) областей, а найнижчий – у Тернопільській (1,9%). В Дніпропетровській області так вважають 2,8%, у Львівській та Херсонській по 4,0%. Слід зазначити, що учителі фізичної культури заперечують доцільність проведення уроків фізичної культури учителями початкової школи. Серед причин такого ставлення вони акцентують увагу на тому, що:

- учителі початкових класів не володіють методикою викладання даного предмету (28,3%);
- неналежна або відсутня спортивна форма вчителя та учнів (9,4%);
- не якісне викладання предмету та недостатньо практичних навичок у реалізації освітніх та оздоровчих завдань (15,1%);
- недостатня фахова майстерність учителя початкових класів, не компетентність (18,7%);
- учителі початкових класів заміняють уроки фізичної культури іншими предметами (22,6%);

- не мотивують учнів на результат; залучені не всі учні, бо значна їх кількість просиджують на гімнастичних лавах; не створюють передумов до спортивної підготовки, низький рівень техніки виконання фізичних вправ (1,9%);
- переважно поважний чи пенсійний вік учителів початкових класів (1,9%).

Щодо застосування комбінованого підходу у фізичному вихованні початкових класів, то середній показник підтримки такого підходу становить 4,6%. Найвищий відсоток виявлено в респондентів Львівської та Херсонської областей – по 8,0%, а найнижчий – у Дніпропетровській – 2,8%. У Хмельницькій області такий підхід підтримують 6,3% респондентів; Івано-Франківській – 3,8%; Тернопільській – 3,7%. У Вінницькій області учителі заперечують доцільність такого розподілу навчального навантаження. Різниця відповідей респондентів не істотна та статистично не відрізняється від середнього показника.

Варто зазначити, що ми встановили, що відповіді респондентів Львівської та Херсонської областей статистично відрізняються від відповідей респондентів Вінницької області (p=0,04).

Висновки. Таким чином, проведене нами опитування окреслює низку особливостей кадрового забезпечення фізичного виховання на сучасному етапі, а саме: адміністрація закладів загальної середньої освіти надає перевагу у викладанні предмета «Фізична культура» учителям початкових класів. Така ситуація найчастіше зустрічається у Львівській та Хмельницькій областях. На нашу думку, це може призвести до зниження рухової активності учнів початкових класів, оскільки учителі початкових класів, на нашу думку, приділяють недостатньо часу для реалізації освітніх завдань, а здебільшого акцентують увагу на виховних моментах. Лише третина опитаних учителів стверджують, що адміністрація закладів освіти надає перевагу в розподілі навчального навантаження з фізичного виховання учителям фізичної культури. Найкраще кадрове забезпечення учителями фізичної культури в початковій школі виявлено у Дніпропетровській та Вінницькій областях. Припускаємо, що у цих учителів сформована власна думка щодо правильності проведення уроку фізичної культури та високий рівень консерватизму до впровадження освітніх реформ. Комбінований підхід у розподілі навчального навантаження найчастіше застосовують у Вінницькій, Івано-Франківській, Херсонській та Дніпропетровській областях.

Література

1. Аксьонова О. П. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах / О. П. Аксьонова, Л. В. Кириленко // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3К (97). – С. 25–32.
2. Бабій Я.А. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури в початковій школі згідно нової програми за державним стандартом / Я.А. Бабій // Молодий вчений. – 2017. – № 3.1 (43.1). – С. 29–32.
3. Давидюк І. В. Теоретичний аналіз впровадження здоров`язберігаючих технологій у початкових класах / І. В. Давидюк // Науковий часопис Нац. Пед. Ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 5(1). – С. 74–77.
4. Концепція української школи [Електронний ресурс] / Л. Гриневич, О. Елькін, С. Калашнікова, І. Коберник, В. Ковтунець та ін.. за заг. ред. М. Грищенко. – Режим доступу: http://www.oblosvita.mk.ua/attachments/article/3935.
5. Кругляк О. Я. Реалізація міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання учнів початкових класів [Текст] : уроки фіз. культури. Позаурочні заняття. Міжпредметні зв'язки: Посібник-практикум / О. Я. Кругляк. – Т. : Підручники і посібники, 2005. – 120 с.
6. Масляк І. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів / Ірина Масляк // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 44–50.
7. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення " / Москаленко Наталія Василівна ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту. – Київ, 2009. – 42 с.
8. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія./ Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: В-во “Інновація”, 2007. –252 с.
9. Особливості педагогічної діяльності вчителів фізичної культури в роботі з учнями початкової школи / Лисенко Л.Л., Воєділова О.М., Вітченко А.М., Порядіна В.В. // Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту: матеріали XI Міжнародної наукової конференції памяті Анатолія Миколайовича Лапутіна (18-19 жовтня 2018 року, м. Чернігів). – Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2018. – С. 21–23.
10. Турчик І. Урок фізичної культури у системі початкової шкільної освіти Польщі / Ірина Турчик, Оксана Вацеба, Світлана Бірюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 187–191.
11. Шиян Р. Б. Типова освітня програма першого циклу початкової освіти. Цикл I (1-2 класи). – 2018. – Режим доступу: URL: https://mon.gov.ua
12. Sorokolit, N. The comparative analysis of physical training teachers’ attitude to the educational reforms in the general secondary educational institutions / N.Sorokolit, O. Rymar, O. Bodnarchuk // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 2020. – 2 (50), 20–25. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-20-25.
13. The interaction of school and family in physical education of first grade students / Olena Bodnarchuk, Olga Rymar, Alla Solovey, Halyna Malanchuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, suppl. is. 2. – P. 1092–1098. https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2163.
14. Tools for children fitness in the physical education of primary school pupils / Olga Rymar, Alla Solovey, Nataliya Sorokolit, Uliana Shevtsiv, Vasyl Matviiv // Society. Integration. Education : proceedings of the International Scientific Conference (May 22th -23th). – Rēzekne, 2020. – Vol. 3. – P. 540–551. https://doi.org/ 10.17770/sie2020vol3.4852.

References

1. Aksonova, O. P., & Kyrylenko, L. V. (2018). Shkola kompetentnostei na urokakh z fizychnoi kultury v pochatkovykh klasakh. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats. Kyiv : Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 2018. 3K (97), 25–32. (in Ukrainian).
2. Babii, Ya.A. (2017). Vymohy do suchasnoho uroku fizychnoi kultury v pochatkovii shkoli zghidno novoi prohramy za derzhavnym standartom. Molodyi vchenyi. 3.1 (43.1), 29–32. (in Ukrainian).
3. Bodnarchuk,O., Rymar, O., Solovey, A., & Malancuk H. (2018). The interaction of school and family in physical education of first grade students. Journal of Physical Education and Sport. 18(2), 1092–1098. https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2163.
4. Davydiuk, I. V. (2015). Teoretychnyi analiz vprovadzhennia zdorov`yazberihaiuchykh tekhnolohii u pochatkovykh klasakh. Naukovyi chasopys Nats. Ped. Un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 5(1), 74–77. (in Ukrainian).
5. Hrynevych, L., Elkin, O., Kalashnikova, S., Kobernyk, I., & Kovtunets. V., ta in. (2016). Kontseptsiia ukrainskoi shkoly [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: http://www.oblosvita.mk.ua/attachments/article/3935. (in Ukrainian).
6. Kruhliak, O. Ya. (2005). Realizatsiia mizhpredmetnykh zviazkiv u protsesi fizychnoho vykhovannia uchniv pochatkovykh klasiv [Tekst] : uroky fiz. kultury. Pozaurochni zaniattia. Mizhpredmetni zviazky: Posibnyk-praktykum. Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky, 120. (in Ukrainian).
7. Lysenko, L.L., Voiedilova, O.M., Vitchenko, A.M., & Poriadina, V.V. (2018). Osoblyvosti pedahohichnoi diialnosti vchyteliv fizychnoi kultury v roboti z uchniamy pochatkovoi shkoly. Aktualni problemy suchasnoi biomekhaniky fizychnoho vykhovannia ta sportu: materialy KhI Mizhnarodnoi naukovoi konferentsii pamiati Anatoliia Mykolaiovycha Laputina (18-19 zhovtnia 2018 roku, m. Chernihiv). Chernihiv : NUChK imeni T.H. Shevchenka, 21–23. (in Ukrainian).
8. Masliak, I. Shliakhy vdoskonalennia zmistu urokiv fizychnoi kultury u shkoliariv molodshykh klasiv (2006). Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu. Lviv, 10 (1), 44–50. (in Ukrainian).
9. Moskalenko, N. V. (2009). Teoretyko-metodychni zasady innovatsiinykh tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv : avtoref. dys. ... d-ra nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 "Fizychna kultura, fizychne vykhovannia riznykh hrup naselennia. Nats. un-t fizychnoho vykhovannia i sportu. Kyiv, 42. (in Ukrainian).
10. Moskalenko, N.V. (2007). Fizychne vykhovannia molodshykh shkoliariv: monohrafiia. Dnipropetrovsk: V-vo “Innovatsiia”, 252. (in Ukrainian).
11. Rymar,O., Solovey, A., Sorokolit, N., Shevtsiv, U., & Matviiv, V. (2020). Tools for children fitness in the physical education of primary school pupils. Society. Integration. Education : proceedings of the International Scientific Conference (May 22th -23th). Rēzekne. 3., 540–551. https://doi.org/ 10.17770/sie2020vol3.4852.
12. Shyyan, R. B. (2018). Typova osvitnia prohrama pershoho tsyklu pochatkovoi osvity. Tsykl I (1-2 klasy). – Rezhym dostupu: URL: https://mon.gov.ua. (in Ukrainian).
13. Sorokolit, N., Rymar, O., & Bodnarchuk, O. (2020). The comparative analysis of physical training teachers’ attitude to the educational reforms in the general secondary educational institutions. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2 (50), 20–25. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-20-25.
14. Turchyk, I., Vatseba, O., & Biriuk, S. (2009). Urok fizychnoi kultury u systemi pochatkovoi shkilnoi osvity Polshchi, *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu.* Lviv, 13(2), 187–191. (in Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).94
УДК 796.071.5

Станкевич Л. Г.
к.ф.вих., доцент, Хмельницька Ю.К. к.ф.вих., доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ВИТРИВАЛІСТЬ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я

Підготовка в умовах середньогір'я є достатньо сильним комплексним подразником з тривалою дією, що викликає значні виражені зміни функціональних систем організму. При цьому важливе урахування збалансованості харчування, що дозволяє створити необхідні умови для раціонального управління працездатністю спортсмена і протікання адаптаційних змін, що забезпечують результативність і надійність тренувальної та змагальної діяльності [1, 5, 7, 8]. Методи та організація досліджень. Показники метаболізму визначали за допомогою швидкодіючого біохімічного аналізатора LP 420 фірми «Dr. LANGE» (Німеччина) з використанням готових наборів реактивів. Результати: Аналіз даних наукової літератури і власні дослідження дозволили виявити, що збалансованість харчування на різних гірських висотах впливає на метаболічні та функціональні показники, особливості реакції на контрольне тестування (темпова ходьба) організму, що дозволяє спланувати можливі шляхи корекції стану метаболізму і провідних функцій з метою підвищення рівня спеціальної працездатності спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі. Висновки. Отримані результати дозволили експериментально обґрунтувати роль збалансованого харчування для корекції метаболізму в умовах середньогір'я в видах спорту на витривалість.

Ключові слова: *спорт, витривалість, харчування, кров, метаболізм.*

Станкевич Л.Г. Рациональное питание как средство повышения эффективности тренировочной

деятельности спортсменов, специализирующихся на выносливость в условиях среднегорья. *Подготовка в условиях среднегорья является достаточно сильным комплексным раздражителем с длительным действием, что вызывает значительные выраженные изменения функциональных систем организма. При этом важно учитывать сбалансированность питания, что позволяет создать необходимые условия для рационального управления работоспособностью спортсмена и протекания адаптационных изменений, обеспечивающих результативность и надежность тренировочной и соревновательной деятельности [1, 5, 7, 8]. Методы и организация исследований. Показатели метаболизма определяли с помощью быстродействующего биохимического анализатора LP 420 фирмы «Dr. LANGE »(Германия) с использованием готовых наборов реактивов. Результаты анализа данных научной литературы и собственные исследования позволили выявить, что сбалансированность питания на различных горных высотах влияет на метаболические и функциональные показатели, особенности реакции на контрольное тестирование (темповая ходьба) организма, что позволяет спланировать возможные пути коррекции состояния метаболизма и ведущих функций с целью повышение уровня специальной работоспособности спортсменов, специализирующихся в спортивной ходьбе. Выводы. Полученные результаты позволили экспериментально обосновать роль сбалансированного питания для коррекции метаболизма в условиях среднегорья в видах спорта на выносливость.*

Ключевые слова: *спорт, выносливость, питание, кровь, метаболизм.*

Stankevich L.G. Rational nutrition as a means of increasing the effectiveness of the training activity of athletes specializing in endurance in mid-altitude conditions. *The training of highly qualified athletes who specialize in endurance is becoming more complex and intensive, and the growing training and competitive loads make such demands on the body of athletes that require the development of new approaches and improvement of the training system. Training in the Middle Mountains is a strong enough complex stimulus with a long action. Exercise in mountain conditions causes significant changes in functional systems, significantly expands the metabolic, functional and psychological capabilities of the body. At the same time, the role of timely diagnosis increases, taking into account the balance of nutrition, which allows to create the necessary conditions for rational management of the athlete and adaptive changes that ensure the effectiveness and reliability of training and competitive activities [1, 5, 7, 8]. Methods and organization of research. Metabolic parameters were determined using a high-speed biochemical analyzer LP 420 company "Dr. LANGE" (Germany) using ready-made reagent kits. Statistical processing of the obtained data was performed using standard computer programs. Results: analysis of data from the scientific literature and our own research revealed that the balance of nutrition at different heights can affect metabolic and functional parameters, identify features of the response to control testing (tamp walking) of athletes, which allowed to plan possible ways to correct metabolism and leading functions in order to increase the level of special capacity in the preparatory and competitive periods of training of athletes who specialize in athletic walking. Conclusions. The obtained results allowed to experimentally substantiating the role of a balanced diet for the correction of metabolism in the conditions of the highlands in endurance sports.*

Key words: *sport, endurance, nutrition, blood, metabolism.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Раціоналізація харчування спортсменів вимагає вирішення таких питань, як організація харчування на різних етапах підготовки спортсменів. Тому метою створення певних раціонів (раціон – норма продуктів харчування для людини на одну добу) меню або розробки конкретного режиму харчування є перш за все досягнення максимальної відповідності між можливим впливом дієти на організм спортсмена і завданнями, які поставлені тренером на даний період підготовки [1, 5, 7, 8]. Такої відповідності можна досягти при наявності конкретних біохімічних і фізіологічних даних про обмін речовин і стан організму спортсменів при виконанні роботи тривалої інтенсивності з урахуванням таких факторів, як нервово-емоційне напруження, кліматогеографічні умови місця проведення тренувань [12].

Дослідження, проведені багатьма біохімічними лабораторіями різних країн, переконливо показали [1, 2, 3], що метаболічні зміни, що спостерігаються у спортсменів в різних клімато-географічних умовах в процесі тренувальної та змагальної діяльності, значно перевищують зрушення в обміні речовин порівняно з рівниною [4, 5, 8]. Все це вимагає необхідності постійного вдосконалення системи підготовки в цих умовах висококваліфікованих атлетів, як в підготовчому, так і в змагальному періодах.

Важливе значення у підвищенні фізичної працездатності, запобіганні передчасному розвитку стомлення та прискоренню процесів відновлення після фізичних навантажень може мати використання збалансованості харчування, харчових добавок, фармакологічних препаратів, фізіологічних та фізіотерапевтичних методів, а також можливість використання різних стратегій харчування та інших неспецифічних засобів [6].

В плані рішення проблеми стратегії харчування одним з найбільш ефективних та перспективних засобів підвищення тренувальної та змагальної діяльності можливо, як за допомогою, «маніпуляцій» з харчуванням, так і збалансованості раціону харчування [9, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Данні літератури свідчать [2, 9, 10] про те, що збалансованість та режими харчування істотно впливають на регуляцію метаболічних процесів в організмі. Так, спрямованість впливу цих факторів на внутрішньоклітинний метаболізм в умовах тренувальної діяльності демонструється в різних експериментах на тваринах і безпосередньо в спортивній практиці [3].

Для збільшення можливостей при виконанні роботи на витривалість, крім застосування загальних методів дієтики, основною вимогою є дотримання норм прийому їжі, енергетичної адекватності режиму харчування та його збалансованості за незамінними факторами харчування [3, 4, 6].

Виходячи з даних спеціальної літератури, що стосуються даного питання, яке носить часто суперечливий характер, однак, незважаючи на наявність у спеціальній літературі великого обсягу інформації, присвяченої даній проблемі [1, 6, 8, 10], розробка в цьому напрямі є перспективною і залишається актуальною.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано в межах наукових тем 2.8 «Особливості соматичних, вісцеральних та сенсорних систем у кваліфікованих спортсменів на різних етапах підготовки» (номер державної реєстрації 0116U001632) та «Контроль та корекція метаболізму кваліфікованих спортсменів за умов інтенсивних фізичних навантажень» (номер держреєстрації 0120U103004).

Формулювання мети та завдань роботи. Дослідити вплив збалансованості раціону харчування на метаболізм в умовах середньогір'я в підготовчому та змагальному періодах підготовки спортсменів, які спеціалізуються на витривалість.

Методи та організація досліджень У дослідженні приймали участь 6 спортсменів, які займаються спортивною ходьбою, кваліфікації МСМК і ЗМС. Віковий діапазон спортсменів склав 20 - 28 років.

У крові спортсменів визначали вміст лактату та перекисний гемоліз еритроцитів (ПГЄ) за допомогою швидкодіючого біохімічного аналізатора LP 420 фірми «Dr. LANGE» (Німеччина) з використанням готових наборів реактивів. Статистичну обробку одержаних даних проводили за допомогою стандартних комп'ютерних програм.

Частота серцевих скорочень (ЧСС, уд·хв$^{-1}$) реєструвалась за допомогою «Sport Tester Polar» (Фінляндія).

Дослідження проводились як у стані спокою, так і в динаміці після фізичних навантажень та в період відновлення.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним з найважливіших компонентів забезпечення високого рівня функціонального стану спортсменів є раціональне збалансоване харчування. Дієти, рекомендовані для спортсменів різних видів спорту, складені з урахуванням етапу підготовки спортсмена, пори року (в зимовий час потреба в енергії вище приблизно на 10%) і кліматичних умов, а також віку, статі, ваги, спортивного стажу та інших індивідуальних показників спортсмена. При цьому раціон спортсмена повинен:

− відповідати його енерговитратам в даний момент часу;

− бути збалансованим, тобто містити всі необхідні поживні речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі в необхідних пропорціях;

− містити продукти як тваринного, так і рослинного походження;

− легко засвоюватися організмом.

Спортсмени в процесі тренувань і змагань витрачають протягом дня в 2-3 рази більше енергії, ніж звичайна людина. Частота серцевих скорочень при важкій фізичній роботі досягає 200 уд·хв$^{-1}$ і більше, а частота дихання - 70-80 циклів·хв$^{-1}$. При цьому систолічний викид серця зростає в 2-3 рази, легенева вентиляція - у 20 разів, артеріальний тиск - на 100 мм.рт.ст. Для того, щоб забезпечити такий високий функціональний рівень, організм спортсмена повинен бути морфологічно розвинений. Так, скелетні м'язи атлета можуть досягати 50% ваги тіла (у не спортсменів це 30-35%), а обсяг серця на 30% більше, ніж у тих хто не займається спортом. Інтенсивність психоемоційних навантажень у спортсменів також набагато вище.

Калорійність харчування повинна відповідати енерговитратам спортсмена, які в свою чергу визначаються віком, статтю, спортивним стажем і кваліфікацією і, особливо, видом спорту. Кількісне співвідношення основних харчових компонентів є строго індивідуальним для представників різних видів спорту, в залежності від спрямованості їх тренувальної і змагальної діяльності.

Раціоналізація харчування спортсменів вимагає рішення таких питань, як організація харчування на різних етапах річного циклу тренувань і змагань. Тому метою створення певних раціонів (раціон – норма продуктів харчування для людини за одну добу) меню або розробки конкретного режиму харчування є перш за все досягнення максимальної відповідності між можливим впливом дієти на організм спортсмена і завданнями, які поставлені тренером на даний період тренувань. Такої відповідності можна досягти при наявності конкретних біохімічних і фізіологічних даних про обмін речовин і стану організму спортсменів при виконанні тривалої інтенсивності з урахуванням таких факторів, як нервово-емоційне напруження, кліматогеографічні умови місця проведення тренувань.

Слід зазначити, рекомендації різних фахівців щодо особливостей режиму харчування з урахуванням специфіки видів спорту неодназначні [2]. Неоднакові і підходи до ранжирування видів спорту по групах. Тому такі значення можуть розглядатися як орієнтовні (табл.1) [2].

Таблиця 1

Орієнтовна збалансованість раціонів представників різних груп видів спорту, ккал·кг$^{-1}$ [2]

Види спорту	*Калорійність*	*Білки*	*Жири*	*Вуглеводи*	*Співвідношення*
Силові	66 - 67	2,4-2,5	1,4-1,8	10-11	1 : 0,8 : 4
Швидкісно-силові	65-70	2,4-2,5	1,7-1,8	9,5-10	1 : 0,7 : 4
Витривалість	70-76	2,0-2,3	2,0-2,1	10,0-11,5	1 : 1 : 4

Згідно з рекомендаціями для спортсменів [2], які займаються видами спорту на витривалість, середня добова потреба в енергії становить близько 5500 ккал при масі тіла 66 кг. При цьому частка білків 15%, жирів-25%, вуглеводів - 60% або 201 г білків, 147 г жирів і 805 г вуглеводів.

Зміни в основному обміні речовин спортсменів залежать від періоду підготовки, так і від кліматичних впливів. У періоди великого обсягу тренувань основний обмін збільшується, так як інтенсивність обміну речовин при цьому підвищується.

Вирішальним моментом для зміни величини споживання енергії є тривалість, інтенсивність і характер м'язової роботи.

Під час тренувань у середньогір'ї найбільш ефективний вуглеводний обмін, оскільки для отримання однієї і тієї ж кількості енергії він вимагає на 10-15% кисню менше ніж жирової і на 15-20% менше ніж білковий обмін.

Так організація добового раціону харчування спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі в умовах середньогіря на висоті 1600м (м. Челпон-Ата, Киргизія) та (м. Ерзурум, Туреччина) була такою (табл. 2):

Таблиця 2

Добове енергоспоживання і якісний склад харчового раціону спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі в умовах середньогір'я (м. Челпон-Ата, Киргизія (1600м) та м. Ерзурум, Туреччина (1900м))

Місце проведення тренувального збору	*Калорійність, ккал*	*Білки, г*	*Жири, г*	*Вуглеводи, г*	*Співвідношення*
м. Челпон-Ата, Киргизія, підготовчий період (лютий)	5500	180	180	770	1 : 1 : 4,3
м. Ерзурум, Туреччина, змагальний період (липень)	5500	180	135	880	1,3 : 1 : 6,5

Проведені дослідження показали, що фактичне харчування не повною мірою відповідає нормам, що пред'являються до харчування спортсменів, які займаються видами спорту на витривалість (табл.2).

Калорійність аналізованих харчових раціонів склала 5500 ккал при необхідності 4500-5500 ккал. Це свідчить про повну енергетичної збалансованість харчування спортсменів спортивної ходьби.

Неоптимальним виявився розподіл збалансованості, адекватного використовуваним фізичним навантаженням. Фактичне співвідношення компонентів склало 1:1:4,3 та 1,3:1:6,5 відповідно. Вміст в раціонах жирів відповідало належному, в той час як вміст білків і вуглеводів не було оптимальним: споживання білків в середньогір'ї (1900м) було великим, а споживання вуглеводів на висоті (1600м) недостатнім (табл.2).

Раціональне харчування повинно не тільки покривати добові енерговитрати спортсмена, але і створювати оптимальні умови для фізичної і розумової працездатності, відновлення та сприяти нормальному росту і розвитку організму.

У процесі інтенсивної м'язової діяльності, особливо у гірській місцевості у спортсменів на витривалість спостерігається підвищення накопичення в м'язах неодоокислених продуктів обміну (молочної кислоти). В результаті розвивається стан ацидозу, яке є особливо актуальним при виконанні вправ максимальної і субмаксимальної аеробної інтенсивності.

Виникнення у спортсменів ацидозу несприятливо позначається на загальному стані організму, так як при цьому накопичуються вільні кислоти, що змінюють нормальну реакцію тканинних речовин і знижують витривалість та стійкість організму при великих фізичних навантаженнях.

Контрольним тестом у спортсменів у горах, як і на рівнині є темпова робота, вона може бути від 8 км до 32 км, яка супроводжується максимальним навантаженням на організм спортсмена.

Виконання темпової роботи супроводжується високою інтенсивністю та характеризується значними метаболічними зрушеннями. Це, насамперед, стосується накопичення лактату в крові, яке відбувається унаслідок посиленого утворення його у м'язах, де концентрація може досягати до 11 ммоль·л$^{-1}$ під час напруженого навантаження.

Нами було проведено дослідження темпової роботи, яка виконувалась з високою інтенсивністю та характеризувалась значними функціональними та метаболічними зрушеннями близькими до змагальних (рис.1).

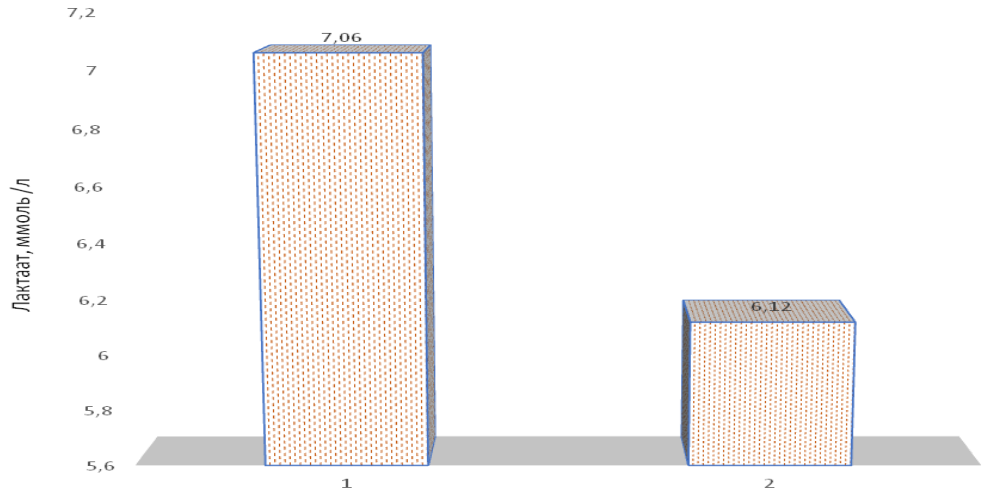


Рис.1 Рівень лактату після виконання темпової роботи 15 км у спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі (n=6)

1 – середньогір'я 1600 м

2 – середньогір'я 1900 м

Отримані дані досліджень функціональних та метаболічних показників в складних клімато-географічних умовах

середньогір'я свідчать, що реакція за показником лактату крові у спортсменів відрізнялась, і склала у горах Киргизії r = 7,06, а в Туреченні (м. Ерзерум) r = 6,12, тоді як функціональний показник ЧСС склав 172 і 179 уд·хв$^{-1}$ відповідно.

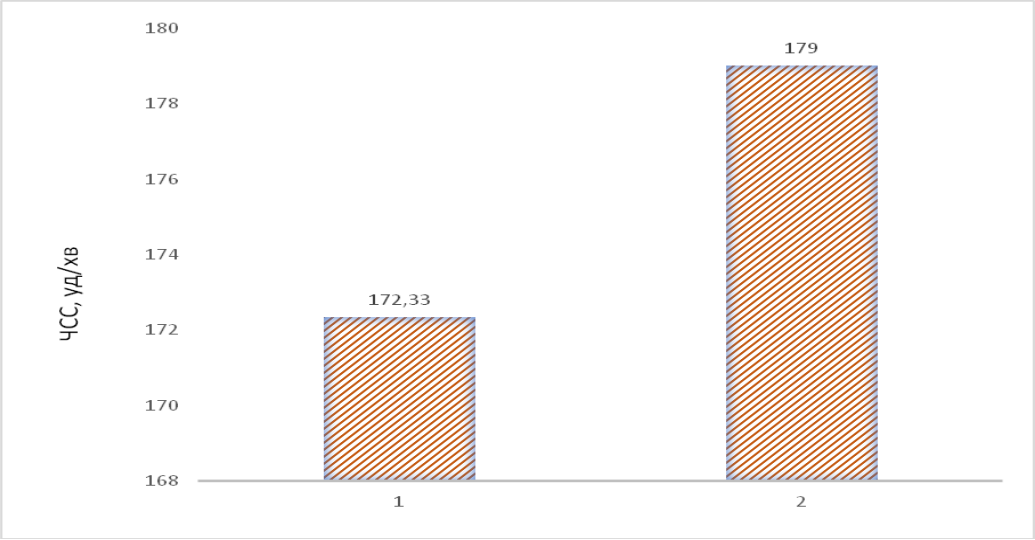


Рис. 2 Рівень ЧСС після виконання темпової роботи 15 км у спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі (n=6)

1 – середньогір'я 1600 м

2 – середньогір'я 1900 м

Розвиток ацидозу можна певною мірою попередити, включаючи до складу харчового раціону продукти з лужними властивостями: молоко, овочі, фрукти, ягідні і фруктові соки, мінеральні води, боржомі та ін. Солі органічних кислот, що входять до їх складу, в процесі перетворень в організмі залишають значний запас лужних еквівалентів, що запобігають розвитку ацидозу. В м. Ерзерумі (Туреченні) на висоті 1900 м було запропоновано харчування в у вигляді «Шведського столу" у меню якого було включено понад 5 десятків різних страв, в тому числі і різні напої з ягід та фруктів, де кожен спортсмен самостійно обирав на власний смак меню з урахуванням енергетичної збалансованості.

Ефективність використаного підходу до харчування у вигляді «Шведського столу» доведена зниженням показника лактату в організмі спортсменів до r=6,12 при значному зростанні потужності функціонального показника ЧСС 179 уд·хв$^{-1}$, порівняно з r=7,06 при частоті 172 уд·хв$^{-1}$, де не було використано такого підходу до режиму та збалансованості харчування.

Крім цих досліджень нами було також проведено біохімічні дослідження перекисного гемолізу еритроцитів (рис. 3, 4).

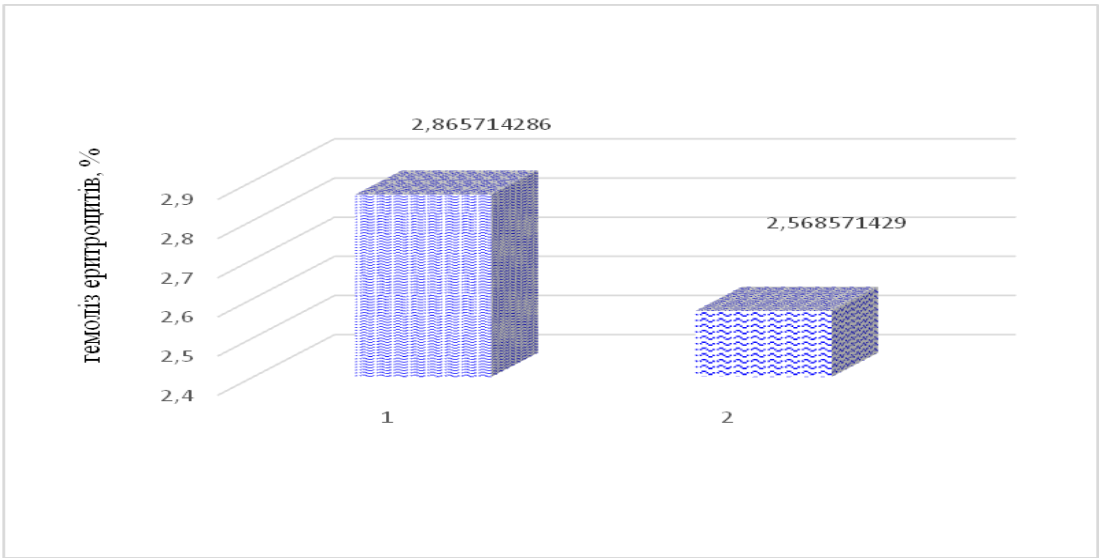


Рис.3 Реакція організму спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі на перекисний гемоліз еритроцитів (ПГЄ) в умовах середньогір'я (1600 м та 1900 м)

1 – ПГЄ в стані спокою в середньогір'ї (1600 м)

2 – ПГЄ в стані спокою в середньогір'ї (1900 м)

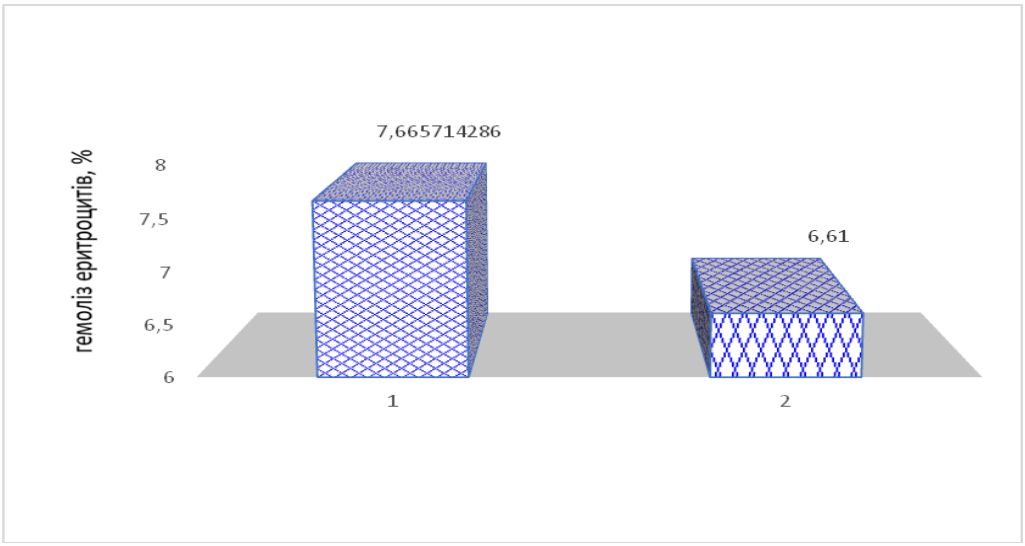


Рис.4 Реакція організму спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі на перекисний гемоліз еритроцитів (ПГЄ) після виконання контрольної темпової роботи (15 км) в умовах середньогір'я (1600 м та 1900 м)
1 – ПГЄ після виконання контрольної роботи (15 км) в умовах середньогір'я (1600 м)
2 – ПГЄ після виконання контрольної роботи (15 км) в умовах середньогір'я (1900 м)

Перекисний гемоліз еритроцитів (ПГЕ) характеризує стійкість еритроцитарних мембран до дії перекисних сполук в крові спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі в стані спокою в середньому становив в умовах середньогір'я на висоті 1600 м 2,86%, а на висоті 1900 м – 2,56%, що може свідчити про приблизно однакову можливість еритроцитарних мембран до дії перекисних сполук.

Після виконання контрольної роботи спортсменами в умовах середньогір'я на висоті 1600м та 1900м резистентність склала 7,66% та 6,61% відповідно. Отримані дані вказують на зниження резистентності еритроцитів до накопичення перекисних сполук під час навантажень. У результаті зниження резистентності еритроцитів підвищується здатність їх до гемолізу і, як наслідок, сповільнюються процеси відновлення, знижується фізична працездатність та зменшується киснева ємність крові у спортсменів. Підвищення ПГЕ під впливом навантаження вказує на надмірну активацію процесу генерації вільних радикалів і посилення ПОЛ внаслідок недостатньої потужності антиоксидантного захисту еритроцитарних мембран, низької здатності до перерозподілу антиоксидантів в організмі в умовах окисного стресу. У цих умовах дотримання збалансованості харчування з використанням екзогенних антиоксидантів у вигляді харчових добавок є бажаним і необхідним.

Зазначений факт може бути однією з причин підвищеного гемолізу еритроцитів і, як наслідок, зниження кисневої ємності крові, що може істотно лімітувати прояв аеробної працездатності спортсменів спортивної ходьби.

Висновки. Таким чином, аналіз збалансованості харчування за метаболічним та функціональним показниками на різних висотах середньогір'я дозволив виявити особливості реакції на контрольне тестування (темпова ходьба) організму спортсменів, що дозволило спланувати можливі шляхи корекції стану метаболізму і провідних функцій з метою підвищення рівня спеціальної працездатності в підготовчому та змагальному періоді спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі. Оцінка метаболічних показників у спортсменів в стані спокою під впливом тестових навантажень і в процесі відновлення доповнює можливості направленої їх корекції з використанням збалансованого та дієтлогічного харчування.

Література

1. Киселевич А., Пазичук О. Особливості забезпечення харчування спортсменів. // Молода спортивна наука України. – 2009. – №1. – С. 149–153.
2. Кручаниця М.І., Миронюк І.С., Розумикова Н.В., Кручаниця В.В., Брич В.В., Кіш В.П. Основи харчування: підручник. // Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», – 2019. – 252 с.
3. Оспипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності – Київ: Олімпійська література, 2018. – 198 с.
4. Кристин А. Розенблюм. Питание спортсменов. Руководство для практической работ с физически подготовленными людьми. – К.: Из-во «Олимпийская литература», 2014. – 535 с.
5. Полієвський С. О., Свистун, Ю. Д., Трач, В. М., Шавель, Х. Є. Особливості харчування спортсменів // Науковий вісник Ужгородського університету. Сер.: Медицина. – 2011. – №. 2. – С. 356-360.
6. Путро Л.М., Земцова І.І. Особливості харчування спортсменів – представників зимових видів спорту // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 1. – С. 88 - 94.
7. Станкевич Л.Г., Земцова І.І., Хмельницька Ю.К. Дієтологічний супровід підготовки спортсменів, тренованих на витривалість, на передзмагальному етапі підготовки // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Випуск 3К(110)19, 2019. – С. 229-234.
8. Станкевич Л. Г., Земцова І. І., Томілова Т. А. Можливості індивідуальної корекції тренувального процесу у легкоатлетів, тренованих на витривалість // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – №2. 2018. - С.31-38.
9. Яловик В. Т., Яловик А. В., Собчук Д. С. Використання спеціалізованого харчування спортсменами у видах спорту, які потребують витривалості //Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ. – 2018. – №. 2. – С. 264-270.

10. Zemtsova, I., Stankevich, L., Khmelnitskaya, Y., Vdovenko, N., Dolgopolova, 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.

11. Kropta, R., Khmelnitskaya, Y., Hruzevych, I., Kormiltsev, V., Yefanova, V., Smirnova, Z., Tron, R., Stankevich, L. (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.

References

1.Kyselevych, A., Pazychuk, O. (2009). Osoblyvosti zabezpechennia kharchuvannia sportsmeniv: Moloda sportyvna nauka Ukrainy, 1, 149-153.

2.Kruchanytsia, M.I., Myroniuk, I.S., Rozumykova, N.V., Kruchanytsia, V.V., Brych, V.V., Kish, V.P. (2019). Osnovy kharchuvannia: pidruchnyk. Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU «Hoverla», 252.

3.Ospypenko, H.A. (2018). Osnovy biokhimii miazovoi diialnosti: Kyiv, Olimpiiska literatura, 198.

4.Kristin, A. Rozenblyum (2014). Pitanie sportsmenov. Rukovodstvo dlya prakticheskoy rabot s fizicheski podgotovlennymi lyudmi: K., Iz-vo «Olimpiyskaya literatura», 535.

5.Poliievskyi, S. O., Svystun, Yu. D., Trach, V. M., Shavel, Kh. Ye. (2011). Osoblyvosti kharchuvannia sportsmeniv: Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Ser.: Medytsyna, 2, 356-360.

6.Putro, L.M., Zemtsova, I.I. (2003). Osoblyvosti kharchuvannia sportsmeniv – predstavnykiv zymovykh vydiv sportu: Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 1, 88-94.

7.Stankevych, L.H., Zemtsova, I.I., Khmelnytska, Yu.K. (2019). Diietolohichnyi suprovid pidhotovky sportsmeniv, trenovanykh na vytryvalist, na peredzmahalnomu etapi pidhotovky: Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Vypusk 3K(110)19, 229-234.

8.Stankevych, L. H., Zemtsova, I. I., Tomilova, T. A. (2018). Mozhlyvosti indyvidualnoi korektsii trenuvalnoho protsesu u lehkoatletiv, trenovanykh na vytryvalist: Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii, 2, 31-38.

9.Ialovyk, V. T., Yalovyk, A. V., Sobchuk, D. S. (2018). Vykorystannia spetsializovanoho kharchuvannia sportsmenamy u vydakh sportu, yaki potrebuiut vytryvalosti: Psykholoho-pedahohichni osnovy humanizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu v shkoli ta VNZ, 2, 264-270.

10. Zemtsova, I., Stankevich, L., Khmelnitskaya, Y., Vdovenko, N., Dolgopolova, 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.

11. Kropta, R., Khmelnitskaya, Y., Hruzevych, I., Kormiltsev, V., Yefanova, V., Smirnova, Z., Tron, R., Stankevich, L. (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 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).95
УДК 373.5.016:796.4

Стасенко О.А.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті здійснено теоретико-критичний аналіз навчальної програми з фізичної культури для учнів молодшої школи, зокрема варіативного модулю «гімнастика». Науково обґрунтовано, зміст, засоби, форми та методи організації й проведення занять гімнастикою в освітньому процесі молодших школярів. Згідно даних літературних джерел та особистих результатів практичного досвіду визначено процес оптимізації фізичного виховання молодших школярів у процесі позаурочних фізкультурно-оздоровчих форм занять. Висвітлено особливості, специфіку й методику занять гімнастикою з молодшими школярами як на уроках фізичної культури, так і в режимі навчального дня (гімнастика до занять, фізкультурні паузи, проведення рухливих перерв).

Ключові слова: *форми занять гімнастикою, фізичні вправи, молодші школярі.*

Стасенко А.А. Гимнастика как эффективное средство физического воспитания учащихся младшего школьного возраста. *В статье осуществлен теоретико-критический анализ учебной программы по физической культуре для учащихся начальной школы, в частности вариативного модуля «гимнастика». Научно обосновано, содержание, средства, формы и методы организации и проведения занятий гимнастикой в образовательном процессе младших школьников. По данным литературных источников и личных результатов практического опыта определено процесс оптимизации физического воспитания младших школьников в процессе внеурочных физкультурно-оздоровительных форм занятий. Освещены особенности, специфика и методика занятий гимнастикой с младшими школьниками как на уроках физической культуры, так и в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные паузы, проведение подвижных перемен).*

Ключевые слова: *формы занятий гимнастикой, физические упражнения, младшие школьники.*

Stasenko O.A. Gymnastics as an effective means of physical education primary school students.

Raising this problem, it is established that the content of the subject "Physical Culture" in primary school is motor activity with a general developmental orientation. It is aimed at the formation of students' key competencies: social (ability to cooperate, mutual understanding, social activity, the formation of physical culture of the individual, the foundations of a healthy lifestyle); motivational (formation of personal ideas about the prestige of a high level of health and physical fitness, ability to learn, creative approach to the use of motor actions in different conditions) and functional (ability to operate with knowledge of motor activity, knowledge of physical culture and sports, expansion motor experience in order to develop physical qualities and natural abilities in accordance with age, mastery of terminological and methodological competencies), which reflect a number of requirements for physical activity, which is gradually expanding and improving.

In the given work the theoretical and critical analysis of the curriculum on physical culture for pupils of elementary school, in particular the variable module "gymnastics" is carried out. With the help of gymnastic exercises, the tasks of comprehensive physical development of students, strengthening their health, mastering natural and special motor skills and development of motor skills are solved. Gymnastic exercises are included in the content of all major forms of physical education in school. They are the most important part of the content of physical education lessons, educational and health-improving activities during the school day, extracurricular activities, sports and health holidays and competitions, mass sports and gymnastics performances, etc.

Peculiarities, specifics and methods of gymnastics classes with junior schoolchildren both in physical education lessons and in the mode of the school day (gymnastics before classes, physical pauses, moving breaks) are covered.

According to the data of literature sources and personal results of practical experience, the process of optimization of physical education of junior schoolchildren by means of gymnastics in the process of extracurricular physical culture and health classes is determined. The content, means, forms and methods of organizing and conducting gymnastics classes in the educational process of junior schoolchildren are scientifically substantiated.

Key words: *forms of gymnastics classes, physical exercises, junior schoolchildren.*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед факторів, що призводять до погіршення здоров'я підростаючого покоління, слід виділити наступні, а саме: зовнішнє середовище; несприятливі соціальні умови; нераціональна організація режиму дня; перевантаження, статичність у позах; не повне використання природних факторів; відсутність традиційного фізичного виховання у сім'ї тощо. Усе це негативно відбивається на життєво важливих системах організму школярів.

Саме фізична культура є соціальним чинником, який визначає досягнення необхідного фізичного стану підростаючого покоління, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який дитина змогла б зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя і руховій активності. Необхідно орієнтувати учнів не лише на засвоєння готових знань та вмінь, а й на розвиток пізнавальних здібностей і творчого потенціалу [2, с.133].

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.

Шкільна програма з фізичної культури передбачає розвиток пізнавальних інтересів, вироблення умінь та навичок самостійних занять учнів гімнастичними вправами, використовуючи для цього систему домашніх завдань. Починаючи з молодших класів плануються теоретико-методичні знання стосовно особливостей виконання ранкової гігієнічної гімнастики, впливу фізичних вправ на розвиток фізичних якостей, формування правильної постави і т. п. [4].

У системі фізичного виховання школярів гімнастиці належить одне з провідних місць. Засоби гімнастики широко використовуються у фізкультурно-оздоровчих заходах, у режимі дня (гігієнічна гімнастика, ввідна гімнастика, гімнастичні вправи та ігри на перервах, фізкультурні хвилинки), у позакласній роботі з фізичного виховання (заняття в спортивних гімнастичних секціях, шкільних та позашкільних змаганнях, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах [6; 9].

Різноманітність гімнастичних вправ, можливість їх вибіркового впливу на окремі групи м'язів та організм вцілому, точне дозування фізичного навантаження, роблять заняття гімнастикою незамінним засобом розвитку й вдосконалення фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості. У процесі виконання гімнастичних вправ також виховуються вольові якості: наполегливість, рішучість, сміливість і т. п. [7; 8].

Специфічними завданнями гімнастики в школі є такі: навчання основній гімнастиці (ходьбі, бігу, стрибкам, метанням, лазінню, перелазінню, рівновазі та вправам, передбаченим шкільною програмою з фізичної культури); навчання танцювальним вправам, акробатичним, на гімнастичних снарядах, художній гімнастиці; розвиток рухових здібностей засобами гімнастики (спеціальні вправи для розвитку рухових здібностей передбачені шкільною програмою з фізичної культури починаючи з 4 класу); навчання умінню правильно дихати під час виконання гімнастичних вправ [8, с. 6].

Навчальні завдання полягають в навчанні учнів виконання гімнастичних вправ передбачених програмою, ознайомленні з гімнастичною термінологією, самоконтролі та виконанні загальнорозвивальних вправ, правилах безпеки, а також допомоги при виконані вправ на гімнастичних снарядах. Повне вивчення навчального матеріалу залежить від послідовності виконання навчальних завдань і формулювання кінцевого результату уроку [1, с. 103].

Заняття гімнастикою з молодшими школярами спрямовані на розвиток і зміцнення організму, оволодіння основними

руховими навичками, формування правильної постави, виховання в учнів моральних та вольових якостей. Для вирішення зазначених вище завдань необхідно застосовувати вправи, побудовані на природних рухах, які зустрічаються в повсякденному житті дітей. Такими вправами повинні бути: ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелазіння, кидки і ловля м'яча, метання малих м'ячів в ціль, рухливі ігри, вправи у рівновазі, перенесення предметів [3, с. 151].

Завдання вчителя полягає в тому, щоб на основі наявних в учнів задатків і здібностей сформувати в них необхідну систему знань, умінь та навичок, домогтися запланованого спортивного результату і одночасно, у процесі навчання розвити здатності до оволодіння більш складними уміннями й навичками, пізнати самого себе, власні здібності та стимулювати їх подальший розвиток. Процес навчання спрямовано на розвиток особистості учня, його розумові й рухові здібності, а також психологічні та функціональні можливості організму [8, с. 45].

Мета роботи – здійснити аналіз навчальної програми з фізичної культури варіативного модулю «гімнастика». Визначити особливості, специфіку, форми й методику занять гімнастикою з молодшими школярами.

Виклад основних матеріалів роботи. За допомогою гімнастичних вправ формуються необхідні в житті рухові уміння й навички, різні за формою, структурою, змістом та інтенсивністю зусиль, необхідних для їх виконання. Гімнастичні вправи мають можливість вибіркової дії на рухову, а через неї й на інші функції організму, психологічні властивості тих, хто займається. Заняття гімнастикою дозволяють використовувати практично всі анатомічно можливі рухи людського тіла, і за їх допомогою впливати на розвиток функцій організму й опорно-рухового апарату. Кожна вправа багатофункціональна і може бути використана для різностороннього впливу в оздоровчих, освітніх, виховних, прикладних цілях, для навчання та виховання здібностей, необхідних в навчальній, трудовій, військовій діяльності, для підготовки молодих жінок до дітородної функції та материнства [6, с. 5].

Вивчення практики роботи закладів середньої освіти, зокрема молодшої школи свідчить, що заняття фізичною культурою, зокрема гімнастикою в початкових класах спрямовані на розвиток і зміцнення організму, оволодіння основними руховими вміннями та навичками, формування правильної постави, виховання в учнів моральних й вольових якостей.

Загальний позитивний оздоровчий ефект у процесі фізичного виховання оцінюється підвищенням рівня індивідуального здоров'я, критеріями якого можуть бути:

- зменшення кількості гострих повторних захворювань, загострень хронічних захворювань; прискорення процесу відновлення після хвороби і т. д.;
- зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (нормалізація ваги тіла або зменшення зайвої, нормалізація або зниження артеріального тиску, нормалізація ліпідного обміну, відмова від шкідливих звичок, підвищення рухової активності);
- зниження ЧСС у стані спокою, після сну і під час стандартних фізичних навантаженнях;
- поліпшення результатів у рухових тестах;
- підвищення рівня фізичного стану;
- підвищення мотивації до занять.

Підвищення рівня фізичного стану стає основою для внесення коректив до параметрів оздоровчих програм відповідно до вікового діапазону учнів.

Правильно організований урок гімнастики слід вважати таким, в якому найкращим чином будуть вирішені наступні завдання, а саме: досягнення максимальних результатів з мінімальною затратою часу учнів; збереження високої працездатності протягом всього уроку; забезпечення сприятливих для зміцнення здоров'я умов проведення уроку та режиму дня [5, с. 51].

Однією з умов оптимізації фізичного виховання у молодшій школі слід вважати забезпечення оздоровчого та виховного впливу кожного уроку фізичної культури через зв'язок з життям учнів. Тому для уроку з гімнастики є характерним комплексне планування і вирішення завдань щодо формування знань і практичних навичок, виховання моральних якостей учнів, розвитку інтелекту, волі, емоцій, фізичних якостей, оздоровлення. Тому необхідно дотримуватись наступних принципів, а саме: уроки гімнастики повинні забезпечувати безперервність (перманентність) процесу фізичного виховання; кожен урок має бути тісно пов'язаний із попереднім і наступним, утворюючи тим самим систему занять; різноманітність діяльності учнів, а також засобів, методів і прийомів навчання; пристосування засобів, методів та форм до індивідуальних психофізичних особливостей учнів; досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом уроку; на кожному уроці слід забезпечити функціонування системи контролю, оцінки знань, умінь і навичок учнів.

До виховних вимог уроку гімнастики ми відносимо: сприяння всебічному і духовному розвитку, формування естетичної культури, підвищення самостійності й активності учнів. До організаційних вимог відносимо: чіткість проведення занять, економне використання часу, оптимальний темп навчання, логічна послідовність і завершеність, свідома дисципліна учнів, раціональне використання різноманітних засобів навчання. Оздоровчі вимоги включають в себе наступні положення, а саме: підбір засобів та оптимальне навантаження, що сприяє зміцненню здоров'я та фізичному розвитку учнів. До дидактичних вимог до уроку відносяться наступні положення: чітке визначення завдань навчання вцілому і по частинам, вибір відповідних методів навчання та вдосконалення рухових здібностей, здійснення всього освітнього процесу на підставі загальнопедагогічних принципів.

Також не менш важливою умовою оптимізації фізичного виховання є застосування різноманітних позаурочних форм занять із застосуванням гімнастичних вправ, а саме:

Гімнастика до занять – це комплекси вправ, які проводяться на початку навчального дня. Зазвичай такі комплекси складаються із 5-7 вправ. До них включаються вправи для м'язів плечового поясу (рухи руками і головою), для м'язів спини і живота (нахили вперед, назад, в сторони), для м'язів нижніх кінцівок (присідання, випади), вправи стрибкового характеру. Розпочинається і закінчується комплекс ходьбою на місці. Іноді такі вправи треба проводити під музичний супровід.

Також для підвищення інтересу учнів до даного виду вправ можна застосовувати змагання між класами на краще проведення. З учнями вивчаються відповідні комплекси вправ на уроках, потім вони чітко під рахунок виконують ці вправи. Для цього з фізкультурного активу призначаються учні (бажано старших класів), які оцінюватимуть кожен клас за правильним виконанням вправ, слідкуватимуть за дисципліною, активністю та ін. Оцінки для заліку підсумовуються за тиждень, а потім можуть бути виставлені в куточку здоров'я.

Для того щоб домогтися якісного проведення гімнастики до занять, необхідно включати в комплекси найпростіші вправи, які не потребують складної координації, уникаючи вправ зі значними затратами сили, віджимання, упори присівши тощо.

Наступними формами занять гімнастикою можуть бути *фізкультурні хвилинки*, які можуть проводитись на уроках класним керівником. Для цього слід заздалегідь розробити спеціальні комплекси вправ, з якими попередньо будуть ознайомлені класні керівники.

Кожен комплекс фізкультурних хвилинок складається, як правило з 5-6 вправ, які виконуються 4-6 разів. До комплексу повинні входити прості, доступні вправи, які не потребують складної координації рухів. Вони повинні включати в роботу ті м'язові групи, які безпосередньо беруть участь у підтримці пози сидіння під час уроку. В комплекси фізкультурних хвилинок входять вправи на потягування, прогинання, нахили і напівнахили, напівприсіди й присіди з різноманітними рухами рук.

В групах подовженого дня, де учні залишаються готувати домашні завдання зазвичай необхідно проводити *фізкультурні паузи.* До їх змісту включають загальнорозвивальні вправи, біг, стрибки, рухливі ігри. Підбір і послідовність виконання вправ комплексу повинно здійснюватись на тих же принципах, що й фізкультхвилинки, але вправ має бути більше. Повторювати їх потрібно 6-8 разів, виконувати у повільному і середньому темпі.

Складаючи комплекси фізкультурних пауз потрібно дотримуватись такої послідовності: на початку виконуються вправи для м'язів спини і плечового поясу (вправи для випрямлення хребта – потягування), потім для м'язів тулуба і ніг. По завершенню – заспокійливі вправи, повільна ходьба, вправи на розслаблення.

Під час проведення фізкультурних пауз слід звертати увагу на правильне виконання вправ дітьми, дотримання послідовності й кількості повторень кожної вправи, темп виконання тощо.

Проведення рухливих перерв. Гімнастичні вправи й ігри бажано проводились на подовжених перервах і здебільшого на свіжому повітрі при температурних умовах, які відповідають гігієнічним нормам. При підборі вправ й ігор обов'язково враховуються вікові особливості учнів, ігри і вправи підбираються за інтересами, можливо практикувати вправи зі скакалками, обручами, м'ячами і т. п.

Необхідно враховувати такі правила підбору ігор: простота змісту, невелика кількість правил, недовготривалість гри і популярність у дітей. При розучуванні нових ігор потрібно намагатися чітко й коротко пояснити умови дітям; також виявити чи зрозуміли її діти; за необхідності робити уточнення і поправки, лише після цього починати гру. На рухливих перервах можливо застосовувати групові ігри, які дозволяють в будь-яку мить вийти з гри або ввійти в неї. Наприклад: «Вовк у рові», «Порожнє місце», «Пастка», «М'яч – середньому». Також для молодших школярів можливо проводити ігри в парах, де можна проявити силу, спритність, кмітливість, наприклад: «Бій півнів», «Не втрачай рівноваги», «Перетягування канату». На свіжому повітрі застосовувати ігри і вправи з короткою й довгою скакалкою, м'ячем, ігри-естафети.

Висновки. Отже, матеріал варіативного модулю «Гімнастика» молодшій школі спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань на уроках фізичної культури. Учителі за допомогою всіх форм навчальної та позакласної роботи повинні закласти фундамент фізичної культури та вказати учневі шляхи оволодіння необхідними знаннями, уміннями й навичками, методикою розвитку фізичних якостей, потрібних для зміцнення здоров'я, забезпечення здорового способу життя, активної діяльності тощо.

Із самого початку занять у молодших школярів важливо виховувати корисні звички. Необхідно щоб вони систематично загартовували організм, виконували ранкову гігієнічну гімнастику. Важливо привчити учнів завжди зберігати правильну поставу. Необхідно слідкувати за тим, щоб діти виконували розпорядок дня, були уважні, дотримувались дисципліни та займалися фізичними вправами у спортивній формі.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні умов виховання наполегливості молодших школярів в процесі занять гімнастикою.

Література

1. Гімнастика / А. В. Чайка, укладання. – Х. : Вид-во «Ранок», 2010. – 128 с.

2. Данилко В. М. Мотивація учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами / В. М. Данилко, Т. Ю. Троценко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) зб. наукових праць». 2020. – Вип. 3 К (123) 20. – С. 131–135.

3.Лящук Р. П. Гімнастика. Начальний посібник (у двох частинах) / Р. П. Ляшук, А. В. Огнистий. – Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 357 с.

4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи : програма / Уклад. С. М. Чешейко та ін. Київ, 2018. – 50 с.

5.Савченко М. І. Урок гімнастики в загальноосвітніх школі / М. І. Савченко. – Херсон, 2001. – 83 с.

6. Савченко М. І. Гімнастика та методика її викладання : навч. метод. посіб. / М. І. Савченко. – Херсон, 2005. – 200 с.

7. Сундукава І. В. Теорія і методика викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. / І. В. Сундукава, О. А. Стасенко. – Кропивницький : ФОП Піскова М. А., 2020. – 130 с.

8. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. У 2-х томах. – 3-є вид., випр. і доп. / О. М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – Т.2. – 464 с.

9.Шерета В. В. Теорія і методика викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / В. В. Шерета, С. М. Кодацька. – Кіровоград, 2011 – 182 с.

References

1. Chaika A. V. (2010). Gimnastika. KH. : Vid-vo "RanoK".
2. Danilko V. M., & Trotsenko T. YU. (2020) Motivatsiya uchniv molodshogo shkil'nogo viku do zanyat' fizichnimi vpravami: Naukovii chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 15. "Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoї kul'turi (fizichna kul'tura i sport) zb. naukovikh prats".
3. Lyashchuk R. P., & Ognistii A. V. (2001). Gimnastika. Nachal'nii posibnik (u dvokh chastinakh) :Ternopil': TDPU.
4. Chesheiko S. M. (2018). Navchal'na programa z fizichnoї kul'turi dlya zagal'noosvitnikh navchal'nikh zakladiv 1-4 klasi : programa ta in. Kiïv.
5. Savchenko M. I. (2001). Urok gimnastiki v zagal'noosvitnikh shkoli. Kherson.
6. Savchenko M. I. (2005). Gimnastika ta metodika ïï vikladannya : navch. metod. posib.: Kherson.
7. Sundukava I. V. & Stasenko O. A. (2020). Teoriya i metodika vikladannya gimnastiki : navch.-metod.posib.Kropivnits'kii: FOP Piskova M. A.
8. Khudolii O. M. (2008). Osnovi metodiki vikladannya gimnastiki: navch. posibnik. U 2-kh tomakh. 3-є vid., vipr. i dop. Kharkiv: "OVS".
9. Shereta V. V. & Kodats'ka S. M. (2011). Teoriya i metodika vikladannya gimnastiki: navch.-metod. posib. Kirovograd.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).96
УДК 796.41:159.942.5

Сундукова І.В.
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний
педагогічний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті висвітлено предстартові психічні стани спортсменів такі як: стан бойової готовності, передстартової лихоманки, передстартової апатії. Змагальна діяльність в спортивній гімнастиці розглядається як один з факторів, що створює екстраординарні емоційно-вольові стани та призводить до нервово-психічної напруги. Розглянуто залежність між результатом змагальної діяльності та психічною напругою, виокремлено два компоненти: тривожність та емоційне збудження. Тривожність характеризує емоційний стан або реакцію, що виявляється різною інтенсивністю, мінливістю в часі, наявністю усвідомлюваних неприємних переживань, занепокоєння, побоювання, що супроводжуються одночасно вираженою активацією вегетативної нервової системи. Зазначено, що емоційне збудження може зробити сприятливий вплив на результат змагальної діяльності тих спортсменів, які вміють довільно концентрувати свою увагу, якщо є ситуація, коли від них вимагається так званий вибух енергії. Додаткове виділення в кров адреналіну, відбувається при різкому емоційному збудженні, що в свою чергу може підвищити енергію та фізичну силу спортсмена.

Ключові слова. *змагальна діяльність, спортивна гімнастика, психічне напруження, емоційне збудження, тривожність, стрес.*

Сундукова И.В. Характеристика психических состояний гимнастов в процессе соревновательной деятельности. *В статье освещены предстартовые психические состояния спортсменов такие как: состояние боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Соревновательная деятельность в спортивной гимнастике рассматривается как один из факторов, создает экстраординарные эмоционально-волевые состояния и приводит к нервно-психического напряжения. Рассмотрена зависимость между результатом соревновательной деятельности и психическим напряжением, выделены два компонента: тревожность и эмоциональное возбуждение. Тревожность характеризует эмоциональное состояние или реакцию, оказывается разной интенсивностью, изменчивостью во времени, наличием осознаваемых неприятных переживаний, беспокойство, опасения, сопровождающихся одновременно выраженной активацией вегетативной нервной системы. Отмечено, что эмоциональное возбуждение может оказать благоприятное влияние на результат соревновательной деятельности тех спортсменов, которые умеют произвольно концентрировать свое внимание, если ситуация, когда от них требуется так называемый взрыв энергии. Дополнительное выделение в кровь адреналина, происходит при резком эмоциональном возбуждении, что в свою очередь может повысить энергию и физическую силу спортсмена.*

Ключевые слова. *соревновательная деятельность, спортивная гимнастика, психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, тревожность, стресс.*

Sundukova I. Characteristics of mental states of gymnasts in the process of competitive activity. *The article covers the pre-start mental states of athletes such as: state of combat readiness, pre-start fever, pre-start apathy. Competitive activity in gymnastics is considered as one of the factors that creates extraordinary emotional and volitional states and leads to nervous and mental stress. The dependence between the result of competitive activity and mental stress is considered, two components are distinguished: anxiety and emotional arousal. Anxiety characterizes an emotional state or reaction, which is manifested by varying*

intensity, variability over time, the presence of conscious unpleasant experiences, anxiety, fear, accompanied by a pronounced activation of the autonomic nervous system. It is noted that emotional arousal can have a beneficial effect on the outcome of competitive activities of those athletes who are able to arbitrarily concentrate their attention, if there is a situation where they are required to so-called energy explosion. Additional release of adrenaline into the blood occurs during a sharp emotional arousal, which in turn can increase the energy and physical strength of the athlete. The relationship between psychological phenomena (anxiety, emotional arousal, attention and effectiveness of competitive activities): regardless of the importance of competition, a low level of emotional arousal and anxiety is the most favorable background for the demonstration of high and stable sports and technical results. The ability to manage personal mental state, emotional tension, concentration and distribution of attention - a necessary requirement for training and competitive activities of gymnasts.

Key words. *competitive activities, gymnastics, mental tension, emotional arousal, anxiety, stress.*

Актуальність. За останні роки в Україні виконано значну кількість фундаментальних досліджень стосовно системи багаторічного удосконалення певних видів підготовки: фізичної, психологічної, технічної, тактичної та інтегральної. Навіть добре технічно підготовлені спортсмени не завжди успішно виступають на відповідальних змаганнях. Один з основних факторів управління психічним станом спортсменів в відповідальних змаганнях і підвищення рівня їх працездатності є психологічна підготовка.

Уміння керувати особистим психічним станом, емоційним напруженням, зосередженістю і розподілом уваги – необхідна вимога тренувальної та змагальної діяльності гімнастів. Передумовами психічної напруги у спортсменів виступають: інтенсивні тренування з великими фізичними навантаженнями, характер і особливості командних взаємин тощо. Змагальна діяльність викликає у спортсменів сильне емоційне збудження, що виражається в різних почуттях, в тому числі і в стані підвищеної тривожності [1].

Аналіз останніх джерел та публікацій. Літературні джерела, що містять науково-методичні основи теорії психічних станів розглядали (Б.А. Вяткін, М.Д. Левитов, В.І. Лебедєв, Є.П. Ільін, А.Ц. Пуни, А.В.Родионов та ін.), теорії психічної регуляції в спорті визначали (А.В. Алєксєєв, Т.В. Бондарчук, Л.Д. Гіссен, Ю.Я. Кисельов та ін.), принципи і методи психологічної підготовки в спортивній гімнастиці досліджували (Л.Я. Аркаєв, А.П. Богомолов, В.І. Воронова, В.Б. Коренберг та ін.),

Виклад основного матеріалу. Змагальна діяльність в теорії та методиці спортивного тренування визначається, як специфічна рухова активність спортсмена, здійснювана, як правило, в умовах офіційних змагань на межі психологічних та фізичних сил, кінцевою метою якої є встановлення суспільно-значущих і особистих результатів [2]. Загалом, спортивні змагання є основною ланкою в системі підготовки спортсменів. Вони спрямовані на максимальну реалізацію духовних і фізичних можливостей людини, групи людей (команди). У них здійснюється не тільки контроль за рівнем підготовленості, змагання виступають найважливішим засобом підвищення тренованості та спортивної майстерності [4].

У поняття «змагальна діяльність» доцільно включати власне виконання спортивних рухів в умовах змагань, оцінку фізіологічних реакцій, що описують енергозабезпечення м'язової діяльності; поведінку і психічний стан до, під час і після змагань [1].

Багато дослідників вважають, що існує прямий зв'язок між ставленням спортсмена до змагання та передстартовим станом, причому перше виступає в якості детермінанти другого. В дослідженні А.Ц. Пуні доведено, що постійно діюче негативне ставлення (оцінка) призводить до виникнення постійно діючих негативних психічних станів у спортсменів [6].

Відомо, що передстартові психічні стани здатні як позитивно, так і негативно впливати на діяльність спортсмена. Виникнення передстартового збудження сприяє настрою спортсмена на майбутню змагальну діяльність, допомагає в роботі реалізувати вегетативні функції, але в той же час надмірне збудження перед стартом може відіграти і негативну роль, порушуючи руховий стереотип, навички, знижуючи увагу, пам'ять та інші процеси і функції в організмі.

Зазвичай, під психічним станом розуміється цілісна характеристика психічної діяльності в даний період часу, пов'язана з певною динамікою психічних процесів та психофізіологічних функцій, що відображає реакцію спортсмена на вплив факторів зовнішнього середовища та його внутрішнього стану. Для гімнаста психічний стан, який він переживає до початку змагання, виражається у ставленні до майбутнього змагання, в оцінках своїх можливостей, в посиленні процесів збудження і в зміні психічних процесів, пов'язаних з певною інформацією. Всі ці елементи складають передстартовий психічний стан, свого роду синдром [3; 6].

При визначенні поняття «передстартовий психічний стан» доцільно акцентувати увагу на зміні «функцій організму» (пульсу, дихання, артеріального тиску тощо) і лише потім на специфіці емоційного переживання.

Провідні психологи спорту наголошують на таких передстартових станів спортсменів як: стан бойової готовності, передстартової лихоманки, передстартової апатії [8; 9]. Поняття про ці стани є загальноприйнятими та увійшли не тільки в теорію і практику психології спорту, але і в фізіологію, в спортивну медицину, в теорію та методику спортивного тренування. Ці різновиди передстартових станів складні по психологічним особливостям і фізіологічним механізмам. А.Ц. Пуні встановив, що можна розрізняти три різні форми передстартових станів з чітко вираженими психологічними симптомами, викликані різним ставленням до передстартового стану [6].

Спортсмени досить суттєво відрізняються один від одного реакцією на емоційну напругу. У одних рефлекторно напружуються м'язи шиї та плечей, у інших – м'язи спини або ніг. Дуже типовою реакцією на високу тривожність є неприємні органічні відчуття в області шлунка. Деякі спортсмени відчувають почастішання серцебиття, інші, навпаки, уражень його. Іноді у спортсменів як захисна реакція психіки на вплив стрес-факторів відповідального змагання з'являється не порушення, а як би охоронне гальмування у вигляді підвищеної сонливості. Можливі психічні реакції спортсменів на передстартові та змагальні подразники дуже різноманітні [3; 4].

Розглядаючи залежність між результатом змагальної діяльності та психічною напругою, можна виділити два

компоненти – тривожність та емоційне збудження.

Стан тривоги, виникає як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своєму престижу та самоповазі). На думку А.Ц. Пуні, тривожність як психічний стан несприятливо впливає на результат змагань [6].

Тривога в спортивній діяльності поширена в силу того, що спортсмени на тлі значних фізичних та нервово-психічних навантажень на тренуваннях та в змаганнях, постійно піддаються впливу найрізноманітніших міжособистісних впливів [8].

Під тривожністю, як психологічного стану розуміється емоційний стан або реакція, що характеризується: різною інтенсивністю, мінливістю в часі, наявністю усвідомлюваних неприємних переживань, занепокоєння, побоювання, що супроводжуються одночасно вираженою активацією вегетативної нервової системи [10].

При визначенні сутності стресу як психічного феномена абсолютна більшість авторів розуміє дане явище як внутрішній стан організму, але в той же час деякі дослідники розуміють стрес як сукупність зовнішніх умов або стрес-факторів.

На думку Г. Сельє, стрес характеризується підвищенням емоційного збудження, почастішанням пульсу, збільшенням швидкості обмінних процесів, підвищенням частоти дихання, виділенням в кров додаткових порцій адреналіну тощо. Всі ці зміни в організмі спортсмена дозволяють об'єктивно визначати рівень емоційного збудження спортсмена [7].

Стрес, в розумінні М. Найдиффера, – це напружений стан психіки людини під впливом незвичайних умов, в даному випадку умов відповідальних змагань [5].

На думку Н.Д. Левитова, одні спортсмени мають значно більш виражену здатність психіки до емоційного збудження та тривожності, ніж інші. Емоційне збудження та тривожність не є ідентичними, тому вони можуть розвиватися незалежно один від одного. Спортсмен може бути в стані сильного емоційного збудження і при цьому практично не відчувати почуття тривоги. Даний стан не порушуватиме ефективної діяльності свідомості: думки зазвичай спрямовані на різні зовнішні об'єкти і явища, ніж на усвідомлення внутрішніх переживань.

Зазвичай, тривожність надає стимулюючу дію на підвищення рівня емоційного збудження спортсмена, а рівень емоційного збудження в більшості випадків призводить до підвищення стану тривожності. Причому характер і темперамент спортсмена накладають досить істотний відбиток на цей взаємозв'язок.

На думку Р.М. Найдиффер, більшість спортсменів можуть розширювати або звужувати свою увагу незалежно від рівня емоційного збудження або тривожності. Разом з тим є ряд таких типів особистості, представники яких можуть звузити фокусування уваги тільки як рефлекторну реакцію на підвищення тривожності. Дослідник, зробив висновки про взаємозв'язок психологічних явищ (тривожності, емоційного збудження, уваги та ефективності змагальної діяльності): незалежно від значущості змагання низький рівень емоційного збудження і тривожності є найбільш сприятливим фоном для демонстрації високих та стабільних спортивно-технічних результатів [5].

А.Ц. Пуні вважає, що емоційне збудження може зробити сприятливий вплив на результативність змагальної діяльності тих спортсменів, які вміють довільно концентрувати свою увагу; якщо є ситуація, коли від них вимагається так званий вибух енергії. Додаткове виділення в кров адреналіну, що відбувається при різкому емоційному збудженні, може підвищити енергію та фізичну силу спортсмена [6]. Але, як вважає Ю.Я. Кисельов, можливостей негативного впливу високого рівня емоційного збудження та тривожності на результат виступу спортсменів значно більше, ніж можливостей позитивного впливу. У більшості змагальних ситуацій набагато більш корисним для діяльності спортсменів є стан розслаблення.

Як відзначав А.Ц. Пуні, фактори, що впливають на психічний стан випливають із специфіки кожного виду спорту [6].

В спортивній гімнастиці, змагальна діяльність з якою пов'язане виконання складно координаційних вправ, де необхідна висока ступінь рухової координації та точності рухів, сильне емоційне збудження є негативним подразником під час змагань. Підвищення непродуктивного тонусу різних м'язових груп порушує і точність, і координацію рухів, що не дозволяє спортсменам повністю розкрити свої потенційні можливості в умовах змагань. Більш того, стресові ситуації підвищують одночасно і рівень емоційного збудження, і рівень тривожності спортсмена. Впевненість у власних силах та позитивна установка на змагання призводять до зниження тривожності, розслаблення м'язів-антагоністів, до поліпшення контролю за процесами уваги.

Висновки. Психічний стан спортсмена безпосередньо пов'язаний з певною динамікою психічних процесів та психофізіологічних функцій, що відображає реакцію спортсмена на вплив факторів зовнішнього середовища та його внутрішнього стану в даний період часу. Для гімнаста психічний стан, який він переживає до початку змагання, виражається у передстартових станах таких як: стан бойової готовності, передстартової лихоманки, передстартової апатії.

Література

1. Аболин Л.М. К проблеме психологического стресса в спорте: психология спортивной деятельности / Л.М. Аболин, Т.И. Аболина; под ред. П.А. Жоров. – Казань, 1985. – С. 35-42.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 1990. – 245 с.

3. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. 3-тє вид., без змін / В.І. Воронова. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – 272 с.

4. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Кретти. М.: ФиС, 2000. – 224 с.

5. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – пер. с англ. – М. : ФиС, 1979. – 224 с.

6. Пуни А.Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. – Л., 1973. – 31 с.

7. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. - М. : Просвещение, 1979. – 230 с.

8. Ханин, Ю.Л. Исследование тревоги в спорте / Ю.Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1978. – № 6 – С. 94-106.

9. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости - как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям. – М. : ФиС, 1967. – 124 с.

10. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник / В.Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2004. – 640с.

References

1.Abolina L.M. K probleme psikhologicheskogo stressa v sporte: psikhologiya sportivnoy deyatel'nosti / L. Abolina, T.I. Abolina; pod red. P.A. Zhorov. – Kazan', 1985. – S. 35-42.

2.Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya / B.A. Ashmarin. – M .: FiS, 1990. – 245 s.

3.Voronova V.I. Psikhologiya sporta: ucheb. posobiye. 3-ye izd., Bez izmeneniy / V.I. Voronova. – M .: Natsional'nyy universitet fizicheskogo vospitaniya i sporta Ukrainy, izd-vo «Olimp. L-ra », 2017. – 272 s.

4.Kretti B.D. Psikhologiya v sovremennom sporte / B.D. Kretti. M .: FiS, 2000. – 224 s.

5.Naydiffer, P.M. Psikhologiya sorevnuyushchegosya sportsmena / P.M. Naydiffer. – per. s angl. - M.: FiS, 1979. – 224 s.

6. Puny A.TS. Nekotoryye psikhologicheskiye voprosy gotovnosti k sorevnovaniyam v sporte / A.TS. Puny. – L., 1973. – 31 s.

7. Sel'ye, G. Stress bez distressa / G. Sel'ye. – M.: Prosveshcheniye, 1979. – 230 s.

8. Khanin, YU.L. Issledovaniye trevogi v sporte / YU.L. Khanin // Voprosy psikhologii. – 1978. – № 6 – S. 94-106.

9. Chernikova A.A. Issledovaniye emotsional'noy ustoychivosti – kak vazhneyshego pokazatelya psikhologicheskoy podgotovlennosti sportsmena k sorevnovaniyam. – M.: FiS, 1967. – 124 s.

10. Shapar' V.B. Psikhologicheskiy tolkovyy slovar' / V.B. Shapar. – M .: Znamya, 2004. – 640s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).97
УДК 378:796.071.4

Терьохіна О.Л.
канд.пед.наук., ст. викладач
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
Овдєєнко А.О.
викладач
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ Й РІВНІ ГОТОВНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Будь-яка дисципліна потребує постійного розвитку, пошуку нових шляхів реалізації, подачі тощо. Всебічний розвиток особистості реалізується через формування здорового способу життя. У даній статті наведено показники, критерії та рівні готовності викладача фізичного виховання вищого закладу освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. В наш час у сучасній освіті закономірним виявляється рух викладачів фізичного виховання до використання фізкультурно-оздоровчих технологій на практичних заняттях фізичним вихованням, зміна концепції спортивної орієнтації фізичної культури на оздоровчу, що спрямовується на створення варіативних форм, розробку та апробацію нових технологій тощо. Модернізація системи підготовки фахівців педагогічного профілю у ВНЗ галузі фізичної культури і спорту є важливим елементом педагогіки вищої школи. Після обговорення широкого кола проблем, пов'язаних із подальшим розвитком міжнародного співробітництва в галузі освіти, науки, культури, інформації та комунікації новими стратегічним підходами було визнано: поліпшення якості освіти через підвищення рівня викладання, навчання, адекватності й ефективності; освіта в дусі цінностей, демократичної громадянськості, прав людини, терпимості й діалогу задля примирення та миру; посилення уваги до вищої освіти через її важливість для інноваційної діяльності та формування міцніших суспільств й економік, а також проблеми зі вступом на цей рівень навчання; формування глобальної платформи для обговорення освітніх інновацій та реформ з погляду майбутнього освіти; надання нового імпульсу зусиллям щодо забезпечення освіти для всіх через формування нових партнерських зв'язків. Найважливішими компонентами готовності викладача фізичного виховання вищого закладу освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності є мотиваційний, когнітивний, особистісний, фізичний компоненти.

Ключові слова: *фізкультурно-оздоровчі технології, критерій, показник, рівень, фізичне виховання.*

Терёхина О.Л., Овдеенко А.А. Критерии, показатели и уровни подготовленности преподавателей физического воспитания высшего учебного заедения к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности. *Любая дисциплина требует постоянного развития, поиска новых путей реализации, подачи и т.д. Всестороннее развитие личности реализуется через формирование здорового образа жизнь. В данной статье приведены показатели, критерии и уровни подготовленности преподавателя физического воспитания ВУЗа к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности. В настоящее время в современном образовании закономерным оказывается движение преподавателей физического воспитания к использованию физкультурно-оздоровительных технологий на практических занятиях физическим воспитанием, изменение концепции спортивной ориентации физической культуры на оздоровительную, направляемой на создание вариативных форм, разработку и апробацию новых технологий. Модернизация системы подготовки специалистов педагогического профиля в высших учебных заведениях области физической культуры и спорта является важным элементом педагогики высшей школы. После обсуждения широкого круга проблем, связанных с*

дальнейшим развитием международного сотрудничества в области образования, науки, культуры, информации и коммуникации новыми стратегическим подходам были признаны: улучшение качества образования через повышение уровня преподавания, обучения, адекватности и эффективности; образование в духе ценностей, демократической гражданственности, прав человека, терпимости и диалога для примирения и мира; усиление внимания к высшему образованию за ее важность для инновационной деятельности и формирования прочных обществ и экономик, а также проблемы со вступлением на этот уровень обучения; формирование глобальной платформы для обсуждения образовательных инноваций и реформ с точки зрения будущего образования; придание нового импульса усилиям по обеспечению образования для всех через формирование новых партнерских связей. Важнейшими компонентами готовности преподавателя физического воспитания высшего учебного заведения к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности является мотивационный, когнитивный, личностный, физический компоненты.

Ключевые слова: *физкультурно-оздоровительные технологии, критерий, показатель, уровень, физическое воспитание.*

Terokhina Olga, Ovdeenko Anastasiya. Criteria, indicators and level of readiness of the student of physical education in the higher education unit to the use of physical and health technologies in professional activities. *Any discipline requires constant development, finding new ways of implementation, submission and more. All-round personality development is realized through the formation of a healthy way life. This article describes the indicators, criteria and levels of readiness of a teacher of physical education of a higher education institution to use physical education and health technologies in professional activity. Nowadays, in modern education, the movement of teachers of physical education towards the use of physical and recreational technologies in practical classes of physical education, the change of the concept of sports orientation of physical culture on health, which is directed to creation of variational forms, development and approbation of new technologies, is natural. Modernization of the system of training of pedagogical specialists in higher education in the field of physical culture and sports is an important element of higher education pedagogy. After discussing a wide range of issues related to the further development of international cooperation in the fields of education, science, culture, information and communication, the following strategic approaches were recognized: improving the quality of education through improved teaching, learning, relevance and effectiveness; education in the spirit of values, democratic citizenship, human rights, tolerance and dialogue for reconciliation and peace; increasing attention to higher education because of its importance for innovation and the formation of stronger societies and economies, as well as the difficulty of entering this level of education; the creation of a global platform for discussing educational innovations and reforms with a view to future education; giving new impetus to education efforts for all through the formation of new partnerships. Physical education and health technologies do not change the logic of the educational process, but abolish rigid normativity and authoritarianism of curricula on physical education, form a positive motivation for the subject of "physical education", contribute to the health effect, correct the health status of all participants of this process.*

Key words: *physical culture and health technologies, criterion, indicator, level, physical education.*

Постановка проблеми: підвищення якості професійної підготовки та підвищення кваліфікації у зв'язку з сучасними запитами та тенденціями розвитку напрямів високоефективних, привабливих напрямів фізичної активності. Вектор діяльності викладача фізичного виховання вищого закладу освіти спрямовано на оздоровчу фізичну культуру. Значний інтерес у цьому контексті становлять фізкультурно-оздоровчі технології, де здоров'яформувальні та здоров'язбережувальні підходи взаємопов'язані та доповнюють один одного.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема розвитку впровадження сучасних фізкультурнооздоровчих технологій дослідників цікавить уже досить тривалий час. Аналізом та описом класичних відомих методик і розробкою нових, експериментальних, займались дослідники Н. Щуркова, П. Джуринський, Л. Волков, Г. Дзяк, Ю. Фурман, Л. Заніна та інші, які довели, що пошук шляхів удосконалення традиційних програм фізичної культури, оздоровлення учнів загальноосвітніх шкіл є предметом систематичних наукових досліджень, що здійснюються як українськими, так і закордонними науковцями. Багато з них схиляється до думки, що в першу чергу потрібно здійснювати постійний пошук найефективніших засобів, методів, технологій, програм і педагогічних систем фізичної культури, оздоровлення та спортивної підготовки всіх прошарків населення нашої країни.

Формулювання мети і завдань дослідження. Завданням статті є визначення критеріїв, рівнів й показників готовності викладача фізичного виховання ВНЗ до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. Оцінювання готовності викладача фізичного виховання вищого закладу освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності відбувається критеріально-рівневими інструментаріями компонентів цієї готовності. На основі проведеного аналізу української й зарубіжної науково-педагогічної літератури схарактеризовано понятійну конструкцію дослідження «фізкультурнооздоровча технологія». Можна зробити висновок, що фізкультурно-оздоровча технологія – це раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, що в свою чергу спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності. Загальними компонентами готовності викладача фізичного виховання вищого закладу освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності є мотиваційний компонент, когнітивний компонент, особистісний компонент, фізичний компонент. Мотиваційний компонент. Наявність мотивації на досягнення успіху. За такої мотивації дії викладача спрямовуються на досягнення позитивних результатів. Такі люди завжди активні, ініціативні, виявляють наполегливість у досягненні поставленої мети. Викладачі з такою мотивацією не бояться перешкод, а шукають шляхи їх подолання, віддають перевагу нестандартним завданням, мають потребу в ефективності своїх дій. Коли їхні дії

приводять до досягнення поставленої мети, відчувають задоволення та радість. Викладач, який мотивований на успіх, характеризується рішучістю у нестандартних ситуаціях, готовністю брати на себе відповідальність, адекватною самооцінкою. Мотиваційний компонент готовності викладачів фізичного виховання вищих закладів освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності відображає відповідну психологічну готовність, визначає ставлення викладачів до освіти у вищому закладі освіти, прагнення опанувати обрану спеціальність, розуміння ним педагогічних завдань, усвідомлення відповідальності, бажання досягти успіху в реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій, інтерес до фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих технологій зокрема, наполегливість у реалізації своїх професійних планів. Професійна діяльність викладачів фізичного виховання з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій висуває підвищені вимоги до освітньої підготовки. Емоційний компонент полягає у відсутність емоційного напруження, страху перед аудиторією. Як відомо, будь-яка діяльність людини пов'язана з емоціями, тобто має емоційне забарвлення. Чималу роль відіграє в цьому й те, які емоції викликає та чи інша діяльність: позитивні, нейтральні чи негативні. Емоційна напруженість у педагогічній діяльності характеризується переважанням негативних емоцій, перезбудженням, виснаженням нервової системи, наявністю страху перед аудиторією, студентами. Емоційне напруження можуть викликати недоліки в управлінні своєю діяльністю, особливо такі шкідливі звички: відкладати справу на останній момент, не досить сумлінно готуватися до лекцій, занять, систематично запізнюватись, не виконувати власні плани тощо. Відсутність емоційного напруження має поєднуватися зі здатністю викладача створювати довільно потрібний настрій, найповніше використовувати свої потенційні можливості. Когнітивний компонент готовності викладачів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності забезпечує їхню науково-теоретичну готовність, що характеризують такі групи як: психологопедагогічні, медико-біологічні, спеціальні (щодо використання фізкультурнооздоровчих технологій). Використання фізкультурно-оздоровчих технологій являє собою практичну фізкультурно-оздоровчу діяльність викладача фізичного виховання, яка потребує значної рухової ерудиції, варіативності вправ, що спрямовані на розвиток витривалості, швидкості, сили, гнучкості, координаційних здібностей; опанування вправ танцювальних напрямів, фізичних вправ з єдиноборств, вправ таких специфічних напрямів фізкультурнооздоровчих технологій як йога, пілатес тощо; вмінням швидко переключати увагу з одного виду рухової діяльності на інший. Професійно-педагогічний компонент полягає в умінні приймати педагогічно доцільне рішення у нестандартних ситуаціях. Це вміння передбачає не тільки правильний аналіз створеної ситуації, а й здатність викладача до зміни способів і прийомів діяльності у разі зміни педагогічної ситуації.

Методологічна рефлексія пов'язана з умінням аналізувати власну наукову діяльність, характеризує перехід мислення від рецептурно-відбиткового підходу до конструктивно-діяльнісного, що забезпечує методологічне і теоретичне осмислення педагогічної науки і практики, спрямованість на особистісно орієнтовану освіту. Методологічна рефлексія сприяє критичному осмисленню та творчому застосуванню певних концепцій, форм і методів пізнання. Методологічна рефлексія викладача відбиває певний рівень розвитку професійно-педагогічної спрямованості. Для цієї спрямованості характерна усвідомлена та емоційно виражена орієнтація особистості на педагогічну діяльність. Методологічна рефлексія викладача забезпечує розвиток педагогічних здібностей, зокрема перцептивних та конструктивних, що впливають на досягнення педагогічної майстерності. Швидкість реакції на поведінку аудиторій окремих студентів — ця ознака, безумовно, пов'язана з таким емоційним станом, як самовладання у різних педагогічних ситуаціях.

Висновок. Особистісний компонент готовності викладачів фізичного виховання вищих закладів освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності характеризує відповідна психофізіологічна готовність. Психофізіологічна готовність передбачає наявність відповідних передумов для оволодіння педагогічною діяльністю, формування професійно значущих особистісних якостей. Професійна діяльність викладачів фізичного виховання щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій висуває певні вимоги до нейродинаміки. Викладач повинен уміти концентрувати увагу, володіти високою працездатністю, бути активним, відчувати час, простір, організовувати та спрямовувати зусилля, мати гарну пам’ять тощо, при всьому цьому ще й встигати спілкуватися і керувати процесом засвоєння студентами фізкультурно-оздоровчих технологій. Однією з важливих передумов результативної професійної діяльності викладачів фізичного виховання щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій є розвиток його фізичних якостей. Фізичний компонент викладачів фізичного виховання до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності відображає рухову готовність. Формування рухової фізичної готовності, а саме розвитку п’яти фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей) приділяється особа увагу, тому що засоби фізкультурно-оздоровчих технологій – це фізичні вправи, що потребують безпомилкової чіткої технічної демонстрації. У процесі дослідження нами було визначено й схарактеризовано систему показників, покладених в основу діагностики стану готовності викладачів фізичного виховання вищих закладах освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, а саме показниками мотиваційного компоненту є мотиви опанування обраної професії викладача фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчими технологіями.

Література

1.Верблюдов І. Порівняльне дослідження дії вправ аеробної спрямованості в індивідуальних тренувально-оздоровчих програмах студентів педагогічниї ВНЗ. Молода спортивна наука України. Луганськ, 2003. № 7. Т. 2. С. 321 – 323.

2.Баль Л. В. Новое направление детских профилактических программ – детское движение в защиту здоровья. Школа здоровья. 1998. № 1. С. 17–22.

3.Бальсевич В. К. Корунец А.И., Марков Ю.Н. Спортизация общеобразовательной школы как новый вектор взаимодействия олимпийского массового и юношеского спорта. Молодёжь – Наука – Олимпизм: матер. межд. форума. Москва: 1998. С. 46–48.

4.Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.

5.Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи (Шкільний світ). 2006. № 20. С. 12–15. 7. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2002. 296 с.

6.Давыдов В. Ю., Шамардин А. И. , Краснова Г. О. Новые фитнесс-системы: учеб. пособ. Волгоград: ВГАФК, 2005. 287 с.

7.Дудіцька С., Зендик О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні [Текст]. Теорія та методика фіз. виховання і спорту. 2002. № 2–3. С. 81–82.

8.Долинний Ю. Методичні особливості використання психорегуляції і нетрадиційних методів дихальної гімнастики в процесі занять з фізичного виховання в СМО. Молода спортивно наука України. Луганськ, 2003. № 7. Т. 2. С. 283 – 286.

References

1.Verblyudov I. Comparative Study of Aerobic Exercise Exercise Activity in Individual Training Programs of Students of Pedagogical University. Young sports science of Ukraine. Lugansk, 2003. № 7. T. 2. P. 321 – 323.

2.Bal L.V. A new direction in children's preventive programs is the children's movement in defense of health. School of Health. 1998. No. 1. P. 17–22.

3.Balsevich V.K. Korunets A.I., Markov Yu.N. Sportization of a comprehensive school as a new vector of interaction between Olympic mass and youth sports. Youth - Science - Olympism: Mater. Int. forum. Moscow: 1998. P. 46–48.

4.Vilchkovsky ES, Kurok OI Theory and methodology of physical education of preschool children: textbook. tool. Sums: University Book Book, 2008. 428 p.

5.Vashchenko O. Health-saving technologies in secondary schools. Headmaster (School World). 2006. № 20. S. 12–15. 7. Volkov LV Theory and methodology of children's and youth sports. Kyiv: Olympic Literature, 2002. 296 p.

6.Davydov V. Yu., Shamardin A.I., Krasnova G.O. New fitness systems: textbook. benefits Volgograd: VGAFK, 2005.287 p.

7.Duditska S., Zendyk O. Modern Physical Culture and Health Technologies in Physical Education [Text]. Theory and Method of Phys. education and sports. 2002. № 2–3. Pp. 81–82.

8.Dolynnyi Y. Methodical features of the use of psychoregulation and non-traditional methods of respiratory gymnastics in the process of physical education classes in QMS. Young sports science of Ukraine. Lugansk, 2003. № 7. T. 2. P. 283 - 286.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).98
УДК 37.016.796.011.61

Філатова З.І,
кандидат педагогічних наук, доцент
Євтушок М.В.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Антоневич Б.Р.
ст. викладпч
Національний педагогічний університет імені.М.П.Драгоманова, Київ, Україна

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ

В роботі означено сучасні підходи до підвищення рухової активності студентської молоді шляхом впровадження спеціальних вправ для виконання в домашніх умовах. Систематичне їх впровадження в життя сприятиме засвоєнню навички плавати в умовах басейну. Розкривається оздоровча роль плавання та вплив водного середовища на організм людини загалом.

Ключові слова. *Студенти, фізичне виховання, домашні умови, дихальні вправи, водне середовище (ванна кімната).*

Филатова З И., Евтушок М. В., Антоневич Б.Р. Современные подходы к повышению двигательной активности студентов средствами обучения плавания. *В работе предложены современные подходы для повышения двигательной активности студентов путем внедрения выполнения специальных упражнений дома. Систематическое их выполнение облегчит обучение студентов плаванию в условиях бассейна. Раскрывается оздоровительная роль плавання.*

Ключевые слова. *Студенты, физическое воспитание, домашние условия, дыхательные упражнения, водная среда.*

Filatova Zoya, Yevtushok Maryna, Antonevich Bogdan. Modern approaches to increasing students' motor activity by means of swimming teaching.

The suggested paper states the methodology of the implementation of specific breathing exercises at home (in the bathroom), the performance of which will contribute to the swimming skills acquisition in the pool. The recreational role of swimming as well as the impact of the aquatic environment on the human body in general is exposed.

The suggested program develops the methodology of the performance of specific breathing exercises in the domestic setting, the performance of which will contribute to the improvement of overall physical efficiency and health promotion in general. It is recommended to perform systematic strengthening activities, which are aimed at health improving and development of physical

and personal strong-willed qualities, alongside with specific breathing exercises.

The intense muscle activity while learning swimming demands reinforced breathing. The performance of such "breathing exercises" increases the volume of a taken breath, contributes to the pulmonary ventilation, strengthens vital capacity of the lungs, and increases the level of oxygen consumption. The performance of movements in water requires deep breathing, in the process of which the remotest segments of lungs take part, therefore, excluding the congestion effects in them.

It is important to mention that for many diseases, an adequately chosen amount of physical exertion in water can slow down some pathological processes, which, in turn, will contribute to a faster rehabilitation of the human body functions. Under the influence of physical activities in water the physiological processes are activated, the body shape is improved, the functioning of all organs and systems is becoming better, the level of working efficiency is increased, and the overall health is promoted.

Key words. *Students, physical training, domestic (home) setting, breathing exercises, aquatic environment.*

Мета роботи. Розробити, теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити методику впровадження сучасних підходів до підвищення рухової активності студентів ЗВО засобами навчання плавання шляхом впровадження вправ загальнозміцнювального характеру та спеціальних дихальних вправ в домашніх умовах (ванна кімната). За наявності широкого арсеналу запропонованих теоретичних знань та практичних вправ впроваджена методика має сприяти оздоровленню студентської молоді, що є гостро необхідним в дійсних умовах навчання.

Вступ. В умовах сьогодення, головною умовою зміцнення здоров'я людини є здоровий спосіб життя, складовою частиною якого визначена регулярна фізична активність[11]. Вважаючи на важливість фізичного вдосконалення студентів виникла необхідність уточнення та розширення змісту, форм та методів сучасних шляхів і підходів до підвищення рухової активності студентів ЗВО засобами навчання плавання, а також знайти, підтримати, розвинути індивідуальність, виховати механізми самореалізації, самовиховання, потрібні для становлення рухово-досконалої особистості – людини [2].

Навчання плавання − один із розділів програми фізичного виховання для студентів ЗВО − є навчальною дисципліною і найважливішим базовим компонентом формування цілісної гармонійної особистості студента, що передбачає забезпечення необхідного рівня розвитку соціально-біологічних аспектів життєдіяльності та створення передумови для різноманітних виявів творчої активності студентів[4]. Будучи обов'язковим розділом навчальної програми, навчання плавання покликане сприяти гармонізації тілесно-духовної єдності студентів, забезпечувати в освітньому процесі формування у студентів таких загальнолюдських цінностей як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, сприяти покращенню рівня фізичного стану та формуванню гармонійної особистості[1].

В ході теоретичного курсу студентам надано інформацію щодо цілющого впливу водного середовища на організм людини. Доведено доцільність виконання фізичних вправ загалом та спеціальних дихальних вправ у водному середовищі. Означено можливості самостійного опанування плавальних рухів та елементарних умінь в домашніх умовах (ванна кімната).

Так, заняття плаванням та виконання рухів у воді стимулюють діяльність кровотворних органів, що підвищує кількість лейкоцитів у крові, зменшує застійні явища у внутрішніх органах. Ритмічне чергування напруги та розслаблення м'язів під час виконання вправ у воді, активні рухи суглобів покращують венозну гемодинаміку, що сприяє покращенню тканинного обміну. Гідростатичний тиск води сприяє компресії периферійних кровоносних судин, що покращує їх еластичність.

Інтенсивна м'язова робота при навчанні плавання вимагає посиленого дихання. Виконання такої «дихальної гімнастики» збільшує обсяг вдиху, сприяє легеневій вентиляції, покращує життєву ємність легень, збільшує споживання кисню кров'ю. Виконання рухів у воді потребує глибокого дихання, у його процесі беруть участь найвіддаленіші ділянки легенів, що унеможливлює застійні явища в них[10].

Важливо, що при багатьох захворюваннях адекватно дозовані фізичні навантаження у воді уповільнюють перебіг патологічних процесів, що сприяє швидшому відновленню функцій організму. Під впливом фізичних навантажень у воді активізуються фізіологічні процеси, покращується тілобудова, поліпшується діяльність усіх органів та систем, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я .

Придбання життєвонеобхідної навички плавати для студентів є першочерговим, бо оздоровча функція плавання полягає в тому, що фізичні властивості водного середовища різко відрізняються від властивостей повітряного середовища, звичного для людини, тому виконання вправ у воді вимагає глибокого, ритмічного дихання, що є цілющим для людини[6].

Оздоровчу роль плавання, порівняно з іншими видами фізичних навантажень, неможливо переоцінити. Вона полягає й у різноманітному впливові води на організм людини, що пов'язаний із фізичними, термічними, хімічними і механічними властивостями водного середовища. Саме плавання є унікальним засобом корекції та тренування серцево-судинної та дихальної систем організму людини.

Під впливом низьких температур води поліпшуються функції підшкірних судин, які вміщують до одного літра крові в дорослої людини. Тому загартовування засобами водного середовища відіграє значну роль в оздоровленні організму.

Засоби навчання плавання містять і різноманітні за своїм змістом та спрямованістю фізичні вправи що виконуються в умовах басейну. Одночасно виконання дихальних вправ можливе в домашніх умовах (ванна кімната).

При постійному навантаженні під час виконання спеціальної дихальної гімнастики поступово розвивається та збільшується грудна клітина; зміцнюються та збільшуються в о'бємі легені, що є дієвим засобом профілактики легеневих захворювань.

Вправи комплексу (виконуються у ванній кімнаті) рекомендовано для самостійного виконання в домашніх умовах. Послідовність вправ указує можливі шляхи та конкретні засоби усунення негативного досвіду «знайомства» із водним середовищем та перших самостійних кроків практичного дихання та опанування елементарних плавальних рухів у водному середовищі[7].

Тривалість одного і ряду послідовних занять – до отримання задоволення від вдало виконаних вправ.

При виконанні кожної наступної вправи студент опановує нові відчуття, закріплює, згадуючи, досвід уже засвоєних. Головною умовою є те, що тільки після засвоєння попередньї вправи можна переходити до виконання наступної (вправи комплексу студентам надано в системі дистанційного навчання Moodle (moodle.npu.edu.ua). Запропоновано *Тест суб'єктивної оцінки прийняття водного середовища:*

- Я можу як завгодно довго поливати водою голову і обличчя стоячи під душем.
- Бризки води мене не дратують.
- Після занурення у воду мені не потрібно щоразу протирати обличчя та очі руками.
- Я можу допомагаючи собі руками, ходити і бігати у воді, отримуючи від того задоволення (за наявності басейну).
- Я можу ненадовго занурювати від воду голову (ванна).
- Спираючись руками на бортик ванни, я можу витягнутись на поверхні води.
- Я можу вдихати ротом повітря над поверхнею води і видихати під водою (фіксування кількості вдихів-видихів).

Методи дослідження. З метою створення сучасних підходів та позитивного налаштування на рухову активність студентів в домашніх умовах застосовано методи, а саме:

– поглиблення теоретичних знань щодо виконання фізичних навантажень в домашніх умовах (надано в системі дистанційного навчання Moodle);

– отримання теоретичних знань та практичних умінь щодо самоконтролю в ході виконання вправ;

– набуття практичних умінь при самостійному виконанні дихальних та фізичних вправ (надано в системі дистанційного навчання Moodle);

– сприяння розвитку фізичної активності, особистісної відповідальності;

– суб'єктивна оцінка рівня функціонального стану організму;

– суб'єктивна оцінка рівня фізичної підготовленості;

– суб'єктивна оцінка психоемоційного стану;

– особистісне осмислення доцільності виконання вправ;

– формування потреби рухової активності.

Студентам рекомендовано виконання всіх, без винятку, вправ під постійним контролем зміни ЧСС (не повинний перевищувати 100-110 ударів за хвилину)[5].

Отримання нових теоретичних знань щодо здорового способу життя, значущості виконання дихальних вправ та уміння плавати; вдале виконання дихальних вправ у водному середовищі, перші вдалі практичні плавальні навички; знання щодо самоконтролю та суб'єктивної оцінки особистісних досягнень сприятимуть залученню студентів до регулярного виконання фізичних вправ, здорового способу життя[3].

Результати дослідження. В ході дослідження підходів до підвищення рухової активності студентам запропоновано: теоретичний курс; комплекси дихальних та спеціально-підібраних фізичних вправ у співвідношенні їх виконання з активним та пасивним відпочинком; спеціальні вправи для виконання в умовах ванної кімнати (надано в системі дистанційного навчання Moodle).

Спостереження даних «Щоденника студента» дало можливість осмислення студентами позитивної динаміки змін у стані фізичної підготовленості, функціональному та психоемоційному станах, оцінити зміни у самопочутті завдяки виконанню спеціальних дихальних вправ. Можливість спостереження змін позитивно вмотивувало їх до впровадження в повсякденне життя дихальних та фізичних вправ.

Помірні плавальні навантаження цілюще впливають на нервову систему, знімають стреси та покращують сон, підвищують життєву працездатність[8].

Навчитися плавати дорослій людині – це подарувати собі нове життя.

Варто відзначити, що загалом в студентів майже не виникало сумнівів у доцільності виконання фізичних вправ в домашніх умовах – 82% опитаних; висловили сумніви щодо необхідності таких занять – 18%; побоювались негативних висловів членів сім'ї (переважно студенти сільської місцевості) – 58%; наголошували на браку часу – 15%; означили відсутність спеціальних знань, які б давали можливість осмислити значення систематичної фізичної активності – 43% всіх опитаних студентів. В той же час виказали бажання бути здоровими – 100% студентів.

Уведена комплексна методика сучасних підходів до підвищення рухової активності студентів у комплексі аспектів педагогічного спрямування довела свою ефективність і правильність обраної структури впровадження (рисунок 1).

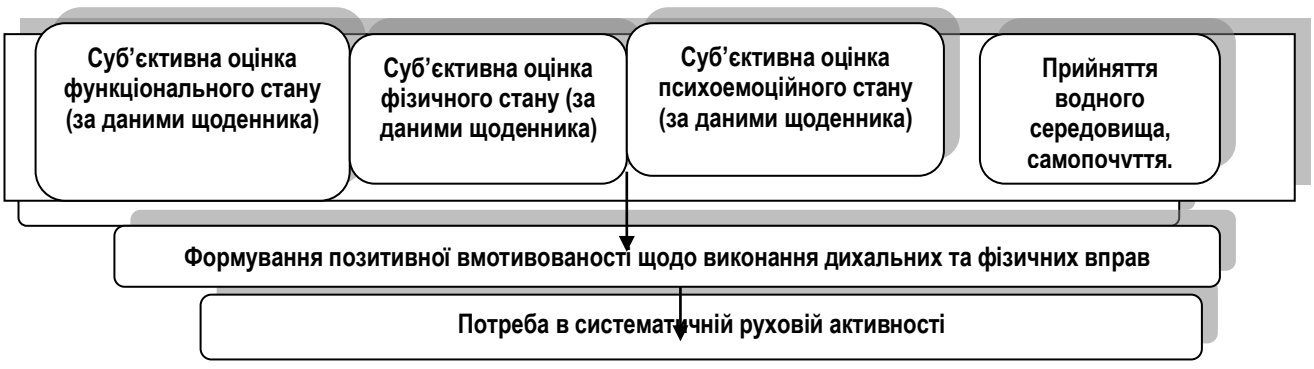


Рис.1. Структура сучасних підходів до підвищення рухової активності студентів .

Висновки. Результатом впровадження сучасних підходів до підвищення рухової активності студентів стало залучення студентської молоді до виконання дихальних та фізичних вправ, свідоме переосмислення ними життєвих пріоритетів – 92% респондентів означили позитивне ставлення та розуміння доцільності виконання фізичних вправ загалом, необхідності уміти плавати, означили потребу в щоденній руховій активності. Реалізація сучасних підходів до підвищення рухової активності студентів ЗВО можлива виключно з огляду на принципи ретельного підбору засобів та методів. Залученню та успішному формуванню потреби рухової активності сприяло формування позитивної вмотивованості до занять через простеження студентами покращення рівня фізичної підготовленості, коригування функціонального та психоемоційного стану організму. Зміна цільової направленості рухової активності, значення якої –зміцнення здоров'я студентів, їх фізичного розвитку з огляду на рівень функціональних можливостей організму, фізичну підготовленість студентів та їх психоемоційний стан, сприяє створенню позитивної мотивації до рухової активності та оволодіння в подальшому навичкою плавати, що призведе до зменшення захворюваності серед студентів, буде сприяти заохоченню до занять фізичними вправами та здоровому способу життя.

Література

1.Блавт О. З. Плавання як засіб реабілітації студентів, які займаються у спеціальних медичних групах (в умовах вузу) / О. З. Блавт, Л. П. Цьовх // Спортивна наука України, 2009. – № 2. – С. 42–54.

2.Дубогай О. Д. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Д. Дубогай, М. В. Євтушок. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – №1. – С. 36–40.

3.Касіч Н. П. Педагогічні умови виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності / Н. П. Касіч. // «Молодий вчений» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Актуальні питання фізичної культури, спорту, ерготерапії». – 2018. – №3. – С. 48–52.

4.Сіренко Р. Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студентів вищих навчальних закладів / Р. Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – №15 – С. 44–51.

5.Філатова З. І. Диференціювання навчання плавання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 "теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Філатова З. І. – Луцьк, 2015. – 23 с.

6.Філатова З.І. Методика оцінки прояву критичних ситуацій та ступеню сприймання студентами спеціальних медичних груп при початковому навчанні плаванню / З.І. Філатова, Л.М. Щербак, М.В. Євтушок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ) 2005. – №6 – С. 56–61.

7.Філатова З. І. Особливості складання диференційованих програм з навчання плавання студентів ВНЗ / З. І. Філатова // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт / Зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3К1 (56)15. – С. 370–373.

8.Anderson G. Foundations of professional personal training / G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 310 p.

9.Edman K. A. Contracttile performance of skeletal muscle fibres // Strength and Power in Sport. – Oxford : Blaskwell Scientific Publications, 1992. – P. 96–114.

10. Fox E. L. Intensity and distanse of interval training programs aerobic power / E. L. Fox, R. L. Bartels, C. E. Billings// Physiol. – 1997. – V.38. – P.481–484.

11. Liliana Mihailescu, Nicolae Mihailescu. Physical and sportive education in the context of the contemporary changes// Citius Altius Fortius - Journal of Physical Education and Sport. – University of Piteşti. – 2009. – V.23. – N.2. – P.1-5

References

1.Blavt, O. Z., & Tsovkh, L. P. (2009). Plavannia yak zasib reabilitatsii studentiv, yaki zaimaiutsia u spetsialnykh medychnykh hrupakh (v umovakh vuzu) [Abstract]. Sportyvna Nauka Ukrainy, 2, 42-54.

2.Dubohai, O. D., & Yevtushok, M. V. (2008). Zmist ta rezultatyvnist shkilnoi innovatsiinoi diialnosti v systemi zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii [Abstract]. Fizychne Vykhovannia, Sport I Kultura Zdorovia U Suchasnomu Suspilstvi, 1, 36-40.

3.Kasich, N. P. (2018). Pedahohichni umovy vykhovannia tsilespriamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti [Abstract]. "Molodyi Vchenyi" Chernivetskoho Natsionalnoho Universytetu Imeni Yuriia Fedkovycha "Aktualni Pytannia Fizychnoi Kultury, Sportu, Erhoterapii", 3, 48-52.

4.Sirenko, R. R. (2005). Faktory, shcho vplyvaiut na rukhovu aktyvnist ta motyvatsiiu do zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. Pedahohika, Psykholohiia Ta Medyko-biolohichni Problemy Fizychnoho Vykhovannia I Sportu, 15, 44-51.

5.Filatova, Z. I. (2015). Dyferentsiiuvannia navchannia plavannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup. Lutsk, Ukraine: Skhidnoievropeiskyi natsionalnyi universytettimeni Lesi Ukrainky.

6.Filatova, Z. I., Yevtushok, M. V., & Shcherbak, L. M. (2005). Metodyka otsinky proiavu krytychnykh sytuatsii ta stupeniu spryimannia studentamy spetsialnykh medychnykh hrup pry pochatkovomu navchanni plavanniu. Pedahohika, Psykholohiia Ta Medyko-biolohichni Problemy Fizychnoho Vykhovannia I Sportu, 6, 56-61.

7.Filatova, Z. I. (2015). Osoblyvosti skladannia dyferentsiiovanykh prohram z navchannia plavannia studentiv VNZ. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriia № 15, 3K(1), 370-373.

8.Anderson G. Foundations of professional personal training / G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 310 p.

9.Edman K. A. Contracttile performance of skeletal muscle fibres // Strength and Power in Sport. – Oxford : Blaskwell Scientific Publications, 1992. – P. 96–114.

10. Fox E. L. Intensity and distanse of interval training programs aerobic power / E. L. Fox, R. L. Bartels, C. E. Billings// Physiol. – 1997. – V.38. – P.481–484.

11. Liliana Mihailescu, Nicolae Mihailescu. Physical and sportive education in the context of the contemporary changes// Citius Altius Fortius - Journal of Physical Education and Sport. – University of Piteşti. – 2009. – V.23. – N.2. – P.1-5

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).99
УДК 378.091.322:796

Фабрика Я. М.,
викладач
Арапов О. В.,
викладач
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ

У сучасних умовах здійснюються активні пошуки шляхів удосконалення педагогічних технологій підготовки студентів, зорієнтованих на формування широкої професійної компетентності, розвиток творчих і потенційних можливостей, забезпечення ефективних умов для самоосвіти та самовиховання студента. Згідно із завданням дослідження, ми вважали за необхідне виявити організаційно-педагогічні умови, створення яких дозволить успішно оптимізувати фізичний розвиток студентської молоді у позааудиторній роботі.

Позааудиторна робота студентів – це процес, в якому домінує елемент самореалізації. Позааудиторна робота із студентами у ВНЗ має ряд суттєвих переваг у порівнянні із аудиторними, зокрема: не обмежена строго в часі, виключає авторитарне керівництво викладачів, студенти об'єднуються за інтересами, позитивно впливає на міжособистісні відносини учасників, сприяє їх самореалізації, направлена на розширення і поглиблення професійних знань, організацію творчої діяльності. Результат позааудиторної роботи залежить від правильної її організації, яка має вирішальне значення для розвитку самостійності, креативності, конкурентоздатності та інших основоположних рис особистості спеціаліста з вищою освітою. Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Вони організовуються у вільний від учбових занять час, у вихідні і святкові дні, в оздоровительно-спортивних таборах, під час учбових практик, табірних зборів, в студентських будівельних загонах. Ці заходи проводяться спортивним клубом вузу на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентів, при методичному керівництві кафедри фізичного виховання і активній участі профспілкової організації вузу.

Ключові слова: *позааудиторна діяльність, позааудиторна робота, позааудиторна спортивно-масова робота, фізична культура, студентська молодь, особистість.*

Фабрика Яна Михайловна, Арапов Олег Витальевич. Организационно-педагогические условия формирования физического развития студенческой молодежи в внеаудиторной работы. *В современных условиях осуществляются поиски путей совершенствования педагогических технологий подготовки студентов, ориентированных на формирование широкой профессиональной компетентности, развитие творческих и потенциальных возможностей, обеспечения эффективных условий для самообразования и самовоспитания студента. Согласно задачам исследования, мы считали необходимым выявить организационно-педагогические условия, создание которых позволит успешно оптимизировать физическое развитиие студенческой молодежи в внеаудиторной работе.*

Внеаудиторная работа студентов - это процесс, в котором доминирует элемент самореализации. Внеаудиторная работа со студентами в вузах имеет ряд существенных преимуществ по сравнению с аудиторными, в частности: не ограничена строго во времени, исключает авторитарное руководство преподавателей, студенты объединяются по интересам, положительно влияет на межличностные отношения участников, способствует их самореализации, направленная на расширение и углубление профессиональных знаний, организацию творческой деятельности. Результат внеаудиторной работы зависит от правильной ее организации, имеющей решающее значение для развития самостоятельности, креативности, конкурентоспособности и других основополагающих черт личности специалиста с высшим образованием. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самодеятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

Ключевые слова: *внеаудиторная деятельность, внеаудиторная работа, внеаудиторная спортивно-массовая работа, физическая культура, студенты, личность.*

Fabryka Yana Mikhailovna, Arapov Oleg Vitalyevich. Organizational and pedagogical conditions for the formation of physical development of student youth in extracurricular activities. *In modern conditions, the search for ways to improve pedagogical technologies of student training, focused on the formation of broad professional competence, development of creative and potential opportunities, providing effective conditions for self-education and self-education of the student. According to the objectives of the study, we considered it necessary to identify organizational and pedagogical conditions, the creation of which will successfully optimize the physical development of student youth in extracurricular activities.*

Extracurricular work of students is a process in which the element of self-realization dominates. Out-of-class work with students in universities has a number of significant advantages over classroom work, in particular: it is not strictly limited in time, excludes the authoritarian leadership of teachers, students unite according to their interests, positively affects the interpersonal relationships of participants, contributes to their self-realization, aimed at expanding and deepening professional knowledge, organization of creative activity. The result of extracurricular work depends on its correct organization, which is crucial for the development of independence, creativity, competitiveness and other fundamental personality traits of a specialist with a higher education. Mass health-improving, physical culture and sports events are aimed at the widespread involvement of student youth in regular physical education and sports, at strengthening health, improving the physical and sports readiness of students. They are organized in their free time from training, on weekends and holidays, in health and sports camps, during training practices, camp gatherings, in student construction teams. These events are held by the sports club of the university on the basis of the broad initiative and amateur performance of students, with the methodological guidance of the Department of Physical Education and the active participation of the trade union organization of the university.

Keywords: *extracurricular activities, extracurricular work, extracurricular sports and mass work, physical culture, students, personality.*

Постановка проблеми. Створення умов для розвитку та самореалізації студентської молоді, розкриття творчого потенціалу й обдарувань особистості набуло особливої значущості у сучасному соціально-педагогічному просторі. Разом із професійними вимогами до молодого спеціаліста ставляться конкретні вимоги щодо його фізичної підготовленості. Проблеми низького рівня здоров'я, незадовільного фізичного розвитку, що нині стоять перед населенням країни, стосуються і студентства. На фоні інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах України спостерігається тенденція зниження обсягу рухової активності студентів, яка негативно позначається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані. Негативні причини, які формують здоров'я студентської молоді, – зайва вага, шкідливі звички, нераціональний режим дня, незбалансоване харчування, стреси, негативний вплив навколишнього середовища. У зв'язку з цим, особливої соціальної значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Використовуючи у позааудиторній практиці з формування фізичної підготовленості нетрадиційні і нові методи навчання, необхідно звернути увагу на можливість студентів до моделювання своєї фізкультурної діяльності, враховуючи індивідуальні можливості й розвиток фізичних якостей, а також можливість впливу на оточуючих. Позааудиторна робота з фізичного виховання повинна відповідати інтересам студентів, необхідним компонентом її має бути позитивний емоційний настрій.

Важливою умовою формування фізичного розвитку студентської молоді у позааудиторній роботі є розвиток мотивації у позааудиторному процесі з фізичного виховання.

Поняття "мотив" має походження від латинського movere – приводити до руху. Сьогодні поняття "мотив" авторами Н.Б. Бондаренко, та Г.М. Соловйовим трактується як внутрішнє спонукання до діяльності, яке пов'язане із задоволенням особистісних потреб, що викликають активність суб'єкта, збуджуючи і визначаючи вибір напрямку діяльності. Мотив визначається як задоволення потреб людини в ході пошукової активності, за основу береться закономірність розвитку та поширення кола її діяльності. Дотримуючись такого визначення, науковці стверджують, що у людини джерелом розвитку мотивів є процес суспільного виробництва матеріальних і духовних цінностей (в онтогенезі присутні притаманні даному суспільству цінності, інтереси, ідеали та ін.) [2, с. 124].

Мета статті: Висвітлення питань, пов'язаних з організацією виховної роботи зі студентами у вищих навчальних закладах.

Завдання дослідження:

1. Формування ціннісного ставлення до здоров'я та культури здоров'я;
2. Мотиваційна спрямованість на здоровий спосіб життя студентської молоді у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, які гарантують одержання позитивного результату;
3. Підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності, при раціональній організації навчальновихованого процесу;
4. Створення активного рухового режиму студентської молоді;
5. Опанування системи практичних умінь та навичок збереження фізичного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Організаційно-педагогічні умови визнано певними обставинами, за яких відбуваються різні процеси, зокрема процес формування фізичного розвитку студентської молоді у позааудиторній роботі.

При організації виховної роботи, вибору змісту, форм і методів та засобів виховання, як відмічає Л.В. Волков, необхідно створювати спеціальні умови, які, насамперед, враховують індивідуальні та вікові особливості молоді [3, с. 120].

Ситуація, що склалася у сучасному суспільстві (низький рівень розвитку фізичних якостей у більшої частини молоді, нехтування здоровим способом життя, шкідливі звички, що ведуть до багатьох передчасних захворювань) потребує визначення і впровадження заходів, які підвищать фізичну активність сучасної молоді.

Ми поставили перед собою завдання виявити та обґрунтувати організаційно-педагогічні умови, за якими успішно формування фізичного розвитку студентської молоді у позааудиторній роботі. Нами виявлено, що позааудиторна робота має декілька напрямів, серед яких найбільш важливі:

– розвиток інтересу до виконання фізичних вправ у позааудиторний час;

– розвиток власних фізичних якостей, прагнення до фізичного самовдосконалення (з часом такий інтерес у студентів переходить у потребу до фізичного самовдосконалення);

– виховання у молоді усвідомлення про цінність здорового способу життя.

Проте, щоб успішно сформувати фізичну підготовленість у студентів, необхідно створити організаційні умови. До таких умов необхідно віднести наступні:

– створення матеріальної спортивної бази в навчальних закладах для проведення позааудиторного фізичного виховання;

– організація діяльності на базі загальноосвітніх шкіл спортивних секцій, клубів за інтересами, центрів здоров'я, активних спортивних груп тощо.

Великого значення для організації роботи з формування фізичної підготовлненості у позааудиторній роботі набуває проведення спортивних змагань. Але успішне залучення студентів до змагань потребує створення необхідних організаційних умов. Вважаємо, що до них можна віднести:

- наявність груп з видів спорту;
- створення кваліфікованих бригад суддів з видів спорту;
- наявність фізкультурного студентського активу;
- наявність методичних матеріалів, довідок та планів з оздоровчої і спортивної роботи, оздоровчих програм, а також планів змагань, фізкультурних свят;
- створення центрів та молодіжних організацій за інтересами з оздоровчою спрямованістю та ін.

Доведено (В.Н. Бальсевич, В.П. Бенеть, Б.І. Загорський, І.П. Залєтаєв, Д.В. Колесов та ін.) важливість фізичної активності, як організаційної умови фізичного самовдосконалення [1, с. 104]. Проблема визначення оптимального режиму фізичної активності завжди належала до актуальних.

Необхідними організаційними умовами, на наш погляд, є також:

– залучення студентів в активну позааудиторну роботу з вдосконалення їхньої фізичної підготовки;

– створення моделі системи позааудиторної роботи з формування фізичної культури й моделі управління цим процесом;

– підготовка педагогів фізичного виховання до організації позааудиторної діяльності з формування фізичного виховання;

– забезпечення молоді спеціальною методичною літературою та необхідними програмами щодо формування фізичного виховання.

Не менш важливим є педагогічні умови, що впливають на формування фізичної підготовлненості студентів у позааудиторній роботі.

Кваліфікований педагог вищого навчального закладу має можливість впливати на студентів в режимі особистісного розвиваючого діалогу, пропонуючи йому необхідні знання, формувати переконання, виховувати моральні бажання.

Однією з педагогічних умов, що сприяє успішному формуванню фізичної підготовлненості у позааудиторній роботі є особистісно орієнтований підхід до навчання і виховання молоді. Такий підхід передбачає формування у студентів здатності до спілкування, стійкого інтересу до фізичного удосконалення і потребу у систематичних заняттях фізичними вправами. Як зауважують дослідники, особистісно-орієнтований підхід здійснюється відповідно то вікових та індивідуальних можливостей студентів у різних видах діяльності: ігровій, творчій, трудовій, діалоговій, тренувальній [5, с. 97].

До педагогічних умов, що сприятимуть формування фізичного розвитку студентської молоді у позааудиторній роботі, ми віднесли наступні:

– наявність позитивної мотивації й установки на активну участь у позааудиторній роботі з формування фізичного виховання;

– достатній рівень сформованості практичних знань, умінь і навичок самостійної роботи студентів з фізичної підготовки;

– наявність постійного інтересу до здорового способу життя;

– використання методики і технології формування цього складного особистісного утворення на принципах педагогічної взаємодії.

Важливою педагогічною умовою, що забезпечить успішне формування фізичного розвитку студентської молоді у позааудиторній роботі, є створення можливості для самостійної роботи студентів. З метою вирішення цієї проблеми студентам необхідно пропонувати роботу з методичним матеріалом (методичні розробки з удосконалення фізичних якостей, посібники, довідники, періодична преса та ін.). Певна увага має приділятися організації і проведенню бесід, дискусійних форм виховних заходів, консультацій, діалогових ігор та ін. Проведення диспутів заслуговує особливої уваги, під час спілкування викладача і студента відбувається самоствердження молоді й створюються необхідні умови для більш кращого розуміння. Збуджуючи цікавість студентів до свого стану здоров'я, окремим питанням у заходах повинно бути усунення шкідливих звичок пияцтва та наркоманії. Самостійна позааудиторна робота з фізичного виховання, на нашу думку, активізує фізичну діяльність молоді, надає можливість руховим заняттям увійти в звичку й стати частиною життя майбутніх спеціалістів [4, с. 127].

Висновок. Отже, ми вважаємо доцільним підхід щодо формування фізичного розвитку студентської молоді у позааудиторній роботі, в основі якого лежить цікавість до позааудиторних занять з фізичного виховання, що має сформувати

потребу у фізично-оздоровчій діяльності, як підґрунття внутрішньо-ціннісного ставлення до особистого здоров'я. Цікавість – потреба – мотив мають утворювати єдність у формуванні фізичного виховання студентів.

При проведенні різних форм занять студенти повинні отримувати задоволення від вправ з вдосконалення своїх фізичних якостей. Позааудиторна робота має відбуватися за допомогою новітніх нетрадиційних методик спортивно-оздоровчої спрямованості. Стимулювання молодь до фізкультурної діяльності можливе при створенні ситуації, що надасть можливість кожній особистості активізувати свій руховий режим, отримати спеціальні знання з цієї галузі, вдосконалити свій руховий режим, отримати спеціальні знання з цієї галузі, вдосконалити свої фізичні якості й сформувати позитивну мотивацію до позааудиторної діяльності, з формування фізичного виховання. Особистісна направленість позааудиторної роботи сприятиме створенню позитивних умов для підвищення фізичної активності студентів.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо. Організація занять з фізичного виховання відбивається і на інтересі студентів до цих занять. Так, більшості студентів, в основному подобаються проведені заняття, і вони намагаються не пропускати їх, деякі студенти цілком задоволені заняттями і регулярно їх відвідують. У той же час є студенти звільнені від занять за станом здоров'я, частка студентів відвідують заняття час від часу (інколи).

Таким чином, студенти не знаходять реалізації своїх оздоровчих, соціально-психологічних інтересів на заняттях, що є підставою для розробки більш ефективної системи фізичного виховання.

Література

1. Бальсевич В.Н. Физическая активность человека. – М., 1987. – 180 с., Бенедь В.П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини. /Лебедь В.П., Ковальчук Н.М., Завацький В.І. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 104 с.
2. Бондаренко Н.Б. Деякі аспекти проблеми формування мотивів навчання. //Нова програма: Альманах наукових праць. – Запоріжжя: ЗДУ. – 1998. – №9. – С.124–129.)
3. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – К.: «Здоров'я», 1981. – 120 с.
4. Захарі на Є. Рухова активність студентів вищих навчаль-них закладів // Молода спортивна наука України. / Зб. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту, - Вип. 8. - Т. 3. - Львів: НВФ "Українські технології"", 2004. — С. 124—127.
5. Зуев С.Н., Шишкин И.Ф., Сырваева И.С. Оценка эффективности образовательной технологии в дисциплине «Физическая культура». – Л.: университет им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – №1. – С.94–102.

References

1. Balsevich VN Human physical activity. - M., 1987. - 180 p., Bened VP Purposeful actions of physical exercises on mental capacity of the person. / Lebed VP, Kovalchuk NM, Zavatsky VI - Lutsk: Nadstyria, 1996. - 104 p.
2. Bondarenko NB Some aspects of the problem of formation of learning motives. // New program: Almanac of scientific works. - Zaporozhye: ZSU. - 1998. - №9. - P.124–129.)
3. Volkov LV Physical abilities of children and adolescents. - K .: "Health", 1981. - 120 p.
4. Zakhari on E. Motor activity of students of higher educational institutions // Young Sports Science of Ukraine. / Coll. Sciences, works in the field of physical culture and sports, - Vol. 8. - Vol. 3. - Lviv: Scientific and Production Enterprise "Ukrainian Technologies", 2004. - P. 124—127.
5. Zuev SN, Shishkin IF, Syrvaeva IS Evaluation of the effectiveness of educational technology in the discipline "Physical Culture". - L .: University. P.F. Lesgafta, 2001. - №1. - P.94–102.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).100

Хіміч І.Ю.,
к.п.н., доцент,
Латенко С.Б.,
старший викладач,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ

КОРЕКЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ХВОРИХ НА ВІРУСНУ ПНЕВМОНІЮ МЕТОДАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Стаття присвячена перспективам використання методів і засобів фізичної терапії у відновлювальному лікуванні хворих на вірусні пневмонії. Систематизовано підходи до реабілітації та особливості використання технологій фізичної терапії з метою корекції функціональних порушень в організмі тематичних хворих. Представлено особливості використання преформованих фізичних чинників, масажу, дихальної гімнастики. Окреслено перспективи подальших досліджень в напрямку відновлення працездатності хворих після вірусних пневмоній методами і засобами фізичної терапії на етапах реабілітації.

Ключові слова: *вірусна пневмонія, фізична терапія, дихальна гімнастика, масаж, преформовані фактори*

Химич И.Ю., Латенко С.Б. Коррекция функционального состояния организма больных вирусной пневмонией методами физической терапии. *Статья посвящена перспективам использования методов и средств физической терапии в восстановительном лечении больных вирусными пневмониями Систематизированы подходы к реабилитации и особенностям использования технологий физической терапии с целью коррекции функциональных нарушений в организме тематических больных. Представлены особенности использования преформированных физических факторов, массажа, дыхательной гимнастики. Очерчены перспективы дальнейших исследований в направлении восстановления работоспособности больных после вирусных пневмоний методами и средствами*

физической терапии на этапах реабилитации.

Ключевые слова: *вирусная пневмония, физическая терапия, дыхательная гимнастика, массаж, преформированные факторы.*

Khimich Igor, Latenko Svitlana Correction of the functional state of the body of patients with viral pneumonia by physical therapy methods. *Despite significant advances in the diagnosis and treatment of respiratory diseases, at the beginning of the XXI century they continue to spread all over the world. The most common diseases in Ukraine are respiratory diseases, which affect 31% of the country's population. Respiratory diseases are least affected in the Carpathian region and Crimea, where only 22% of the Republic's population is ill. In the first months of 2020, the number of viral pneumonias in Ukraine increased first three times, then six times, and then as much as 11 times compared to last year. In adults, the most common cause is influenza A and B viruses, parainfluenza, respiratory syncytial virus, adenovirus, and SARS-CoV-2. Proper rehabilitation after pneumonia is an important step towards eliminating the possible negative consequences of the disease. It is worth starting recovery in the first week of the disease: physioprophylaxis prevents the adverse development of the disease and in this case significantly increases the effectiveness of complex therapy. The article is devoted to the prospects of using methods and means of physical therapy in the rehabilitation treatment of patients with viral pneumonia. Approaches to rehabilitation and features of using physical therapy technologies to correct functional disorders in the body of thematic patients are systematized. The features of using preformed physical factors, massage, and breathing exercises are presented. Prospects for further research in the direction of restoring the working capacity of patients after viral pneumonia by methods and means of physical therapy at the stages of rehabilitation are outlined.*

Key words: *viral pneumonia, physical therapy, breathing exercises, massage, preformed factors*

Постановка проблеми. Попри значні досягнення в галузі діагностики та лікування захворювань органів дихання, на початку XXI століття вони продовжують поширюватися в усьому світі. Щороку на пневмонію хворіють близько 450 мільйонів людей: 7 відсотків населення планети; вона також стає причиною близько 4 мільйонів смертей [7 с. 83]. Кожний рік в США реєструють 4 млн хворих на пневмонію; 600 тис. із них потребують госпіталізації. Смертність від негоспітальної пневмонії (НП) в амбулаторних хворих становить 1–5%, у стаціонарних — понад 25% випадків. В країнах що розвиваються, а також серед людей похилого віку, дітей та тих, що мають хронічні захворювання, пневмонія залишається великою загрозою.

Найпоширенішими в Україні захворюваннями є захворювання органів дихання, на які хворіє 31% населення країни. Найменше на хвороби дихання хворіють на Прикарпатті і в Криму, де хворіє лише 22 % населення республіки. У перші місяці 2020-го в Україні кількість вірусних пневмоній зросла спочатку утричі, потім ушестеро, а потім аж в 11 разів у порівнянні з минулим роком. А починаючи з середини березня, кількість тяжких гострих респіраторних інфекцій (ТГРІ) у порівнянні з аналогічним періодом минулого року зросла в 11 разів. (Рис.1). Це 30% від кількості всіх госпіталізованих з усіх причин в країні, пише видання. Торік у пікові періоди відсоток пацієнтів з ТГРІ не перевищував 7% від всіх госпіталізованих [6, с. 267].

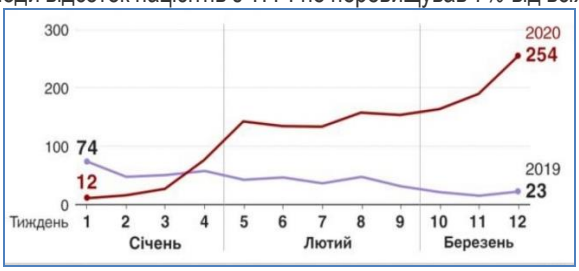


Рис.1. Кількість українців які хворіли на ТГРІ в 2019-2020 роках

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пневмонія – важке захворювання вірусного або мікробного походження, що характеризується повним або частковим ураженням внутрішніх дихальних органів. Курс лікування триває досить довго, а відновлення після пневмонії вимагає ще більшої кількості часу і зусиль. Це обумовлено значним ослабленням організму після хвороби і небезпекою розвитку важких наслідків, які можуть розвинутися після хвороби [2, с. 321]. Існує три види пневмонії які необхідно розрізняти для постановки точного діагнозу, формування правильного курсу відновного лікування і вжиття заходів з успішної реабілітації пацієнта:

- *вогнищева* — характеризується ураженням певної ділянки легені.
- *паренхіматозна* — уражаються тільки частки легких і сполучні тканини.
- *інтерстиційна* — запалення розвивається на сполучних тканинах, при цьому на альвеоли процес не поширюється.

Вірусні пневмонії викликаються різними вірусами. У дорослих людей найбільш частою причиною є віруси грипу А і В, парагрипу, респіраторно-синцитіальних вірус, аденовірус, SARS-CoV-2. Слід відзначити, що первинно вірусна пневмонія, яка викликається безпосередньо вірусами, виникає зазвичай в перші 1-3 дні, а з 3-5 дня пневмонія стає вірусно-бактеріальною [2, с. 456]. При постановці діагнозу враховують наступні положення :

- наявність несприятливої епідеміологічної обстановки по грипу та іншим гострим вірусним респіраторним захворюванням;
- характерні клінічні прояви грипу або інших гострих респіраторних вірусних захворювань;
- переважно інтерстиціальні зміни в легенях при рентгенологічному дослідженні;
- виявлення вірусу в слизу зіва, носу, в змивах носоглотки за допомогою імунофлуоресцентного методу з використанням моноклональних антитіл;

• наростання титрів антитіл в крові хворих до відповідних вірусів в 4 рази і більше через 10 -14 днів від початку захворювання (ретроспективна діагностика вірусної інфекції) [3, с.106].

Об'єктивна оцінка тяжкості стану особи це необхідний інструмент для визначення тактики ведення хворого, вирішення питань про його транспортування, місце терапії хворого, для порівняння результатів захворювання в залежності від методів терапії та якості надання допомоги.

Застосування шкал тяжкості пневмоній дозволяє значно скоротити витрати на лікування та істотно зменшити можливість неуспішної терапії. Найбільш поширеною шкалою для оцінки тяжкості мтану хворого та прогнозу пневмонії є *шкала PSI* (Pneumonia Severity Index). Використовуючи її можна провести класифікацію хворих відповідно до наявних факторів ризику. За цією шкалою основними критеріями тяжкості пневмонії є вік, супутня патологія, зміни життєво важливих параметрів хворого. Чим більшу кількість балів має хворий, тим більш ймовірний поганий прогноз захворювання [6, с. 275].

Залежно від збудника, величини запального вогнища, віку пацієнта та наявності у нього супутніх захворювань, пневмонії дуже відрізняються. Правильна реабілітація після пневмонії — важливий крок до усунення можливих негативних наслідків хвороби. Починати відновлення варто на першому тижні захворювання: фізіопрофілактика запобігає несприятливому розвитку захворювання і значно підвищує ефективність комплексної терапії. Хворому призначається ряд реабілітаційних заходів, які спрямовані на:

• запобігання і нейтралізацію свіжих освічених склерозованих ділянок.
• запобігання розвитку туберкульозу.
• підвищення стійкості тканин легенів до вірусних мікроорганізмів.
• відновлення нормального обсягу легень.
• зміцнення імунної системи з метою попередження рецидивів.
• нормалізація загального стану і зміцнення захисної функції організму в спеціалізованих санаторіях і курортах [1, с. 680].

Для досягнення перерахованих цілей необхідно регулярно займатися лікувальною гімнастикою, вживати вітамінні препарати, робити масаж та використовувати фізіотерапевтичні впливи, дотримуватися дієти та провести вакцинацію, яка дозволить організму виробити антитіла, що запобігти повторному захворюванню на пневмонію [1, с. 92].

При пневмонії, обумовленій коронавірусною інфекцією, для більшості категорій населення прогноз сприятливий. У 50 - 60% випадків вона протікає в легкій формі. Ускладнення виникають тільки у 3-10% хворих, а летальний результат спостерігається у 1- 4% людей, але в старшій віковій групі 65+ смертність в різних країнах досягає 20% [5, с. 18].

Мета і завдання роботи. Обгрунтувати і систематизувати основні підходи до застосування методів і засобів фізичної терапії у відновному лікуванні хворих після вірусних пневмоній з метою підвищення ефективності процесу відновлення працездатності.

Результати дослідження. Реабілітація хворих, які перенесли гостру пневмонію, здійснюється в 2, 3 або 4 етапи:

• стаціонар → поліклініка;
• стаціонар → реабілітаційне відділення → поліклініка;
• стаціонар → реабілітаційне відділення → санаторій → поліклініка.

При легкій дрібновогнищевій пневмонії реабілітація хворих обмежується лікуванням у стаціонарі і наглядом в поліклініці. У реабілітаційний центр (відділення) направляються хворі, у яких в гострому періоді було встановлено поширене ураження (дольове, полісегментарне, двостороннє) з вираженою інтоксикацією, гіпоксемією, а також особи із млявим перебігом пневмонії та із ускладненнями захворювання [5, с. 24].

Основне завдання реабілітації хворих - усунення морфологічних порушень, відновлення функції органів дихання і кровообігу. Основою реабілітаційних заходів є немедикаментозні методи впливу: ЛФК, дихальна гімнастика, масаж, фізіотерапія, кліматолікування, аеротерапія, гідротерапія.

Тривалість відновлення організму залежить від виду перенесеного захворювання, тяжкості його перебігу та індивідуальних особливостей організму людини. Фіброзні рубців легенях після пневмонії, періодично провокують запалення органу. Відновлення відбувається поступово, тривалість реабілітаційного періоду становить понад 3 місяців [6, с. 134] .

Медикаментозне лікування пневмонії не завжди забезпечує повне відновлення функцій зовнішнього дихання, тож застосовується фізіотерапія та кінезотерапія (ЛФК). Комплекс вправ допомагає вивести з легень мокротиння. Щодо ***фізіотерапії,*** в залежності від випадку призначають наступні методи.

1.*УВЧ-терапію та індуктотермію*, які проводять паралельно з антибактеріальною терапією. Електричне поле УВЧ безпосередньо впливає на область запалення в легенях, зменшує набряк та відновлює мікроциркуляцію крові. Індуктотермія має протизапальну і антисептичну дію, допомагає покращити кровообіг, обмін речовин, а також розслабляє гладкі та поперечно-смугасті м'язи [7, с. 116].

2.*Магнітотерапію* використовують для зменшення набряку тканин, поліпшення капілярного кровообігу, стимуляції обмінних процесів в легенях.

3.*Аерозольтерапія та інгаляції* дозволяють збільшити площу контакту лікарських речовин зі слизовою оболонкою дихальних шляхів і розсмоктування запалення відбувається швидше, а препарати проявляють більшу бактерицидну або бактеріостатичну дію.

4.*Ультрафіолетове опромінення (УФО)* сприяє підвищенню активності лейкоцитів та збільшенню вмісту протизапальних гормонів.

5.*Лазеротерапія або магнітолазеротерапія* при гострій пневмонії сприяє поліпшенню мікроциркуляції в легенях, зняттю спазму м'язів бронхів, імуностимуляції, посиленню дій антибіотиків [7, с. 204].

6.*Фізіотерапія системою Хівамат* покращує мікроциркуляцію, сприяє нормалізації тонусу судин і гладеньких м'язів. Крім того, такий вплив має протинабрякову дію, антиспастичний та знеболювальний ефекти. Застосування системи ХІВАМАТ скорочує терміни реабілітації на 15-20%.

***Додаткові методи відновлення працездатності хворих*:**

1.*Ампліпульстерапія* - вплив синусоїдальних струмів високої й низької частот на міжлопаткову область, на область проекції надниркових залоз або відповідного осередку ураження, тобто легенів.

2.*Йод-, Кальцій-, Еуфілін-електрофорез* на грудну клітку над вогнищем ураження в легенях. При цьому лікарські препарати надходять в організм через міжклітинні простори, сальні та потові залози у вигляді позитивних чи негативних частинок (іонів) [4, с.167].

***Масаж грудної клітини*.** Класичний масаж при запальному процесі в легенях передбачає вплив на паравертебральні зони, найширшу і трапецієподібну м'язи, грудино-ключично-соскоподібний м'яз. Особлива увага приділяється масуванню міжреберних проміжків, діафрагмальної області (це X - XII ребра від грудини до осі хребта) [4, с. 234].

Дихальна гімнастика при пневмонії робиться для усунення залишкових явищ. Вправи роблять вранці, краще на свіжому повітрі або біля відкритого вікна (без протягів) і перед сніданком.

- сидячи, дихають глибоко, кожен раз зменшуючи глибину дихання, повторюють п'ять разів;
- сидичи, піднявши ноги, дихають глибоко і крутять педалі (імітація), з рівною спиною;
- стоячи, ходять на місці три хвилини, потім при глибокому і вільному диханні ще дві хвилини , піднімаючи руки в сторони та вгору.
- однією рукою впераються в стіну, нахиляються до неї (або до гімнастичної стінки), піднімаючи незадіяну руку вгору;
- можна неспішно бігати, багато ходити (без перевтоми) і їздити на велосипеді;
- для дітей досить багато гуляти, вони самі будуть використовувати свою рухову енергію на свіжому повітрі [1, с. 123].

Скоромовки при респіраторних захворюваннях. Ще одним з видів ЛФК, який виристовують при пневмонії - скоромовки. Вони підійдуть тоді, коли пацієнт не може займатися з використанням методики «Дихання по Стрельниковій», або йому фізично складно виконувати терапевтичні вправи. Варто пам'ятати, що ефект методу на пряму залежить від дихання хворого. В ідеалі, він повинен робити глибокий вдих і на видиху вимовляти скоромовку (одну або кілька) до тих пір, поки не закінчиться повітря. Якщо вимовляти всю фразу важко, можна вимовляти по частинах, з часом збільшуючи тривалість видиху до повноцінної вимови. *Приклади найпопулярніших скоромовок:*

- дробом по перепелам та по тетеревам.
- варвара варення доварювала, бурчала та примовляла.
- тидцять три кораблі лавірували, лавірували так, так і не вилавірували.

Перевага методу в тому, що його можна використовувати на будь-якому етапі захворювання, він займає кілька хвилин, а ефект при регулярному використанні швидкий і значний [1, с. 98].

Висновки та перспективи подальших досліджень:

1. Залежно від збудника, величини запального вогнища, віку пацієнта та наявності у нього супутніх захворювань, вірусні пневмонії дуже різняться своїми наслідками і тому використання фізичних методів реабілітації є важливим кроком до усунення можливих негативних наслідків хвороби.

2. Враховуючи те, що використання методів фізичної терапії у хворих на вірусні пневмоніїї, особливо на SARS-CoV-2, повністю не досліджено, подальша розробка цих питань являє собою перспективний напрямок практичних та науково-методичних досліджень.

Література

1.Воробьева И.И. Двигательный режим и лечебная физкультура в пульмонологии: моногр. / И.И. Воробьева. - М.: Медицина, 2011**. -** 141 с.

2.Денисюк В.І., Денисюк О.В. (2006) Доказова внутрішня медицина: таємниці, стандарти діагностики та лікування. ДП ДКФ, Вінниця, 704 с.

3.Ивашкин В.Т.Пропедевтика внутренних болезней. Пульмонология: учебное пособие / В.Т. Ивашкин, О.М. Драпкина. - М.: ГЭОТАР-МЕДИА, 2011- 176 с.

4.Малявин, А. Г. Реабилитация при заболеваниях органов дыхания/ А. Г. Малявин В.А.,Епифанов И.И., Глазкова.- Москва:ГЭОТАР-Медиа, 2010- 352 с.

5.МОЗ України (2007) Наказ № 128 від 19.03.2007 р. «Про затвердження клінічних протоколів надання медичної допомоги за спеціальністю «Пульмонологія». Київ, 36 с.

6.Мостовой Ю.М. (ред.) (2007) Сучасні класифікації та стандарти лікування розповсюджених захворювань внутрішніх органів. ДП МКФ, Вінниця, 480 с.

7.Основы пульмонологии.Руководство для врачей.- М.:Медицина,2010.-320 с.

References

1. Vorobyeva I. I. motor mode and therapeutic Physical Culture in pulmonology: monogr. / I. I. Vorobyeva. Moscow: Meditsina publ., 2011, 141 p. (in Russian).

2. Denisyuk V. I., Denisyuk O. V. (2006) evidence-based Internal Medicine: secrets, standards of diagnosis and treatment. State enterprise DKF, Vinnytsia, 704 p. (in Ukrainian).

3. Ivashkin V. T. Propaedeutics of internal diseases. Pulmonology : a textbook / V. T. Ivashkin, O. M. Drapkina. Moscow:GETAR-media publ., 2011, 176 P. (in Russian).

4. Malyavin A. G., Epifanov V. A., Glazkova I. I. rehabilitation in diseases of the respiratory organs. Moscow: GETAR-media publ., 2010, 352 p. (in Russian).
5. Ministry of health of Ukraine (2007) Order No. 128 of 19.03.2007 "on approval of clinical protocols for providing medical care in the specialty "Pulmonology". Kiev, 36 p. (in Ukrainian).
6. Mostovoy Yu. M. (Ed.) (2007) modern classifications and standards of treatment of common diseases of internal organs. DP ICF, Vinnytsia, 480 P. (in Ukrainian).
7. Fundamentals of Pulmonology. Guidelines for doctors. Moscow: Meditsina publ., 2010, 320 p. (in Russian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).101
УДК 378.147:796.011.3

Холодний О.І.,
кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання, Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», м. Слов'янськ
Долинний Ю.О.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідуючий кафедри фізичного виховання і спорту,
Донбаська державна машинобудівна академія, м. Краматорськ
Мусхаріна Ю.Ю.,
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту,
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет», м. Слов'янськ

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

У статті представлено модель професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Уточнено визначення понять «модель» у педагогічному аспекті; теоретико-методологічних основ моделювання процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності; формулювання методологічних підходів побудови моделі; створення алгоритму та розроблення й опис (педагогічна інтерпретація) моделі. Розроблено модель методичної системи формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності за чотирма структурними блоками: цільовим, теоретико-методологічним, організаційно-змістовим, результативно-оцінювальним, розміщеними відповідно до логічної послідовності та функціональної єдності процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності. Доведено, що модель формування компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти являє собою комплексну систему взаємопов'язаних елементів, що при створенні організаційно-педагогічних умов забезпечують досягнення головної мети процесу професійної підготовки відповідно до соціального замовлення.

Ключові слова: *студенти, спорт, підготовка, блоки, структура, навчання.*

Холодный А.И., Долинный Ю.А., Мусхарина Ю.Ю. Модель формирования профессиональной компетентности будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту. *В статье представлена модель профессиональной компетентности будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту. Уточнено определение понятия «модель» в педагогическом аспекте; теоретико-методологических основ моделирования процесса подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к профессиональной деятельности; формулировку методологических подходов построения модели; создание алгоритма и описание (педагогическая интерпретация) модели. Разработана модель методической системы формирования профессиональной компетентности будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к профессиональной деятельности по четырем структурными блоками: целевым, теоретико-методологическим, организационно-смысловым, результативно-оценочном, размещенными в соответствии с логической последовательностью и функциональным единством процесса подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к профессиональной деятельности. Доказано, что модель формирования компетентности будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту в учреждениях высшего образования представляет собой комплексную систему взаимосвязанных элементов, при создании организационно-педагогических русловий, обеспечивающих достижение главной цели процесса профессиональной подготовки в соответствии с социальным заказом.*

Ключевые слова: *студенты, спорт, подготовка, блоки, структура, обучение.*

Kholodniy Alexander, Dolynniy Yuriy, Muskharina Yulia. The formation model of professional competence of future specialists in physical education and sports. *The article presents and considers the professional competence model of future specialists in physical education and sports while studying in higher education institutions. Material and research methods: theoretical analysis of special and scientific literature, generalization of data, Internet material.* ***Results:*** *the development of the model included: clarification of the meaning of the concepts "model" in the pedagogical aspect; determination of theoretical and methodological bases of modeling the preparation process of future specialists in physical education and sports for professional*

activity; formulation of methodological approaches model building; creation of algorithm, development and description (pedagogical interpretation) of the model. We present the formation of methodical system model of professional competence of future specialists in physical education and sports to professional activity in four structural blocks: target, theoretical and methodological, organizational and content, performance and evaluation, placed in accordance with the logical sequence and functional unity of the process of preparation of future specialists in physical education and sports to professional work. ***Conclusions:*** *professional training of specialists in higher education institutions is aimed at the acquisition by future specialists in physical education and sports of thorough and fundamental knowledge, the formation of skills and abilities in the chosen profession. The formation competence model of future specialists in physical education and sports in higher education institutions is a complex system of interconnected elements (content, forms, methods), which in creating organizational and pedagogical conditions ensure the achievement of the main goal the process of professional training in accordance with the social order.*

Key words: *students, sports, training, blocks, structure, training.*

Постановка проблеми. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності з людьми різної вікової категорії є рівень професійних знань та вмінь з напрямку діяльності інструктора, тренера, педагога; вміння заохотити особистість до систематичних занять фізичними вправами; здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості, організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення**.**

Професійна підготовка фахівців у закладах вищої освіти повинна бути спрямована на здобуття майбутніми фахівцями з фізичного виховання і спорту ґрунтовних і фундаментальних знань, формування вмінь й навичок з обраної професії, а також під час навчання студенти повинні розвинути мотиваційну сферу та особистісні соціально-значущі якості, які дозволяють їм кваліфіковано виконувати професійні обов'язки [5, с. 24].

Аналіз літературних джерел. Реформування освіти і науки України вимагає переходу до нового типу гуманістично-інноваційної фізкультурної освіти, яка здійснюється на основі впровадження нового змісту, форм, методів та умов навчання, підвищення якості професійної підготовки, розвитку професійної компетентності майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту, що відповідають вимогам сучасної освіти [3, с. 100].

Теоретичний аналіз наукових джерел уможливив узагальнення значного досвіду теорії та практики професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у вищій школі, зокрема таких аспектів: поняття підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту; якості, які повинні бути притаманні майбутнім викладачам; розвитку методик професійної підготовки, необхідність використання глибоких психолого-педагогічних та науково-технічних засобів [9]; принцип неперервності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту [7]; фізичне виховання різних верств населення [6].

Дослідження спирається на методологічні принципи науковості, об'єктивності та історизму, застосування яких визначає коло наукових підходів (системного, хронологічного, аспектного, соціокультурного) та методів (проблемно-хронологічного, структурно-прогностичного), що були застосовані у роботі.

Результати дослідження. Моделювання динамічного процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту є одним з основних напрямів навчальної діяльності у закладах вищої освіти, завдяки якому ґрунтуються теоретичні й експериментальні методи нашого наукового дослідження. У тлумачному словнику [1] «модель» визначено як аналог (схема, структура, знакова система) певного фрагмента природної або соціальної реальності, породження людської культури, концептуально-теоретичного утворення – оригіналу моделі. Водночас розроблення моделі системи підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту щодо професійної діяльності є комплексом реалізації мети та завдань дослідження, виявлення і обґрунтування педагогічних умов підготовки фахівців.

Для успішного опису та конструювання моделі системи підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту розглянемо педагогічний досвід провідних фахівців у цьому питанні та висвітлимо змістовне наповнення моделі. Вагомі теоретичні та експериментальні дослідження у напрямі пізнання моделювання динамічного процесу підготовки майбутніх фахівців зробив Михеєв В.І, який зазначив, що «широке розповсюдження моделювання у педагогічних дослідженнях пояснюється різноманіттям його гносеологічних функцій, що зумовлює вивчення педагогічних явищ і процесів на спеціальному об'єкті – моделі, яка є проміжною ланкою між суб'єктом – педагогом, дослідником і предметом дослідження, тобто певними властивостями і відношеннями між елементами навчально-виховного процесу» [8, с. 39].

Розроблена і теоретично обґрунтована модель формування компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти являє собою комплексну систему взаємопов'язаних елементів (змісту, форм, методів), що при створенні організаційно-педагогічних умов забезпечують досягнення головної мети процесу професійної підготовки відповідно до соціального замовлення, а саме: формування компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти до професійної діяльності (рис. 1).

Модель методичної системи формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності представляємо за чотирма структурними блоками: *цільовим* (мета, завдання), *теоретико-методологічним* (методологічні підходи, технології), *організаційно-змістовим* (зміст, методи і форми роботи), *результативно-оцінювальним*, розміщеними відповідно до логічної послідовності та функціональної єдності процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності.

Основою *цільового блоку* є визначення мети реалізації розробленої моделі (оволодіння професійною компетентністю майбутніми фахівцями з фізичного виховання і спорту під час навчання в закладах вищої освіти) та комплексу завдань: забезпечення системної та кваліфікованої підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності.

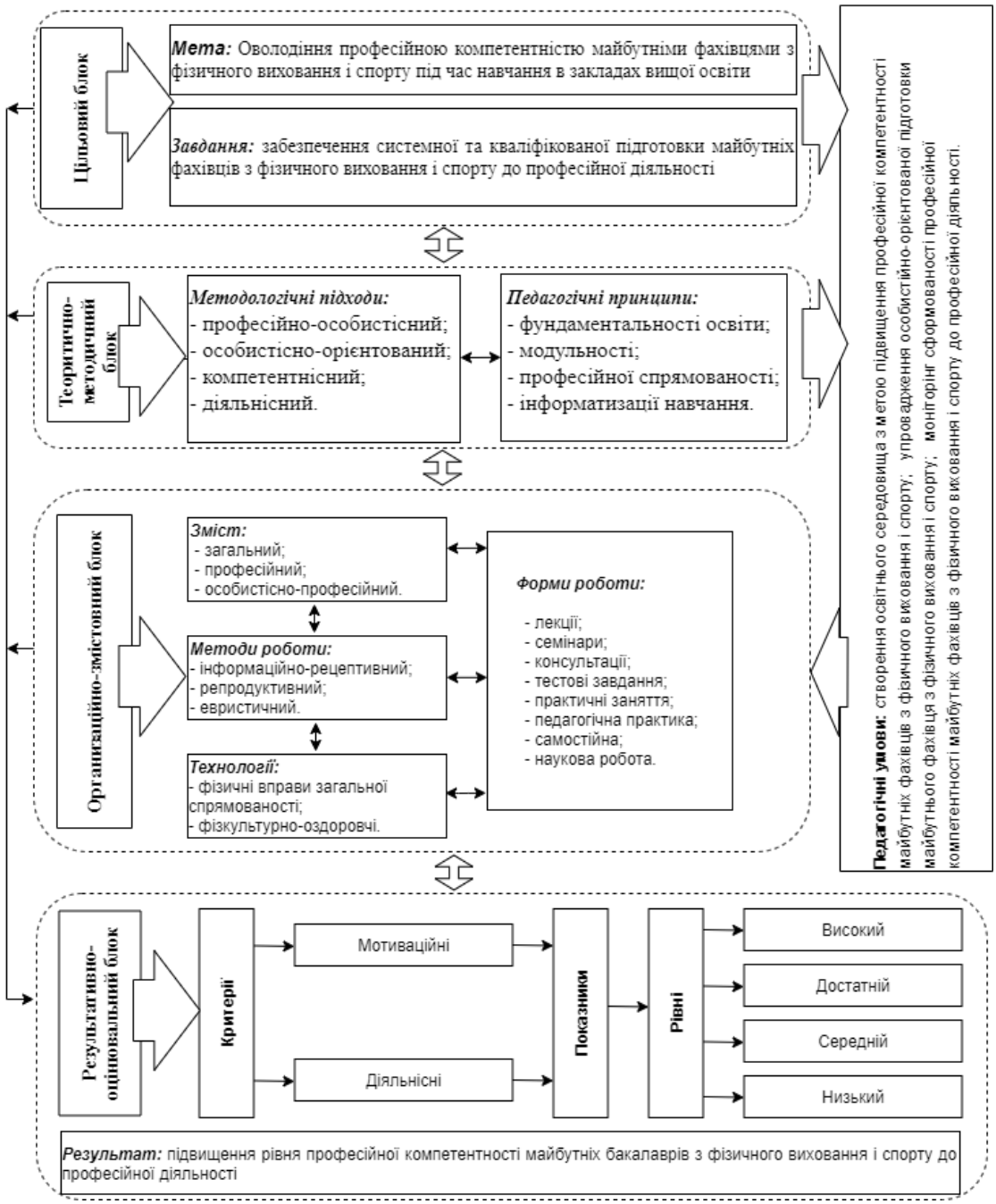


Рис. 1 Модель формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту під час навчання у закладах вищої освіти

Теоретико-методологічний блок базується на професійно-особистісному, особистісно-орієнтованому, компетентнісному, діяльнісному підходах щодо підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності. А також, включає у свій зміст педагогічні принципи навчання фундаментальності освіти; модульності; професійної спрямованості; інформатизації навчання.

Особистісно-орієнтований методологічний підхід реалізується за допомогою поетапної роботи студентів та особистісний напрямок навчання ґрунтується на важливій закономірності пізнавальної діяльності майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту, а знання виступають результатом самостійної розумової праці студента. Завдяки особистісно-орієнтованого підходу студенти застосовують активну навчально-пізнавальну діяльність, спрямовану на оволодіння знаннями щодо особистісно-орієнтованого використання фізкультурно-оздоровчих технологій.

Організаційно-змістовий блок структурно-функціональної моделі формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності охоплює зміст (загальний, професійний, особистісно-професійний), методи (інформаційно-рецептивний, репродуктивний, евристичний), технології (фізичні вправи загальної спрямованості; фізкультурно-оздоровчі вправи) і форми (лекції, семінари, консультації, тестові завдання, практичні заняття, педагогічна практика, самостійна і наукова робота) освітнього процесу та педагогічні умови (створення освітнього середовища з метою підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності; упровадження особистісно-орієнтованої підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту; моніторинг сформованості професійної компетентності майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності), дотримання яких гарантує досягнення позитивного результату [8, с. 108].

Результативно-оцінювальний блок дозволив визначити критерії (мотиваційний, діяльнісний), показники та рівень (високий, достатній, середній, низький) сформованості професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності. Результат підвищення рівня компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності визначався за допомогою діагностичного інструментарію (критерії, показники, рівні), який відображено в результативно-оцінювальному блоці авторської структурно-функціональної моделі.

Результативно-оцінювальний блок підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності дає можливість визначити сформованість професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності за рахунок критеріїв (мотиваційного та діяльнісного) та рівні компетентності (високий, достатній, середній, низький) майбутніх фахівців [10, с. 237].

Висновки. Створення моделі формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності є найважливішим завданням рішення проблеми підготовки фахівців відповідного профілю у закладах вищої освіти.

Розроблення моделі передбачало: уточнення смислу понять «модель» у педагогічному аспекті; визначення теоретико-методологічних основ моделювання процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності; формулювання методологічних підходів побудови моделі; створення алгоритму та розроблення й опис (педагогічна інтерпретація) моделі. Модель методичної системи формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності представляємо за чотирма структурними блоками: цільовим (мета, завдання), теоретико-методологічним (методологічні підходи, технології), організаційно-змістовим (зміст, методи і форми роботи), результативно-оцінювальним, розміщеними відповідно до логічної послідовності та функціональної єдності процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні методичних особливостей реалізації моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту в сучасних умовах.

Література

1. Академічний тлумачний словник. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: http://sum.in.ua/

2. Долинний Ю. О. Реалізація системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями. / Ю. О. Долинний. // Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2018. – Вип. 161. – С. 80-85.

3. Долинний Ю.О. Модель системи підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями. / Ю. О. Долинний. // Педагогічний часопис Волині: науковий журнал. – Луцьк, 2017. – № 4 (7). – С.100-109.

4. Долинний Ю.О. Підготовка фахівців з фізичного виховання й спорту до професійної діяльності. / Ю. О. Долинний. // Інноваційна педагогіка. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2020. – Вип. 21. – Том 1. – 2020. – С. 203-207.

5. Кларин М.В. Инновации в обучении: метафоры и модели / М.В. Кларин. – Москва: Наука, 1997. – 223 с.

6. Методичні рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: http://mon.gov.ua/activity/education/reforma-osviti/naukovo-metodichna-rada-ministerstva/metodichni-rekomendacziyi.html

7. Мирончук Н.М. Завдання професійної підготовки сучасного фахівця у системі вищої освіти. / Н. М. Мирончук. // Андрагогічний вісник: Наукове електронне періодичне видання. – Вип. 5. – 2014. – С. 126-132.

8. Михеев В.И. Моделирование и методы теории измерений в педагогике. / В.И. Михеев. – Москва: КомКнига, 2006. – 200 с.

9. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія./ Л.П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 442 с.

10. Чернілевський Д.В. Педагогіка вищої школи: Підручник. / Д.В. Чернілевський . – Вінниця: Видавництво університету «Україна», 2008. –408 с.

References

1. Akademichnyi tlumachnyi slovnyk [Academic explanatory dictionary]. Retrieved from http://sum.in.ua/
2. Dolynnyi, Y. (2018). Realizatsiia systemy profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia i sportu do reabilitatsiinoi roboty z ditmy z obmezhenymy fizychnymy mozhlyvostiamy [Implementation of the system of professional training of future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities]. In *Pedahohichni nauky. Kropyvnytskyi: RVV TsDPU im. V. Vinnichenko,* 161, 80-85. [In Ukrainian].
3. Dolynnyi, Y. (2017). Model systemy pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia i sportu do reabilitatsiinoi roboty z ditmy z obmezhenymy fizychnymy mozhlyvostiamy [Model of the system of preparation of future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities]. In *Pedahohichnyi chasopys Volyni: naukovyi zhurnal*, 4 (7), 100–109. [In Ukrainian].
4. Dolynnyi, Y. (2020). Pidhotovka fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia y sportu do profesiinoi diialnosti [Training of specialists in physical education and sports for professional activity]. In *Naukovyi zhurnal "Innovatsiina pedahohika" zareiestrovano Ministerstvom yustytsii Ukrainy*, 21(1), 203–207. [In Ukrainian].
5. Klarin, M. (1997). Innovacii v obuchenii: metafory i modeli [Learning innovation: metaphors and models]. Moskva: Nauka, 223. [In Russian]
6. Metodychni rekomendatsii shchodo rozroblennia standartiv vyshchoi osvity [Methodical recommendations for the development of higher education standards]. Retrieved from http://mon.gov.ua/activity/education/reforma-osviti/naukovo-metodichna-rada-ministerstva/metodichni-rekomendacziyi.html.
7. Myronchuk, N. (2014). Zavdannia profesiinoi pidhotovky suchasnoho fakhivtsia u systemi vyshchoi osvity [Tasks of professional training of a modern specialist in the system of higher education]. In *Andrahohichnyi visnyk: Naukove elektronne periodychne vydannia*, 5, 126-132. [In Ukrainian].
8. Miheev, V. (2006). Modelirovanie i metody teorii izmerenij v pedagogike [Modeling and methods of measurement theory in pedagogy]. Moskva: KomKniga, 200. [In Russian].
9. Sushchenko, L. (2003). Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia i sportu (teoretyko-metodolohichnyi aspekt): monohrafiia. [Professional training of future specialists in physical education and sports (theoretical and methodological aspect): monograph]. Zaporozhye: ZSU, 442.
10. Chernilevs'kij, D. (2008). Pedagogika vishhoï shkoli: Pidruchnik [Higher school pedagogy: Textbook]. Vinnytsia: Ukraine University Press, 408.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).102
УДК 796.015.071:[159.955]:305

Хорошуха М. Ф.
Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна
Путров С. Ю.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна
Хохлов А. В.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ФУНКЦІЇ ЛОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПРЯМОВАНОСТІ ЇХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Розглянуто особливості специфічного впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на організм юних спортсменів. В експерименті брали участь 75 дівчат підліткового віку, які займалися різними видами спорту (група А – швидкісно-силові види спорту, група Б – види спорту на витривалість) та 30 учениць загальноосвітніх навчальних закладів, які не займалися спортом у віці 12–15 років. Описана методика проведення психофізіологічних досліджень у вивченні психічної функції мислення. Дається порівняльний аналіз змін показників зазначеної функції обстежуваних. Виявлено, що специфіка тренувального процесу накладає відбиток на характер змін функції мислення у юних спортсменок 12–15 років.

Ключові слова: *психічні процеси, статевий диморфізм, функція логічного мислення, дослідження, спортсмени, учні, підлітковий вік.*

Хорошуха М. Ф., Путров С. Ю., Хохлов А. В. Гендерные особенности изменений функции логического мышления у юных спортсменов в зависимости от направленности их тренировочного процесса. *Рассмотрены особенности специфического воздействия тренировочных нагрузок различной направленности на организм юных спортсменок. В эксперименте принимали участие 75 девушек подросткового возраста, занимающихся разными видами спорта (группа А – скоростно-силовые виды спорта, группа Б – виды спорта на выносливость) и 30 учениц общеобразовательных учебных заведений, незанимающихся спортом в возрасте 12–15 лет. Описана методика проведения психофизиологических исследований в изучении психической функции мышления. Даётся сравнительный анализ изменений показателей упомянутой функции обследуемых. Установлено, что специфика тренировочного процесса отражается на характере изменений функции мышления у юных спортсменок 12–15 лет.*

Ключевые слова: *психические процессы, половой диморфизм, функция логического мышления, исследования, спортсмены, учащиеся, подростковый возраст.*

Khoroshukha M., Putrov S., Khochlov A. Gender peculiarities of changes in logical thinking functions in young athletes depending on a directionality of their training process. *The peculiarities of the specific influence of training loads of different directionality on the body of young athletes have been considered. The research was conducted on the basis of Brovary Higher School of Physical Education. The experiment involved 75 teenage girls who took sports (group A-speed and power sports; track and field (100 and 200m running, jumping, shot put and discus throwing), freestyle wrestling; group B-endurance sports; skiing, track and field (800m, 1500m and 3000m), swimming (200, 400, 800m), and 30 students of the general educational institution № 3 in Brovary, who did not go for sports at the age of 12-15 years. The methodology of performing psychophysiological research in the study of a memory mental function was described. A comparative analysis of changes in indicators of the specified function in examinees is given.*

The results of research the study indicate that the training process directionality has a specific impact on the development of logical thinking function in athletes. Thus, the indicators of the specified mental function are significantly higher in the representatives of sports, which mainly develop the quality of endurance, compared to speed and power sports.

It was also established that the factor of sexual dimorphism does not make significant adjustments in the specifics of changes in the indicators of logical thinking function. Although there were differences between teenage athletes of different genders according to the analysis of psychophysiological indicators, they had only quantitative character. Adolescents of different sexes who are engaged in swimming have the highest level of development of mental thinking function. There fore the foregoing gives reasonable grounds to believe that the specifics of the training process, its directionality equally influence the nature of changes in the mentioned mental function of adolescents, regardless of their sexual identity.

Key words: *psychic processes, sexual dimorphism, logical thinking function, research, athletes, students, adolescence.*

Постановка проблеми. Відомо, що головними процесами пізнавальної та інтелектуальної (розумової) діяльності спортсмена в більшості видів спорту є функції уваги, пам'яті та мислення. Можна вважати, що функція мислення подібно до функцій уваги та пам'яті (запам'ятовування, збереження і відтворення інформації) є активним процесом [5, 6, 7, 8], а тому вище згадана психічна функція може змінюватись під впливом тренувань різної спрямованості.

Одним з висновків проведених нами попередніх досліджень, в яких приймали участь юні спортсмени (хлопці 13–16 років), є встановлення факту специфічності впливу тренувань різної спрямованості на розвиток вище зазначеної функції [3]. Однак, ми не знайшли робіт, які б стосувалися вивчення впливу різного види спортивних тренувань на розвиток функції мислення підлітків з урахуванням статевого диморфізму. А тому висвітлене спонукало нас до проведення серій досліджень з вивчення даної проблеми у юних спортсменок.

Мета дослідження – виявити можливість специфічного впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на показники функції мислення у юних спортсменок 12–15 років.

Завдання роботи – провести порівняльний аналіз показників кількісної оцінки функції мислення у підлітків, які спеціалізуються у різних видах спорту.

Методи та організація дослідження:

- аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблем дослідження основних властивостей ВНД та психічних функцій людини;
- психофізіологічне дослідження;
- методи статистики.

Методика проведення. Для оцінки індивідуальних особливостей *логічного мислення* використовували методику «числові ряди», запропоновану М. В. Макаренком [1] у нашій модифікації [4].

Обстежуваному пред'являлись бланки з пропущеними числами в рядках. Він повинен правильно підібрати числа, які повинні доповнити ряд чисел. На виконання цього завдання відводилося 10 хвилин.

Підраховували кількість похибок (КПо) обстежуваного за весь період роботи. За результатами виконання завдання давали оцінку стану «мислення» індивіда в умовних балах.

Дослідження проводилися на базі Броварського вищого училища фізичної культури. Під нашим спостереженням перебували юні спортсменки 12–15 років (n=75), які за спрямованістю тренувального процесу [згідно класифікації видів спорту за О. Г. Дембо (1980)] 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), вільна боротьба; група Б – види спорту, що переважно розвивають якість витривалості: лижний спорт, легка атлетика (біг на 800, 1500 і 3000 м), плавання (200, 400 і 800 м). Контрольну групу (група К) склали учениці-однолітки, які не займалися спортом Броварського загальноосвітнього навчального закладу (ЗНЗ) № 3 (n=30).

Оцінка результатів дослідження проводилася за даними порівняльного аналізу першого і другого (через рік) періодів 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 свідчать результати дослідження *функції логічного мислення* у юних спортсменок, що переважно розвивають швидкісно-силові якості (табл. 1), зміни показників функцій логічного мислення не мали статистично вірогідної різниці ($P > 0,05$), хоча простежується тенденція до покращання цієї функції за даними зменшення кількості похибок.

Таблиця 1

Показники функції мислення дівчат-підліток видів спорту швидкісно-силового характеру, $\bar{x} \pm m$

Періоди	(n)	Функція мислення	
		Кількість похибок, од.	Оцінка функції, бали
Борчині			
I	(12)	7,1 ± 0,79	0,8 ± 0,32
II	(12)	6,6 ± 0,62	0,7 ± 0,22
–	t	0,50	0,26
–	P	> 0,05	> 0,05
Легкоатлетки			
I	(24)	5,4 ± 0,51	1,2 ± 0,21
II	(24)	5,4 ± 0,57	1,4 ± 0,25
–	t	0,00	0,61
–	P	> 0,05	> 0,05

У юних лижниць та легкоатлеток – представниць видів спорту на витривалість (табл. 2) зміни показника *КПо* були недостовірними, хоча як і у разі обстеження спортсменок групи А, явно простежувалася тенденція до покращання функції мислення.

Звертає на себе увагу той факт, що на відміну від інших видів спорту у юних плавчинь як цієї групи (група Б – види спорту на витривалість), так і попередньої (група А – швидкісно-силові види спорту), реєструвалося статистично достовірне (t = 4,33 при P < 0,001) покращання зазначеної функції за даними зниження *кількості допущених помилок*.

Таблиця 2

Показники функції мислення дівчат-підліток видів спорту на витривалість, $\bar{x} \pm m$

Періоди	(n)	Функція мислення	
		Кількість похибок, од.	Оцінка функції, бали
Лижниці			
I	(12)	4,4 ± 0,42	1,8 ± 0,27
II	(12)	3,8 ± 0,30	2,3 ± 0,25
–	t	1,16	1,36
–	P	> 0,05	> 0,05
Легкоатлетки			
I	(13)	5,1 ± 0,49	1,4 ± 0,27
II	(11)	4,0 ± 0,59	2,3 ± 0,38
–	t	1,43	1,93
–	P	> 0,05	> 0,05
Плавчині			
I	(22)	3,1 ± 0,41	3,0 ± 0,35
II	(20)	1,0 ± 0,26	5,0 ± 0,26
–	t	4,33	4,59
–	P	**< 0,001**	**< 0,001**

У представниць контрольної групи – учениць ЗНЗ, які не займалися спортом (табл. 3), як і очікувалося, за даними повторного (через рік) обстеження реєструвався недостовірний (P > 0,05) характер змін показника *КПо*, що характеризує функцію логічного мислення.

Таблиця 3

Показники функції мислення дівчат-підліток, які не займаються спортом, $\bar{x} \pm m$

Періоди	(n)	Функція мислення	
		Кількість похибок, од.	Оцінка функції, бали
I	(30)	4,6 ± 0,47	2,0 ± 0,31
II	(24)	4,6 ± 0,59	2,1 ± 0,41
–	t	0,00	0,09
–	P	> 0,05	> 0,05

В одній із робіт Л. П. Сергієнка [2] приводяться дані, що вказують на можливість використання генетичних маркерів груп крові у проведенні спортивного відбору на підставі визначених ним асоціативних взаємозв'язків між психічними властивостями людини (на прикладі уваги і мислення), з одного боку, та групами крові, – з іншого. Автор приходить до висновку, що люди з АВ(IV) групою крові мають найбільшу схильність до високого розвитку мислення.

На нашу думку, питання щодо можливості чи неможливості використання серологічних маркерів груп крові в генетичному прогнозуванні розвитку такої психічної властивості людини, як мислення, є дискусійним і потребує подальших досліджень в цьому напрямі.

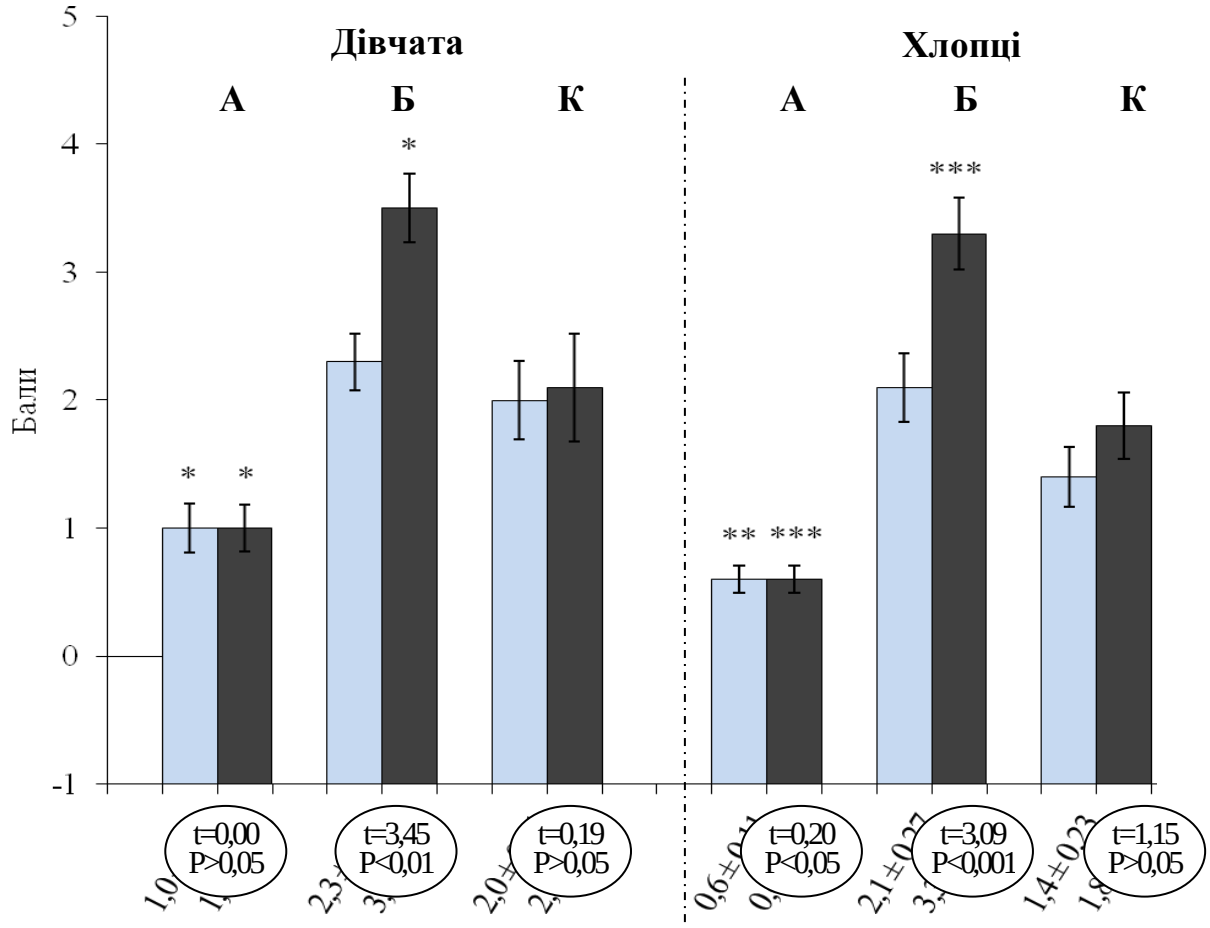
За даними наших спостережень [3], що ґрунтувалися на визначенні груп крові у викладачів точних дисциплін, які працювали у загальноосвітніх закладах та закладах вищої освіти різного рівня акредитації (в анкетованих опитуваннях прийняло участь 713 осіб, які були мешканцями 20 областей України, в тому числі, Автономної республіки Крим і м. Києва, а також Білорусі, Молдови та Російської Федерації) можна вважати, що найбільшу схильність до високого розвитку логічного мислення мали люди з А(II) групою крові, відповідно, найменшу з АВ(IV) групою.

Порівняльний аналіз лонгітюдинальних змін логічного мислення у дівчат і хлопців (рис.) показує що, серед усіх обстежуваних (спортсменів і неспортсменів) достовірно найкращі значення психічної функції реєструвалися у представників видів спорту на витривалість. А серед останніх – спортсменів, які розвивали якість витривалості – у плавців. При цьому, між хлопцями і дівчатами усіх трьох груп не виявлено істотних відмінностей в значеннях даної функції як за даними першого, так і другого періодів дослідження (P > 0,05). А тому, можна вважати, що характер змін властивості логічного мислення у юних спортсменів (хлопці та дівчата) обумовлений спрямованістю тренувального процесу і в меншій мірі гендерними особливостями.

Висновки

1. Незважаючи на те, що функція мислення, як і решта інших психічних функцій (сприйняття, увага, пам'ять) характеризуються вираженою генетичною спадковістю і, згідно з уявленнями самого І. П. Павлова, слабо підлягають корекції засобами фізичного виховання вважаємо, що спрямованість тренувального процесу конкретно спеціалізує особливості розвитку даної функції. Так, під впливом фізичних навантажень на витривалість відмічається покращання функції логічного мислення, тоді як під впливом навантажень швидкісно-силового характеру спостерігаються несуттєві зміни середніх значень згаданої функції. Найвищий рівень розвитку психічної функції мислення мають підлітки різної статі, які займаються плаванням.

2. Питання щодо можливості чи неможливості використання серологічних маркерів груп крові в генетичному прогнозуванні розвитку функції мислення є дискусійним. На нашу думку, найбільшу схильність до високого розвитку логічного мислення мають люди з А(II) групою крові, відповідно, найменшу з АВ(IV) групою.



*Достовірність відмінностей з контрольною групою: *P < 0,05; **P < 0,01; ***P < 0,001.*

Рис. *Порівняльний аналіз лонгітюдинальних змін логічного мислення (бали) юних спортсменів (дівчат і хлопців) підліткового віку, що переважно розвивають швидкісно-силові якості (група А), якість витривалості (група Б) та їх однолітків – учнів ЗНЗ, які не займаються спортом (група К) за даними першого (□) і другого (■) періодів дослідження*

Перспективи використання результатів дослідження. Вважаємо, що результати наших досліджень мають важливе значення для вирішення питання щодо встановлення факту специфічності впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на особливості змін показників, що характеризують функцію мислення юних спортсменів незалежно від їх гендерних особливостей. Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення впливу занять різними видами спорту на розумову працездатність та успішність навчання юних спортсменок.

Література

1. Макаренко Н. В. Теоретические основы и / Н. В. Макаренко // НИИ проблем военной медицины Украинской военно-методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов медицинской академии. – К., 1996. – 366 с.

2. Сергієнко Л. П. Актуальні психологічні проблеми спортивного відбору / Л. П. Сергієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 44. Серія : педагогічні науки. Фізичне вихованням та спорт : Збірник. – Чернігів : ЧДПУ, 2007. – № 44. – С. 99–105.

3. Хорошуха М. Ф. Особливості генетичного прогнозування розвитку психічних ознак людини (на прикладі мислення) (повідомлення перше) / М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)" : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С. 469–473.

4. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія / Михайло Федорович Хорошуха ; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К. : НУБіП України, 2014. – 722 с.

5. Alkon D. B. Learning and memory / D. B. Alkon, D. G. Airioral, M. F. Bear, I. Black, T. I. Carev et al. // Brain Pas. Rev. – 1991. – V. 16, № 2. – P. 193–220.

6. Bjorklund David F. Organization versus item effects of an elaborated knowledge base on children's memory / David F. Bjorklund, Barbara R. Bjorklund // Brit. J. Educat. Psychol. – 1985. – V. 3. – P. 185–212.

7. Eric R. Kandel. Initial steps toward a molecular biology of long – term memory / R. Kandel Eric, Philip Goelet, Vincent Castellucci, Piergiorgio Montarolo, Nicholas Dale and Sam Schacher // Molecular Biology in Physiology. Editor Shu Chien. Raven Press. New York. – 1987. – P. 119–147.

8. Wayner M. J. Spinal synaptic delay in young and aged rats / M. J. Wayner, R. Emmers // Amer. J. Physiol. . – 1958. – V.

194. – P. 403–405.

References

1. Makarenko N. V. Teoretycheskye osnovы y / N. V. Makarenko // NYY problem voennoj medycynы Ukraynskoj voenno-metodyky professyonaljnogho psykhofyzyologhycheskogho otbora voennыkh specyalystov medycynskoj akademyy. – K., 1996. – 366 s.

2. Serghijenko L. P. Aktualjni psykhologhichni problemy sportyvnogho vidboru / L. P. Serghijenko // Visnyk Chernighivsjkogho derzhavnogho pedaghoghichnogho universytetu imeni T. Gh. Shevchenka. Vyp. 44. Serija : pedaghoghichni nauky. Fizychne vykhovannjam ta sport : Zbirnyk. – Chernighiv : ChDPU, 2007. – # 44. – S. 99–105.

3. Khoroshukha M. F. Osoblyvosti ghenetychnogho proghnozuvannja rozvytku psykhichnykh oznak ljudyny (na prykladi myslennja) (povidomlennja pershe) / M. F. Khoroshukha // Naukovyj chasopys Nacionaljnogho pedaghoghichnogho universytetu imeni M. P. Draghomanova. Serija # 15. "Naukovo-pedaghoghichni problemy fizychnoji kuljtury (fizychna kuljtura i sport)" : zb. nauk. pr. / za red. Gh. M. Arzjutova. – K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Draghomanova, 2011. – Vyp. 11. – S. 469–473.

4. Khoroshukha M. F. Osnovy zdorov'ja junykh sportsmeniv : monoghrafija / Mykhajlo Fedorovych Khoroshukha ; Nac. ped. un-t imeni M. P. Draghomanova. – K. : NUBiP Ukrajiny, 2014. – 722 s.

5. Alkon D. B. Learning and memory / D. B. Alkon, D. G. Airioral, M. F. Bear, I. Black, T. I. Carev et al. // Brain Pas. Rev. – 1991. – V. 16, № 2. – P. 193–220.

6. Bjorklund David F. Organization versus item effects of an elaborated knowledge base on children's memory / David F. Bjorklund, Barbara R. Bjorklund // Brit. J. Educat. Psychol. – 1985. – V. 3. – P. 185–212.

7. Eric R. Kandel. Initial steps toward a molecular biology of long – term memory / R. Kandel Eric, Philip Goelet, Vincent Castellucci, Piergiorgio Montarolo, Nicholas Dale and Sam Schacher // Molecular Biology in Physiology. Editor Shu Chien. Raven Press. New York. – 1987. – P. 119–147.

8. Wayner M. J. Spinal synaptic delay in young and aged rats / M. J. Wayner, R. Emmers // Amer. J. Physiol. . – 1958. – V. 194. – P. 403–405.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).103
УДК 796.5:004] (100)

Хотієнко С. В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту факультету медичних технологій діагностики та реабілітації,
Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара; м. Дніпро

ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК СФЕРИ РЕКРЕАЦІЇ ТА ІНДУСТРІЮ ТУРИЗМУ

Розглядаються трансформації, які виникають в індустрії дозвілля, в результаті впровадження цифрових технологій, виявлено та проаналізовано актуальні тенденції, які є наслідком цифровізації соціального середовища.

У дослідженні використовувалося два підходи до вивчення термінологічної проблеми даної теми. Завдяки використанню в дослідженні соціологічного методу аналізу того, що відбувається, було з'ясовано як формуються нові тенденції в способі життя, смаки сучасної людини, у функціонуванні оздоровчої медицини, в індустрії туризму, спорту, а також розваг.

Охарактеризовано проблему гуманітарного характеру, яка формується під впливом цифрових технологій, в сфері рекреації-редукція, розуміння значимості інформації та, як наслідок, інформаційна безвідповідальність.

Детально описана проблема можливості широкого поширення інформації, в тому числі обміну враженнями і впливом на смаки, за допомогою мережевих комунікацій, які сприяє формуванню моди на незвичайні види практик в області дозвілля.

У статті було зроблено висновок, що такі соціологічні показники, як соціальна нерівність і соціальна девіація, потрібно розглядати під іншим кутом внаслідок впливу цифрових технологій в наш час.

Ключові слова: *цифрова економіка, рекреація, туризм, соціальна девіація.*

Хотиенко С. В. Внедрение и влияние цифровых технологий на развитие сферы рекреации и индустрии туризма. *В статье уделено внимание проблеме влияния цифровых технологий на сферу рекреации и туризма. Рассматриваются трансформации, которые возникают в индустрии досуга, в результате внедрения цифровых технологий, выявлено и проанализировано актуальные тенденции, которые являются следствием цифровизации социальной среды.*

В исследовании использовалось два подхода к изучению терминологической проблемы данной темы. Благодаря использованию в исследовании социологического метода анализа происходящего, было выяснено как формируются новые тенденции в образе жизни, вкусах современного человека, в функционировании оздоровительной медицины, в индустрии туризма, спорта, а также развлечений.

Охарактеризовано проблему гуманитарного характера, которая формируется под влиянием цифровых технологий, в сфере рекреации-редукция, понимание значимости информации и, как следствие, информационная безответственность.

Подробно описана проблема возможности широкого распространения информации, в том числе обмена впечатлениями и влиянием на вкусы, с помощью сетевых коммуникаций, которые способствует формированию моды на

необычные виды практик в области досуга.

В статье был сделан вывод, что такие социологические показатели, как социальное неравенство и социальная девиация, нужно рассматривать под другим углом вследствии влияния цифровых технологий в наше время.

Ключевые слова: *цифровая экономика, рекреация, туризм, социальная девиация.*

Khotienko Svetlana Implementation and influence of digital technologies on the development of the recreation sphere and the tourism industry. *The article focuses on the problem of the impact of digital technologies on the field of recreation and tourism. The paper examines the transformations that occur in the leisure industry as a result of the introduction of digital technologies, identifies and analyzes current trends that are a consequence of the digitalization of the social environment.*

The study used two approaches to studying the terminological problem of this topic. The use of digital technologies in the field of leisure, recreation, tourism, which are disclosed in this work, is described not only as a problem of the practical development of the conditions for introducing digital means into the industry, but also as a reason for theorizing.Thanks to the use of the sociological method of analyzing what is happening in the study, it was found out how new trends are formed in the lifestyle, tastes of a modern person, in the functioning of health-improving medicine, in the tourism, sports and entertainment industries.

The article describes the problem of a humanitarian nature, which is formed under the influence of digital technologies, in the field of recreation-reduction, understanding the importance of information and, as a consequence, information irresponsibility.

The problem of the possibility of wide dissemination of information, including the exchange of impressions and influence on tastes, with the help of network communications, which contributes to the formation of a fashion for unusual types of practices in the field of leisure, is described in detail.

The article concluded that sociological indicators such as social inequality and social deviation should be viewed from a different angle due to the influence of digital technologies in our time.

Key words: *digital economy, recreation, tourism, social deviation.*

Постановка проблеми: Активне поширення цифрових технологій в економічній і політичній сферах, їх впровадження в професійні компетенції та повсякденне життя спорту формують нове проблемне поле, що в свою чергу актуалізує необхідність вивчення і розуміння цих процесів. Питання про входження світу в цифрову економіку є ключовим в політичному порядку денному, воно формує мейнстрім обговорень в професійних і бізнес-спільнотах, виявляє свою актуальність в повсякденних практиках сучасної людини.

Згідно з висновками дослідження аналітиків International Data Corporation, опублікованого в 2016 р., загальні світові витрати на технології цифрової трансформації будуть щорічно рости на 16,8% і вже до 2019 р. досягнуть суми в 2,1 трлн дол. За прогнозами консалтингової компанії Accenture, використання цифрових технологій має додати в 2021 р. 1,36 трлн дол., або 2,3% ВВП в загальному обсязі ВВП провідних світових економік. ВВП розвинених країн зросте за рахунок цифрової економіки на 1,8%, а ВВП країн, що розвиваються - на 3,4%. The Boston Consulting Group прогнозує, що обсяг цифрової економіки до 2035 р. може досягти 16 трлн дол. Ці цифри не тільки вказують на тотальне поширення цифрових технологій, демонструючи масштаб фінансових інвестицій і політичного значення процесів цифровізації, а й говорять про можливість формування соціальних загроз, близьких за масштабом [9].

Перш за все, поширення цифрових технологій запускає нові механізми організації бізнесу, вносячи суттєві зміни не тільки в технологічні процеси, але і в зміст діяльності підприємств різних галузей. Вивчення можливостей впровадження та потенціалу застосування інформаційних технологій в дозвільній та туристично-рекреаційній сферах становить актуальну дослідницьку проблематику.

Вивчення впливу цифрових технологій на спосіб життя, досягало переваги, вибір пропозицій в індустрії туризму і рекреації дозволяє сформувати актуальну проблематику у галузі соціології спорту і туризму. Саме ця тематика виступає смисловим контекстом нашого дослідження.

Метою статті є розгляд трансформацій, що виникають в індустрії дозвілля, рекреації і туризму внаслідок впровадження цифрових технологій, виявлення і аналіз актуальних тенденцій, які є наслідком цифровізації соціального середовища.

Результати дослідження. Аналіз проблем впровадження цифрових технологій в сферу дозвілля, рекреації та індустрію туризму неможливий без термінологічної пропедевтики. Перш за все, необхідно визначитися з дефініцією поняття «цифрова економіка», так як його широке використання в різних теоретичних і практичних контекстах аж ніяк не гарантує однаковість його трактувань. Вперше ще у 1995 р. термін вжив визнаний фахівець в області інформатики професор Массачусетського інституту технологій Н. Негропонте, який протиставив його традиційній, «аналоговій» економіці. Термін не тільки прижився, але і утворив дослідний і технологічний мейнстрім. На сьогоднішній день можна говорити про існування принаймні двох підходів до розуміння цього поняття. Перший підхід передбачає, що цифрова економіка - це економіка, заснована на застосуванні цифрових технологій. Така інтерпретація цифрової економіки описує її як частину економічної сфери, яка по суті є зведеною до області електронних товарів і послуг. Прикладом, такого підходу можуть служити телемедицина або дистанційне навчання.

Другий підхід визначає цифрову економіку як все економічне виробництво і споживання, пов'язане з використанням цифрових технологій. Можна побачити, що таке розуміння є розширеним, так як втягує в свою орбіту не тільки бізнес-процеси, які вузько розуміються, а й так звані інтернет речі, Індустрію 4.0, мережі зв'язку п'ятого покоління, інші інноваційні явища.

В останні роки ці підходи були доповнені в зв'язку з тим, що багато галузей, які зараховують до реального сектору, зазнають серйозну цифрову трансформацію. Особливо актуальними процеси цифровізації стали в сфері обслуговування. Найбільш охопленими цифровими технологіями виявилися ритейл, пасажирські і вантажні перевезення, туризм, сільське

господарство, громадське харчування, готельний бізнес, медицина, держуправління. Підприємства, які належать до цих індустрій, підхопили тренд і почали впровадження інновацій. В подальшому ж саме вони стали, по суті, інтернет-компаніями.

Застосування цифрових технологій в сфері дозвілля, рекреації, туризму стає не тільки проблемою практичного розвитку умов впровадження цифрових засобів в галузь, а й приводом для теоретизування. Як відзначають дослідники, цифрові технології в галузі дозвілля, рекреації і туризму являють собою «всю сукупність засобів і методів, за допомогою яких реалізуються процедури реєстрації, збору, передачі, зберігання, обробки, видачі інформації та прийняття управлінських рішень в різних інформаційних системах» [5 , с. 34]. Перш за все, мова йде про інформаційні системи електронного пошуку, бронювання, продаж, а також у програмах, що забезпечують взаємодії підприємств галузі, технологіях, які спрямовані на формування і просування інноваційних турпродуктів. Крім того, важливу роль починають грати технології та інновації, що застосовуються в індустрії готельної справи. Так, можна вказати на активне використання додатків для мобільних гаджетів, які деякі готельні підприємства пропонують встановити гостям і користуватися своїм смартфоном як універсальним ключем до всіх послуг готелю.

Неважко бачити, що цей комплекс цифрових інновацій, що корелює з високими споживчими стандартами, не тільки спрямований на задоволення клієнтських запитів в рівні зручності і комфорту, а й покликаний сформувати нові висоти в психології споживання. У зв'язку з цим особливого значення в індустрії рекреаційного обслуговування починають грати системи CRM (Customer Relationship Management) і клієнтської аналітики, які не видно споживачам, але дозволяють менеджерам краще розуміти клієнтів, прогнозувати їх запити і поведінку, формувати нові пропозиції, спираючись на попередні замовлення і усталені патерни споживання. За своєю суттю система CRM - клієнтська база даних, що дозволяє отримати повну аналітику по кожному клієнту, його прибутковості, купівельним перевагам. Ми бачимо, що за допомогою таких систем компанії можуть надавати більш високий рівень сервісу. Однак не можна не розуміти, що інтенсивний розвиток цифрового маркетингу актуалізує коло проблем, пов'язаних з соціальним контролем, маніпулюванням не тільки споживчим, а й політичною поведінкою, з кібербезпекою [6]. Таким чином, застосування цифрових технологій в цій сфері потребує свого осмислення та оцінки.

Як було показано ще класиками інформаційного суспільства, одним з досягнень поширення інформаційних технологій стала зміна в сприйнятті простору та часу. Теле-, відео-, інтернет-комунікації як частина цифрових технологій дозволяють сучасній людині побачити, почути, долучитися до подій, що мають культурно-рекреаційне значення незалежно від того, на якій відстані, в якому часовому поясі ця подія відбувається. Цифрові технології роблять їх більш доступними як в економічному, так і в статусному сенсі, тим самим розширюючи рекреаційні та дозвільні можливості сучасних людей і, що важливо, нівелюючи соціальні розриви. Можна сказати, що цифрові технології ініціюють утворення нових форматів соціальних просторів з новими можливостями соціальної ідентифікації. Важливим наслідком високотехнологічних трансляцій є створення умов залучення до заходів. Цифрові технології дозволяють не тільки побачити спортивні події, змагання, але завдяки інтерактивним технологіям в деякому сенсі стати їх співучасниками. Причому рівень якості показу, трансляції настільки високий, що глядач, що спостерігає за подією з TV або в інтернеті, як правило, має переваги перед людьми, які сидять на стадіоні.

Використання цифрових технологій сприяє розширенню глядацької аудиторії, зростання інтересу до теле- і інтернет-трансляцій значущих подій. Трансляції стають своєрідною рекламою певних видів спорту, сприяючи їх перетворенню в індустрію цифрового мовлення, стають засобом реклами і просування не тільки подій, але Імест- подій, територій, які починають позиціонувати себе як туристичні дестинації, центри туризму. Як значиме слідство збільшення впливу засобів теле- і відеокомунікацій не можна не відзначити рекламу і просування певного способу життя, певних видів рекреації та дозвілля, які в кінцевому підсумку виявляються вбудованими в комплекс рекреаційного та туристичного обслуговування.

Незважаючи на те що цифрові технології прийнято сприймати як засоби полегшення, прискорення і здешевлення, не можна не звернути увагу на ті тенденції, пов'язані з їх застосуванням, які можуть бути потенційно проблемними.

Однією з проблем гуманітарного характеру, що формується під впливом цифрових технологій, в сфері рекреації є редукція розуміння значущості інформації і, як наслідок, інформаційна безвідповідальність. Цифрові технології створюють відкриті віртуальні майданчики. Легкість доступу до інформації, її надмірність і відсутність цензури, а часто і низький рівень освіти учасників обговорень сприяють формуванню «інформаційного шуму» або навіть «інформаційних звалищ» - потоків, змістовний контекст яких зводиться до коментування малоосвічених для малоосвічених, в супроводі візуального ряду. З соціологічної точки зору важливим є те, що ці дії самі по собі стають формою рекреації та дозвілля. Але так як явище набуває масового характеру, його значення виходить за рамки окремо взятої людини. Ми можемо констатувати формування соціальних явищ, часто знаходяться на межі девіацій, існування яких, у великій мірі, забезпечується застосуванням цифрових технологій, таких як селфізм та блогерство [7].

Можливість поширювати інформацію, ділитися враженнями, впливати на смаки, використовуючи мережеві комунікації, сприяє формуванню моди на незвичайні види дозвільних практик. Популярними стають нові види туристичного обслуговування - від селф-туризму до організації «похмурих», «темних», «вампірських» турів, різних хоррор-квестів.

Ще один тренд галузі, що виникає під впливом цифрових технологій, - бажання уникнути цифрового тиску, «інформаційного шуму», що заважають рекреації. Сьогодні ми можемо констатувати підвищення попиту і в зв'язку з цим формування нових напрямків в туристської і дозвільній сфері - організацію «турів тиші». У представників бізнес-еліти, серед деякої частини інтелектуальної молоді все більш популярними стають подорожі в регіони і туристські дестинації, де технологічна доступність до інформаційних джерел істотно обмежена. Слід зазначити, що ця тенденція не тільки демонструє зміни в специфіці туристського попиту-пропозиції, але і вказує на формування нового змісту фундаментальних соціологічних проблем соціальної диференціації, виявляючи зв'язок соціального та цифрової нерівності. Сьогодні ми можемо спостерігати, як традиційні схеми вертикального майнового розшарування витісняються химерними конфігураціями цифрового дисбалансу суспільства. Соціальна стратифікація вибудовується між полюсами спільнот, включених в цифрову взаємодію, і

групами, виключеними з нього. Як зазначав М. Кастельс: «диференціація між «Інтернет-заможними» й «Інтернет-незаможними» додає ще один фактор розколу до вже наявних джерел нерівності і соціальних обмежень» [4, с. 284]. Соціологічні обстеження показують, що серед комплексу соціодемографічних параметрів, що впливають на формування цифрового розриву, ключовими виступають рівень доходу і рівень освіти, що безпосередньо впливають не тільки на доступу ресурсів, але, що важливіше, на практики їх використання [1]. Можливість доступу до цифрових технологій, володіння навичками їх використання, формування професійних компетенцій, пов'язаних з їх застосуванням, стають новими факторами соціальної стратифікації, створюючи соціальні групи, потенційно виключені з професійної комунікації. Негативний контекст ситуації підсилює застосування цифрових технологій в автоматизації виробничих процесів і сфери обслуговування, що веде до функціональному заміщення людей технологіями, скорочення робочих місць, безробіття [3]. Виникає ситуація, в якій чим більше сервісу і послуг переходить у віртуальний простір, тим важче стає людям, які не мають цифрових компетенцій, знайти роботу, підвищити свою освіту, досягти успіху в бізнесі.

Висновки. Залучення сфери дозвілля, рекреації і туризму в орбіту цифрової економіки призводить до суттєвих трансформацій в галузі у всьому світі. Зокрема в Україні сфера туризму поступово наближається до європейських і світових стандартів, що, у свою чергу, дозволить трансформувати вітчизняний туристський ринок і забезпечити впровадження світових стандартів туристського обслуговування. [1, с. 165] Ми можемо відзначити зміни, пов'язані з технологічними реновації та економічними ефектами, які виступають наслідками впровадження цифрових технологій. Але не менш істотним наслідком цифровізації рекреаційно-туристичної індустрії стає формування комплексу соціальних явищ, які формують соціологічну проблематику. Зміни дозвіллєвих форм, практик рекреації, туристичних пропозицій виступають в якості показників формування нових соціальних трендів. Виникаючі тенденції не завжди очевидні: як правило, вони вбудовані в практики повсякденності, але зачіпають важливі аспекти особистісного буття, так і суспільного розвитку і тому потребують пильної дослідницької уваги.

Література

1. Абрамов В. В. Історія туризму / В. В. Абрамов, М. В. Тонкошкур. – Харків: Харк. нац. акад. міськ. госп-ва, 2010. – 294 с. – (ХНАМГ). – (ISBN 978-966-695-170-3).

2. Волченко О. В. Динамика цифрового неравенства / О. В. Волченко. // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2016. – С. 163–182.

3. Кастельс М. Галактика Интернет: размышления об Интернете, бизнесе и обществе / М. Кастельс. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004. – 357 с. – (Академический бестселлер).

4. Попов М. В. Институты виртуального пространства: механизм, закономерности формирования и новые угрозы / М. В. Попов, Ю. А. Коблова, Н. В. Муригіна. // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2017. – С. 82–86.

5. Спиридонова Е. П. Паноптический модус власти: история и современность / Е. П. Спиридонова. // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2017. – С. 67–71.

6. Туристські спортивні маршрути. Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник. // Постанова Президії ФСТУ. – 2002. – С. 68.

7. Усенков Д. Ю. Особенности реализации виртуальных экскурсий / Д. Ю. Усенков. // МГИИТ имени Ю.А. Сенкевича. – 2016. – №3. – С. 59–66.

8. Федотов Ю. Н. Спортивно - оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – Москва: Советский спорт, 2008. – 364 с.

9. J. Bradford De Long. The Next Economy? [Електронний ресурс] / J. Bradford De Long, A. Michael Froomkin // Internet Publishing and Beyond: The Economics of Digital Information and Intellectual Property (Cambridge: MIT Press). – 1997. – Режим доступу до ресурсу: http://osaka.law.miami.edu/~froomkin/articles/newecon.htm.

References

1.Abramov, V. V., & Tonkoshkur, M. V. (2010). Istoriia turyzmu. Kharkivska natsionalna akademiia miskoho hospodarstva

2.Volchenko, O. V. (2016). Dinamika tsifrovogo neravenstva. In Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskiye i sotsialnyye peremeny (pp. 163–182). Izdatelskiy dom VShE

3.Kastels, M. (2004). Galaktika Internet: razmyshleniya ob Internete. biznese i obshchestve. Ekaterinburg: U-Faktoriya.

4.Popov M. V. Koblova Y. A. & Murygina N. V. (2017). Instituty virtualnogo prostranstva: mekhanizm. zakonomernosti formirovaniya i novyye ugrozy. Vestnik Saratovskogo gosudarstvennogo sotsialno-ekonomicheskogo universiteta. (3 (67)). 82-86.

5.Spiridonova E. P. (2017). Panopticheskiy modus vlasti: istoriya i sovremennost. Vestnik Saratovskogo gosudarstvennogo sotsialno-ekonomicheskogo universiteta. (1 (65)). 67-71.

6.Postanova Prezydii FSTU (2002). Turystski sportyvni marshruty. Sportyvnyi turyzm. Informatsiino-metodychnyi zbirnyk. FSTU.

7.Usenkov, D. Y. (2016). Osobennosti realizatsii virtualnykh ekskursiy. MGIIT imeni Yu.A. Senkevicha.

8.Fedotov, Y. N., & Vostokov, I. E. (2008). Sportivno - ozdorovitelnyy turizm: uchebnik. Sovetskiy sport.

9.Bradford De Long, J., & Michael Froomkin, A. (1997, April 6). The Next Economy? [DRAFT!]. University of Miami School of Law. http://osaka.law.miami.edu/%7Efroomkin/articles/newecon.html

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).104
УДК 378.016:796

Царук В.
ст. викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму,
«Університет Григорія Сковороди в Переяславі», м.Переяслав

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ

У роботі представлені дані про готовність майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності та до формування здоров'язбережувальної компетентності школярів. Розкривається рівень їх теоретичної та практичної підготовки, ставлення до власного здоров'я та здоров'я молодших школярів. Встановлено, що фізична готовність визначається відповідністю стану здоров'я й фізичного розвитку вимогам педагогічної діяльності. Для вчителя фізичної культури рівень фізичної підготовленості є одним із важливих факторів педагогічної майстерності. Підтверджено, що в майбутніх учителів фізичної культури спостерігається тісний взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і володінням руховими вміннями і навичками. За допомогою фізичних вправ учитель передає знання, навчає рухових дій учнів.

Ключові слова: *готовність до професійної діяльності, майбутні вчителі фізичної культури, професійна діяльність, здоров'язбережувальна компетентністьі, школярі.*

Виктория Царук. Готовность будущего учителя физической культуры к формированию здоровье сберегательной компетентности школьников. *В работе представлены данные о готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности и к воспитанию здорового образа жизни младших школьников. Раскрывается уровень их теоретической и практической подготовки, отношения к собственному здоровью и здоровью младших школьников. Установлено, что физическая готовность определяется соответствием состояния здоровья и физического развития требованиям педагогической деятельности. Для учителя физической культуры уровень физической подготовленности является одним из важных факторов педагогического мастерства. Подтверждено, что в будущих учителей физической культуры наблюдается тесная взаимосвязь между физической подготовленностью и владением двигательными умениями и навыками. С помощью физических упражнений учитель передает знания, учит двигательных действий учащихся.*

Ключевые слова: *готовность к профессиональной деятельности, будущие учителя физической культуры, профессиональная деятельность, здоровый образ жизни, школьники.*

Tsaruk Victoria. The readiness of the future physical education teacher to form the health savings competence of schoolchildren. *The paper presents data on the readiness of future teachers of physical culture for professional activity and the upbringing of healthy lifestyles for junior pupils. The level of their theoretical and practical training, the attitude towards their own health and health of junior pupils is revealed. It is established that physical readiness is determined by the correspondence of the state of health and physical development to the requirements of pedagogical activity. For the teacher of physical education, the level of physical fitness is one of the important factors of pedagogical skill. It is confirmed that in the future teachers of physical culture there is a close relationship between physical preparedness and possession of motor skills and skills. With the help of physical exercises the teacher transfers knowledge, teaches the student's motor activity. it is proved that during the period of studies at the higher educational establishment the most complete and active identification of different abilities and students' interests is carried out, the personality of the future specialist is formed.*

According to the results of the survey of schoolchildren, physical education classes should, first of all, fulfill the function of formation and strengthening of health. Today, physical education is practically reduced to the provision of individual motor skills and physical qualities, while the postulate of harmonious development of the individual and the unity of the physical and spiritual is only declared. Absence in physical culture classes of health technologies aimed at all components of health, does not allow to fully involve students in creative activity, to formulate in them a valeological outlook and a conscious attitude to the preservation and strengthening of health.The paper presents data on the readiness of future teachers of physical education to the profession and the education of healthy lifestyles of younger scholars. The level of theoretical and practical training, and attitudes to their own health, and elementary school.

Key words: *commitment to the profession, future teachers of physical education, professional activity, healthy lifestyle, younger students.*

Постановка проблеми. Важливою особливістю фізичного виховання і фізичної культури є їх спрямованість на всебічне (тілесне, морально-психологічне, емоційновольове, естетичне тощо) вдосконалення людини, що цілком відповідає уявленням, які склалися зі стародавніх часів й актуальні донині, про гармонійно розвинену особистість, що поєднує «духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість». Професія викладача, учителя фізичного виховання, тренера з певного виду спорту належить до професій, у яких людина, не маючи покликання до цієї діяльності, не може працювати творчо, продуктивно, стати майстром своєї справи (Ващенко, 2006).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема професійної підготовки вчителя інтенсивно досліджується сучасними вітчизняними науковцями (В. Андрущенко, О. Антонова, І. Бех, С. Вітвицька, Ю. Завалевський, В. Заслуженюк, С. Лісова, Н. Ничкало, Г. Пащенко, Н. Сейко, В. Семиченко, С. Сисоєва, В. Сластьонін, М. Сметанський та ін.). Удосконаленню

професійної підготовки вчителів фізичного виховання присвячені дослідження Я. Бєльського, М. Віленського, О. Петуніна, Ф. Собяніна, А. Тер-Ованесяна, О. Шабаліної та інших. Проблеми змісту освіти галузі ФКіС досліджені у працях А. Барабанова, М. Віленського, Є. Каргаполова, В. Маслова, Ж. Холодова та інших [4].

Формулювання цілей статті. У межах статті передбачається з'ясувати основні проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури, розкрити особливості процесу підготовки студентів факультетів фізичного виховання до формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності під час майбутньої професійної діяльності. Проаналізувати стан дослідження даної проблеми у педагогічній теорії та практичній діяльності вищих педагогічних закладів України, визначити основні принципи, доцільні форми і методи підготовки майбутнього вчителя фізичної культури

Виклад основного матеріал. Феномен «готовність» розуміється як особливий психічний стан особистості, наявність моделі щодо структури відповідної дії та спрямованості на її виконання. Професійну готовність ми розуміємо як цілеспрямоване вираження особистості, що обіймає настанову, погляди і переконання в необхідності формування здорового способу життя, систему відносин, мотивацію, емоційно-вольові та розумові якості, відповідну професійну компетентність і навички та вміння її практичного втілення в роботі з учнями [3].

Професійна готовність майбутніх фахівців до фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку розглядається як інтегративна професійно-особистісна характеристика майбутнього фахівця, яка відображає його мотивацію до виховання здорового способу життя та до самостійних занять фізичними вправами; ступінь засвоєння професійних теоретичних і методичних знань (щодо вікових анатомо-фізіологічних, психофізичних особливостей дітей дошкільного віку, рівня їх здоров'я та фізичної підготовленості); рівень володіння вміннями і навичками щодо впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі загальноосвітнього навчального закладу; рівень розвитку професійно значущих особистісних якостей; рівень стану здоров'я відповідно до вимог професійної діяльності [3].

Зміст практичної готовності вчителя виражається в зовнішніх (предметних) уміннях, тобто в діях, які можна спостерігати. До них належать організаторські й комунікативні уміння [2].

Специфіка педагогічної діяльності ставить перед учителем ряд вимог, які в педагогічній науці визначаються як професійно значимі особистісні якості. Останні характеризують інтелектуальну й емоційно-вольову сторони особистості, суттєво впливають на результат професійно-педагогічної діяльності і визначають індивідуальний стиль педагога [1; 2].

Професійна діяльність учителя фізичної культури досить широка, та багатогранна і характеризується мінливістю навколишніх умов.

Педагогічна компетентність учителя – це єдність його теоретичної і практичної готовності до здійснення педагогічної діяльності. Зміст психолого-педагогічних знань визначається навчальними програмами. Психолого-педагогічна підготовленість складається зі знань методологічних основ і категорій педагогіки; закономірностей соціалізації і розвитку особистості: суті, цілей і технологій навчання та виховання; законів вікового анатомо-фізіологічного і психічного розвитку дітей, підлітків, юнацтва. Вона є основою гуманістично-орієнтованого мислення педагога.

Психолого-педагогічні і спеціальні (з предмета) знання є необхідною, але не достатньою умовою професійної компетентності. Практичне розв'язання педагогічних завдань забезпечують уміння і навички, передумовою яких є теоретико-практичні і методичні знання.

Педагогічні вміння - це сукупність послідовно розгорнутих дій, що ґрунтуються на теоретичних знаннях. Частина цих дій може бути автоматизованою (навички).

Через педагогічні вміння розкривається структура професійної компетентності педагога. Зважаючи на те, що розв'язання будь-якого педагогічного завдання зводиться до тріади "мислити - діяти - мислити", що збігається з компонентами (функціями) педагогічної діяльності та відповідними їм уміннями, В.О. Сластьонін розподілив педагогічні вміння на чотири групи.

1. Уміння «переводити» зміст процесу виховання в конкретні педагогічні завдання: вивчення особистості і колективу для визначення рівня їх підготовленості до активного оволодіння новими знаннями і проектування на цій основі розвитку колективу й окремих учнів; виділення комплексу освітніх, виховних і розвивальних завдань, їх конкретизація і визначення завдання, що домінує.

2. Уміння побудувати і привести в дію логічно завершену педагогічну систему: комплексне планування освітньо-виховних завдань; обґрунтований відбір змісту освітнього процесу; оптимальний відбір форм, методів і засобів його організації.

3. Уміння виділяти і встановлювати взаємозв'язки між компонентами і факторами виховання, приводити їх у дію: створення необхідних умов (матеріальних, морально-психологічних, організаційних, гігієнічних та інших); активізація особистості школяра, розвиток його діяльності, яка перетворює його із об'єкта в суб'єкт виховання; організація і розвиток спільної діяльності; забезпечення зв'язку школи із середовищем, регулювання зовнішніх незапрограмованих впливів.

4. Уміння облікувати й оцінювати результати педагогічної діяльності: здійснювати самоаналіз і аналіз освітнього процесу і результатів діяльності вчителя; визначення нового комплексу стрижневих і другорядних педагогічних завдань.

Зміст теоретичної готовності вчителя виявляється в узагальненому вмінні педагогічно мислити, що передбачає наявність у педагога аналітичних, прогностичних, проективних, а також рефлексивних умінь.

Критерії сформованості професійної компетентності майбутнього вчителя початкових класів визначено як систему взаємозумовлених ознак, що відображають модель майбутнього фахівця і використовуються для оцінювання наявного рівня професійної компетентності студентів. Критерії співвіднесено з компонентами фахової компетентності та визначено у межах системного і компетентнісного підходів. До критеріїв професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури віднесено: ціннісно-орієнтаційний (характер професійної спрямованості особистості); когнітивний (рівень професійних знань); технологічний (рівень володіння уміннями та навичками, необхідними в майбутній професійній діяльності); особистісно-професійний (особливості сформованості професійно важливих якостей особистості майбутніх педагогів); оцінно-

результативний (здатність особистості до самоконтролю, самовдосконалення, самооцінки).

Рівень професійної компетентності майбутнього вчителя початкових класів тлумачиться як інтегральна характеристика поданої системи критеріїв і показників, що відповідає спроектованому рівню досягнень студента в процесі професійної підготовки. Визначено три рівні сформованості професійної компетентності майбутнього вчителя початкових класів: високий, середній та низький.

Умови для формування готовності студентів до самостійної фізкультурної практики можуть бути створені в процесі проведення навчальних занять із фізичного виховання, але при цьому важливо, щоб вони відповідали необхідним критеріям [8].

Перша фаза професійного зростання майбутнього вчителя характеризується першою спробою увійти до педагогічного колективу під час проходження педагогічної практики. У цей момент у молодих спеціалістів з'являється можливість оцінити, наскільки реально збігаються їхні мрії та уявлення про обрану професію педагога. Дуже важливо, щоб майбутній учитель зміг прийняти новий для нього спосіб життя і зумів у нього вписатися.

Висновки. Структура професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури передбачає сукупність кількох компонентів: мотиваційно-ціннісного (цілі, цінності, інтерес, потреби, мотиви, спрямованість майбутнього педагога); змістового (знання – науково-теоретичні, науково-методичні, психолого-педагогічні, спеціальні, технологічні, управлінські; набутий у процесі навчання професійний досвід); операційно-діяльнісного (вміння – гностичні, проектувальні, конструктивні, комунікативні, організаторські); особистісного (професійно значущі особистісні якості – гуманність, відповідальність, комунікабельність, справедливість, емпатійність, доброзичливість, ерудованість, креативність тощо) та рефлексивного (самооцінка, самоконтроль, самовдосконалення майбутнього вчителя).

Література

1. Бабич В.І. Стан професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів / В.І. Бабич // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. - 2006. - Вип. 48. – С. 213-217.
2. Гвоздій С.П. Інтерактивні методи у підготовці майбутнього вчителя до викладання основ здорового способу життя та безпечної поведінки / С.П. Гвоздій // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. - 2006. - Вип. 49. – С. 90-94.
3. Данилко М.Т. Характеристика професійної діяльності вчителів фізичної культури // Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: [монографія] / Микола Тихонович Данилко. - Луцьк, 2003. - С. 26-32.
4. Долинський Б.Т. Підготовка студентів до формування здорового способу життя у молодших школярів засобами спортивно-ігрової діяльності / Б.Т. Долинський // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. - 2006. - Вип. 49. – С. 136-141.
5. Коваленко Ю.О. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання дітей дошкільного віку у вищих навчальних закладах: автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти» / Ю.О. Коваленко. - Запоріжжя, 2008.- 20 с.
6. Лесик В.В. Формування здорового способу життя в загальноосвітніх навчальних закладах засобами освіти і виховання / В.В. Лесик // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. - 2006. - Вип. 49. – С. 198-202.
7. Лукащук-Федик С.В. Здоровий спосіб життя як пріоритетний напрямок формування репродуктивної культури особистості / С.В. Лукащук-Федик // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. - 2006. - Вип. 48. – С. 161-167.
8. Скороварова Т. Культурно-моральний аспект залучення студентів до самостійних занять з фізичної культури і спорту / Тетяна Скороварова // Молодь, освіта, наука, культура і національна свідомість: зб. матер. VII Всеукр. наук.-практ. конференції, 15-16 квіт. 2004 р.: у 7т. / Мін-во освіти і науки України [та ін.]; ред. кол. Андрущенко В.П. [та ін.].- К., 2004.- Т.1.- С.317-320.

References

1. Babych V.I., (2006). Stan profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia do formuvannia kultury zdorovia shkoliariv - Vyp. 48. – S. 213-217.
2. Hvozdii S.P., (2006). Interaktyvni metody u pidhotovtsi maibutnoho vchytelia do vykladannia osnov zdorovoho sposobu zhyttia ta bezpechnoi povedinky Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy, Instytut innovatsiinykh tekhnolohii i zmistu osvity. - Vyp. 49. – S. 90-94.
3. Danylko M.T., (2003). Kharakterystyka profesiinoi diialnosti vchyteliv fizychnoi kultury // Formuvannia hotovnosti do profesiinoi diialnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury: [monohrafiia] - Lutsk, 2003. - S. 26-32.
4. Dolynskyi B.T., (2006). Pidhotovka studentiv do formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u molodshykh shkoliariv zasobamy sportyvno-ihrovoi diialnosti // Problemy osvity: nauk.-metod. zb./ Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy, Instytut innovatsiinykh tekhnolohii i zmistu osvity. Vyp. 49. – S. 136-141.
5. Kovalenko Yu.O., (2008). Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku u vyshchykh navchalnykh zakladakh: avtoref. dys. kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 – «Teoriia i metodyka profesiinoi osvity». - Zaporizhzhia, 20 s.
6. Lesyk V.V.(2006). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh zasobamy osvity i vykhovannia // Problemy osvity: nauk.-metod. zb./ Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy, Instytut innovatsiinykh tekhnolohii i zmistu osvity. - Vyp. 49. – S. 198-202.
7. Lukashchuk-Fedyk S.V., (2006). Zdorovyi sposib zhyttia yak priorytetnyi napriamok formuvannia reproduktyvnoi kultury

// Problemy osvity: nauk.-metod. zb./ Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy, Instytut innovatsiinykh tekhnolohii i zmistu osvity. - Vyp. 48. – S. 161-167.

8. Skorovarova T.,(2004). Kulturno-moralnyi aspekt zaluchennia studentiv do samostiinykh zaniat z fizychnoi kultury i sportu // Molod, osvita, nauka, kultura i natsionalna svidomist: zb. mater. VII Vseukr. nauk.-prakt. konferentsii, 15-16 kvit. 2004 r.: u 7t. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy [ta in.]; red. kol. Andrushchenko V.P. [ta in.].- K., 2004.- T.1.- S.317-320.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).105
УДК: 792.82-057.875

Чупрун Н.,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Кравченко Т.
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
«Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав, Україна

КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ТА ФІЗИЧНОГО СТАНІВ У СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

Встановлено, що збільшення психоемоційної напруги студентів пов'язане з підвищенням розумового навантаження. Перспективним кроком у вирішенні даної проблеми є використання у процесі фізичного виховання студенток популярних видів рухової активності. Завдання роботи – обґрунтувати особливості організації занять з хореографії зі студентками з метою корекції їх психофізичного стану. Проаналізовано чинники адаптації студентів до нових умов життя. Установлено, що тонус і працездатність головного мозку оптимізуються коли скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергуються з розтягуванням і розслабленням. Такий режим рухів спостерігається під час виконання вправ різних видів хореографії. Визначено основні принципи побудови занять з хореографії зі студентками з метою корекції їх психоемоційного та фізичного станів.

Ключові слова: *хореографія, студент, психоемоційний стан, фізичний стан.*

Наталия Чупрун, Татьяна Кравченко. Коррекция психоэмоционального и физического состояния студенток средствами хореографии. *Установлено, что увеличение психоэмоционального напряжения студентов связано с повышением умственной нагрузки. Перспективным шагом в решении данной проблемы является использование в процессе физического воспитания студенток популярных видов двигательной активности. Задача работы - обосновать особенности организации занятий по хореографии со студентками с целью коррекции их психофизического состояния. Проанализированы факторы адаптации студентов к новым условиям жизни. Установлено, что тонус и работоспособность головного мозга оптимизируются когда сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с растяжением и расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время выполнения упражнений разных видов хореографии. Определены основные принципы построения занятий по хореографии со студентками с целью коррекции их психоэмоционального и физического состояний.*

Ключевые слова: *хореография, студент, психоэмоциональное состояние, физическое состояние.*

Chuprun Natalia. Theoretical fundamentals of aerobics training with students for correction of their psychophysical condition. *It is established that increase of psychoemotional stress of students is connected with increase of mental load. A promising step in solving this problem is the use of popular types of motor activity in the process of physical education of students. The task of the work is to substantiate the peculiarities of the organization of aerobic training classes with students in order to correct their psychophysical condition. The factors of adaptation of students to the new conditions of life are analyzed. It has been established that the tone and performance of the brain are optimized when the contraction and strain of different muscle groups rhythmically alternate with stretching and relaxation. Such a mode of movement is observed during the exercise of various types of aerobics. The basic principles of constructing aerobic training classes with students in order to correct their psychophysical state are determined.*

Conclusions. Thus, our analysis of scientific and methodological literature shows that during training, and especially the examination session, students experience strong psycho-emotional stress, they have increased heart rate and blood pressure, often students suffer from insomnia, loss of appetite, many students have hand tremor. physical activity sharply decreases, the mode of day and food is partially broken. The analysis of the problem allows to define mental states as a relatively stable holistic structural organization of mental components, which plays the role of active interaction of the individual with the external environment, represented by a particular situation under certain conditions in a certain period of time.

Choreography classes have a positive effect on psycho-emotional and physical states - they help to strengthen health and relieve excessive psycho-emotional stress. The above allows us to conclude that there is a need to find ways to regulate the psychophysical condition of students by means of health choreography.

Key words: *student, psychophysical condition.*

Постановка проблеми. Найактуальнішою проблемою сучасного суспільства є здоров'я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. За останні роки спостерігається збільшення психоемоційної напруги студентів, яке пов'язане з підвищенням розумового навантаження в процесі навчально-пізнавальної діяльності. Психоемоційний стан студентів під час навчального року зазнає змін у відповідності до обсягу

навчального навантаження (В.Л. Волков, 2010; А.О. Ковтун, 2010).

Одним із першочергових завдань фізичного виховання сучасних студентів є необхідність освоєння культури рухової активності у всіх її проявах, актуалізованих в якісній навчальній та професійній діяльності (Т.Ю. Круцевич, 2010; О.І. Подлесний, 2010; О.Т. Мазурчук, 2012). Перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання у процесі фізичного виховання студентів популярних видів рухової активності (І.Г. Виноградов, 2008; Л.П. Пилипей, 2011; Н.В. Петренко, 2012; О.М. Карасьова, 2012; О.Є. Черненко, 2012; Т.Е. Ковшура, 2012).

Одним із факторів, які сприяють підвищенню ефективності процесу фізичного виховання в ВЗО є урахування індивідуальних потреб та інтересів студентської молоді. Сучасні види та течії хореографії стають надзвичайно популярними серед дітей та молоді. Сьогодні це мистецтво об'єднує в собі класичний танець й елементи акробатики, пластику і міміку, народні тенденції та сучасні ритми, великого значення набуває психологічний настрій та індивідуальність виконання. Окрім високої емоційної привабливості, відповідні заняття за умови оптимальних фізичних навантажень здатні викликати потужний оздоровчий ефект.

Все вище викладене свідчить про необхідність пошуку шляхів корекції психоемоційного та фізичного станів студенток у процесі занять хореографією, що визначає актуальність нашої роботи.

Аналіз останніх публікацій. Проблемам впливу занять аеробікою на різні показники фізичного розвитку та здоров'я людини присвячено наукові праці О. Бурдигіної (2003) Л. Костюніної (2006), О. Лошенко О.(2007), І. Степанової (2007) та ін. Під впливом занять оздоровчою аеробікою досліджували динаміку морфофункціональних показників студенток С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова (2011). О. В. Соколовою і М. В. Маліковим (2010) досліджені та відзначені суттєві зміни основних показників системи зовнішнього дихання: зростання життєвої ємності легень, збільшення стійкості до гіпоксії.

Мета роботи - обґрунтувати особливості організації занять з оздоровчої хореографії зі студентками з метою корекції їх психофізичного стану.

Результати дослідження. Науковці зазначають, що кожний третій студент страждає зниженим рівнем настрою, відчуває порушення у психологічній сфері (збудливість нервової системи, втрата емоційного контролю, безсоння, страх, труднощі зосередження) (О. Баклицька, Р. Сірко, 2006; І.В. Волженцева, 2006; М.С. Гончаренко, 2006; С.А. Шмелева, 2010; Н.В. Гула, 2014; Н.Ю. Довгань, Л.Б. Биковська, М.Ю. Короп, О.М. Копилов, 2014; О.Б. Ігумнова, 2015; У.В. Іскра, К.Ю. Слюсар, В.І. Коваленко, 2015; Н. Семенова, А. Магльований, 2015; О.М. Бельорін-Еррера, І.О. Корженко, М.А. Удовенко, 2017).

Більшість студентів під час навчання у ВЗО перебувають в юнацькому віці. Конкретний зміст юності як вікового етапу розвитку людини визначається, передусім, соціальними умовами. Саме від соціальних умов залежать становище молодої людини в суспільстві, обсяг знань, якими їй належить оволодіти і якими вона має нагоду оволодіти, доступність культурних цінностей, характер соціального оточення, спілкування і низка інших факторів [2, с. 15]. Для юнацького віку характерне налагодження взаємодії різних ланок фізіологічних систем, а також взаємовідношення органів і систем. Відбувається це при різноманітній діяльності, коли формуються стереотипи фізіологічних реакцій на численні і різноманітні зміни зовнішніх умов і внутрішнього стану [3, с. 255]. На фоні повільного темпу зростання у юнаків і дівчат виробляється здібність до підтримки стаціонарних станів, фізіологічна регуляція спрямована на най економніше використання функціональних резервів організму. Збільшені об'єми цих резервів створюють сприятливі умови для опрацювання оптимальних схем регуляції фізіологічних процесів. Це і навчання, і суспільно корисна праця, і спорт [3, с. 128].

Студентам складно адаптуватися до навчання у Вузі, адже вчорашні школярі потрапляють в нові умови навчальної діяльності, нові життєві ситуації, що супроводжується істотною перебудовою психічних і фізіологічних станів. При цьому адаптація протікає на декількох рівнях: дидактичному (пристосування до нової системи навчання), соціально-психологічному (входження в новий колектив – навчальний, гуртожитки) і професійному (ухвалення цінностей майбутньої професійної діяльності, орієнтації на них). До 35% студентів страждають дезадаптаційним синдромом [6, с.79].

Під впливом навчально-трудової діяльності працездатність студентів зазнає змін, які виразно спостерігаються протягом дня, тижня, впродовж кожного півріччя і навчального року в цілому. Тривалість, глибина і спрямованість змін визначаються функціональним станом організму перед початком роботи, особливостями самої роботи, її організацією та іншими причинами.

В результаті аналізу літературних джерел В. Хлопецьким [10] було виявлено, що психічний стан студенток залежить від адаптаційно-мотиваційних, емоційно-вольових та особистісно-поведінкових чинників. Ці дані підтверджені й у іншими вітчизняними та зарубіжними вченими (Т.В. Куренна, 2012; О. Андрєєва, У. Катерина, 2014; Т.А. Глоба, 2015; Д.В. Пятницка, 2015; Н. Семенова, А. Магльований, 2015; С. Ільченко, 2016, 2017; А.А. Оплетин, 2017; О.А. Томенко, 2018; L.N. Dyrbye, M.R. Thomas, T.D. Shanafelt, 2005; Acevedo Edmund, 2012; S. Lapkin, T. Levett-Jones, C. Gilligan, 2015; I. Revutskaya, 2018). Аналіз наукової літератури показав, що можна використовувати такі методи усунення негативних психічних станів студентів у процесі навчальної діяльності, як регуляція за допомогою іншої емоції (І.В. Волженцева, 2006; Ю.А. Алєксєєва, 2012; S. Lapkin, T. Levett-Jones, C. Gilligan, 2015), когнітивна регуляція (Г.В. Коробейніков, 2009; О.Б. Ігумнова, 2010; Т.В. Куренна, 2012; Н.В. Гула, 2014), моторна регуляція (В.С. Гуменний, 2014; Н.Ю. Довгань, Л.Б. Биковська, М.Ю. Коропта та ін., 2014; С.С. Ільченко, 2016, 2017; А.А. Оплетин, 2017; Т.П. Кравченко, 2018 та ін.). Більше половини студенток (55,43 %) згідно з результатами самооцінки соціально-психологічної адаптації мають високий рівень за всіма досліджуваними інтегральними показниками, більше третини (37,21 %) – достатній рівень і тільки 7,11% – низький. Таким чином, результати проведеного дослідження показують, що в цілому адаптація студенток до умов життєдіяльності в університеті практично відбулася у переважної більшості опитаних. Щодо показника інтегративного емоційного інтелекту, то більшість опитуваних (69,38 %) мають низький рівень його розвитку, а третина (30,62 %) – середній. Це означає, що більшість студенток не здатна розуміти емоції й регулювати їх з метою збереження свого психічного здоров'я, душевної гармонії та високої якості особистого життя. 24,42 % студенток мали одночасно високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що засвідчує про деякі

проблеми їх особистісного розвитку і, в свою чергу, негативно впливає на оволодіння професійними уміннями та навиками, перешкоджає формуванню позитивної установки на майбутню діяльність. За шкалою самоконтролю 41,47% і 32,95% студенток мають низький та середній рівні відповідно. Трохи більше чверті мають високий рівень самоконтролю з середнім значенням 10,47 (S = 0,50) бала, що свідчить про надконтроль над власною поведінкою, обмеження власної спонтанності дій, що може стати причиною внутрішньої напруженості. Показники вольової саморегуляції відповідають середньому рівню – 12,38 (S = 4,73) бала з 24 максимально можливих, що вказує на деяку емоційну зрілість, самостійність, активність та незалежність. Більшість студенток (78,29 %) у цілому намагаються рефлексувати власні мотиви, контролювати свої вчинки та характеризуються соціально-позитивною спрямованістю, проте 21,71 % мають проблеми з рефлексією та самоконтролем. Схильними до депресії (субдепресивний стан або стан маскованої депресії) виявилося 8,91 % студенток, для 32,95 % студенток характерна легка депресія ситуативного або невротичного ґенезу. У студенток середнє значення самопочуття становило 39,79 (S = 7,62) бала, що значно нижче середнього бала шкали і свідчить про зниження комфортності, підвищення тривожності у студенток, можливий стан втоми й апатії. Показники активності і настрою були вищими за середнє значення та становили 45,30 (S = 7,48) бала і 45,04 (S = 6,67) бала відповідно. Однак, при максимальному значенні 70 балів вони є достатньо низькими, що вказує на дещо підвищену збудливість студенток, яка заважає їм реально оцінювати події, що відбуваються, і ефективно прогнозувати свої можливості. Як свідчить аналіз мистецтвознавчої та педагогічної літератури специфіка хореографічного мистецтва визначається його багатогранним впливом на людину, що обумовлено самою природою танцю як синтетичного виду мистецтва. Впливаючи на розвиток емоційної сфери особистості, удосконалюючи тіло людини фізично, виховуючи через музику духовно, хореографія допомагає набути впевненості у власних силах, дає поштовх до самовдосконалення, до постійного розвитку. На різних етапах свого розвитку людство постійно зверталося до танцю як до універсального засобу виховання тіла й душі людини – засобу гармонізації виховання особистості.

Зв'язок рухів з розумовою діяльністю характеризують наступні закономірності. В період напруженої розумової праці у людей звичайно спостерігається зосереджений вираз обличчя, стислі губи, напружена шия, відмічено, що чим складніша задача, яку доводиться вирішувати, тим вища напруга м'язів. Таким чином, нервова система прагне зберегти працездатність. Тонус і працездатність головного мозку підтримуються протягом тривалих проміжків часу і оптимізуються в тих випадках, коли скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергуються з розтягуванням і розслабленням. Такий режим рухів спостерігається під час ходьби, бігу, пересування на лижах, ковзанах, а також багатьох інших фізичних вправ, виконуваних з помірною інтенсивністю. Не менш важливий і стан мускулатури людини, яка «допомагає» нервовій системі справлятися з інтелектуальними навантаженнями. Перевтомлений мозок як би мобілізується для боротьби з втомою. Тому для успішної розумової роботи необхідний не тільки тренований мозок, але і треноване тіло [6, с. 80].

Необхідно наголосити і про такий суб'єктивний психологічний чинник, як природність і фізіологія фізичних вправ, які ніколи не сприймаються людиною як щось нав'язане їй, як вторгнення в природні механізми її тіла. Слід враховувати і емоційний чинник. Оптимально дозоване м'язове навантаження підвищує загальний емоційний тонус, створюючи стійкий бадьорий настрій, який служить найсприятливішим фоном для розумової діяльності і важливим профілактичним засобом проти перевтоми. Для того щоб зацікавити студентів цілеспрямовано займатися фізичною культурою, необхідно використовувати сучасні напрямки фізичної культури, застосовувати нові методики ведення занять. Для досягнення поставленої задачі необхідно застосовувати в навчальному процесі різні форми фізичного виховання, в тому числі програми з хореографії, основу яких складають: базова хореографія, танцювальна та силова. Ці захоплюючі та корисні заняття оздоровчою фізичною культурою здатні збільшити емоційний фон, щільність і ефективність процесу навчання. Заняття з такою спрямованістю може отримати найбільш високий рейтинг серед студенток. Можливостям використання різних форм оздоровчої хореографії в навчальному процесі студенток вищих навчальних закладів присвячено дослідження Т.А. Кохан, Т.Г. Вялкіної, К.В. Попової, О.Ю. Фанигіної, О. В. Старкової, О.В. Трофімової, О.Є. Черненко та інших. Як свідчать результати наукових досліджень, одним з провідних мотивів при виборі того чи іншого виду спорту або системи фізичних вправ у дівчат-студенток є корекція недоліків статури. Тому, на наш погляд заняття оздоровчою аеробікою значно підвищить інтерес дівчат до фізичного виховання. До того ж, цінність таких занять полягає в тому, що вони комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну систему, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал [7, с.82].

Сучасна хореографія це динамічна структура, яка стрімко розвивається, і налічує більше 200 напрямів. Фізичне тренування будується на загальних дидактичних принципах, що властиві будь-якому педагогічному процесу: свідомості й активності, наступності, міцності, наочності, систематичності. Разом з тим, воно має і специфічні принципи: індивідуалізації, безперервності, раціональності фізичних навантажень,лікарського контролю і самоконтролю. Здійснення його припускає докладні, попередні і поточні консультації в лікаря, регулярний самоконтроль за допомогою доступних методик [4, с. 13].

Вибір режиму занять залежить від особистих можливостей кожної студентки, її рівня тренованості та індивідуальних цілей. Якщо студент віддаєте перевагу заняттям, які тривають 20–25 хв., то кількість таких занять повинна бути 5–6 разів на тиждень. Найбільший ефект будуть мати заняття, що тривають 40–60 хв. не менше 3 разів на тиждень.

Використання засобів хореографії, переважно, в зоні помірної потужності (в середньому, не більш 70% від максимальної інтенсивності навантажень) вигідно вирізняються від традиційних засобів фізичної підготовки студентів ВЗО. При цьому, робота виконується в темпі музичного супроводу, що досягає 130–150 музичних акцентів за хвилину, а музика являється своєріднім стимулятором, що дозволяє працювати, не помічаючи втоми. Однак ватро наголосити, що в цьому і є небезпека передозування фізичного навантаження [4, с.14]. Обов'язковим для кожного заняття є контроль стану здоров'я студенток для надання відповідного навантаження, яке можна контролювати кількістю повторень вправи, амплітудою рухів, інтервалом, характером відпочинку та інше [1,4,7,9].

Модель процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів засобами хореографії розробили І. Губіна, О.Гусляєва, В. Шахов (2011). Дана модель може бути фундаментальною при плануванні занять з хореографії зі студентками з метою корекції їх психофізичного стану. Оздоровчий, відновлювальний ефект досягається через емоційну розрядку. Заняття з хореографії мають високу емоційність, що створює позитивний психологічний фон, ліквідують монотонність, сприяють виділенню гормонів дофамін і серотонін. Характер фізичного тренування на заняттях з хореографії, дозволяє тривалий час концентрувати увагу на певних м'язових групах чи активних на даний момент частинах тіла, тим самим формується умовно рефлекторний навик - основа психофізіологічного аутотренінга.

Висновки. Таким чином, проведений нами аналіз науково-методичної літератури свідчить, що в період навчання, і особливо екзаменаційної сесії, студенти відчувають сильне психоемоційне напруження, у них підвищуються показники ЧСС та артеріальний тиск, часто студенти страждають від безсоння, втрати апетиту, у багатьох студентів спостерігається тремор рук. різко зменшується фізична активність, частково порушується режим дня і харчування. Проведений аналіз за проблемою дає змогу визначити психічні стани як відносно стабільну цілісну структурну організацію компонентів психіки, яка виконує роль активної взаємодії індивіда з зовнішнім середовищем, представленим конкретною ситуацією за певних умов у певний проміжок часу, в якій відбитий зв'язок поведінки та переживання.

Заняття хореографією позитивно впливають на психоемоційний та фізичний стани - дозволяють зміцнити здоров'я і зняти надмірну психоемоційну напругу. Вище сказане дозволяє зробити висновок, що існує необхідність пошуку шляхів регулювання психофізичного стану студентів засобами оздоровчої хореографії.

Перспективи подальших розвідок полягають у перевірці ефективності занять оздоровчою аеробікою для корекції психофізичного стану студенток.

Література

1. Беляева П.В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм студенток / П.В. Беляева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. - № 12. – С. 15-17.
2. Возрасная физиология / Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. - М. : Академия, 2003. – 416 с.
3. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. - №. 2 (10), 2010. – С.50-54
4. Зинченко Н.Н. Моделирование физических нагрузок в оздоровительных занятиях аэробикой со студентками : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н. Н. Зинченко. – Киев, 2013. – 19 с.
5. Мартинова Н. П. Нові види хореографії як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів / Н.П. Мартинова // Слобожанський науково – спортивний вісник, 2014 - №1 (39). – С. 62 – 65.
6. Практикум з хореографії / Уклад. : Н.І. Турчина, С.В. Оргєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян. Ю.О. Воробйова. – К. : Вид-во НАУ, 2012. – 32 с
7. Синиця С. Динаміка морфофункціональних показників студенток під впливом занять оздоровчою аеробікою / С. Синиця, Л. Шестерова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 78–83.
8. Толмачова С.Є. Оздоровча хореографія та фітнес : методичні рекомендації / С.Є. Толмачова, Ю.В. Полухін, Н.В. Градусова – Славутич, 2009. – 60 с.
9. Школа О.М. Теорія та методика навчання : хореографія / О.М. Школа, І.М. Журавльова. — Х. : ФОП Бровін О.В. — 2014. — 265 с.
10. Khlopetskyi V, Kuryliuk S. Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem. Journal of Education, Health and Sport, 2017;7(2):859-70. DOI http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3879686

Reference

1. Beliaeva P.V. (2009). "Yntehralnaia kompleksnaia systema otsenky vlyianyia zaniatyi aэrobykoi na orhanyzm studentok". Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : naukovyi zhurnal za redaktsiieiu prof. Yermakova S.S. – Kharkiv : KhDADM (KhKhIII), - № 12. – S. 15-17.
2. Bezrukykh M.M., Sonkyn V.D., Farber D.A.(2003), "Vozrasnaia fyzyolohyia". : Akademyia,. – 416 s.
3. Zavydivska N., Opolonets I. (2010), "Shliakhy optymizatsii fizkulturno-sportyvnoi diialnosti studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv". Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zbirnyk naukovykh prats. - №. 2 (10),– S.50-54
4. Zynchenko N.N. (2013), "Modelyrovanye fyzycheskykh nahruzok v ozdorovytelnыkh zaniatyiakh aэrobykoi so studentkamy". – Kyev,– 19 s.
5. Martynova N. P. (2014), "Novi vydy khoreohrafii yak zasib rozvytku rukhovykh yakostei studentok vyshchykh navchalnykh zakladiv" Slobozhanskyi naukovo – sportyvnyi visnyk, - №1 (39). – S. 62 – 65.
6. Praktykum z khoreohrafii / Uklad. : N.I. Turchyna, S.V. Orhieieva, O.S. Kharun, V.V. Khachatrian. Yu.O. Vorobiova (2012). – K. : Vyd-vo NAU,. – 32 s
7. Synytsia S. (2011), "Dynamika morfofunktsionalnykh pokaznykiv studentok pid vplyvom zaniat ozdorovchoiu aerobikoiu". Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, – № 3. – S. 78–83.
8. Tolmachova S.Ie.(2009), "Ozdorovcha khoreohrafiia ta fitnes : metodychni rekomendatsii"– Slavutych, 2009. – 60 s.
9. Shkola O.M.(2014), "Teoriia ta metodyka navchannia : khoreohrafiia"— Kh. : FOP Brovin O.V. — 2014. — 265 s.
10. Khlopetskyi V, Kuryliuk S.(2017), "Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem". Journal of Education, Health and Sport, 2017;7(2):859-70. DOI http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3879686

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).106
УДК 378.147.091.33-027.22]:796-057.87

Шевченко О. В.,
к.пед.наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
Мельнік А. О.,
к.пед.наук, доцент, кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ

Стаття присвячена особливостям формування професійних компетентностей у майбутніх учителів фізичної культури в процесі виробничої (педагогічної) практики. З'ясовано, що практика для студентів є обов'язковою вимогою практичної підготовки в педагогічних закладах вищої освіти і складовою формування у них інтегральних, загальних й спеціальних (фахових, предметних) компетентностей. Студенти під час практики опановують здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузі середньої освіти. З метою формування професійних компетентностей виробничу практику поділено на три етапи: пропедевтичний, підготовчий та формувальний. Доведено, що професійна компетентність це нормативна комплексно-інтегративна характеристика особистості, що відзеркалює її готовність і здатність до виконання функцій професійної діяльності та ефективного вирішення типових професійних завдань, яка орієнтує її на постійне професійне самовдосконалення і самореалізацію на основі творчого використання набутих знань.

Ключові слова: *фізична культура, компетенції, студент, практика, професійна діяльність.*

Шевченко О., Мельник А. Формирование профессиональных компетентностей будущих учителей физической культуры в процессе производственной практики. *Статья посвящена особенностям формирования профессиональных компетенций у будущих учителей физической культуры в процессе производственной (педагогической) практики. Выяснено, что практика для студентов является обязательным требованием практической подготовки в педагогических учреждениях высшего образования и составляющей формирования у них интегральных, общих и специальных (профессиональных, предметных) компетентностей. Студенты во время практики осваивают способность решать сложные специализированные задачи и практические проблемы в области среднего образования. С целью формирования профессиональных компетенций производственную практику разделено на три этапа: пропедевтический, подготовительный и формирующий. Доказано, что профессиональная компетентность это нормативная комплексно-интегративная характеристика личности, отражает ее готовность и способность к выполнению функций профессиональной деятельности и эффективного решения профессиональных задач, которая ориентирует ее на постоянное профессиональное самосовершенствование и самореализацию на основе творческого использования полученных знаний.*

Ключевые слова: *физическая культура, компетенции, студент, практика, профессиональная деятельность.*

Shevchenko Olha, Melnik Anastasiia. Formation of professional competencies of future teachers of physical culture in the process of industrial practice. *The article is devoted to the peculiarities of the formation of professional competencies in future teachers of physical culture in the process of industrial (pedagogical) practice. It was found that internships for students are a mandatory requirement for practical training in pedagogical institutions of higher education and a component of the formation of their integrated, general and special (professional, subject) competencies. During the internship, students master the ability to solve complex specialized problems and practical problems in the field of secondary education. In order to form professional competencies, industrial practice is divided into three stages: propaedeutic, preparatory and formative.*

Propaedeutic stage – aimed at getting acquainted with the organization of pedagogical practice, the system of school work, the functions of a physical education teacher and class teacher, as well as adaptation to the conditions of the organization of pedagogical practice. In the first week of practice, students get acquainted with the school, conduct interviews with school administration, physical education teachers, assigned to classes, prepare educational documentation, attend physical education classes and other disciplines. At the end of the week, the developed educational documentation is checked and approved.

Preparatory stage – aimed at planning, designing and organizing student activities in the process of pedagogical practice. At this stage there is an acquaintance with a class, the class teacher, the organization of educational work of school on physical culture, extracurricular and extracurricular work; planning psychological and pedagogical observations of students, studying their health and physical development; planning the student's work for the entire period of practice.

Formative stage – involves the acquisition by students of skills and abilities of pedagogical interaction, formation and improvement of skills and abilities of pedagogical actions according to their preliminary planning and design, organization of educational-methodical, educational and sports-mass, research activities. At this stage of pedagogical practice the realization of the basic tasks of pedagogical practice on formation of professional competence is carried out.

It is proved that professional competence is a normative complex-integrative characteristic of personality, which reflects its readiness and ability to perform the functions of professional activity and effective solution of typical professional tasks, which orients it to constant professional self-improvement and self-realization based on creative use of acquired knowledge.

Key words: *physical culture, competences, student, practice, professional activity.*

Постановка проблеми. Важливість фізичного виховання актуалізує необхідність професійної підготовки учителів фізичної культури як в теоретичному так і в практичному напрямах. Однією із складових професійної підготовки студентів в закладах вищої освіти є виробнича практика, яка висуває високі вимоги до їх професійної компетентності, активної самореалізації та саморозвитку.

Виробнича практика студентів бакалаврського та магістерського рівнів є обов'язковою вимогою практичної підготовки в педагогічних закладах вищої освіти. Це невід'ємна складова формування інтегральних, загальних й спеціальних (фахових, предметних) компетентностей майбутніх учителів.

Інтегральна компетентність містить узагальнений опис кваліфікаційного рівня, що виражає його основні компетентнісні характеристики; загальні компетентності – це знання, розуміння, навички та здатності, якими студент оволодіває в межах виконання певної програми навчання, що мають універсальний характер; спеціальні компетентності, специфічні для предметної та безпосередньо пов'язані із спеціальними знаннями у ній, що визначають профіль програми, тобто роблять її індивідуальною, істотно відмінною від інших програм [4, с. 289 – 290].

На думку А. Проценка, в сучасних умовах, коли визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я визнаються як важливі завдання держави та суспільства, потребує конкретизації та уточнення структура професійної компетентності учителів фізичної культури, формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в умовах педагогічної практики [5, с. 17].

Студенти під час практики опановують здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук та педагогіки, фізичного виховання і спорту. Зміст практики побудований на принципі поступового підвищення самостійності студентів: від спостереження, ознайомлення і вивчення – до практичної апробації; від колективних форм роботи – до індивідуальних; від виконання часткових завдань як помічника вчителя, вихователя – до виконання завдань за допомогою вчителя, вихователя, а потім – самостійно; від участі у проведенні позакласних заходів – до самостійного проведення уроку фізичної культури.

Мета нашого дослідження полягає у визначенні змісту виробничої практики (педагогічної) в системі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Для вирішення поставленої мети нами були поставлені наступні завдання:

1. Здійснити аналіз науково-педагогічної та спеціальної літератури з обраної теми дослідження.
2. Проаналізувати особливості проходження педагогічної практики студентами в закладах загальної середньої освіти.
3. Визначити етапи і зміст проходження практики з метою формування у майбутніх учителів фізичної культури професійних компетентностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково–педагогічної літератури, а також дослідження практичного досвіду набуття знань майбутніми учителями фізичної культури у процесі педагогічної практики дозволили визначити, що формування готовності до професійної діяльності досліджували М. Данилко, Н. Степанченко, О. Худолій, О. Шалар, Т. Чопик; формування складових професійної компетентності розглядали О. Стасенко, В. Хоменко, С. Хоменко, В. Черняков А. Чорноштан; становлення професійної майстерності учителів фізичної культури вивчали Г. Балахничева, І. Випасняк, Л. Заремба, Г. Ковальчук, Г. Презлята, О. Фотуйма, А. Цьось; формування особистості майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки розглядали Ю. Голенкова, О. Онопрієнко, Б. Шиян та ін. Особливе місце посідають роботи О. Воробйова, О. Гауряк, С. Кари, Л. Лисенко, С. Мединського, М. Огієнка, І. Ячнюк, Ю. Ячнюка та ін. щодо значення педагогічної практики в системі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

В умовах модернізації освіти у дослідженнях з проблем професійної підготовки використовується поняття «професійна компетентність». Так, В. Гриньова, поєднує три групи – пов'язані з діяльністю, пов'язані з особистістю і пов'язані зі знаннями, вміннями та навичками [1, с.24 – 25]:

1) визначення, пов'язані з діяльністю – компетентність розкривається як ступінь відповідності характеристик колективного чи індивідуального суб'єкту переліку вимог, які висуваються до певної професії;
2) визначення, пов'язані з особистістю – визначають компетентність як здібності та якості особистості, які дозволяють їй обґрунтовано говорити про галузь своєї професійної діяльності й ефективно діяти в ній;
3) визначення, пов'язані зі знаннями, вміннями та навичками – характеризують компетентність з точки зору володіння знаннями, уміннями, навичками, які дозволяють мати судження про щось, висловлювати важливу, авторитетну думку.

Як зазначає І. Драч, характеристиками професійної компетентності педагога є те, що вона відображає здатність педагога успішно виконувати функції та діяти в різноманітних ситуаціях, що виникають у процесі професійної діяльності; формується та виявляється в діяльності; передбачає оволодіння професійними компетентностями як закріпленими вимогами до педагогічної діяльності; її рівень залежить від широти форматів контекстів, в якому він може вирішувати професійні завдання; є засобом реалізації особистісних смислів педагога; характеризує його готовність та здатність педагога до саморозвитку в умовах постійних змін, що відбуваються у суспільстві [2, с. 66].

Результати дослідження. Науково-дослідна робота здійснювалась на базі закладів загальної середньої освіти Кіровоградської області. В процесі дослідження були задіяні студенти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка та науково-педагогічні працівники кафедри теорії і методики фізичного виховання. Необхідною умовою було

визначення основних етапів проходження студентами виробничої (педагогічної) практики з метою формування у них професійних компетентностей та виявлення готовності до майбутньої професійної діяльності.

Здійснюючи підготовку до педагогічної практики, ми визначили професійну компетентність як нормативну комплексно-інтегративну характеристику особистості, що відзеркалює її готовність і здатність до виконання функцій професійної діяльності та ефективного вирішення типових професійних завдань, орієнтує її на постійне професійне самовдосконалення і самореалізацію на основі творчого використання набутих знань.

Орієнтація навчання студентів у педагогічному університеті зумовлює проведення педагогічної практики переважно в закладах загальної середньої освіти. Студенти факультету фізичного виховання з урахуванням їхньої майбутньої роботи також можуть бути спрямовані для проходження практики в педагогічних та професійно-технічних училищах, коледжах, ліцеях, гімназіях, дитячо-юнацькиї спортивних школах тощо. Завдання практики вирішують питання її змісту й організації, методичного керівництва науково-педагогічними працівниками діяльністю студентів-практикантів з урахуванням специфіки навчальних закладів.

Для якісного проходження виробничої (педагогічної) практики нами врахувуються особливості формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. З цією метою ми розділи проходження практики на три етапи:

а) пропедевтичний етап – спрямований на ознайомлення із організацією педагогічної практики, системою роботи школи, функціями учителя фізичної культури та класного керівника, а також на адаптацію до умов організації педагогічної практики.

Перед початком практики на факультеті проводяться: організаційно-методична нарада (викладачів-методистів) з питань готовності закладів загальної середньої освіти до прийому студентів, змісту програми практики, вимог до студентів-практикантів й організації керівництва їхньої діяльністю. Проведення настановчої конференції зі студентами дозволяє ознайомити їх із змістом та організацією практики, вимогами до виконання конкретних завдань: інструктаж з техніки безпеки під час проходження педагогічної практики.

На першому тижні практики студенти знайомляться зі школою, проводять співбесіди з адміністрацією школи, вчителями фізичної культури, закріплюються за класами, готують навчально-виховну документацію, відвідують уроки фізичної культури та з інших дисциплін. У кінці тижня перевіряється і затверджується розроблена навчально-виховна документація.

б) підготовчий етап – спрямований на планування, проектування та організацію діяльності студентів у процесі педагогічної практики. На цьому етапі відбувається знайомство із класом, класним керівником, учителем-предметником; з організацією навчально-виховної роботи школи з фізичної культури, позакласною та позаурочною роботою; планування психолого-педагогічних спостережень за учнями, вивчення їх стану здоров'я та фізичного розвитку; робота над створенням сприятливого психологічного клімату в учнівському колективі та взаємодії з колегами; планування роботи студента на весь період практики.

Важливими на даному етапі є інноваційні форми – скайп-конференції, що за умови систематичного проведення дозволяють керівникам практики не лише контролювати діяльність студентів, а й надавати їм вчасну навчально-методичну допомогу та інформаційну підтримку. Персоналізувати навчально-методичний супровід дозволяють чати та форуми, індивідуальне консультування у синхронному та асинхронному режимі тощо.

в) формувальний етап – передбачає набуття студентами умінь та навичок педагогічної взаємодії, формування та удосконалення умінь та навичок реалізації педагогічних дій згідно попереднього їх планування та проектування, організації навчально-методичної, виховної та спортивно-масової, дослідницької діяльності. На цьому етапі педагогічної практики здійснюється реалізація основних завдань педагогічної практики з формування професійної компетентності. Ефективним є використання інноваційних форм для організації та реалізації навчально-методичної, виховної та спортивно-масової, дослідницької діяльності студентів, форми синхронного та асинхронного використання інформаційно-комунікаційних засобів.

Інтернет-орієнтовані автоматизовані системи збирання, накопичення й опрацювання результатів освітньої діяльності закладів загальної середньої освіти передбачають: канали спостереження, канали передачі інформації; засоби накопичення інформації, засоби опрацювання інформації, засоби представлення інформації [3, с. 33].

Здатність та готовність студентів під час виробничої (педагогічної) практики до виконання функцій професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури визначає рівень розвитку їх професійної компетентності.

Головним у формуванні професійної компетентності студентів ми вважаємо уміння під час практики прищеплення школярам інтересу до занять фізичною культурою. Аналіз студентами питань засвоєння і розуміння елементів реалізації інтересу через фізкультурно-спортивну діяльність засвідчив, що інтерес до виконання фізичних вправ необхідно розглядати як процес озброєння учнів певними знаннями про умови реалізації фізичних вправ у режимі дня, тижня, формування умінь й навичок, як процес стимуляції і керівництва зовнішньою і внутрішньою активністю, в результаті якої у них виховуються поведінкові уміння, стійкі навички і звички, що підкріплюються міцними знаннями, які постійно враховують вчителі фізичної культури.

Висновки. Таким чином, під час формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури необхідно враховувати індивідуальні властивості фахівців, що визначають їх готовність і здатність до виконання функцій професійної діяльності, і складається з особистісно-мотиваційного, змістового та операційно-діяльнісного елементів.

Отже, професійна компетентність передбачає засвоєння системи професійних знань, умінь і навичок; дотримання науково-методичних та технологічних вимог навчального процесу; володіння способами інтеріоризації(засвоєння) теоретичних професійних знань: ознайомлення, запам'ятовування, рефлексії; інтенсивність реалізації в процесі виробничої практики теоретичних знань, умінь і навичок, набутих у процесі підготовки до професійної діяльності. Важливу роль у професійному становленні майбутнього педагога відіграє розвиток і збагачення його рефлексивних уявлень про себе як

професіонала, що зумовлює раціональне ставлення до професійної діяльності та характеру її здійснення.

Література

1. Гриньова В.М. Професійна компетентність викладача вищого навчального закладу як результат сформованості його педагогічної культури / В.М. Гриньова // Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». – 2011. – Вип. 1. – С. 21– 26.

2. Драч І.І. Основні підходи до визначення професійної компетентності педагога / І.І. Драч // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. – Вип. 32 – К.; Вінниця: Планер, 2012. – С. 9–14.

3. Інтернет-орієнтовані автоматизовані системи збирання, накопичення і опрацювання результатів навчальної діяльності учнів загальноосвітніх навчальних закладів: посібник / Ю.М. Богачков, В.Ю. Биков, О.І. Вольневич, В.В. Дивак, О.Е. Коневщинська, В.О. Крсношапка, Н.В. Сороко, П.С. Ухань. – К.: Педагогічна думка, 2012. – 160 с.

4. Кравченко В. М. Стратегія змін і розвитку вищої освіти в підготовці науково-педагогічних працівників / В.М. Кравченко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2016. – Вип. 47 (100). – С. 283 – 293.

5. Проценко А.А. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 /Проценко Андрій Андрійович. – Мелітополь, 2018. – 332 с.

References

1. Hrynova, V.M. (2011). Profesiina kompetentnist vykladacha vyshchoho navchalnoho zakladu yak rezultat sformovanosti yoho pedahohichnoi kultury [Professional competence of a teacher of a higher educational institution as a result of the formation of its pedagogical culture].Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu ekonomiky ta prava imeni Alfreda Nobelia. Seriia «Pedahohika i psykholohiia», 1, 21– 26 [in Ukraine].

2. Drach, I.I. (2012). Osnovni pidkhody do vyznachennia profesiinoi kompetentnosti pedahoha [Basic approaches to determining the professional competence of a teache]. Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia u pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy: zb. nauk. pr., (32), (pp. 9–14). Vinnytsia: Planer [in Ukraine].

3. Bohachkov, Yu.M., & Bykov. V.Iu., & Volnevych, O.I., & Dyvak, V.V., & Konevshchynska, O.E., & Krsnoshapka, V.O., & Soroko, N.V., & Ukhan, P.S. (2012). Internet-oriientovani avtomatyzovani systemy zbyrannia, nakopychennia i opratsiuvannia rezultativ navchalnoi diialnosti uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: posibnyk [Internet-oriented automated systems for collecting, accumulating and processing the results of educational activities of students of secondary schools: a guide]. (pp. 160). Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukraine].

4. Kravchenko, V.M. (2016). Stratehiia zmin i rozvytku vyshchoi osvity v pidhotovtsi naukovo-pedahohichnykh pratsivnykiv [Strategy of changes and development of higher education in the training of scientific and pedagogical workers] Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh, (47), (100, 283 – 293 [in Ukraine].

5. Protsenko, A.A. (2018). Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury u protsesi pedahohichnoi praktyky: dysertatsiia kandydata pedahohichnykh nauk: 13.00.04, Melitopol, 332 [in Ukraine].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).107
УДК [797.212.7/612.2] – 055.2

Шейко Л. В.
старший викладач кафедри водних видів спорту
Харківська державна академія фізичної культури

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-НОРМАЛІЗУЮЧИХ РЕЖИМІВ ПЛАВАННЯ НА СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЖІНОК, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ НА ХРОНІЧНІ РЕСПІРАТОРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Особливістю фізичної реабілітації осіб, які страждають на хронічні захворювання дихальної системи є ранній початок занять не тільки з лікувальної гімнастики, фізіотерапії та массажу, а й з плаванням. У статті надано розроблену авторами програму з плавання для жінок які страждають на хронічні респіраторні захворювання. Метою дослідження стало встановлення впливу оздоровчо-нормалізуючих режимів плавання на стан дихальної системи жінок 18-22 років, які страждають на хронічні респіраторні захворювання. Виявлено, що під впливом застосування програм плавання у досліджуваних жінок відбувалися позитивні зрушення показників функції дихальної системи. Доказано, що застосування запропонованої авторської програми дало більш значні та якісні зрушення показників функції зовнішнього дихання, в порівнянні з традиційною програмою оздоровчого плавання.

Ключові слова: *оздоровче плавання, жінки, фуцнкціональний стан, діхальна система.*

Шейко Л. В. Влияние оздоровительно-нормализующих режимов плавания на состояние дыхательной системы женщин, страдающих хроническими респираторными заболеваниями. *Особенностью физической реабилитации лиц, страдающих хроническими заболеваниями дыхательной системы является раннее начало занятий не только лечебной гимнастикой, физиотерапей и массажем, но и плаванием. В статье предложена, разработанная авторами программа плавания для женщин страдающих хроническими респираторными заболеваниями. Целью исследования стало установление влияния оздоровительно-нормализующих режимов плавания на состояние дыхательной системы женщин 18-22 лет, страдающих хроническими респираторными заболеваниями. Выявлено, что под влиянием применения программ плавания у исследуемых женщин происходили положительные сдвиги показателей функции дыхательной системы. Доказано, что применение предложенной авторской программы дало более*

значительные и качественные сдвиги показателей функции внешнего дыхания, по сравнению с традиционной программой оздоровительного плавания.

Ключевые слова: *оздоровительное плавание, женщины, фуцнкциональное состояние, дыхательная система.*

Sheiko L. The influence of health-improving and normalizing swimming regimes on the state of the respiratory system of women suffering from chronic respiratory diseases. *A feature of physical rehabilitation of persons suffering from chronic diseases of the respiratory system is the early start of classes not only in therapeutic exercises, physiotherapy and massage, but also in swimming. The article proposes a swimming program developed by the authors for women suffering from chronic respiratory diseases. The aim of the study was to establish the influence of health-improving and normalizing swimming modes on the state of the respiratory system of women 18-22 years old suffering from chronic respiratory diseases. It was revealed that under the influence of the use of swimming programs in the studied women there were positive shifts in the indicators of the function of the respiratory system. It is proved that the use of the proposed author's program gave more significant and qualitative shifts in the indicators of the function of external respiration, compared with the traditional program of recreational swimming.*

Prospects for further research include research to study the impact of health-normalizing swimming regimes on the cardiovascular and nervous systems of women.

Key words*: recreational swimming, women, functional state, respiratory system.*

Постановка проблеми. Організм людини "запрограмован" на фізичну активність, м'язову діяльність, щоденні зусилля. Вони вкрай необхідні сучасній людині для збереження здоров'я, тому що м'язи складають майже половину нашого тіла і активно беруть участь в процесах дихання, кровообігу, травлення, обміну речовин. Однак, умови життя величезного контингенту людей за останній час різко змінилися. Науково-технічний прогрес і вдосконалення побутових зручностей призвели до вимушеної м'язової бездіяльності людини, своєрідного "м'язового голоду", який в свою чергу сприяв виникненню ряду захворювань органів і систем людини, в тому числі і захворювань дихальної системи [1, с. 23-26; 6, с. 113-115; 7, с. 263-269; 9, с. 13-16; 12]. На даний час, захворювання органів дихання зайняли значне місце у патології внутрішніх органів та залишаються найрозповсюдженими на усіх континентах, серед різних верст населення незалежно від статі та віку, мають тенденцію до зростання. За даними ряду авторів, в останні десятиліття, хронічні захворювання легенів досягли від 10 до 40% в різних регіонах світу [2, с.24-28; 4, с. 68-72; 5, с.206; 13].

Більшість гострих захворювань дихальних шляхів і легенів викликаються вірусами, бактеріями, паразитичними грибками. Запальні процеси в органах дихальної системи можуть бути зумовлені не лише проникненням збудників інфекції, але і впливом на організм інщих несприятливих факторів: впливом навколишнього середжовища, шкідливими умовами праці, станом інших органів і систем, охолодженням або ослабленням організму, викликані іншими хворобами; алергічними процесами; втратами крові, тощо) [4, с. 69-70; 10, с. 429; 14].

Порушення дихальної функції найчастіше пов'язане зі змінами механізму дихального акту, погіршенням прохідності дихальних шляхів, обмеженням рухливості грудної клітки та легень, зменшенням поверхні та еластичності легеневої тканини, порушенням дифузії газів у легенях та центральної регуляції дихання й кровообігу [2, с. 24-28; 8, с. 121-125]. У той же час захворювання дихальної системи характеризуються високими показниками тимчасової непрацездптності та інвалідності. На сьогодні стан молодих жінок свідчить про те, що ця прорблема є актуальною як для системи охорони здоров'я, так і для суспільства в цілому. У зв'язку з чим виникає необхідність розробки оздоровчих програм для підтримки здоров'я та формування здорового способу життя, включаючи розробку програм фізичної реабілітації при різних захворюваннях [3, с 232; 9, с 13-16; 11].

При захворюваннях дихальних шляхів важливе значення мають засоби фізичної культури і спорту, та їх складова – лікувальна фізкультура і, особливо, оздоровче плавання. Оздоровча роль плавання порівняно з іншими видами фізичних вправ полягає у різнобічному впливі води на організм людини, що пов'язано із фізичними, термічними, хімічними та механічними властивостями води. Тому, як стверджують сучасні дослідники, плавання – є ефективним засобом профілактики та лікування баготьох захворювань, зокрема серцево-судинної системи, обміну речовин, порушень постави, травм опорно-рухливого аппарату. Показано воно і при захворюваннях дихальної системи. Тут можливості плавання безмежні [1, с. 23-26; 3, с. 24-28; 5,с. 206; 7, с. 263-269; 9, с 13-16].

Плавання пред'являє високі вимоги до системи дихання, яка є провідною у формуванні кіслордного режиму організму. На думку Адамова І. В., Земсков Є. О. (2000), Кардамонова М. М.(2001), Лафтіна Т. (2012), Шейко Л. В. (2018), Шульга Л. М. (2008) та інших, систематичні заняття плаванням позитивно впливають на систему дихання, помітно зміцнюючи і покращуючи її діяльність. Пов'язане це насамперед з тим, що плавець дихає в незвичайних умовах. Вдих і видих він робить, долаючи опір води. Це сприяє підвищенню еластичності легенів; тренуванню бронхів і альвеол (кількість останніх зростає); збільшенню розмірів грудної клітини (відповідно зростають об'єм легенів), ЖЄЛ; розвитку дихальних м'язів. В результаті занять плаванням виробляється досконалий тип дихання: воно стає глибоким і повним і тому більш рідкісним. У осіб, що займаються плаванням, резервні можливості системи дихання в 2-3 рази вище, ніж у тих, що ведуть малорухливий спосіб життя [1, с. 23-26; 2, с. 24-28; 3, с. 232; 8, с. 121-125; 9, с.13-16]. Прогресуючий перебіг хронічних захворювань дихальної системи призводить до легенівої та серцевої недостатності, тому запобігання або раціональне лікування цих захворювань за допомогою оздоровчого плавання має важливе соціально-економічне значення [1, 25-26; 7, с 265-266; 13, с. 549].

Однак останнім часом кількість наукових досліджень, присвячених запобігання захворювань дихальної системи та реабілітації хворих на хронічні захворювання, а особливо молоді, значно зменшилася. Обгрунтовані рекомендації з запобігання цих захворювань та фізичної реабілітації для хворих на хронічні захворювання органів дихання на сьогоднішній день майже відсутня. Все вищезазначене визначило актуальність данного дослідження та дозволило сформувати мету та

завдання роботи.

Мета дослідження: на підставі вивчення функції зовнішнього дихання, встановити вплив оздоровчо-нормалізуючих режимів плавання на стан дихальної системи жінок віком 18-22 років, які мають хронічні захворювання органів дихання.

Завдання дослідження:

1. Вивчити і проаналізувати спеціальну літературу з фізичної реабілітації осіб страждають на хронічні захворювання дихальної системи.

2. Розробити програму з додатковим застосуванням різновидів плавальних вправ у поєднанні з дихальними вправами у воді.

3. Вивчити динаміку показників функції зовнішнього дихання досліджуваного контенгента під впливом різних оздоровчо-нормалізуючих режимів плавання.

4. Довести переваги авторської програми в порівнянні з загальноприйнятою програмою оздоровчого плавання

Матеріал і методи дослідження. Обстеження та збір даних здійснювався в фізкультурно-оздоровчих групах басейну «Піонер» (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової). Під нашим спостереженням знаходилось 44 жінки віком від 18 – 22 років, які були розподілені на дві групи. Обидві групи були однорідні за статтю, віком, рівнем фізичної і плавальної підготовленості. Усі досліджувані жінки мали хронічні захворювання органів дихання (часті ОРЗ, хронічні бронхити та пневманії, тощо)..

Дослідження проводилися в кілька етапів. На *першому етапі* дослідження була вивчена спеціальна література з даної проблеми, проведено тестування рівня плавальної подготовленності і первинне обстеження контингенту **ОГ** і **КГ** для визначення показників фізичного розвитку і показників функції зовнішнього дихання. На підставі цього були впроваджені в роботу **ОГ** і **КГ** програми з застосуванням різних оздоровчо-нормалізуючих режимів плавання. Заняття в обох групах проводилися протягом шести місяців, 3 рази на тиждень. Тривалість одного заняття – 45 хвилин при температурі води 27-28°С. В процесі оздоровчих тренувань дозувалося навантаження; був забезпечений постійний педагогічний контроль самопочуття, працездатності, бажання займатися.

В основній групі – **ОГ** (n=23) жінки займалися за розробленою авторською програмою, де, крім вправ загальнофізичної спрямованості, спеціальних та підготовчих вправ, застосовували вправи які стимулюють аеробні і анаеробні джерела енергопродукції. Пропонувалися різновиди плавальних вправ (в основному зі способів кроль і брас, на грудях та на спині) в поєднанні з дихальними вправами у воді, особливо із додатковим вимовлянням звуків на видиху (які рефлекторно зменшують спазм гладенької мускулатури бронхів); вправи з подовженним видихом і здавлюванням ділянок грудної клітини на видиху; вправи де рухи ногами і руками збігаються з фазами дихання і стають умовно-рефлекторним подразником для діяльності дихального аппарату та сприяють формуванню правильного дихання. Крім того, застосовувалися швидкісно-силові вправи для невеликих груп м'язів без напруження і затримання дихання; малорухові ігри з паузами для дихальних вправ; включалися вправи, спрямовані на формування компенсації, що поліпшують вентиляцію та газообмін; проводили тренування діафрагмального дихання. При складанні програми, ми дотримувалися основних етапів планування, керувалися методикою побудови і проведення тренувальних занять оздоровчої спрямованості [1, с. 23-26; 2, с. 24-28].

Жінки контрольної групи – **КГ** (n=21) займалися за звичайною програмою для оздоровчих груп плавання. Так, жінкам пропонувалося, використовуючи повторно-інтервальний метод, закріпити техніку хоча б одного способу плавання (кроль на грудях або на спині, брас, на боці) для того, щоб освоїти оздоровчу дистанцію відповідну віку (нормою оздоровчого плавання для осіб віку від 14 до 50 років є дистанція 1000 м). Для подолання оздоровчої дистанції респондентам пропонувалося використовувати елементи техніки різних способів; плавати способом на боці, кролем на грудях і на спині, брасом на грудях і на спині з поступовим прискоренням і з високою швидкістю. В подальшому, окрім вже зазначеного повторно-інтервального методу, на заняттях застосовувався повторний, дистанційний, рівномірний методи.

На *другому етапі* були проведені повторні обстеження жінок обох груп для вивчення динаміки показників функції зовнішнього дихання досліджуваного контенгента під впливом різних оздоровчо-нормалізуючих режимів плавання.

На *третьому етапі* була проведена статистична обробка та аналіз отриманих даних.

В роботі застосовувалися такі **методи дослідження**, як аналіз літературних джерел, медичних карт, щоденників самоконтролю; педагогічні спостереження. Для аналізу рівня фізичного розвитку були проведені вимірювання таких показників, як довжина і маса тіла; екскурсія грудної клітини (**ЕГК**), кистева динамометрія, прораховувався індекс маси тіла (**ІМТ**). Крім того, протокол дослідження включав проведення дослідження функціїї зовнішнього дихання, з оцінкою наступних параметрів: частота дихання у спокої (**ЧД** спокою), життєва ємність легень (**ЖЄЛ**). Усім випробуваним було проведено гіпоксичні проби Штанге та Генчі. Статистична обробка отриманих цифрових даних проводилась з використанням пакету програм обробки даних загального призначення Statistica for Windows версії 6.0. Для визначення статистичної значимості відмінностей застосовувався t-критерій Стьюдента. Для всіх проведених аналізів відмінності вважали достовірними при рівні значимості $p < 0,05$, де мінімальна вірогідність відмінностей склала 95%.

Виклад основного матеріалу дослідження. Первинне тестування показало, що різниця між **ОГ** і **КГ** була не суттєва. Тобто, ми можемо констатувати, що за антропометричними показниками групи досліджуваних жінок були однородні за статтю, віком та зрісто-ваговими показниками (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку основної та контрольної груп при первинному обстеженні

№	Показники	Первинне тестування		t	p
		ОГ(n=23)	КГ(n=21)		
1.	Довжина тіла, см	164,40±7,50	165,30±7,40	0,08	> 0,05
2.	Маса тіла, кг	65,40±2,60	66,70±2,80	0,34	> 0,05

3.	ІМТ, кг/м²	24,19±0,41	24,41±0,61	0,30	> 0,05
4.	ЕГК, см	5,40±0,16	5,50±0,18	0,45	> 0,05
5.	Кистева динамометрія правої, кг	17, 80±1,3	17,60±1,4	0,10	> 0,05
6.	Кистева динамометрія правої, кг	14,90±1,20	15,30±1,10	0,24	> 0,05

Виходячи з аналізу даних, отриманих при первинному обстеженні обох груп жінок, зазначалася однонапрвленність погіршення функції дихальної системи. Так, у жінок обох груп відзначалися явища компенсаторною гіпервентиляції, зменшення легеневих обсягів, було вивлено зниження стійкості організму до явищ гіпоксії (табл. 2).

Таблиця 2

Показники функції зовнішнього дихання основної та контрольної груп при первинному обстеженні

№	Показники	Первинне тестування		t	p
		ОГ(n=23)	КГ(n=21)		
1.	ЧД, к-ть разів за хв.	18,40±0,46	18,10±0,39	0,50	> 0,05
2.	ЖЄЛ, л	2,45±0,78	2,53±0,77	0,07	> 0,05
3.	Проба Штанге, с	31,98±2,24	32,04±2,18	0,02	> 0,05
4.	Проба Генчі, с	22,96±1,26	24,97±1,15	0,18	> 0,05

Так як об'єктивні показники функції респіраторної системи організму у **ОГ** та **КГ**, не досягали величин здорових осіб, для покращення функціонального стану дихальної системи обстеженого контингенту нами було запрапоновано застосування програм оздоровчого плавання. Отримані при первинному обстеженні дані були враховані при розробці програми, яку ми рекомендували жінкам основної групи. Особливістю запропонованої програми є те, що дихальні вправи у воді займали приблизно 40-55% кожного заняття. Жінкам **КГ** була запропанована традиційна для оздоровчих груп плавання програма, де відсоток дихальних вправ у воді міг досягати позначки 15-20%.

Після тривалих на протязі шести місяців, регулярних занять оздоровчим плаванням, було проведено повторне дослідження антропометричних показників обстежуваного контингенту обох груп, яке виявило зміни усіх показників (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка показників фізичного розвитку основної та контрольної груп при первинному та повторному обстеженні

№	Показники	На першому етапі	На другому етапі	t	p
Основна група (n=23)					
1.	Довжина тіла, см	164,40±7,50	164,85±7,40	0,04	> 0,05
2.	Маса тіла, кг	65,40±2,60	63,30±2,20	0,60	> 0,05
3.	ІМТ, кг/м²	24,19±0,41	23,29±0,52	1,36	> 0,05
4.	ЕГК, см	5,40±0,16	6,80±0,2	5,83	< 0,001
5.	Кистева динамометрія правої, кг	17,80±1,3	21,40±1,20	2,03	< 0,05
6.	Кистева динамометрія правої, кг	14,90±1,20	18,50 ± 1,20	2,12	< 0,01
Контрольна група (n=21)					
1.	Довжина тіла, см	165,30±7,40	165,90±7,50	0,06	> 0,05
2.	Маса тіла, кг	66,70±2,80	65,20±2,3	0,41	> 0,05
3.	ІМТ, кг/м²	24,41±0,61	23,69±0,56	0,88	> 0,05
4.	ЕГК, см	5,50±0,18	6,10 ±0,20	2,31	< 0,01
5.	Кистева динамометрія правої, кг	17,60±1,4	20,60±1,30	1,58	> 0,05
6.	Кистева динамометрія правої, кг	15,30±1,10	17,80± 1,40	1,40	> 0,05

Так, спостерігалося незначне зростання показників довжини тіла у жінок обох груп досліджуваних, але ці зміни статистично не є достовірними (p > 0,05). Як у **ОГ,** так і у **КГ** були виявлені позитивні зрушення в меншу сторону від вихідних данних у показниках маси тіла досліджуваних, та показниках ІМТ. Однак ститистично достовірні зрушення за ціма показниками не відбулися в жодній з груп досліджуваних (p > 0,05). З таблиці 3 видно, що повторне обстеження в **ОГ** показало достовірне покращення таких показників, як ЕГК та кистева динамометрія правої і лівої руки (p < 0,05 – 0,001). В **КГ** достовірно покращівся тільки один показник з шести – це ЕГК (p < 0,01). Зрушення показників кистевої динамометрії правої і лівої руки цієї групи жінок статистично не є достовірними (p > 0,05).

Порівняльний аналіз показників функції зовнішнього дихання у жінок обох груп при повторному обстеженні показав, що в основній групі мали місце більш виражені позитивні зрушення, ніж у контрольній групі (табл. 4).

Таблиця 4

Динаміка показників функції зовнішнього дихання основної та контрольної груп при первинному та повторному обстеженні

№	Показники	На першому етапі	На другому етапі	t	p
Основна група (n=23)					
1.	ЧД, к-ть разів за хв.	18,40±0,46	16,10±0,42	3,70	< 0,001
2.	ЖЄЛ, л	2,45±0,78	3,69±0,68	1,21	> 0,05

3.	Проба Штанге, с	31,98±2,24	48,68±3,18	4,95	< 0,001
4.	Проба Генчі, с	22,96±1,26	31,87±0,72	6,14	< 0,001
Контрольна група (n=21)					
1.	ЧД, к-ть разів за хв.	18,10±0,39	17,70±0,38	0,75	> 0,05
2.	ЖЄЛ, л	2,53±0,77	3,28±0,53	0,81	> 0,05
3.	Проба Штанге, с	32,04±2,18	38,29±2,56	1,86	> 0,05
4.	Проба Генчі, с	24,97±1,15	28,30 ±1,26	1,96	> 0,05

Так, в **ОГ** жінок достовірно поліпшилися показники ЧД (вони зменшилися з 18,40±0,46 до 16,10±0,42 разів за хвилину, тобто відбулося покращення в 1,14 рази; p < 0,001). Достовірне покращення відбулося і в таких показниках, як проби Штанге та Генчі (показники збільшилися в 1,52 і 1,38 рази відповідно; p < 0,001). Показово, що проведені спостереження за жінками **ОГ**, виявили позитивні зміни показників ЖЕЛ, які теж суттєво покращілися (збільшилися з 2,45±0,78 л до 3,69±0,68 л), але ці зміни статистично не є доставірними (p > 0,05). Величина усіх показників **КГ** жінок теж мала певні позитивні зрушення, але достовірного збільшення показників не спостерігалося (p > 0,05).

Ретельно проаналізувавши данні таблиці 4, можна констатувати, що після шести місяців регулярних занять оздоровчим плаванням за запропонованими програмами, відбулися позитивні зрушення функції зовнішнього дихання досліджуваних жінок обох груп, за всіма показниками. Але, було виявлено, що в результаті впровадження розробленої нами програми для жінок **ОГ** ці зрушення в своїй більшості були більш значними і якісними, в порівнянні з показниками жінок **КГ**. Так в таблиці 5 представлені якісні зміни показників функції зовнішнього дихання основної та контрольної груп після проведення повторного обстеженні (табл. 5).

Таблиця 5

Якісні зміни показників функції зовнішнього дихання основної та контрольної груп після повторного обстеження (%)

№	Показники	ОГ		КГ	
		Кількісні зміни	*Якісні зміни %*	*Кількісні зміни*	*Якісні зміни %*
1.	ЧД, к-ть разів за хв.	2,3	14,28	0,70	4,02
2.	ЖЄЛ, л	1,24	33,60	0,75	22,80
3.	Проба Штанге, с	16,7	34,30	6,25	16,32
4.	Проба Генчі, с	8,91	27,95	3,33	11,77

Як видно з таблиці 5, показники, що характеризують якість функціонування дихальної системи, у всіх учасників експерименту покращилися. Але, достовірно вищі показники виявлені у піддослідних **ОГ** в порівнянні з **КГ**. Найбільший відсоток збільшення стався в **ОГ** за наступними показниками (табл.5): ЖЄЛ (на 33,60%); проба Штанге (на 34,30%); проба Генчі (на 27.95%). Показники ЧД теж значно покращілися (на 14,28%). Середній приріст якості показників функціонування дихальної системи в **ОГ** склав 27,53%. У **КГ** цей показник склав тільки 13,73%. Найбільший приріст якості показників цієї групи спостерігався у ЖЄЛ (покращення на 22,80%). Непогані відсотки приросту якості показників спостерігалися у пробі Штанге (на 16,32%), незначні у пробі Генчі (на 11,77%). Зовсім маленький відсоток покращення функціонування дихальної системи спостерігався у показниках ЧД, він склав тільки 4,02 %.

Висновки: На підставі аналізу спеціальної науково-методичної літератури, досвіду практичної роботи і результату власних досліджень виявлена висока потреба жінок, які страждають на хронічні захворювання дихальної системи, у заняттях фізкультурно-оздоровчими видами фізичної культури.

Особливістю фізичної реабілітації осіб, які страждають на хронічні захворювання дихальної системи є ранній початок занять не тільки з лікувальної гімнастики, фізіотерапії та массажу, а й з плаванням. У цьому зв'язку, одним з перспективних напрямків у інновації фізичного виховання жінок може виступати розробка і впровадження програм з регульованими оздоровчо-нормалізуючими режимами плавання, які впливають на стан усіх систем організму, зокрема на стан дихальної системи.

Виходячи з аналізу даних, отриманих нами при первинному обстеженні основної та контрольної груп жінок, ми відзначали однаковий рівень фізичного розвитку і однонапрвленность погіршення функції дихальної системи.

Для відновлення функціонального стану дихальної системи, для жінок основної групи була розроблена програма, при побудові якої були використані різновиди плавальних вправ в поєднанні з дихальними вправами у воді. Контрольна група займалася за загальноприйнятою программою для оздоровчих груп плавання.

Під впливом застосування програм плаванням в оздоровчо-нормалізуючих режимах у жінок обох груп відбувалися позитивні зрушення показників як фізичного розвитку, так і функції дихальної системи. Застосування запропонованої нами програми для жінок **ОГ**, які страждають на хронічні респіраторні захворювання, виявило, що позитивні зрушення в своїй більшості були більш значними і якісними, в порівнянні з жінками **КГ**. У осіб **ОГ** порушення функції дихальної системи зменшилися та стали наближатися до рівня здорових осіб. Так, в **ОГ** статистично значуще покращилися три з чотирьох показників стану дихальної системи (p < 0,001), у **КГ** – один (p < 0,001). Решта показників теж покращілась, 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 **ОГ** з хронічними захворюваннями дихальної системи мають підтверджені дані і достовірну перевагу в порівнянні з загальноприйнятою програмою.

Поширення набутого нами досвіду роботи із таким контингентом жінок відповідає запитанням практики, а пропоновані відомості допоможуть викладачам, інструкторам, методистам фізичної культури, лікарям, а також тим, хто

займається самостійно більш ефективно використовувати засоби оздоровчого плавання для зміцнення здоров'я і підвищення функціонального стану дихальної ситстеми жінок.

Перспективи подальших досліджень передбачають проведення досліджень в напрямку вивчення впливу оздоровчо-нормалізуючих режимів плавання на серцево-судинну та нервову систему жінок.

Литература

1. Адамова И. В., Земсков, Е. А. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности женщин 21-35 лет. – Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 23 – 26.

2. Кардамонов Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н. Н. Кардамонов. – Ростов-на Дону : Феникс, 2001. – С. 24 – 28.

3. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Т. Лафлин. – Манн : Иванов и Фербер, 2012. – 232 с.

4. Пашкевич Л. П. Структура заболеваемости и распространенности болезней дыхательной системы в Украине. – Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 68 – 72.

5. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч-метод. посібник / О. П. Романчук. – Одеса, 2010. – 206 с.

6. Рубан, Л. А. Вплив малорухливого способу життя на стан дихальної системи у студентів вишів м. Харків. – Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3 (36). – С. 113 – 115.

7. Шейко. Л. В. Оценка влияния рекреационного плавания на уровень физического состояния женщин. – Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2016. – № 3. – С. 263 – 269.

8. Шейко Л. В. Динамика показателей функционального состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем женщин под влиянием занятий плаванием. – Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2018. – №1 (63). – С. 121 – 125.

9. Шульга, Л. М. Оздоровче плавання. – К. : Олімпійська література, 2008. – С. 13 – 16.

10. Brian J. Sharkey, Steven E. Gaskill. Fitness & Health. Human Kinetics. – 2006 . – № 6 . – 429 p.

11. Le Corre, E. “The History is Phesical Fitness”. – 2014, режим доступа:http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-hysical-fitness/.

12. Sifferman, J. Physical Culture: it's more than just bodybuilding, muscles, and oid-time strongmen training culture. – 2009, режим доступа: http:// physicalliving.com/phesical-culture-its-more-than-just-bodybuilding-muscles-and-oid-time-strongmen-training-culture/.

13. Wilmore J. H., Costill AD. L. Physiology of sport and Exercise – Champaign: Human Kinetics. – 1994. – 549 p.

14. Encyclopedia BRITANNICA (2018), Darwinian fitness, режим доступа: https: //www.britannica.com/science/Darwinian-fitness.

References

1. Adamova, I. V. & Zemskov, Ye. A. (2000), "Peculiarities of the influence of complex exercises in gymnastics and swimming with a health-improving focus on the main components of physicalfitness of women aged 21-35". Teoriya I praktika fiz.kultury, No. 6, pp. 23-26. (in Russ.)

2. Kardamonov, N. N. (2001), Plavanie: lechenie i sport [Swimming: treatment and sport], Fizkultura I sport. (in Russ.)

3. Laflin, T. (2012), "Like a fish in water." Effective swimming techniques available to everyone ", Mann, Ivanov i Ferber, 232 p. (in Russ.)

4. Pashkevich, L. P. (2013), «Structure of morbidity and prevalence of respiratory system diseases in Ukraine», Fizicheskoe vospitanie studentov, No 4, pp. 68 – 72/ (in Russ.)

5. Romanchuk, O. P. (2010), Medical and pedagogical control in the physical fitness: navch.-metod. pos., Odesa, 206 p. (in Ukrainian)

6. Ruban, L. A. (2013), «Impact of sedentary lifestyle on the state of the respiratory system in student of higher education in Kharkiv», Slobozans*kij naukovo-sportivnij visnik, No. 3(36), pp. 113 – 115. (in Ukr.)

7. Sheyko, L. V. (2016), "Estimation of the influence of recutational swimming on the level of the physical state of women", Fizichna utabilitatsiya ta rekreatsiyno-ozdorovchi tekhnologii, No 3, pp.263-269. (in Russ.)

8. Sheyko, L. V. (2018), "Dynamics of indicators of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems of women under the influence of swimming", Slobozanskij naukovo-sportivnij visnik, No. 1(63), pp. 121-125, doi: 10.15391/snsv. 2018-1.022. (in Russ.)

9. Shulga, L.M. (2008), "Wellness swimming", Olinpijska literatura, pp. 13-16. (in Ukrainian)

10. Brian J. Sharkey, Steven E. Gaskill (2006). “Fitness & Health”, Human Kinetics, № 6, 429 p.

11. Le Corre, E (2014), “The History is Phesical Fitness”, режим доступа:http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-hysical-fitness/.

12. Sifferman, J. (2009),”Physical Culture: it's more than just bodybuilding, muscles, and oid-time strongmen training culture”, режим доступа: http:// physicalliving.com/phesical-culture-its-more-than-just-bodybuilding-muscles-and-oid-time-strongmen-training-culture/.

13. Wilmore J. H., Costill AD. L. (1994), Physiology of sport and Exercise – Champaign: Human Kinetics, 549 p.

14. Encyclopedia BRITANNICA (2018), Darwinian fitness, режим доступа: https: //www.britannica.com/science/Darwinian-fitness.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).108
УДК373.5.016:796.42

Шульга М.
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
«Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

У статті розглянуті сучасні підходи оптимізації рухової активності старшокласників засобами легкої атлетики. Мета - проаналізувати сучасний стан формування мотивації у старшокласників до рухової активності засобами легкої атлетики. Формування мотивації до фізичного вдосконалення здійснюється у процесі участі учнів у фізкультурній діяльності. Визначені педагогічні умови оптимізації рухової активності старшокласників засобами легкої атлетики. Узагальнено основні мотиви старшокласників до рухової активності. Встановлено, що реалізація умов формування мотивації до занять фізичними вправами засобами легкої атлетики передбачає застосування найрізноманітніших форм фізкультурно-оздоровчої роботи. Підтверджено необхідність і доцільність застосування засобів легкої атлетики з метою оптимізації рухової активності старшокласників, збільшення її обсягу та підвищення ефективності процесу фізичного виховання у школі.

Ключові слова: *рухова активність, мотивація, фізична вправа, старшокласники, легка атлетика.*

Николай Шульга. Оптимизация двигательной активности старших школьников средствами легкой атлетики. *В статье рассмотрены современные подходы оптимизации двигательной активности старшеклассников средствами легкой атлетики. Цель - проанализировать современное состояние формирования мотивации у старшеклассников к двигательной активности средствами легкой атлетики. Формирование мотивации к физическому совершенствованию осуществляется в процессе участия учащихся в физкультурной деятельности. Определены педагогические условия оптимизации двигательной активности старшеклассников средствами легкой атлетики. Обобщены основные мотивы старшеклассников к двигательной активности. Установлено, что реализация условий формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями средствами легкой атлетики предусматривает применение самых разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Подтверждена необходимость и целесообразность применения средств легкой атлетике с целью оптимизации двигательной активности старшеклассников, увеличение ее объема и повышение эффективности процесса физического воспитания в школе.*

Ключевые слова: *двигательная активность, мотивация, физическое упражнение, старшеклассники, легкая атлетика.*

Nikolay Shulga. Formation of motivation in older students for physical exercises using athletics. *The article discusses modern approaches to the formation of motivation for physical exercises in high school students by means of athletics. The goal is to analyze the current state of formation of motivation in high school students for physical exercises by means of athletics. The formation of motivation for physical improvement is carried out in the process of students participating in physical education activities. The main motives of high school students for physical activity are summarized, namely: health promotion and disease prevention, increased efficiency, enjoyment of the process of exercise, sports motivation, aesthetic motivation and desire to communicate. Rznomnitnist types of track and field athletics interints before taking it, allowing є to keep iznobichnu it preparation, in case in mass training before taking up sports. It has been established that schoolers are confronted with different motives. The most popular ones are the є side-by-side form of body, body and healthy health, the need for form and development with a long life, reaching a high sporting result. The pedagogical conditions for the formation of motivation of high school students for physical exercises by means of athletics are determined. The implementation of the conditions for the formation of motivation for physical exercises using athletics involves the use of a wide variety of forms of fitness work. The necessity and feasibility of using athletics to confirm the motivation of high school students to exercise, to increase their physical activity and increase the efficiency of the process of physical education at school are confirmed.*

Keywords: *motivation, exercise, high school students, athletics.*

Постановка проблеми. У наш час серед дітей старшого шкільного віку спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавлення до уроків фізичної культури в школі й негативного ставлення до занять фізичною культурою взагалі [1, 4, 13]. Це спричинено недостатньою мотивацією старшокласників до занять фізичною культурою і спортом.

Пріоритетним завданням системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні, Національної стратегії з оздоровчої рухової активності до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та в низці дотичних державних документів і програм означено формування відповідного ставлення людини до власного здоров`я як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності [7]. Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання школярів в умовах радикальної мінливості українського суспільства виникає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних й ефективних підходів до формування свідомої мотивації до занять фізичними вправами, підвищення рівня рухової активності молодого покоління, що обумовлює актуальність дослідження.

Мета роботи – проаналізувати сучасний стан рухової активності та шляхи її оптимізації у старшокласників засобами легкої атлетики.

Результати дослідження. Формування мотивації до фізичного вдосконалення здійснюється у процесі участі учнів у фізкультурній діяльності, яка є одним з видів соціальної діяльності і спрямована на досягнення фізичного вдосконалення [6].

У дослідженнях Калитка С. [4] вказано, що підлітки керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш важливими є підвищення рівня фізичної підготовленості – 88,37 та 62,50 % опитаних (для юнаків і дівчат), покращити стан здоров'я – 88,37 та 69,64 %, розвивати фізичні якості – 86,05 і 62,50 %, отримувати задоволення від рухової активності 74,42 та 46,43 %, отримувати гармонійність тіло будови – 67,44 й 35,71 %. Подібні дані отримані Переверзевою С. та співавторами [8]. Вони стверджують, що старшокласники керуються різними мотивами, серед яких найбільш популярними є вдосконалення форми тіла, поліпшення і зміцнення здоров'я, необхідність формування і розвитку протягом усього життя, досягнення високого спортивного результату.

Аналізи наукових досліджень дозволили науковцям [3, 4, 9, 11] виділити основні мотиви підлітків до занять фізичною культурою й спортом.

1. Зміцнення здоров'я та профілактика захворювань. Найбільш сильною мотивацією самостійних занять фізичними вправами, безумовно, є можливість зміцнення здоров'я й профілактика захворювань. На сьогодні можна розглядати сприятливий вплив фізичних вправ на організм у двох взаємозалежних напрямах: формування здорового способу життя й зменшення вірогідності захворювань; лікувальний вплив фізичних вправ при багатьох видах хвороб.

2. Підвищення працездатності. Тривалі психологічні дослідження поведінки людини при виконанні роботи показали, що зниження продуктивності праці відбувається внаслідок її монотонності, одноманітності. Короткочасне виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів усього тіла й зорового апарату значно підвищує ефективність релаксації, ніж пасивний відпочинок [14].

3. Задоволення від самого процесу занять фізичними вправами. Певні види фізичних вправ – незамінний засіб їх розрядки та нейтралізації негативних емоцій. Задоволення від тренувальної роботи пов'язане з виділенням гормонів надниркових залоз – адреналіну й норадреналіну.

4. Спортивна мотивація. Прагнення досягти певного рівня, перегнати у своїх спортивних досягненнях суперника є одним із потужних регуляторів.

5. Естетична мотивація. Зазвичай, естетична мотивація не має довгострокової спрямованості на конкретні напрями й види спорту.

6. Прагнення до спілкування. Самостійні заняття фізичними вправами з групою, наприклад у клубах за інтересами були однією з головних мотивацій у нашій країні більше десятка років, тому й носили масовий характер. Нині ситуація дещо змінилася. Ця мотивація не має настільки дієвого ефекту.

7. Прагнення пізнати свій організм, можливості. Ця мотивація багато в чому близька до спортивної мотивації, але не повністю аналогічна їй. Якщо спортивна мотивація – це суперництво між спортсменами, то цей вид мотивації заснований на бажанні перемогти себе, свої лінощі. Така мотивація полягає в бажанні максимально використовувати фізичні можливості свого організму, покращити свій фізичний стан, підвищити фізичну підготовленість.

8. Мотивація творчості, виховання й зміцнення сім'ї. Наступна складова частина самостійних занять фізичними вправами – група мотивацій. Фізичні вправи дають практично необмежені можливості для вдосконалення в різних напрямах, у тому числі й у зміцненні сім'ї. Вони відіграють величезну роль у справі виховання дітей: фактично через них проходить передача життєвого досвіду з покоління в покоління.

9. Випадкові мотивації. До них належать усі інші мотивації, що мають вузьку специфічну спрямованість. Найчастіше трапляється приклад випадкової мотивації зайнятися фізичними вправами – це бажання скинути зайву вагу й схуднути.

Поряд із позитивними на фізкультурно-спортивній активності позначаються й «негативні» мотивації. Основними факторами є домашня зайнятість, особливості характеру, професійної діяльності, відсутність компанії для занять, місця занять поруч із будинком, погане самопочуття та ін. [9].

В системі фізичного виховання легка атлетика посідає провідне місце завдяки різноманітності вправ, доступності і прикладності її видів, всебічному впливу на організм і оздоровчій спрямованості [10]. Різноманітність видів легкої атлетики підвищує інтерес до занять нею, дозволяє забезпечити різнобічну підготовку, сприяє масовому залученню до занять цим видом спорту. Цінність легкоатлетичних вправ в тому, що більшість з них нескладні за своєю технікою, прості при навчанні й не вимагають складного обладнання та інвентаря.

На основі аналізу даних сучасних досліджень [1, 5, 12, 15] визначені педагогічні умови формування мотивації старшокласників до занять фізичними вправами засобами легкої атлетики. Які ґрунтуються на наступних критеріях: вся виховна робота будується на основі принципів особистісно-зорієнтованого виховання, яке передбачає активну участь у ній кожного учня, урахування його особистісних якостей; виховання здійснюється комплексно з урахуванням виховних можливостей легкої атлетики, позакласних та самостійних занять; фізичне виховання школярів засобами легкої атлетики реалізовується системно з урахуванням кожного компонента позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою; після оволодіння учнями певною системою знань і умінь самостійно займатися легкою атлетикою як провідною формою виховної роботи має стати самовиховання.

Фізичне виховання учнів старших класів побудоване з урахуванням результатів вихідних обстежень рівнів розвитку ставлення школярів до занять фізичною культурою. На початковому етапі виховної роботи, коли у більшості учнів спостерігається негативне й індиферентне ставлення до занять фізичною культурою, в першу чергу створюються сприятливі умови для подолання невпевненості у виконанні тієї чи іншої вправи, використовуються стимулюючі впливи, які викликають збудження позитивних емоційних переживань і мотивів занять легкою атлетикою.

Для вирішення цих завдань учителі застосовують зовнішні стимули (по відношенню до змісту і мети навчання) та мотивування учнів у необхідності занять легкою атлетикою. Основними серед них є такі: створення ситуації успіху, гласність

навчальних досягнень учнів, заохочення, переконання словом і прикладом, оцінка результатів навчання. Цьому сприяють також створення загальної позитивної атмосфери на уроках; доброзичлива співпраця вчителя та учня у процесі навчання; допомога вчителя порадами, які підводять учня до самостійного виконання фізичних вправ; захоплююча форма подання навчального матеріалу; емоційність мовлення вчителя; застосування цікавих ігор, змагальних ситуацій тощо.

Важливим стимулом у вихованні в школярів мотивації до занять фізичними вправами є гласність їхніх досягнень. Тому для її підвищення робиться все, щоб про успіх та прогрес учня знали й інші школярі. Інакше особисте досягнення не справляє достатнього стимулюючого впливу на підвищення активності школяра.

Для розвитку стійкості позитивних емоційних переживань школярів та виховання у них мотивів занять фізичними вправами засобами легкої атлетики застосовується переконання словом і прикладом. Для переконання словом використовують такі прийоми, як роз'яснення, доказ, вказівка на практичне застосування вправ. Ці прийоми сприяють активізації вольових зусиль, утвердженню у свідомості школяра впевненості у своїх силах, доступності оволодіння фізичними вправами та закріплення їх як звичних дій.

Особливий вплив на формування у школярів мотивації до занять фізичними вправами справляє переконання позитивним прикладом. Суть його полягає в тому, що вчитель неодноразово вказує на значення занять фізичними вправами у підготовці спортсменів та інших видатних людей. Виховний вплив цього прийому значно підсилюється особистим прикладом учителя, його поведінкою, дотриманням вимог, які ставились перед школярами.

У формуванні в учнів позитивних емоцій та вихованні мотивів занять фізичними вправами велике значення має правильне використання оцінки. З її допомогою вчитель фіксує зрушення у знаннях, технічній і фізичній підготовленості школярів. Але разом з цим вона виконує й інші функції: спонукає учнів до активної пізнавальної та практичної діяльності; допомагає вчителю здійснювати контроль за процесом навчання і виховання, отримувати відомості про здібності й старанність учнів і на основі цього судити про ефективність своєї роботи; надає школярам інформацію про правильність їхніх дій.

З метою виховання свідомого ставлення школярів до занять фізичними вправами на кожному занятті з легкої атлетики, забезпечується свідоме вивчення учнями нових фізичних вправ. Проведена мотиваційна робота та озброєння учнів системою знань з легкої атлетики забезпечують у них перехід від ситуативного до пасивно-позитивного ставлення до занять фізичними вправами. При подоланні цього типу ставлення великого значення набуває робота щодо виховання у школярів інтересу до занять легкою атлетикою й потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку практичних умінь самостійно займатися легкою атлетикою.

Важливим фактором впливу на самовиховання школярів є діяльність, спрямована на формування в них усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні. Вона виникає у зв'язку з інтенсивним розвитком у цьому віці самосвідомості учнів і залежить від активного процесу становлення їхньої самостійності, прагнення до самовизначення та самоствердження.

Висновки. Таким чином, реалізація умов формування мотивації до занять фізичними вправами засобами легкої атлетики передбачає застосування найрізноманітніших форм фізкультурно-оздоровчої роботи.

Результати аналізу сучасних досліджень підтверджують необхідність і доцільність застосування засобів легкої атлетики з метою формування мотивації у старшокласників до занять фізичними вправами, збільшення обсягу їх рухової активності та підвищення ефективності процесу фізичного виховання у школі.

Література

1.Благій, О.Л., Андрєєва, О.В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму, Запоріжжя. – 2011. - С. 27-28.

2.Бойко, Ю.С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дисертація кандидата наук, Уманський державний педагогічний університет, Умань. – 2015.- 268 с.

3.Єлісєєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Д. С. Єлісєєва; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпро, 2016. – 21 с.

4.Калитка С. Мотивація підлітків до занять спортом / С. Калитка, В. Ребрина, А. Бухвал, В. Тарасюк, О. Грабовський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 1. - С. 81-86.

5.Ковальова Н. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час / Н. Ковальова, О. Андрєєва // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Вип. 7, сер. 15. – К., 2011. – С. 8–13

6.Куртова Г.Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 168-170

7.Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація". Режим доступу https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14

8.Переверзеева С. Определение факторов мотивации старшекласников к занятиям физической культурой и спортом / С. Переверзеева, Т. Андрианов, Т. Дронникова, Е. Дронникова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 188–191.

9.Пристинський В. М. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загально-освітніх шкіл / В. М. Пристинський, Н. О. Курисько, Т. М. Пристинська, О. І. Григоренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХІП), 2008. – № 6. – С. 59–63.

10. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

11. Сирвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сирвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии : материалы реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108–111.

12. Ingledew D.K, Markland D (2008). The role of motives in exercise participation. Psych and Health. 23 (7): 807-828

13. Acland, D. and M. R. Levy (2015). Naivete, projection bias, and habit formation in gym attendance. Management Science. 61 (1), 146–160

14. Wooldridge, J. M. (2015). Control function methods in applied econometrics. Journal of Human Resources. 50 (2), 420–445

15. Handel, B. (2013). Adverse selection and inertia in health insurance markets: When nudging hurts. The American Economic Review. 103 (7), 2643-2682

References

1.Blagiy O., Andreeva O. (2011). Motor activity as a factor of formation of healthy way of life of student youth. Actual problems of phys. Exh., Rehabilitation, Sports and Tourism: Abstracts III International. of sciences. Conf. Zaporizhzhya: CPU. pp. 27 - 28.

2.O. Boyko (2013). Theoretical aspects of the influence of motivational components on improving the effectiveness of physical education / O. Boyko // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society: Coll. of sciences. East Europe Ave. nat. un-tu. them. Lesya Ukrinka / The Contribution. AV Tsioz, SP Kozibrotsky. - Lutsk: Eastern Europe. nat. Univ. them. Lesia Ukrinki, № 1 (21). - P. 94–98.

3.Yeliseyeva D.S.(2016). Innovative technology of health promotion of older school children in the process of independent physical education: author. Ph.D. in Physical Sciences. and sports. Dnipro, 22 p

4.Kalitka S., Rebrina V., Bukhval A., Tarasyuk V., Grabovsky O. (2018). Motivation of adolescents to sports // Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific papers № 1 (33) , 2016. P. 81-86

5.Kovaleva N., Andreeva O. (2011). Problems of activation of recreational and recreational activity of high school students in their free time. Scientific journal Nat. ped. to them. MP Dragomanov. No. 7, Series 15. K. 2011, pp. 8–13.

6.Kurtova G. Yu.(2008). Healthy lifestyle as a priority value of upbringing of modern children and youth / G. Yu. Kurtova, D.M Ivanov // Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University. Vip. 55. P. 168–170.

7.National Strategy for Wellness Movement Activity in Ukraine for the Period up to 2025 “Movement Activity - Healthy Lifestyle - Healthy Nation”. Access mode: http://dsmsu.gov.ua/index/en/material/17627

8.Pereverzeeva S. (2012). Determination of the motivation factors of high school students to exercise physical culture and sports / S. Pereverzeeeva, T. Andrianov, T. Dronnikov, E. Dronnikov // Physical education, sports and health culture in modern society: Coll. of sciences. East Europe Ave. nat. un-tu. them. Lesya Ukrinka / The Contribution. A.V Tsioz, S.P Kozibrotsky. - Lutsk: Eastern Europe. nat. Univ. them. Lesia Ukrinki, № 2 (18). - S. 188–191.

9.V. Pristinsky (2008). The Relationship of Cognitive Activity and the Development of Motivation to Physical Education in the Educational Process of Secondary Schools / V.M.Prystynsky, N.O.Kurysko, T.M.Prystynska, A.I. Grigorenko // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Sciences. monogram / per row prof. SS Ermakova - H.: KhDADM (ХХИП), № 6. - P. 59-63.

10. Prisyajnyuk D.S, Evseev L.G, Didik T.M.(2007). Athletics training. Tutorial recommended by the Ministry of Education and Science of Ukraine for university students - Vinnytsia: VDPU. 195 p.

11. Sirvacheva, I.S (2003). Motivation of independent exercise by physical exercises / IS Sirvacheva // Physical culture, health: problems, prospects, technologies: materials of speech. scientific Conf. / ICE. - Vladivostok, P. 108–111.

12. Ingledew D.K, Markland D (2008). The role of motives in exercise participation. Psych and Health. 23 (7): 807-828

13. Acland, D. and M. R. Levy (2015). Naivete, projection bias, and habit formation in gym attendance. Management Science. 61 (1), 146–160

14. Wooldridge, J. M. (2015). Control function methods in applied econometrics. Journal of Human Resources. 50 (2), 420–445

15. Handel, B. (2013). Adverse selection and inertia in health insurance markets: When nudging hurts. The American Economic Review. 103 (7), 2643-2682

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).109

Юденко О.В.,
доцент кафедри професійного, неолімпійського та професійного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ;
Крушинська Н.М.
ст. викладач кафедри професійного, неолімпійського та професійного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ;
Омельчук О.В.
доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін, Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ;

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ НАСЛІДКАМИ БОЙОВОЇ ТРАВМИ

У статті нами *вперше розглянуто охарактеризовано та запропоновано етапи фізкультурно-спортивної реабілітації (ФСР), надано їх особливості в залежності від ступеню здоров'я військовослужбовця із наслідками бойової травми (БТ), часу травматизації та міри його відновлення; обґрунтовано необхідність використання окремих інноваційних фітнес-технологій (TRX, Black-Roll, Procedos & Nordic Power Walking) в комплексних програмах відновлення міри втраченого здоров'я та корекції дисфункцій, що виникли внаслідок БТ у учасників АТО/ООС І-ІІ зрілого віку та визначено критерії за якими військовослужбовців надають перевагу обладнанню під час його відбору для реалізації комплексних програм терапевтичного та корекційно-відновлювального впливу; зазначено особливості реалізації представленої авторської програми ФСР для військовослужбовців із дисфункціями нижніх кінцівок внаслідок БТ.*

Ключові слова: *корекція, відновлення, інновації, фітнес-технології, фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР), військовослужбовці, бойова травма.*

Юденко О.В., Крушинская Н.М., Омельчук Е.В. Внедрение инновационных фитнес-технологий в программы физкультурно-спортивной реабилитации военнослужащих с последствиями боевой травмы*. В статье нами впервые рассмотрен охарактеризованы и предложены этапы физкультурно-спортивной реабилитации (ФСР), предоставлено их особенности в зависимости от степени здоровья военнослужащего с последствиями боевой травмы (БТ), времени травматизации и меры его восстановления; обоснована необходимость использования отдельных инновационных фитнес-технологий (TRX, Black-Roll, Procedos & Nordic Power Walking) в комплексных программах восстановления меры утраченного здоровья и коррекции дисфункций, возникшие вследствие боевой травмы у участников АТО / ООС I-II зрелого возраста и определены критерии по которым военнослужащих предпочитают оборудованию во время его отбора для реализации комплексных программ терапевтического и коррекционно-восстановительного воздействия; указано особенности реализации представленной авторской программы ФСР для военнослужащих с дисфункциями нижних конечностей вследствие БТ.*

Ключевые слова*: коррекция, восстановление, инновации, фитнес-технологии, физкультурно-спортивная реабилитация, военнослужащие, боевая травма.*

Yudenko Oksana, Krushinskaya Nataliya, Omelchuk Olena. Introduction of innovative fitness technologies in the programs of physical culture and sports rehabilitation of servicemen with the consequences of combat trauma*. In the article we have considered for the first time the stages of physical culture and sports rehabilitation are characterized and offered, their features depending on the degree of health of the serviceman with consequences of a combat injury, time of traumatization and degree of its recovery are given; substantiated the need to use certain innovative fitness technologies (TRX, Black-Roll, Procedos & Nordic Power Walking) in comprehensive programs to restore the degree of lost health and correction of dysfunctions caused by combat trauma in the participants of anti-terrorist operation / environmental protection, the criteria according to which servicemen prefer equipment during its selection for realization of complex programs of therapeutic and corrective-restorative influence are defined; the peculiarities of realization of the presented author's program of physical culture and sports rehabilitation for servicemen with dysfunctions of the lower extremities due to combat trauma are indicated. The most effective system of providing physical culture and sports services to combatants and their families today can be implemented on the basis of competence, individual, personality-oriented, systemic and multidisciplinary approaches. As a result of the research, for the first time the stages of physical culture and sports rehabilitation such as: adaptive, correctional and restorative stages are determined. In the process of application of modern innovative corrective and restorative means and fitness technologies there is a formation of stable motivation to physical activity, the attitude to health as to personal value is formed, there is a need and desire to involve in participation in physical culture and sports rehabilitation of family members, with the consequences of combat trauma and close friends. Such training helps to restore the physical, mental and social health of the military with the consequences of combat trauma, overcoming the dysfunctions and manifestations of disability caused by combat trauma.*

Key words: *correction, restoration, innovative, fitness technologies, physical culture and sports rehabilitation, servicemen, combat trauma.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Відновлення стану

здоров'я учасників бойових дій в Україні з позицій сьогодення є важливим стратегічним завданням не лише для фахівців-практиків різних галузей, але й питанням якому приділяється і першочергова увага з боку Президента та Кабінету Міністрів України. 23 серпня 2020 р. була підписана Національна Стратегія розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни [4]. В цьому документі підкреслюється, що «фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР) має бути організована як системний процес, який здійснюється суб'єктами ФСР на об'єктах спеціалізованої інфраструктури через стандартизовані й регламентовані процеси та процедури» [4].

Здійснений нами аналіз а практичний досвід із 2014 року свідчить про те, що питанням формування та розвитку національної системи ФСР ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих ветеранів війни приділялося вкрай мало уваги, ці відомості були розпорошені по різних напрямках (медицина, соціальна робота, психологія тощо), але ми сьогодні маємо чітко усвідомити, що максимально ефективною система надання фізкультурно-спортивних послуг (ФСП) сьогодні може бути реалізована на засадах компетентнісного, індивідуального, особистісно-орієнтованого, системного та мультидисциплінарного підходів.

Нажаль, сьогодні в нашій країні лише формуються погляди на те, як повинна бути вибудована якісна та ефективна система надання ФСП та реалізації комплексних програм ФСР, але вважаємо, що важливим є також залучення провідних країн світу та країн НАТО, які мають в цьому багатий досвід та якісні результати. Отже, з погляду сучасної педагогічної науки будь-які дослідження в цій сфері сьогодні є актуальними, ми розглядаємо їх як такі, що дозволять доповнити існуючі теоретичні відомості щодо застосування традиційних та інноваційних засобів ФСР з означеним контингентом та сприятимуть впровадженню провідного світового досвіду, залученню інноваційних технологій та засобів впливу і контролю, які дозволять фахівцям з ФСР надавати ФСП, а також реалізовувати професійні завдання з військовими із наслідками БТ на більш високому, конкурентоспроможному світовому рівні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання відновлення здоров'я військовослужбовців та осіб з інвалідністю, яка виникла внаслідок різних психо-фізичних травмуючих обставин висвітлювали у своїх працях *вчені* (О.А. Блінов (2016); Ю.Л. Бриндюков (2018); Ю.Л. Бріскін (2007); В.В. Григоровський (2001); Т.М. Дегтяренко (2012); Л.І. Донченко (2004); О.А. Жернов (2008); І.О. Когут (2016); В.О. Литовченко (2000); Ю.В. Поляченко (2001); Г.Г. Рощін (2006); І.С. Савка (2011) та ін.) та *дослідники* (П.О. Бадюл (2009); І.М. Гайда (2018); М.В. Гасько (2001); І.М. Гулиев (2004); Г.В. Іванцова (2008); С.Ю. Капралов (2000); О.В. Корчагина (2008); В.М. Майко (2001); Р.О. Маланчук (2009); Т.М. Мустецов (2008); Ю.А. Картава (2015); С.В. Харченко (2001) та ін.).

Окремі терапевтичні, психологічні, соціальні, комунікативні, професійні, економічні, юридичні аспекти життя військовослужбовців після повернення із зони АТО/ООС вивчали: О.В. Богомолець, І.Я. Пінчук, А.К. Ладик-Бризгалова (2017); А.А. Булан (2015); І.М. Гайда із співавт. (2016-2018 рр.: М.І. Бадюк, І.С. Богдан, Б.Б. Жупан, І. Сушко, І.Р. Трутяк); О.І. Донець & Д.О. Шміголь (2017); Ю.О. Гріненко (2016); О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська & Остапчук В.В. (2017); А.А. Криштафор (2017); І.А. Литвин (2016); Л.Г. Матвієць (2017); Н.А. Мешков (2015); Я.Ф, Радиш із співавт. (2014-2017 рр.: Н.О. Васюк, В.П. Мегедь, О.М. Соколова, І.П. Чорний); А. Тимошенко (2017); Б. Ткач (2016); І.І. Черненко (2017); В.І. Шевчук, В.В. Кравченко, Н.М. Беляєва & О.Б. Яворовенко (2016) та ін. Окремі питання реабілітації учасників бойових дій та членів їх родин подано в роботах закордонних фахівців Дж. Креймера, Ph.J. Belmont, B.J. McCriskin & R.N. Sieg (2012), J. Rich, D.E. Dean & R.H. Powers (2005) [10], C.W. Hoge, D. McGurk & J.L. Thomas та ін. (2008) [8], R. Marin (2006) [9], J.J. Knapik, S.B. Jones & S. Darakjy та ін. (2007), B.D. Owens, J.F. Kragh, J.C. Wenke (2008) та інші.

Особлива увага питанням реалізації програм ФСР та надання якісних і ефективних ФСП учасникам бойових дій та членам їх родин присвячується в наукових працях О.В. Юденко за 2018-2021 рр. із співавторами (С.М. Жембровський, Н.М. Крушинська, О.В. Петрачков, А.А. Мартиросян, С.В. Бойченко; Д.С. Бабенко, А.С. Білоус, І.В. Гевчук, Я.В. Кравченко, О.О. Курбасов, В.В. Правдивий, А.О. Тесленко, М.О. Тимощук, Я.М. Фролов, С.О. Шапіро, В.В. Шевченко, Ю.М. Юденко).

Сучасний стан свідчить про те, що існуюча система підготовки фахівців у галузі ФКіС потребує подальшого реформування та вдосконалення, що дозволить якісно та ефективно вирішувати професійні завдання із військовослужбовцями, які мають наслідки БТ, а також на високому професійному рівні надавати ФСП членам їх родин та працювати із родинами загиблих захисників України. В цьому аспекті ми розглядаємо рухову активність та адаптивні види спорту, не лише як засіб корекційно-реабілітаційного впливу на фізичному та психо-емоційному рівні, але і як вагомий важіль соціальної адаптації учасників бойових дій в Україні.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалось в межах тем: 1.7: ««Організаційно-методичні основи розвитку адаптивного спорту» (№ держреєстрації 0116U001613) Плану НДР НУФВСУ 2016-2020 рр. та «Формування та розвиток професійної компетентності фахівців ФКіС системи безпеки та оборони України в процесі підвищення кваліфікації» (Шифр: «Чемпіон») НОУО імені Івана Черняховського 2021-2022 рр.

Формулювання мети та завдань роботи. Метою роботи є визначення етапів ФСР, надання їм характеристики та виявлення особливостей впровадження авторської програми ФСР із використанням інноваційних фітнес-технологій для військовослужбовців І-ІІ зрілого віку із наслідками БТ. Відповідно до мети дослідження визначено **завдання**: 1) Визначити та охарактеризувати етапи ФСР військових із наслідками БТ; 2) Розкрити особливості впровадження авторської програми ФСР із використанням інноваційних фітнес-технологій (TRX; Black-Roll; Procedos & Nordic Power Walking) для військових І-ІІ зрілого віку із наслідками БТ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сумісна співпраця із фахівцями Національної ради спортивної реабілітації захисників України дозволили О.В. Юденко & Н.М. Крушинській (2021) запропонувати такі етапи надання ФСП та реалізації програм ФСР:

– *адаптивний етап* (*АЕ*) – в межах якого відбувається вибір рухових дій та адаптивних видів спорту, яким найбільше віддає перевагу військовий, у нього формується стійка позитивна мотивація до систематичних занять ФКіС, а також до участі в процесі ФСР, до цього процесу активно залучають близьких та друзів, що в цілому сприяє відновленню

фізичного, психічного та соціального здоров'я військовослужбовців із наслідками БТ та членів їх родин; формується позитивне ставлення до власного здоров'я та своїх близьких, як до особистісної цінності, підвищується відповідальність за його збереження, створюється чітке уявлення за рахунок застосування яких засобів та технологій цього можна досягати, а також як контролювати ефективність процесу в цілому;

– *корекційно-відновлювальний етап* (*КВЕ*) в межах якого проходить процес фізичної та соціальної адаптації учасника бойових дій в соціальний, професійний та побутовий простір; у нього сформоване стійке бажання приділяти час збереженню та відновленню власного здоров'я, яке має дисфункції / інвалідність внаслідок БТ (фізичні, психічні та соціальні прояви), він вчиться обчислювати власний стан здоров'я в різних умовах (тренування, відпочинок, вплив різних кліматогеографічних факторів тощо), оволодіває сучасними інформативно-комунікативними технологіями його контролю, технологіями корекційно-відновлювального впливу з метою поліпшення фізичної та розумової працездатності, покращення рівня фізичної підготовленості, подоланню наслідків БТ, що позитивно впливає на психо-емоційний клімат родини учасника бойових дій в цілому, сприяє налагодженню втрачених соціально-комунікативних зв'язків; на цьому етапі активно залучаються до участі у споживанні ФСП та реалізації програм ФСР всі члени родини, близькі та друзі; в цей час зазвичай військовослужбовець вже обрав від 2 до 5 різновидів рухової активності, яким надає перевагу та має бажання приймати участь у змаганнях з них;

– *прогресивний етап* (*ПЕ*) – в межах цього етапу військовослужбовці здійснюють активну підготовку до участі в змагання з різних видів адаптивного спорту та активно споживають сучасні ФСП, як самі так і члени їх родин, мають стійку мотивацію до участі в різних програмах ФСР (часто за декількома видами спорту), виявляють стійку зацікавленість у збереженні здоров'я із використанням різних сучасних інноваційних фізкультурно-оздоровчих та фітнес технологій; виявляють бажання допомагати іншим травмованим військовослужбовцям долати наслідки бойової травми, хочуть стати інструктором з адаптивного виду спорту, в якому набули досвіду.

На підставі власного багаторічного досвіду ми можемо констатувати, що застосовуючи засоби ФТ та ФСР у військовослужбовців із дисфункціями ОРА внаслідок БТ слід обов'язково врахувати, що цим пацієнтам до вподоби використання простого, мобільного, зрозумілого у використанні обладнання, яке можна водночас легко поєднувати між собою в процесі рухової активності. В табл. 1 нами представлено загальні особливості та вимоги щодо реалізації програми ФСР для військовослужбовців із наслідками БТ (програму розроблено та впроваджено в процес ФСР із використанням засобів легкої атлетики у військових із дисфункціями нижніх кінцівок внаслідок БТ I-II зрілого віку). Вправи потрібно виконувати повільно, плавно, поступово збільшуючи обсяг рухів. При цьому краще зосередитися на хворому суглобі. У більшості осіб ці вправи не викличуть посилення болю в суглобах, але якщо значний біль триває понад 20 хв. після виконання вправ, необхідно зменшити кількість повторів та обмежити кількість вправ – до 5 вправ за 1 заняття, потім поступово збільшувати їх кількість до 15, коли дозволить самопочуття. Всі вправи виконували по 4-8 разів починаючи із 2 кіл; поступово в результаті систематичних занять ми доводили кількість повторів до 10-12 та збільшили тренування до 5 кіл. Військові із задоволенням використовувати 3D вправи на координаційній платформі Procedos. В табл. 2 нами подано ґрунтовну характеристика авторської програми ФСР із використанням інноваційних фітнес-технологій (TRX, Black-Roll, Procedos & Nordic Power Walking) для військових I-II зрілого віку із наслідками БТ у відповідності до означених вище етапів ФСР.

Таблиця 1

Особливості реалізації програми ФСР із використанням інноваційних фітнес-технологій для військовослужбовців із наслідками бойової травми

Етапи	*Мета + завдання програми ФСР*	*Форми роботи + кіл-ть кіл повтор.*	*Темп + Амплітуда виконання*	*Сам. робота*
Адаптивний	Попередження виникнення вторинних ускладнень та проявів наслідків ураження після БТ + сприяння попередженню вининенню вторинних ускладнень після травмування; масимально можливе відновлення втрачених функцій у відповідному відділі ОРА	мала група – 2-5 осіб + 1-2 кола	Повільний + Достатня, але без больвих відчуттів	Завдання із 2-4 спец. простих вправ, які добре засвоені – повторення – 4-5 разів/день по 5-10 хв.
Корекційно-відновлювальний	закріплення сформованих рухових навичок, соціальна адаптація та інтеграція через рухову активність формування позитивної мотивації до активної реабілфітації та ФСР + закріплення отриманого результату щодо рухового об'єму у відповідному відділі ОРА; сприяння формуванню стікої мотивації та бажання до занять ФТ та ФСР із використанням різних засобів; знайомство з інноваційними засобами ФСР та ФТ	мала група – від 2 до 5 осіб + 2-4 кола	Повільний / середній + Середня (до відчуття легкого дисомфорту – болю не має бути під час виконання рухової дії)	Завдання із 4-6 спец. простих вправ, які добре засвоені– повторення можливі 3-4 разів/день по 10-15 хв.

Прогресивний	закріплення сформованих рухових навичок, соціальна адаптація та інтеграція через рухову активність формування позитивної мотивації до активної реабілфітації та ФСР + подальше знайомство із різноманітними засобами ФСР та ФТ; оволодіння інноваційними технологіями із подальшою метою їх самостійного використання	за необхідності індивідуальне заняття; мала група – від 2 до 7 осіб + 4-5 кіл	Повільний / середній / за необхідності припустимо застосування прискорень + Середня, в окремих вправах – max амбітуда, але болю під час виконання рухів бути не повинно	Завдання із 7-10 спец. простих вправ, які добре засвоєні– повторення можливі 2-3 разів/день по 15-20 хв.

На рис. 1а нами представлено засоби терапевтичного впливу, які рекомендовані О.В. Юденко та Н.М. Крушинською [2; 3; 5] для використання під час занять ФСР із використанням засобів легкої атлетики (фоам-ролери, вправи для розслаблення м'язів хребта із використанням спеціальних тренажерів / корекційних дошок; застосування еспандерів різного ступеню супротиву для зміцнення м'язів, які були ушкоджені внаслідок БТ та потребують цілеспрямованого впливу з метою відновлення їх функції).

Таблиця 2

Схема програми заняття з ФСР із використанням інноваційних фітнес-технологій для військових із наслідками бойової травми

Вступана частина:
Адапт.: вправи ЗРВ; звичайна скандинавська ходьба 3-5 хв.; вправи з бандами та еспандепами (присідання, нахили тулуба, утримання статичних положень тіла) – 5-8 хв.
Креат.: вправи ЗРВ; звичайна скандинавська ходьба 4-6 хв. + знайомство з обладнанням Nordic Power Walking (еспандери + обтяжувачі (2*100 г) для палок) – їх використання в якості гантель для поясу верхніх кінцівок та тулубу; вправи з бандами та еспандепами (присідання, нахили тулуба, утримання статичних положень тіла) – 6-9 хв.
Прогр.: вправи ЗРВ; звичайна скандинавська ходьба 5-7 хв. Вправи з обладнанням Nordic Power Walking (еспандери + обтяжувачі (2*100-400 г) для палок) – їх використання в якості гантель для поясу нижніх та верхніх кінцівок, тулубу; вправи з бандами та еспандепами (присідання, нахили тулуба, утримання статичних положень тіла) – 7-10 хв.
Основна частина:
Адапт.: Загальні завдання: вправи з ходьби у різних вихідних положеннях + додавання вправ на координаційній доріжці. *Вправи на Procedos*: 1) В.п. – О.с. на «5», руки на поясі: 1-2 – крок лівою на «1», крок правою на «3», 3-4 – повернутися у В.п.; 5-6 – так само кроки назад в точки «7» і «8», 7-8 – повернутис у В.п.; 2) В.п. у «4»: 1-4 – «Краб вправо», 5-6 – «Краб вліво» – В.п.; 3) В.п. «8»: 1-2 – випад правою вперед на «5» лівою рукою тягнутися до «2»; 3-4 – повернутися у В.п.; 5-8 те саме в іншу сторону. *Спеціальні завдання*: Тяга стоячи (TRX Row); Тяга в положені столу (Table Row); Підтягування (Pull up); Статична планка (Plank basic); Підтягування колін (Tuck knee); Підйом сідниць (Pike); Згинання ніг (Leg Curl); Велосипед (Bicycle); Присідання (Squat); Випади (Alternative Lunges); Випади в сторону (Side lunge); Мертва тяга (Deadlift); TRX-міст (Bridge); Альпінист (Mountain Climber); Горизонтальний біг (Hamstring Runner); Віджимання + підтягання колін (Push up + Tuck Knee)
Креат.:: Загальні завдання: вправи з ходьби та бігу у різних вихідних положеннях + додавання вправ на координаційній доріжці; *Вправи на Procedos*: 1) В.п. «5», ноги на ширині пліч + Nordic Rower Walking (2*200): 1-2 – нахил вправо до «6»; 3-4 – повернутися у в-п.; 5-8 – те саме в іншу сторону до «4» і назад у В.п.; 2) В.п. «1»: на кожен крок ходьба по цифрам: «1», «2», «3», «6», «9», «8», «7», «4» – у В.п.; інше коло через «4», «7», «8», «9», «6», «3», «2» – у В.п. *Спеціальні завдання*: до вище зазначених додати вправи Нахили з TRX (Good Morning); Планка вгору-вниз (Plank Up & Down); Підтягування колін (Tuck knee); Альпінист із поворотом (Crisscross climber)
Прогр.: Загальні завдання: вправи з бігу у різних вихідних положеннях + додавання вправ на координаційній доріжці. *Вправи на Procedos: 1*) В.п. «2», довгий еспандер в руках: 1-2 випад правою на «7» з поворотом та розтяжінням банда, 3-4 – повернутися у в.п.; 5-8 – іншою ногою, в бік «9»; *Спеціальні завдання:* Повороти з підтягуванням (TRX Twist); Випад із підвішеною ногою (Suspended Lunge); Випад по діагоналі (Cross Floating Lunge)
Заключна частина:
Адапт.: вправи на глибоке дихання та стречінг м'язів хребта + нижніх кінцівок 5-7 хв.; знайомство з Black-Roll (класичний ролл) – вправи для м'язів, які утримують хребет, для задної та передньої поверхні стегна – по 1-2 хв. на кожну зону
Креат..: вправи на глибоке дихання та стречінг м'язів тулуба + нижніх кінцівок 7-10 хв.; знайомство з Black-Roll (класичний ролл; малий ролл + м'ячі) – вправи для м'язів, які утримують хребет, для задньої та передньої поверхні стегна – по 1-2 хв. на кожну зону

Прогр.: вправи на глибоке дихання та стречінг м'язів тулуба + нижніх кінцівок 7-10 хв.; знайомство з Black-Roll (класичний ролл; малий ролл + м'ячі +ребристе та голчасте обладнання для більш ефективного відновлення) – на м'язи, які приймали активну участь в тренуванні – по 1-2 хв. на кожну зону (+ навчити самостійному використанню обладнання для роботи в домашніх умовах)



А Б

Рис. 1 Засоби ФТ та інноваційне фітнес-обладнання, що застосовується в авторських програмах ФСР у військовослужбовців із наслідками БТ [2; 3; 5]

На рис. 1б нами подано інноваційні засоби фітнесу, які є простими, доступними у використанні та мобільними, що створює умови для тренування в будь-якому місці, що стало для особливо важливим при впровадженны карантинних заходів через пандемію COVID-19.

Ми розширили спектр обладнання Black Roll, яке використовувалось військовими із наслідками БТ. Особливо важливим в цій запропонованій нами програмі є те, що обладнання просто та ефективно можна поєднувати між собою при виконанні комплексів фізичних вправ (рис. 1б) [3]. Тому ми можемо говорити про те, що розробка та впровадження цієї авторської програми є прикладом «мобільного фізкультурно-реабілітаційного комплексу» засобів, який використовуючи систематично в залежності від завдань програми ФСР та запланованого кінцевого результату програми із надання ФСП учасникам бойових дій та членам їх родин. О.О. Курбасов, О.В. Юденко & Н.М. Крушинська констатують, що «інноваційна фітнес технологія 3D тренування із використанням спеціального килимка-платформи «Procedos» прийшли до нас із Швеції – це своєрідна карта рухів, яка заснована на прикладній функціональній науці, головна мета виконання вправ – формування та покращення рухових навичок людини; головний принцип рухової активності – чим ефективніше навантаження розподіляється по суглобах, тим ефективніший рух за своїм кінцевим результатом [3]. Також до цього фізкультурно-реабілітаційного комплексу вправ нами було включені такі інноваційні засоби як: інноваційні палки для скандинавської ходьби «Nordic Power Walking» [7]; TRX петлі – мобільний тренажер військових (винахідник – морський піхотинець Р. Хетрік (США), який є інструктором фізичної підготовки «морських котиків») – сьогодні популярний серед споживачів сучасних ФСП, напрямок Millitary Fitness; роли, м'ячі, банди «Black-Roll» [3; 5; 6]. Ґрунтовно про особливості застосування означеного обладнання як сучасних інноваційних технологій ми вели мову у попередніх дослідженнях [2; 3; 5-7] та характеризували його як ефективні засоби рухової активності, що можна використовувати у програмах ФСР для учасників бойових дій із наслідками БТ.

Отже, «світова та вітчизняна практика свідчить про те, що частина ветеранів війни після завершення власної спортивної реабілітації, метою якої є відновлення функціональних можливостей організму, зацікавлені професійно реалізовуватись у сфері ФСР, тим більше, що така діяльність може бути поєднана з іншою професійною діяльністю. Високий рівень мотивації такої категорії осіб створює додаткові аргументи на користь державного сприяння професійній підготовці фахівців сфери ФСР з числа ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих ветеранів війни» [4].

Вважаємо, що у формуванні професійних компетенцій фахівців з ФКіС під час навчання в ЗВО обов'язково повинно бути присвячено час для оволодіння інноваційними технологіями рухової активності осіб різного стану здоров'я, фізичної підготовленості та різних вікових груп; створити умови для ґрунтовного оволодіння інноваційними формами контролю за процесом навчання та інтерпретації отриманих результатів навчально-тренувального процесу, зокрема у військових із наслідками БТ. Аналіз освітніх програм свідчить про те, що майбутні фахівці ФКіС отримують поодинокі теоретичні відомості щодо роботи з означеною категорією осіб та за свідченням здобувачів вищої освіти практично не мають необхідних умінь та навичок для вирішення професійних завдань з військовими.

Саме тому слід вказати, що для роботи із військовими із наслідками БТ фахівці зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» повинні, на наше глибоке переконання, проходити ще спеціалізовані курси підвищення кваліфікації, тренінги, майстер-класи де вони б отримували спеціалізовані теоретичні відомості щодо особливостей прояву та класифікації БТ, особливостей поведінки військовослужбовців із наслідками БТ (фізичні, соціально-комунікативні та психо-емоційні особливості, що потребують корекційного втручання; на які можна впливати за рахунок індивідуально спрямованих засобів рухової активності); оволодівали практичними уміннями та навичками щодо вирішення професійних завдань ФСР та надання ефективних ФСП означеному контингенту осіб.

Висновки: в ході дослідження нами було вперше визначено та охарактеризовано етапи ФСР військовослужбовців із наслідками БТ такі як адаптивний, корекційно-відновлювальний та прогресивний етапи; розкрито особливості впровадження авторської програми ФСР із використанням інноваційних фітнес-технологій (TRX; Black-Roll; Procedos & Nordic Power Walking) для військових I-II зрілого віку із наслідками БТ.

Перспективи використання результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані профільними закладами вищої освіти під час підготовки фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» та фахівцями, які реалізують комплексні програми ФСР військовослужбовців із наслідками БТ та членів їх родин.

Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (документ 3808-XII, чинний, поточна редакція – редакція від 16.10.2020, підстава – 124-IX) [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text.

2. Засоби фізичної терапії ветеранів АТО, які займаються легкою атлетикою в фізкультурно-оздоровчих секціях [Електронний ресурс] / А. Білоус, О. Юденко, Н. Крушинська, В. Шевченко // «Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту» : Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю. Івано-Франківськ – Київ : НУФВСУ. С. 44-54. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirka_konferenciyi_-_ivano-frankivsk-kyyiv_28.05.2020.pdf#page=44.

3. Курбасов О.О. Інноваційні засоби фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації військових із дисфункціями в колінному суглобі внаслідок бойової травми. [Електронний ресурс] / О.О. Курбасов, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська // Abstracts of IX International Scientific and Practical Conference Stockholm, Sweden.

4. Указ Президента України «Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» (документ 342/2020, чинний) [Електронний ресурс]. – 2308. – Режим доступу до ресурсу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020#Text.

5. Христич Д. В. Особливості використання обладнання Black-Roll в сучасних програмах фізичної терапії при міофасціальному больовому синдромі. / Д.В. Христич, О. В. Юденко. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наук. праць / За ред. В.О. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2019. – С. 101.–105.

6. Юденко О. В. Ефективність впровадження програми фізичної терапії з обладнанням Black-Roll для осіб 18-35 років міофасціальним больовим синдром у поперековому відділі хребта. / О. В. Юденко, Д.В. Христич. // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали XIV Міжнародної науково-метдичної конференції. – 2020. – С. 113–116.

7. Nordic Power – як інноваційний засіб підготовки спортсменів в адаптивних видах спорту / О. Юденко, Н. Крушинська, І. Єфіменко, Т. Сіроткіна. // Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020 / XX ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 120-річчю ОНМедУ. Матеріали конференції. Одеса: ПОЛІГРАФ. – 2020. – С. 144–152.

8. Hoge C. W. Mild traumatic brain injury in U.S. soldiers returning from Iraq / C. W. Hoge, D. McGurk, J. L. Thomas. // N. Engl. J. Med.. – 2008. – №358. – Pp. 453–463.

9. Marin R. Physical medicine and rehabilitation in the military: Operation Iraqi Freedom / Marin. R. // Mil. Med.. – 2006. – Pp. 185–188.

10. Rich J. Forensic Medicine of the Lower Extremity / J. Rich, D. E. Dean, R. H. Powers. – Totowa: Humana Press, 2005. – 421 p.

References:

1. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport» (dokument 3808-XII, chynnyi, potochna redaktsiia – redaktsiia vid 16.10.2020, pidstava – 124-IX) [Elektronnyi resurs] – Rezhym dostupu do resursu: URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text.

2. Zasoby fizychnoi terapii veteraniv ATO, yaki zaimaiutsia lehkoiu atletykoiu v fizkulturno-ozdorovchykh sektsiiakh [Elektronnyi resurs] / A.Bilous, O. Yudenko, N. Krushynska, V. Shevchenko // «Teoretyko-metodychni aspekty fizychnoi kultury i sportu» : Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu. Ivano-Frankivsk – Kyiv: NUFVSU. S. 44-54. – 2020. – Rezhym dostupu do resursu: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirka_konferenciyi_-_ivano-frankivsk-kyyiv_28.05.2020.pdf#page=44. [in Ukrainian]

3. Kurbasov O. O. Innovatsiini zasoby fizychnoi terapii ta fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii viiskovykh iz dysfunktsiiamy v kolinnomu suhlobi vnaslidok boiovoi travmy. [Elektronnyi resurs] / O. O. Kurbasov, O. V. Yudenko, N. M. Krushynska // Abstracts of IX International Scientific and Practical Conference Stockholm, Sweden. P. 166-173. – 2020. – Rezhym dostupu do resursu: URL: https://sci-conf.com.ua/ix-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modern-science-problems-and-innovations-15-17-noyabrya-2020-goda-stokgolm-shvetsiya-arhiv/. [in Ukrainian]

4. Ukaz Prezydenta Ukrainy «Pytannia rozvytku natsionalnoi systemy fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii veteraniv viiny ta chleniv yikh simei, simei zahyblykh (pomerlykh) veteraniv viiny» (dokument 342/2020, chynnyi) [Elektronnyi resurs]. – 2308. – Rezhym dostupu do resursu: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020#Text. [in Ukrainian]

5. Khrystych D. V. Osoblyvosti vykorystannia obladnannia Black-Roll v suchasnykh prohramakh fizychnoi terapii pry miofastsialnomu bolovomu syndromi. / D. V. Khrystych, O. V. Yudenko. // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia № 15 «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport» zb. nauk. prats / Za red. V.O. Tymoshenka. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova. – 2019. – S. 101.–105. [in Ukrainian]

6. Yudenko O. V. Efektyvnist vprovadzhennia prohramy fizychnoi terapii z obladnanniam Black-Roll dlia osib 18-35 rokiv miofastsialnym bolovym syndrom u poperekovomu viddili khrebta. / O.V. Yudenko, D.V. Khrystych. // Fizychne vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity : materialy KhIV Mizhnarodnoi naukovo-metdychnoi konferentsii. – 2020. – S. 113–116. [in Ukrainian]

7. Nordic Power – yak innovatsiinyi zasib pidhotovky sportsmeniv v adaptyvnykh vydakh sportu / O. Yudenko, N. Krushynska, I. Yefimenko, T. Sirotkina. // Suchasni dosiahnennia sportyvnoi medytsyny, fizychnoi reabilitatsii, fizychnoho vykhovannia ta valeolohii – 2020 / XKh yuvileina mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia, prysviachena 120-richchiu ONMedU. Materialy konferentsii. Odesa: POLIHRAF. – 2020. – S. 144–152. [in Ukrainian]

8. Hoge C. W. Mild traumatic brain injury in U.S. soldiers returning from Iraq / C. W. Hoge, D. McGurk, J. L. Thomas. // N. Engl. J. Med.. – 2008. – №358. – Pp. 453–463. [in English]

9. Marin R. Physical medicine and rehabilitation in the military: Operation Iraqi Freedom / Marin. R. // Mil. Med.. – 2006. – Pp. 185–188. [in English]

10. Rich J. Forensic Medicine of the Lower Extremity / J. Rich, D. E. Dean, R. H. Powers. – Totowa: Humana Press, 2005. – 421 c. [in English].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).110
УДК 373.5.016:796.4

Язловецька О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка м. Кропивницький

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядається проблема формування вольових якостей у підлітків засобами фізичної культури в навчально-виховному процесі закладу загальної середньої освіти. Проаналізовано філософські й психологічні підходи до визначення поняття «воля», уточнено педагогічна сутність поняття «вольові якості» і на основі об'єктивного аналізу виокремлені основні для формування всієї системи в підлітковому віці.

Відзначено, що вольова сфера підлітка розвивається й формується в процесі виховання й навчання. Саме в підлітковому віці особливо проявляється інтерес до фізичної активності, бажання реалізувати себе в групі однолітків. У зв'язку з цим стає актуальним пошук таких підходів, які б могли не лише сприяти актуалізації педагогічного впливу в цьому напрямі, але і задовольняти інтереси підлітків на цьому етапі навчання.

Запропоновано підхід, що базується на комплексному використанні засобів фізичної культури для формування вольових якостей у підлітків, з урахуванням фізичних і психічних особливостей кожного учня.

Представлено структура та можливості засобів фізичної культури, педагогічні умови їх результативної реалізації в процесі формування вольових якостей у підлітків на заняттях фізичною культурою в закладі загальної середньої освіти.

***Ключові слова**: воля, вольові якості, вольова поведінка, засоби фізичної культури, підлітки, фізичні вправи.*

Язловецкая О.В. Теоретические аспекты формирования волевых качеств у подростков средствами физического воспитания.

В статье рассматривается проблема формирования волевых качеств у подростков средствами физической культуры в учебно-воспитательном процессе учреждения общего среднего образования.

Проанализированы философские и психологические подходы к определению понятия «воля» и ее проявления, уточнена педагогическая сущность понятия «волевые качества» и на основе объективного анализа выделены основные для формирования всей системы в подростковом возрасте.

Отмечено, что волевая сфера подростка развивается и формируется в процессе воспитания и обучения. Именно в подростковом возрасте особенно проявляется интерес к физической активности, желание реализовать себя в группе сверстников. В связи с этим становится актуальным поиск таких подходов, которые бы могли не только способствовать актуализации педагогического влияния в этом направлении, но и удовлетворять интересы подростков на этом этапе обучения.

Предложен подход, основанный на комплексном использовании средств физической культуры для формирования волевых качеств у подростков, с учетом физических и психических особенностей каждого ученика.

Представлены структура и возможности средств физической культуры, педагогические условия их результативной реализации в процессе формирования волевых качеств у подростков на занятиях физической культурой в учреждении общего среднего образования.

***Ключевые слова**: воля, волевые качества, волевое поведение, средства физической культуры, подростки, физические упражнения.*

Iazlovetska O.V. Theoretical aspects of forming of volitional qualities for teenagers by facilities of physical education.

The following article highlights the problem of forming of volitional qualities is examined for teenagers by facilities of physical culture in the educational-educator process of establishment of universal middle education. The philosophical and

psychological approaches were analyzed for determination of concepts like "will", it is specified pedagogical essence of concept "volitional qualities" and on the basis of objective analysis the basic are distinguished for forming of all system in teens. It is marked that the volitional sphere of teenager develops and formed in the process of education and studies. Exactly in teens interest especially shows up in physical activity, desire to realize itself in the group of yearlings. In this connection the search of such approaches, that would not only assist actualization of pedagogical influence in this direction but also satisfy interests of teenagers on this stage of educating, becomes actual.

Offered approach, which is based on the complex use of facilities of physical culture of teenagers for forming of volitional qualities, taking into account the physical and psychical features of every student. The structure and possibilities of facilities of physical culture, pedagogical terms them effective realization in the process of forming of volitional qualities for teenagers on engaging in a physical culture in establishment of universal middle education are presented. Realization of possibilities of facilities of physical culture in forming of volitional qualities for teenagers is arrived at by the observance of next terms : the concerted and purposeful work of teachers, parents and teenagers, in which all parties are the equal in rights and equivalent subjects interested; application of facilities is in the mode of "maximum availability"; purposeful creation of situations, that require conations for their decision, that assist the accumulation of individual experience of volitional actions every teenager; the complex use of facilities of physical culture is in natural and artificially created situations.

***Key words**: will, volitional qualities, volitional behavior, facilities of physical culture, teenagers, physical exercises.*

Постановка проблеми. У нормативно-правових документах, що регламентують діяльність закладів освіти, формування особистісних якостей у школярів є одним із важливих напрямків соціальної політики держави (закон України «Про освіту», Закон України «Про повну загальну середню освіту»), оскільки вони мають здатність в комплексі вирішувати завдання розвитку особистості учнів, успішного вступу в доросле життя.

Серед них важливе значення мають вольові якості. На формування вольових якостей учнів впливає багато різних факторів, до складу яких дослідники включають і засоби фізичної культури. Вони дозволяють задовольнити прагнення до фізичного вдосконалення, пізнати себе як особистість.

Вольові якості формуються в процесі отримання життєвого досвіду особистості, її становлення. Для кожного учня це важливе завдання, від результативного розв'язання якого багато в чому залежить їх сьогодення і майбутнє як у навчальній, так і в позанавчальній життєдіяльності. Здатність долати труднощі в складних ситуаціях пов'язана з наявністю у людини розвиненої системи вольових якостей.

Актуальність теми обумовлена і складністю однозначного вирішення даної проблеми в педагогічній науці. Кожне нове покоління учнів вступає в доросле життя в нових соціальних умовах, відчуває на собі вплив як нових, так і традиційних факторів. Тому, на кожному новому етапі розвитку суспільства проблема формування вольових якостей у школярів, зокрема засобами фізичної культури, вимагає наукового переосмислення, переробки та вдосконалення прийомів, форм і методів.

Аналіз досліджень і публікацій. Особливий інтерес мають дослідження І. Беха, О. Висоцького, К. Гуревича, В. Комогоркіна, А. Осницького, С. Поліщука, В. Селіванова Е. Смирнової, Т. Шульги та інших, в яких: по-перше, відзначається особлива значущість дитячого і підліткового віку для формування волі та її проявів; по-друге, розглядаються організаційно-педагогічні умови формування вольових якостей; по-третє, виробляються рекомендації для педагогів, батьків щодо їх корекції.

Дослідженнями щодо змін індивідуальних особливостей особистості під впливом фізичної культури, зокрема вольових якостей займалися багато науковців-фахівців, зокрема А. Артюшенко, І. Дудник, Б. Смірнов, Г. Гагаєва, О. Висоцький, Л. Матвєєв, В. Платонов, А. Пуні, А. Романов, М. Тимчик, Ж. Холодов, Р. Шайхтдінов, Є. Щербаков та ін. Ці дослідження є значним внеском в теорію формування вольових якостей дітей різного шкільного віку. Але наявні розробки, що до виховання вольового розвитку в основному стосуються спортивної діяльності, або охоплюють невеликі вікові групи школярів.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє зробити висновок про те, що теорія вольового розвитку учнів закладу загальної середньої освіти залишається недостатньо розробленою з точки зору потреб нової педагогічної реальності. Нині фактично не існує цілісної концепції вольового розвитку особистості середнього шкільного віку засобами фізичної культури.

У формуванні вольових якостей визначальним є не «що», а «як» ті чи інші засоби фізичної культури застосовуються. Все це спонукає до продовження теоретичних і організаційно-методичних досліджень, пов'язаних з формуванням вольових якостей засобами фізичної культури.

Мета статті – виявити та проаналізувати можливості засобів фізичної культури, педагогічні умови їх результативної реалізації в процесі формування вольових якостей у підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Протягом усієї історії розвитку філософських, психологічних і педагогічних знань, з найдавніших часів і до наших днів проблематика волі завжди привертала увагу вчених.

Проаналізуємо основні *філософські, психологічні та педагогічні підходи* до визначення поняття воля та її прояви.

У філософії немає єдиного розуміння волі, її ролі в діяльності людини. Однак в контексті нашого дослідження становить інтерес поняття, яке пов'язує волю і будь-які її прояви зі свідомістю людини. Не всяка свідома дія, навіть пов'язана з подоланням перешкод на шляху до мети, є вольовою: головне у вольовому акті – усвідомлення ціннісної характеристики мети дії, її відповідність принципам і нормам особистості. Для вольової людини не характерно переживання, пов'язане з я-бажанням, воно пов'язано з досягненням мети й обумовлено поняттями «треба», «я повинен». Здійснюючи вольову дію, людина протистоїть владі актуальних потреб, пережитих дій. Вдалим видається розуміння волі, надане О.О. Крижановською. Вона визначила волю як специфічно людське, ціннісне, активно-діяльне, переважно, практично орієнтоване, цілеспрямоване ставлення суб'єктів до світу та себе, що скероване як на зовнішню дійсність, так і на самозміну [3, с. 78].

У психології поняття «воля» представлено як складний психічний процес, який викликає активність людини і спонукає її діяти цілеспрямовано для досягнення мети. На відміну від інших психологічних явищ, вона не піддається спеціальному вимірюванню та оцінці, що, однак, не заперечує можливість наукового, зокрема експериментального, вивчення волі людини. Такі дослідження активно ведуться з початку XX століття. Найбільш відомими є дослідження Л. Божович, Є. Ільїна, В. Іваннікова, Г. Костюка, Р. Немова та інших. У них використовуються деякі об'єктивні ознаки прояву вольових зусиль і методи їх вимірювання. При цьому про ступінь її розвитку судять не прямо, а опосередковано – за ознаками, які пов'язані не тільки з вольовими зусиллями людини. Тому і називають їх по-різному – вольові, морально-вольові. Саме тому в психологічній науці досі не існує однозначного визначення волі. Є кілька описових визначень, в яких міститься відповідь на питання «як це проявляється?», а «не що це таке?». Так, Р. Немов в словнику-довіднику з психології наводить сім таких визначень, аналіз яких дозволяє зробити висновок, що дослідник пов'язує розвиток волі зі свідомістю, мисленням, мотивами, потребами людини; основною функцією волі називає свідому регуляцію поведінки в умовах, що склалися [4, с.123].

На думку І. Беха, воля – це функція людської психіки, яка полягає у владі над собою, керуванні своїми діями й усвідомленому регулюванні своєю поведінкою, прагненні досягти мети [1, с. 36]. Автор вказує на те, що воля визначає сторону психічного життя, яка виявляється у свідомій цілеспрямованості дій людини. Її призначення він вбачає у практичному поєднанні близьких та віддалених перспектив життя в одну особистісну цілісність, яка реалізується у повсякденній поведінці людини.

Як бачимо, вчені виявляють ознаки вольової поведінки на основі порівняння з тими видами поведінки, в регуляції яких воля не бере участь. До таких ознак більшість психологів відносить: свідомий контроль поведінки людиною; цілеспрямовану поведінку; поведінку, пов'язану з прийняттям рішень; свідомий вибір мотивів поведінки; внутрішні зусилля для її здійснення, подолання перешкод, що виникають на шляху просування до мети [4, с.125]. Відсутність п'яти ознак говорить про те, що ми маємо справу з поведінкою, в якій воля не бере участь.

Воля людини виражається у вольових якостях. У численних публікаціях з даної проблематики автори виділяють від 6 до 34 різних вольових якостей, причому одні і ті ж якості наповнюють різним змістом і називають як вольові, морально-вольові, публікують суперечливі експериментальні дані про самостійність вольових якостей.

Звернемося до педагогічної теорії, яка теж активно використовує поняття волі і вольові якості. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, які визначають рівень свідомої саморегуляції особистістю своєї поведінки, її влади над собою [2].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури, що висвітлює різні аспекти розвитку (формування) вольових якостей, зробимо наступні висновки:

1) проблематика волі і вольових якостей в педагогіці розглядається не з позиції їх сутності, а з боку розвитку, формування, тому предметом дослідження виступають не сутності самих явищ, а форми, методи, засоби їх розвитку, формування;

2) основа проектування різних систем, моделей, програм, технологій вибирається авторами, виходячи з мети і завдань дослідження, одного з існуючих психологічних підходів до трактування волі і вольових якостей.

Наше розуміння сутності і змісту вольових якостей у підлітків базується на наступних теоретичних положеннях:

1) вольові якості виступають як єдина, відкрита, динамічна, цілісна система, компоненти якої в залежності від об'єктивних умов конкретної діяльності по-різному співвідносяться між собою, забезпечуючи домінування то однієї, то іншої вольової якості;

2) системоутворюючою функцією вольових якостей виступає узагальнена здатність долати різні труднощі, що виникають на шляху до досягнення поставленої мети;

3) успішність діяльності і ступінь сформованості вольових якостей взаємопов'язані і взаємозалежні: формування вольових якостей детермінується характером і змістом діяльності, в свою чергу, успішність діяльності залежить від ступеня сформованості вольових якостей, необхідних для її здійснення.

До основних вольових якостей підліткового віку ми відносимо цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, наполегливість, витримку, самостійність. Будучи загальнолюдськими, вони в кожному віці мають свої особливості прояву, які необхідно враховувати.

Підлітковий вік – це період в житті людини, що характеризується не тільки жагою до діяльності, а й активним прагненням до пізнання, активним формуванням усіх особистісних якостей, в тому числі вольових. У цей період формуються наполегливість, завзятість у досягненні мети, вміння долати перешкоди і труднощі. На відміну від молодших школярів, підлітки здатні не тільки до окремих вольових дій, а й до вольової діяльності. У той же час процес формування вольових якостей у підлітків носить суперечливий, нестійкий, імпульсивний характер, переплітається з моральним вихованням і включає в себе становлення громадської активності, потреб, інтересів і мотивів до різних видів діяльності. Вольові якості у підлітків виступають в єдності взаємопротилежних позитивних і негативних сторін: сміливості і страху, бажаного і можливого, стійкості і слабкості, витримки і нестриманості і т.п.

Тому в цей період дуже важливо активізувати такі чинники, які спонукають підлітків до постійного прояву вольових якостей, формують їх, закріплюють серед необхідних особистісних якостей. До подібних факторів ми відносимо цілеспрямоване і акцентоване використання засобів фізичної культури.

До засобів фізичної культури, які сприяють формуванню вольових якостей підлітків відносяться *фізичні вправи* (їх перелік і зміст визначаються навчальною програмою дисципліни «Фізична культура» для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти [5], що включає в себе наступні модулі: гімнастика з основами акробатики, плавання, легка атлетика, спортивні ігри, загально-розвиваючі вправи; *оздоровчі сили природи* (сонце, повітря, вода) та *гігієнічні правила і фактори* (режим праці, сну, харчування, санітарно-гігієнічні умови). Вони пов'язані між собою, мають ряд можливостей у формуванні вольових якостей за допомогою: активного комплексного впливу, оскільки дозволяють максимально врахувати особливості

підліткового віку; диференційованого та індивідуального підходів до організації і проведення фізичної підготовки; цілеспрямованого впливу на формування окремих вольових якостей шляхом активного застосування різних методів, які спонукають їх до подолання труднощів на заняттях з фізичної культури.

Застосовуючи засоби фізичної культури для формування вольових якостей, необхідно враховувати в першу чергу особливості фізичного розвитку (довжина і маса тіла) і тип тілобудови (соматотипи) – *астеноїдний, дигестивний, торакальний і м'язовий (*схема В. Штефко – А. Островського*)*. Підліткам з великою масою і довжиною тіла легше даються вправи в метаннях на дальність, окремі спортивно-ігрові вправи. У той же час їм значно складніше опанувати технікою гімнастичних вправ на снарядах і показати високі результати в змаганнях на витривалість. На відміну від них, діти, які мають невелику масу і довжину тіла, успішно виконують гімнастичні та акробатичні вправи, легше досягають високих результатів в завданнях циклічного характеру, що вимагають прояву витривалості. Учні, які мають відносно високий зріст і незначну масу тіла, порівняно легко і успішно справляються зі стрибковими вправами.

Найбільш уважного і делікатного ставлення до себе вимагають підлітки дигестивного (з надмірною масою) і астеноїдного (слабкого) типу статури. Невисокі результати в завданнях на витривалість у дітей, що мають дигестивний тип, і низькі показники в силових вправах у астеніків не повинні бути підставою для зниження оцінки успішності, особливо на початкових етапах навчання і контролю. У цих випадках особливо значущий підхід до оцінки їх досягнень не за абсолютними результатами, а за досягнутими приростами за певний час. Це їх стимулює на активні заняття фізичною культурою, а значить і на формування вольових якостей. Результати експериментів показують, що вольові якості формуються у них значно активніше, оскільки їм для оволодіння вправами доводиться долати більше труднощів, ніж іншим.

Важливе значення в застосуванні засобів фізичної культури для формування вольових якостей має врахування психічних особливостей особистості підлітків. Підліткам із загальмованим сприйняттям і мисленням необхідно більше часу для осмислення завдань педагога, підготовки до відповіді, виконання вправи. Дітям з поганою рухової пам'яттю важче відтворити необхідні зразки або окремі деталі рухів. Емоційним, легко збудливим учням слід створити спокійну, доброзичливу обстановку, в якій вони могли б продемонструвати свої досягнення. Нерішучим необхідно дати час для адаптації до умов підвищеної складності завдань, надати їм підтримку і допомогу.

Підлітки з різними типами темпераменту (сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік) вимагають до себе також різного підходу. Так, умови з підвищеною мотивацією (гра, змагання) є більш адекватними для дітей з флегматичним і сангвінічним видами темпераменту. У той же час для холериків і меланхоліків умови змагань менш прийнятні, щоб проявити свої можливості.

Отже, засоби фізичної культури мають широкі можливості у формуванні вольових якостей підлітків за допомогою:

- активного комплексного впливу, оскільки дозволяють максимально врахувати особливості підліткового віку: прагнення підлітків до фізичного вдосконалення, до наслідування; бажання бути схожими на своїх кумирів, зайняти гідне місце серед однолітків, домогтися визнання, поваги, випробувати себе в подоланні труднощів; прагнення задовольнити потреби в динамічному русі, новизні, різноманітних емоціях, спілкуванні;
- диференційованого та індивідуального підходів до організації та проведення фізичної підготовки, що дозволяє створити для кожного учня «індивідуальну ситуацію» вольової напруги, необхідної для подолання труднощів;
- цілеспрямованого впливу на формування окремих вольових якостей (витримки, рішучості, ініціативності, наполегливості, цілеспрямованості) шляхом активного застосування ігрового і змагального методів на заняттях.

Виявлені можливості засобів фізичної культури пов'язані з формуванням вольових якостей, які реалізуються через форми цілісного педагогічного процесу і самодіяльності учнів: *урок фізичної культури, фізкультурні заходи в режимі навчального дня, спортивні змагання, фізкультурні свята, заняття в спортивних гуртках та секціях, підтримка шкільних спортивних команд у ході змагань в якості глядача.*

Реалізація можливостей засобів фізичної культури у формуванні вольових якостей у підлітків досягається дотриманням наступних умов:

- цілеспрямована робота педагогів, батьків і підлітків (за умови, що всі є зацікавленими, рівноправними і рівнозначними суб'єктами), що здійснюється на основі спеціально розробленої програми;
- застосування в режимі «граничної доступності», в якому об'єктивно поєднуються необхідність подолання труднощів у процесі виконання фізичних вправ з радістю подолання себе, можливістю досягнення мети, пов'язаних з освоєнням вправ;
- цілеспрямоване створення ситуацій, які вимагають вольових зусиль, що сприяють накопиченню індивідуального досвіду вольових дій кожним підлітком;
- комплексне використання засобів і методів фізичної культури в природних і штучно створюваних ситуаціях (одні й ті ж засоби вимагають від різних підлітків прояву різних вольових якостей).

Висновки. Таким чином, нами проаналізовано особливості формування вольових якостей у підлітків засобами фізичного виховання та виявлено, що воля може розвиватися тільки в ході складної діяльності шляхом подолання перешкод.

Формування вольових якостей починається в ранньому дитинстві і на кожному віковому етапі має свої якісні особливості. У підлітків цей процес носить суперечливий, нестійкий, імпульсивний характер, тісно переплітається з моральним вихованням і включає в себе становлення громадської активності, потреб, інтересів і мотивів до різних видів діяльності. Важливо активізувати такі чинники, які спонукають підлітків до розвитку і постійного прояву вольових якостей. До них ми відносимо цілеспрямоване і акцентоване використання засобів фізичної культури, а саме: фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні правила і фактори.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці практичних шляхів формування вольових якостей учнів різних вікових категорій у процесі фізичного виховання.

Література

1. Бех І.Д. Від волі до особистості / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 1995. – 36.

2. Варій М.Й. Загальна психологія: навчальний посібник / М.Й. Варій. – К.: «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с.

3. Крыжановская О.А. Свобода, воля, власть (философские проблемы социальной и политической воли) / О.А. Крыжановская. – Ростов-на-Дону. СКНЦ ВШ, 1996. – 166 с.

4. Немов Р.С. Психология: словарь-справочник: в 2-х ч. / Р. С. Немов – М.: Владос-ПРЕСС, 2003. Т.1. – 304 с.

5. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.– Київ: Літера ЛТД, 2018. – 368 с.

References

1. Bekh, I.D. (1995). Vid voli do osobystosti [From will to personality]. – K.: Lybid. (in Ukr.).

2. Varii, M.I. (2007). Zahalna psykholohiia: navchalnyi posibnyk. [General psychology].– K.: "Tsentr uchbovoi literatury". (in Ukr.).

3. Kryzhanovskaya, O.A. (1996). Svoboda. volya. vlast (filosofskiye problemy sotsialnoy i politicheskoy voli). [Freedom, will, power (philosophical problems of social and political will].– Rostov-na-Donu. SKNTs VSh. 1996. (in Russ.).

4. Nemov, R.S. (2003). Psikhologiya: slovar-spravochnik: v 2-kh ch. [Psychology: reference dictionary-book: in 2th parts]. – M.: Vlados-PRESS. P.1. (in Russ.).

5. Fizychna kultura v shkoli: navchalna prohrama dlia 5-9 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. (2018). [Physical Education Curriculum for Secondary Schools in Grades 5-9].– Kyiv: Litera LTD. (in Ukr.).

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, які є загальновживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований 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 онлайнового автоматичного формування посилань: **http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual.** Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено заміняти 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, електронну адресу. У довідці варто зазначити про 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 75 грн за кожну сторінку публікації поповненням рахунку на картку **Monobank 5375 4141 2181 7943 (на ім'я Сапсай Марія Євгеніївна).**

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 75 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the Monobank card 5375 4141 2181 7943 (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).

Наукове видання

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

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

В и п у с к 3К (131) 21

Підписано до друку 03.03.2021 р. Формат 60х84/8.
Папір офісний. Гарнітура Arial.
Ум. др. арк. 53,24. Обл.-вид. арк. 61,11.
Наклад 300 прим. Зам. № 057.
Віддруковано з оригіналів.

_ Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК № 1101 від 29.10.2002. (044) 234-75-87
Віддруковано в друкарні Національного педагогічного університету імені
М.П. Драгоманова (044) 239-30-26