

ISSN 2522-1108



Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення

2022



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Актуальні проблеми фізичного виховання
різних верств населення**

Науково-теоретичний журнал

УДК 796.034.2
ББК 75.114
А 43

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2022. 237 с. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>

У науково-теоретичному журналі розміщено наукові праці, в яких відображено стан, проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання різних верств населення.

Призначено для інструкторів, вчителів фізичної культури і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, аспірантів, докторантів, магістрів, студентів, наукових працівників та інших фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Редакційна колегія:

Масляк Ірина – к.фіз.вих., професор

Кузьменко Ірина – к.фіз.вих., доцент

Бала Тетяна – к.фіз.вих., доцент

Мамешина Маргарита – к.фіз.вих.

Петрова Ангеліна – к.фіз.вих.

Жук Вячеслав – ст. викладач

Журнал включено до бази даних: Google Scholar, ROAD (Directory of Open Access scholarly Resources), WorldCat, Bielefeld Academic Search Engine, OpenAIRE.

ISSN 2522-1108 (Online).

Key title: Aktual'nì problemi fizičnogo vihovannâ rìzних verstv naseleonnâ

Abbreviated key title: Aktual. probl. fiz. vihov. rìzних verstv nasele.

URL: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>

© Харківська державна академія фізичної культури, Кафедра теорії та методики фізичного виховання, 2022

© Автори, 2022

ЗМІСТ

<i>Подгорна Вікторія, Кокотєєва Анастасія.</i> Організаційно-педагогічні умови реалізації освітнього процесу підготовки студентів до дій у екстремальних умовах.....	6
<i>Лях-Породько Олексій.</i> Спорт та олімпійські ідеали джерело єднання світового українства.....	13
<i>Рибалко Ліна, Кравченко Михайло.</i> Превентивне виховання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.....	19
<i>Самойленко Станіслав, Рибалко Ліна.</i> Актуальні питання розвитку техніко-тактичної майстерності спортсменів.....	25
<i>Поляков Ігор, Полякова Оксана.</i> Динаміка показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у борців-юніорів під впливом розробленої програми навчально-тренувальних зборів.....	29
<i>Шейко Лілія.</i> Дослідження рівня фізичної підготовленості чоловіків, які займаються плаванням.....	38
<i>Koryahin Viktor.</i> Features of realization of the system of preparation of basketball-player of high gualification	45
<i>Федоряка Андрій.</i> Вплив занять фігурним катанням на розвиток координаційних здібностей у дівчат 11–12 років	53
<i>Мацухова Єлизавета, Микитчик Ольга.</i> Щодо питання важливості професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.....	61
<i>Пономаренко Роман, Губа Анатолій, Дармофал Елеонора.</i> Рівень фізичної підготовленості майбутніх фахівців служби цивільного захисту до виконання завдань за призначенням	66

<i>Шестерова Людмила.</i> Методика розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей у дітей 7-8 років засобами рухливих ігор.....	73
<i>Базюк Валерій, Савчук Юрій, Круковець Сергій.</i> Рівень спеціальної фізичної та функціональної підготовленості юних боксерів	80
<i>Глядя Сергій, Юшко Олексій.</i> Використання навчальних матеріалів для дистанційної форми навчання дисципліни «фізичне виховання»	87
<i>Темченко Володимир, Коник Геннадій, Усова Тетяна, Коленченко Анастасія, Чупир Катерина.</i> Спортивно орієнтоване фізичне виховання при факультативній формі організації занять	96
<i>Петров Денис.</i> Підготовка тренерів зі спортивних танців в системі освіти: сучасність	104
<i>Тарасенко Валентин, Борейко Наталя.</i> Настільний теніс як засіб фізичного виховання різних верств населення.....	110
<i>Сірик Антоніна.</i> До питання впровадження варіативного модулю «бадмінтон» у новій українській школі	117
<i>Азаренкова Любов.</i> Використання різних форм самоконтролю під час занять скандинавською ходьбою	122
<i>Левченко Анна, Жуйборода Аліна.</i> Ставлення здобувачів освіти Харківського національного медичного університету до рухової активності	127
<i>Гета Алла.</i> Потенціал адаптивної фізичної культури у збереженні психофізичних якостей людей похилого віку	132
<i>Кучерган Єлизавета, Макарчук Богдан.</i> Історичні аспекти підготовки вчителів до здоров'язбережувальної діяльності	141
<i>Биков Євген.</i> Ерготерапія в сучасній медицині, реабілітація дітей з ДЦП.....	150

- Бондар Роман, Пермяков Олександр.** Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів адаптивних класів на уроках фізичної культури 155
- Штурмаревич Тетяна.** Морфофункціональні особливості сонних артерій у спортсменів при атеросклерозі 162
- Синиця Тетяна, Синиця Сергій.** Характеристика та класифікація черлідінгу як виду спорту в Україні..... 167
- Тимашова Анастасія.** Особливості спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських 172
- Кузьменко Ірина.** Освітні інновації у фізичному вихованні школярів..... 187
- Михайленко Аліна, Мамешина Маргарита.** Рівень розвитку силових здібностей школярів 6–7-х класів..... 198
- Поспілько Ліна, Мамешина Маргарита.** Динаміка показників розвитку гнучкості школярів 8-9-х класів 203
- Петрова Ангеліна, Бала Тетяна.** Динаміка показників функціонального стану дихальної системи дівчат 10–11-х класів під впливом елементів кросфіту..... 210
- Мамешина Маргарита, Масляк Ірина, Чередніченко Артем.** Функціональний стан серцево-судинної системи та рівень розвитку витривалості учнів 8-х класів під впливом різних видів рухової діяльності.. 219
- Поспілько Ліна, Мамешина Маргарита.** Рівень фізичного здоров'я здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти..... 230

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО ДІЙ У ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Подгорна Вікторія, Кокотєва Анастасія

Державний університет «Одеська політехніка», Одеса

Анотація. В статті розглядається проблема фізичної підготовленості студентської молоді до дій в екстремальних умовах військового стану. Визначено, що для досягнення необхідного ступеня готовності до дій в екстремальних умовах навчальний процес з фізичного виховання потребує створення навчально-екстремальної обстановки, де найважливішим елементом навчальної ситуації буде моделювання психологічних труднощів, а також включення трьох груп стресогенів: спортивно-ігрові, ситуаційні, реальні екстремальні.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовка, екстремальні умови, заклади вищої освіти.

Вступ. Сьогодні результат фізичної підготовки студентів проявляється в реальних екстремальних умовах військового часу, притаманних великої частині нашої країни. Вона оцінюється за часовими, кількісними та якісними показниками виконання певних завдань, прийомів та дій в умовах психотравмуючих та демобілізуючих факторів, характерних для бойової обстановці [1, 3].

Діяльність будь-якого громадянина в екстремальних умовах воєнного часу є системою взаємопов'язаних дій, які здійснюються для досягнення суспільно значущих цілей (забезпечення вимог пожежної безпеки, охорона громадських об'єктів та спеціальних вантажів, територіальна оборона держави та інших завдань), заснованих на реальному або потенційному використанні зброї, техніки, психологічному впливі та інших засобів. Вона є специфічною за

цілями, завданнями, умовами та засобами. Її специфіка визначається насамперед тим, що у вона має виражений екстремальний характер, підвищене моральне, психічне та фізичне навантаження [3].

Для здійснення громадської активності в районах, де проводяться бойові дії, студентам потрібно мати не лише значний потенціал до фізичних, моральних, технічних та пізнавальних можливостей, а й бути, в першу чергу, готовим до дій у складній психологічній обстановці, подолання екстремальних ситуацій [3].

Обумовленість результативності діяльності в екстремальних умовах тісним взаємозв'язком практичної та фізичної підготовленості, потенційною полярністю та непередбачуваністю психоемоційної реакції на зміну зовнішніх умов [1] визначають необхідність цілеспрямованого створення спеціальних педагогічних умов в освітньому процесі фізичної підготовки студентів ЗВО, які б сприяли рішенню спеціальних завдань з формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей та психологічної готовності до дій в екстремальних умовах.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в межах наукової теми кафедри фізичного виховання та спорту Державного університету «Одеська політехніка» «Вплив фізичних вправ різної спрямованості на психофізичний стан різних верств населення» (№ 211-49, наказ Одеської політехніки від 06.04.2021р. № 164-в.)

Мета дослідження: визначити технологічні засади навчання діям в екстремальних умовах.

Завдання дослідження:

1. Встановити основні педагогічні умови реалізації освітнього процесу з фізичного виховання в ЗВО.

2. Визначити умови організації теоретичних, практичних та контрольних занять з підготовки студентів до дій в екстремальних умовах.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз літературних джерел, синтез та аналогія.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка сприяє розвитку психофізичних механізмів, які забезпечують можливості організму людини швидко змінювати структуру діяльності, прискорити розумову діяльність, підвищити якість сприйняття зовнішньої ситуації. У процесі занять фізичними вправами удосконалюється стійкість до екстремальних ситуацій, розвивається нервово-психічна витривалість, набувається досвід емоційно-вольової поведінки [1, 3, 5]. Проте, все це реалізується за умови включення до занять з фізичного виховання спеціальних засобів, які дозволяють відтворювати і моделювати реальні екстремальні умови, адже використання лише засобів фізичної культури у навчальному процесі не дають належного ефекту на рівні психологічної підготовки до активної діяльності в умовах воєнного стану країни.

У процесі фізичної підготовки студентів треба реалізувати завдання формування та вдосконалення сенсорно-моторних якостей, виховання психічних компонентів стійкості до фізичних навантажень, виховання емоційної вольової стійкості [2, 5]. Досягнення затребуваного ступеня формування готовності до дій у екстремальних умовах потребує створення навчально-екстремальної обстановки, де найважливішим елементом навчальної ситуації є моделювання психологічних труднощів, близьких за значенням до бойових [4]. В такому випадку передбачається включення у фізичне виховання студентів трьох груп стресогенів: спортивно-ігрові, ситуаційні, реальні екстремальні.

Таким чином, найважливішою організаційно-педагогічною умовою реалізації освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО є необхідність розробки спеціальних засобів фізичної культури, які б відповідали вимогам розвитку фізичних якостей, формування спеціальних рухових умінь, навичок та психоемоційної стійкості до стресів (зовнішні перешкоди).

З метою збереження традиційних форм проведення занять, що існують у системі фізичного виховання ЗВО, а також забезпечення запровадження нових прийомів навчання в навчально-виховний процес, ми сформулювали такі

психолого-педагогічні умови реалізації моделі підготовки до дій в екстремальних умовах:

1. Комплекс спеціального навчання повинен включати чотири форми занять: теоретичні, практичні, контрольні-коригувальні, контрольні.

2. Для виявлення оптимального обсягу навчального навантаження слід використовувати 10, 20, 30 відсоткове співвідношення засобів навчання для подолання екстремальних умов діяльності до загального обсягу навантаження у фізичній підготовці студентів.

3. Основними засобами навчання необхідно вважати моделі умов екстремальної обстановки (теоретичні та практичні), включені до комплексу засобів фізичної культури та способи їх подолання (моделі оптимальних способів подолання екстремальних умов, враховуючи індивідуальні особливості кожного учня).

4. Процес підготовки студентів до дій в екстремальних умовах слід включити до програм з фізичного виховання на кожен рік навчання, розподіляючи моделі екстремальних умов залежно від фізичної підготовленості учнів.

При організації теоретичних занять, метою яких є формування спеціальних знань про екстремальні умови діяльності та способи їх успішного подолання:

- навчальний матеріал складають теоретичні моделі екстремальних умов та способів їх подолання у вигляді інтелектуальних завдань;
- основними методами навчання слід вважати ігрову, індивідуально-групову форми проведення занять;
- процес вирішення завдань повинен включати групове обговорення: кожен студент самостійно знаходить оптимальний з його погляду варіант виходу з екстремальних умов;
- обговорення ухваленого рішення може здійснюватися як групою студентів, так і окремо з кожним з них викладачем;

- у теоретичних заняттях слід використовувати ті моделі екстремальних ситуацій, які планується використовувати як навчальний матеріал у практичних заняттях.

При організації практичних занять, метою яких є закріплення знань та формування умінь та навичок щодо подолання екстремальних умов:

- здійснення контролю та корекції засвоєння;
- діагностика реального рівня готовності до дій у екстремальних умовах;
- навчальний матеріал складають практичні моделі екстремальних умов та моделі рівня готовності до дій у них;
- основним методом навчання вважається практичний метод фізичної підготовки (фізична вправа);
- практичні моделі екстремальних умов включаються як структурний елемент у засоби фізичної культури за умови їхньої відповідності теоретичним моделям та несподіванки виникнення для учнів як перешкоди;
- у кожному занятті рекомендується використовувати дві, три ситуації;
- в заключній частині практичних занять необхідно проводити відновлювальні заходи задля формування оптимального фізичного та психічного стану студентів.

При організації контрольних занять, метою яких є оцінка готовності студентів до дій в екстремальних умовах;

- матеріал, що використовується, визначається моделями оцінки підготовленості учнів до дій в екстремальних умовах (освітній стандарт), теоретичні та практичні моделі екстремальних умов;
- оцінювання рівня підготовленості студентів до дій в екстремальних умовах проводиться у двох напрямках: 1) оцінка знань про екстремальні умови та способи їх подолання у вигляді теоретичного заліку (екзамену); 2) оцінка умінь долати екстремальні ситуації – у навчально-бойових умовах (наприклад, вогнева смуга психологічної підготовки пожежників).

Для досягнення об'єктивності та достовірності одержуваних відомостей рекомендується використовувати фізичні вправи, у яких моделюються екстремальні ситуації, що відповідають створенню умов реальних бойових дій.

Висновки. Таким чином, необхідні організаційно-педагогічні умови реалізації освітнього процесу підготовки студентів ЗВО до виконання громадських дій в екстремальних умовах можуть бути представлені технологією навчання, в яку входить: моделювання екстремальних ситуацій; використання спеціального обмундирування; врахування індивідуальних особливостей студентів (індивідуальний стиль діяльності, націленість на формування соціально та професійно значущих якостей особистості); використання теоретичних, практичних, контрольних-корекційних та контрольних занять; застосування технічних засобів навчання та засобів фізичної культури; оптимізація обсягу навчального навантаження за умови розподілу студентів на групи 10%, 20%, 30%; включення засобів підготовки з подолання екстремальних умов.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у визначенні комплексу засобів фізичної підготовки студентів до подолання екстремальних умов.

Список використаної літератури

1. Волохова Г. О., Кащенко О. А. Психологічна підготовка курсантів як необхідний процес в умовах сучасної війни. Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативноправові акти, що забезпечують її функціонування: матеріали Всеармійської наук.-метод. конф., м. Київ, 21–22 жовт. 2015. С. 120–123.

2. Гогунув Е. Н. Интеллектуальные задачи в спортивной практике. Самара. 2000. 98 с.

3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціальнопсихологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах. Київ: «Ника-Центр». 2006. 400 с.

4. Павлушенко, С. Психотравмуючі фактори бойової діяльності. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 5. С. 137–143.

5. Подгорна В. В., Смолякова І. Д., Апенько Д. В. Вплив силових тренувань на психоемоційний стан студентів. Перспективи та інновації науки. 2021. № 5(5). С. 542–554.

СПОРТ ТА ОЛІМПІЙСЬКІ ІДЕАЛИ ДЖЕРЕЛО ЄДНАННЯ СВІТОВОГО УКРАЇНСТВА

Лях-Породько Олексій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Анотація. У статті здійснено аналіз розвитку окремих ділянок спорту в середовищі української діаспори. Виявлено особливості збереження олімпійських традицій. З'ясовано, що олімпійські ідеали об'єднували навколо себе світове українство.

Ключові слова: діаспора, спорт, світове українство, Олімпійські ігри.

Вступ. Понад сторіччя мільйони українців знаходяться за кордоном і формують українську діаспору. Разом з українцями в Україні твориться світове українство. У будь якій сфері життєдіяльності українці досягають успіху й значних результатів. Яскравим прикладом є тіловиховання, спорт та олімпійський рух. Сотні спортсменів США, Канади, Австралії, Франції, Аргентини та інших країн, які мають українське коріння стали зірками спорту й осягнули найвищих висот в олімпійському спорті [3].

Саме спортивний та олімпійський рух стали джерелом єднання українців на чужині. Виступаючи за збірні різних держав, вони ніколи не забували й завжди наголошували на своєму українському походженню.

Навколо олімпійських ідеалів згуртувалась й українська молодь в діаспорі. Молодіжні організації Пласт, Спілка Української Молоді проводять традиційні вже свої спортивні заходи й олімпійські змагання.

Численні спортивні організації української діаспори неодноразово прославляли українські традиції в США (УСЦАК, УСВТ «Чорноморська Січ», УСО «Тризуб», УСК Нью-Йорк та інші), Канаді (СТ «Україна» тощо) й інших країнах.

Тому сьогодні постає актуальним дослідження спортивних та олімпійських традицій української діаспори.

Мета дослідження: здійснити аналіз та виявити спортивні та олімпійські ідеали, які об'єднали світове українство.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, описовий та ретроспективний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з перших масштабних олімпійських акцій української діаспори є започаткування проведення Олімпіад. Яскравою подією у 1936 р. стала Перша Україно-Американська Олімпіада, яка відбулась у місті Філадельфія. Значна кількість учасників, які презентували різні клуби та організації з США й Канади, програма та результати змагань вирізняли цей захід від інших. До організації Першої Українсько-Американської Олімпіади долучилися ряд спортивних та культурно-просвітницьких українсько-американських організацій міста Філадельфія разом із Українською католицькою лігою та Американської атлетичної унії [6].

Подібні українські Олімпіади відбувались досить регулярно: 1948 рік – Німеччина, 1980 – Канада, Аргентина, Бразилія, 1984 – Канада, 1988 [7], 2000, 2008 – США.

Слід зауважити, що ці олімпійські змагання української діаспори відбувались у рік проведення міжнародних Олімпійських ігор. Це було символічно, бо таким чином світова спортивна спільнота дізнавалась про український олімпійський рух опору й прагнення звільнити український спорт.

У 1966 році у Філадельфії відбувся перший з'їзд Українського олімпійського руху на чужині (в екзилі) [1]. Ініціатором зібрання був Український Олімпійський Комітет (у своїх лавах УОК об'єднав українців США, Канади, Австралії, Франції, Німеччини), який своєю діяльністю досягнув найзначнішого успіху тодішнього українського олімпійського руху в діаспорі – визнання Міжнародним олімпійським комітетом права України брати участь в Олімпійських іграх окремою командою під своїм прапором [2].

1976 року, 24 липня, зорганізована українська молодь СУМу, ОДУМу та Пласту спільно святкувала День української молоді на площі Сен Леонард (Канада). Свято розпочалося соборним молебнем за участі Владики Ізидора Борецького та Миколи Дебрина. Після Богослужіння відбулася маніфестація з деклараціями з приводу XXI Олімпіади. Опісля, при звуках маршу сумівського оркестру «Батурин» з Торонто під керівництвом Василя Кардаша, відбулася хода молодечих організацій.

Офіційно програму Дня Української Молоді відкрив голова організаційного комітету Ярослав Заяць, він же голова Крайової Управи СУМ в Канаді й передав ведення програми Михайлові Шепетикові. Він представив численних репрезентантів, серед них голову ЦК СУМ О. Ковалю, голову Крайової Пластової Старшини в Канаді Б. Пензею, голву ЦК ОДУМ В. Педенку, голову Східньої Екзекутиви СУМК Т. Ткаченка, посадника міста Сент Леонард Дізаса та інших. Після обіду частина молоді роз'їхалася по локаціям змагань, а о 15 годині відбувся мистецький концерт-фестиваль, на якому виступали різні українські танцювальні гурти, оркестри та хори. Назвемо декілька: танцювальний ансамбль «Веснянка» і оркестр «Соловей» при відділі ОДУМ в Торонто під керівництвом Миколи Балдецького, сумівський оркестр «Батурин» з Торонто, дівочий хор «Мрія» при осередку СУМА в Клівленді (Парма) під керівництвом Єлизавети Ясевич і акомпаніменту Люби Дмитрик, мішаний хор «Боян» і оркестр «Трембіта» при осередку СУМ в Монреалі під управою Ростислава Куліша, ансамбль бандуристів при відділі ОДУМ в СейнтКатеренс, Онтаріо, інструктором якої є Остап Казлівський, жіночий секстет «Веселка» з Калгарі, Альберта, під керівництвом М. Федьківа. Керівником мистецької програми була Оля Одинська-Грод. Вона й всі організатори та учасники отримали найтепліші відгуки від представника публічних зв'язків в міському уряді пана Роналда Левієйя.

Увечері відповідно до мистецької програми відбувся фестиваль Українського Олімпійського Комітету і сумівська забава молоді. Керував вечірніми заходами Роман Пит, які включали виступи танцювального ансамблю

«Україна» з Монреалю під керівництвом І. Кися та забаву з танцями, до якої грали чотири відомі оркестри – «Рушничок», «Сини степів», «Зоря», «Ясени».

Не випадково українська молодь Канади та США об'єдналися цього року. Бо саме 1976 року в Монреалі відбулись Олімпійські ігри.

З 1972 року Спілка Української Молоді проводить Світові олімпійські злети. Наступні відбулись у 1976, 1984 та 1996 роках. Окрім цього, організовуються олімпійські табори (Калгарі, 1980 року), а також безліч пропагандивних акцій та маніфестацій у часі Олімпійських ігор 1972, 1976, 1980, 1984, 1996 років [5].

У часі проведення Ігор ХХ Олімпіади у Мюнхені (Німеччина) Український Визвольний Фронт розвинув масштабну діяльність до якої долучилась молодь СУМ. Сумівці прибули з Франції, Бельгії, Англії, США та Канади. Це зібрання молоді започаткувало світові олімпійські злети СУМу. Окрім злету відбувся фестиваль української пісні, музики і танцю сумівських ансамблів – жіночого хору «Діброва», чоловічого хору «Прометей», оркестру «Батурин» з Торонто (Канада) та балету «Крилаті» з Брадфорду (Англія).

Ще однією, активною у спорті та олімпійських традиціях, молодіжною організацією в діаспорі є Пласт.

Значних організаційних успіхів у поширенні олімпійських ідей досяг пластун Всеволод Соколик з Канади. Його пластове життя й жвава громадська спортова позиція справила неабияке враження на президента СКВУ пана Юрія Шимка, який звернувся до Всеволода Соколика щоб створити Олімпійську Комісію при СКВУ для боротьби за самостійну участь українських спортсменів у міжнародних спортових змаганнях й зокрема Олімпіадах. І вже 22 листопада 1988 року Всеволод Соколик виголосив доповідь за темою «Україна на світовій спортовій арені» у часі проведення IV Конгресу СКВУ. Наступного року було створено Олімпійську Комісію СКВУ, яку очолив пластун Всеволод Соколик.

Ще одним пластуном, який долучився до олімпійських ідеалів та традицій є Ждан Шулякевич (Канада). У 1988 році зимові Олімпійські ігри відбулися у Калгарі (Канада). То ж українці в Канаді були дуже уважні до цих

змагань. На передодні відкриття Ігор по території Канади з успіхом пронісся олімпійський смолоскип. Естафету олімпійського вогню несли понад 6 000 осіб, серед яких було чотири українці, а серед них був Ждан Шулякевич. Його мрія здійснилася, бо він цього дуже хотів й доклав значних зусиль. 7 000 000 осіб зголосилися нести вогонь через всю Канаду, але пощастило не всім. Для перемоги Ждан зложив подання 400 разів і ось одного дня він отримав листа від організаторів про те, що його обрали.

Наступним пластуном-Героєм та хранителем олімпійських традицій є Лев Штинда. Його пластове життя надзвичайно цікаве, його світобачення різнобарвне, а ж ось є ще одна родзинка – олімпійська любов до України. Коли у 1956 році постав Український Олімпійський Комітет, до його складу долучилось багато патріотів. Серед членів-основоположників УОК були д-р Володимир Білінський (Австралія) – голова, Лев Штинда (Австралія) – заступник, Осип Зінкевич (США) – генеральний секретар, Василь Гладун (Канада), Роман Дудинський (Австралія) – секретар, Аркадій Жуковський (Франція), Роман Шраменко (США), Павло Дорожинський (Німеччина), Богдан Коваль (Аргентина), Степан Модрицький (Австралія), д-р Євген Мацяк (Англія), професор Петро Войтович (США), Євген Скоцко (США). Любов до України, спорту, олімпійського руху сприяла новій ідеї пана Штинди – заснуванню у 1974 році спортивно-вишкільного табору для тіловиховників і змагових суддів. Символічно, що у часі проведення пластового спортивного табору щоразу організовувалась Олімпіада. У програмі Олімпіади були церемонія відкриття, запалення вогню, змагання з різних видів спорту тощо [4].

Висновки. Спорт та олімпійський рух в українській діаспорі став значним явищем навколо якого гуртувалася громада. Проведення українських Олімпіад в діаспорі згуртовувало українців США та Канади. Організація Світових Олімпійських Злетів СУМ об'єднувало молодь Канади, США, Франції, Німеччини, Бельгії, Великої Британії та інших країн. Ідея боротьби за вільний олімпійський український спорт була єднанням українців на різних континентах (Євразія, Північна та Південна Америка, Австралія).

Тож з впевненістю можна стверджувати, що в середовищі української діаспори зберігаються й культивуються спортивні традиції та олімпійські ідеали.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях актуальним є аналіз діяльності української спортивної діаспори у сучасному часі боротьби України за свою свободу.

Список використаної літератури

1. З'їзду Українського Олімпійського Руху. *Ukrainian Weekly*. 1966. Ч. 50. С. 4.
2. Зінкевич Осип. Справа України на обговоренні Міжнародного олімпійського комітету. *Свобода*. 1957. Ч. 182. С. 3.
3. Лях-Породько О., Каменєв Г. Олімпійський рух та українська діаспора. Матеріали ХХХVІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 36. С. 233–235.
4. Лях-Породько О. П'ять пластових олімпійських історій. *Пластовий шлях*. 2019. № 4. С. 36–37.
5. Лях-Породько О., Каменєв Г. Український олімпійський рух опору 1950–1990 роки: мета, завдання, напрями діяльності. Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали ХVІІ Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 7–8 грудня 2017 р.). Харків: ХДАФК, 2017. С. 309–311.
6. Перша Україно-Американська Олімпіяда. *Український сокіл*. 1936. №9-10. С. 2.
7. Соколик Всеволод. Змагання української діаспори за самостійну участь України в міжнародному спорті. Спорт і національне відродження: матеріали Всеукраїнської наукової конф. ..., 14–15 жовтня 1993 р. Львів, [1994]. С. 178–181.

ПРЕВЕНТИВНЕ ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Рибалко Ліна, Кравченко Михайло

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Полтава*

Анотація. У статті розкрито сутність і зміст поняття «превентивне виховання», описано напрями превентивного виховання майбутніх фахівців фізичної культури а спорту.

Ключові слова: превентивне виховання, фізична культура і спорт, фахівці фізичної культури та спорту.

Вступ. Одним із пріоритетних напрямів сталого розвитку суспільства є превентивне виховання молодого покоління. Воно проводиться з дітьми дошкільного віку, учнями та студентами з метою попередження відхилень у поведінці, особливо з тими, хто характеризується проявом агресії та неадекватності, хто став на шлях асоціальної і протиправної поведінки. Попри це в суспільстві залишається складним і невирішеним питання обліку студентської молоді, яка вживає наркотичні засоби, психотропні речовини й алкогольні напої та потребують превентивного виховання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» наукової теми «Технології здоров'язбереження» (номер державної реєстрації 0117U003246).

Мета дослідження: розкрити особливості та специфіку превентивного виховання в системі фізичної культури та спорту.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити наукову літературу щодо превентивного виховання.

2. Розкрити сутність і зміст превентивного виховання у системі фізичної культури та спорту.

3. Сформулювати завдання превентивного виховання.

4. Визначити та схарактеризувати функції превентивного виховання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Матеріал і методи дослідження. Використовували такі методи дослідження, як: аналіз і узагальнення наукової літератури з метою розкриття сутності та змісту превентивного виховання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту; порівняння та синтез – визначення функцій превентивного виховання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Дослідження проводили на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Результати дослідження та їх обговорення. Превентивне виховання – це система організаційних і профілактичних дій, спрямованих на запобігання формуванню в молоді шкідливих звичок, негативних рис характеру, проявам асоціальної поведінки [2, с. 19-20].

Деякі вчені (Т. Виноградова, В. Оржеховська) розглядають цей феномен як комплексний цілеспрямований вплив на особистість у процесі її активної динамічної взаємодії із соціальними інституціями, спрямованої на фізичний, психічний, духовний, соціальний розвиток особистості, вироблення в неї імунітету до негативних впливів соціального оточення, профілактику і корекцію асоціальних проявів у поведінці дітей і молоді, на їх допомогу і захист [3, 6].

Мета превентивного виховання полягає у досягненні сталої відповідальної поведінки, сформованості імунітету до негативних впливів соціального оточення. Вона може розглядатися поліаспектно.

Основні завдання превентивного виховання [4, с. 10]:

1) створити умови для формування позитивних якостей особистості в процесі різноманітних видів трудової, навчальної, позашкільної й іншої

діяльності, що сприяють інтелектуальному, морально-етичному, естетичному розвитку, виробленню стійкості до негативних впливів;

2) забезпечити соціально-психологічну діяльність, педагогічно зорієнтовану на протидію втягуванню дітей і молоді в негативні ситуації;

3) надавати комплексну психолого-педагогічну та медико-соціальну допомогу тим неповнолітнім, які її потребують;

4) забезпечити адекватну соціальну реабілітацію неповнолітніх, які вчинили протиправні дії або зловживають психоактивними речовинами;

5) стимулювати неповнолітніх до здорового способу життя і позитивної соціальної орієнтації, сприяти валеологізації навчально-виховного процесу, навчанню з раннього віку навичкам охорони власного життя і здоров'я;

б) сприяти виробленню інтегрованих міждисциплінарних підходів при підготовці спеціалістів (педагогів, психологів, медиків, соціологів, юристів, соціальних працівників, батьків та ін.), об'єднанню зусиль різних суб'єктів превентивної роботи.

Превентивне виховання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах ЗВО виконує такі функції [5, с. 27]:

1) *діагностично-прогностичну*, що полягає в аналітичній роботі по з'ясуванню причин і умов відхилень у поведінці студентів; у передбаченні тенденцій її розвитку; у виявленні шляхів і способів превентивного втручання в соціальний розвиток особистості;

2) *корекційно-реабілітаційну*, яка ставить за мету: узгодження виховного процесу з реальними умовами соціалізації студентів, втручання у їх спосіб життя на рівні знань, емоцій, поведінки, використання оптимальної коригувальної допомоги, перевиховання та подолання негативних проявів у поведінці, мотивацію на здоровий спосіб життя;

3) *освітньо-консультативну*, що передбачає використання сучасних інформаційних і здоров'язбережувальних технологій з метою надання оптимальної освітньої та консультативної інформації; попередження і

нейтралізацію надмірної інформації про види і форми негативних наслідків шкідливих звичок;

4) *організаційно-методичну*, яка ставить за мету опрацювання і реалізацію міжгалузевих науково-дослідницьких проектів із проблем превентивного виховання; дослідження соціально-гігієнічних та медико-біологічних чинників розвитку схильності студентів до неадекватної поведінки та розробку заходів щодо її профілактики;

5) *інтегративно-просвітницьку*, що передбачає збір, аналіз, адаптацію узагальнення та впровадження вітчизняного й зарубіжного досвіду превентивної практики, інтеграцію у світовий превентивний процес роботи з молоддю.

Превентивне виховання включає:

- раннє, або первинне, превентивне виховання (соціально-педагогічна профілактика);

- вторинне превентивне виховання (превентивна допомога і корекція);

- третинне превентивне виховання (адаптація, реабілітація і ресоціалізація).

Соціально-педагогічна профілактика як вид превентивної роботи, спрямована на здійснення освітньо-профілактичних заходів впливу на особистість з метою попередження різних видів небезпечної поведінки на ранніх стадіях відхилень. Вона ґрунтується на позитивній педагогічній діяльності, мета якої - своєчасне виявлення та виправлення несприятливих інформаційних, педагогічних, психологічних, організаційних та інших чинників, що зумовлюють відхилення у психологічному та соціальному розвитку студентів, у їхній поведінці, стані здоров'я.

Зміст соціально-педагогічної профілактики полягає у формуванні в свідомості студентів знань, умінь, установок та мотивів свідомого вибору соціальних моделей поведінки; підготовці та розповсюдженні превентивної інформації через друковану продукцію, засоби масової інформації, спілкування

на рівні міжособистісних стосунків, інші форми соціально-педагогічної роботи, а також формування життєвих компетентностей.

Превентивна допомога і корекція - вид психолого-педагогічної та медико-соціальної діяльності, що полягає у допомозі окремим групам студентів, які належать до групи ризику. Це передбачає психолого-педагогічний та соціально-терапевтичний вплив на особистість з тим, щоб вона сама навчилася допомагати собі, розв'язуючи багаточисельні проблеми, що провокують на деструктивну поведінку. На цьому рівні є доцільними [6, с. 18-19]:

- реалізація програм превентивного виховання з «групами ризику» із залученням державних, громадських, конфесійних організацій, волонтерів;
- патронажна робота з «групами ризику» по усуненню соціально-психологічних передумов деструктивної поведінки;
- організація різноманітних форм превентивної освіти, проведення дозвілля.

Адаптація, реабілітація та ресоціалізація полягає в реконструкції соціокультурного оточення для різних категорій студентів, допомозі в спілкуванні та навчанні з метою відновлення втрачених соціальних зв'язків або адаптації в соціальній життєдіяльності.

Необхідними заходами такої роботи є:

- науково-методичне забезпечення превентивної соціально-терапевтичної роботи у ЗВО;
- співпраця і науково-методична підтримка роботи служби у справах дітей, служб «Телефонів довіри», інших закладів, до функцій яких входить вирішення проблем негативної поведінки студентів;
- науково-методичне сприяння організації і розвитку взаємопідтримки серед студентів

Ефективними формами та методами превентивного виховання студентів є: години спілкування, тренінги, «круглі столи», консультаційні пункти, діяльність органів студентського самоврядування, дні відкритих дверей, відеолекторії, фестивалі соціальної реклами, просвітницькі акції, колективна

творча справа, студентські газети тощо. Як показує практика до 15% студентів потребують превентивного виховання.

Висновки. На підставі наукових досліджень встановлено, що педагогічний аспект превентивної діяльності полягає у сформованості такої позиції особистості, яка конкретизується культурою цінностей, самоактуалізацією, свідомим вибором моделей соціальної поведінки.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямі є пошук шляхів оптимізації превентивного виховання студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Баранова Н. П. Взаємодія психологічної служби ЗНЗ з учасниками навчально-виховного процесу в роботі щодо превентивного виховання. Виховна робота в школі, 2009. № 1. С. 31–36.
2. Березня О. О. Особливості превентивного виховання у школі. Позакласний час, 2010. № 2. С. 14–25.
3. Виноградова Т. Превентивне виховання як головний компонент формування правової культури підлітків. Рідна школа, 2009. № 10. С. 28–31.
4. Відмиш Л. І. Організація превентивного виховання студентів. Виховна робота в школі, 2006. № 12. С. 2–29.
5. Левшунова Н. Методи превентивного виховання. Психолог. Шкільний світ, 2010. № 26. С. 26–31.
6. Оржеховська В. М., Пилипенко О. І. Сучасні орієнтири превентивної педагогіки. Педагогіка і психологія. Вісник АПН України, 2005. № 2. С. 17–25.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТМЕНІВ

Самойленко Станіслав, Рибалко Ліна

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Полтава*

Анотація. У статті розкрито особливості тактико-тактичної майстерності як складової спеціальної підготовки спортсменів; форми та методи удосконалення спортивної підготовки.

Ключові слова: техніко-тактична майстерність, спортивна підготовка.

Вступ. Проблема удосконалення техніко-тактичної майстерності розглядається як важлива складова частина спеціальної підготовки спортсменів високого рівня. Численні спроби зрозуміти і проаналізувати суть, закономірності і перспективи розвитку подальших можливостей людини, які пропонуються фахівцями багатьох видів спорту, призвели до формування цілісної системи знань теорії спортивної підготовки [3, 4].

Сучасна техніка у спорті та її еволюція залежить в більшій мірі від ступеня розвитку рухових якостей спортсмена. В змінних і складних умовах змагальної боротьби рухові дії спортсмена відрізняються великою різноманітністю способів вирішення завдань та вибору найефективніших і найдоцільніших варіантів. З педагогічної точки зору для організації процесу удосконалення рухової навички необхідно розкрити конкретні причини недоліки, які виникають у структурі рухів. Досвід роботи і спеціальні дослідження показали, що основна причина недоліків складається з необ'єктивних критеріїв оцінки рівня технічної майстерності, критеріїв контролю за її удосконаленням, не зрозумілою моделлю вдосконалення технічної майстерності та відсутністю інформації яка визначає можливості ефективного управління специфічною руховою діяльністю спортсмена.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» наукової теми «Технології здоров'язбереження» (номер державної реєстрації 0117U003246).

Мета дослідження: полягає в теоретичному обґрунтуванні техніко-тактичної майстерності спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Розкрити специфіку техніко-тактичної майстерності спортсменів.
2. Надати характеристику індивідуального підходу у спеціальній підготовці спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Використовували такі методи дослідження, як: аналіз і узагальнення наукової літератури з метою розкриття техніко-тактичної майстерності та спеціальної підготовки спортсменів; порівняння та синтез визначення спеціальних рухів-прийомів, що складають основу техніки виду спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Нині фахівці визначають основні завдання удосконалення технічної майстерності спортсменів [1]:

- досягнення високої стабільності і раціональної варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, що складають основу техніки виду спорту;
- послідовне перетворення засвоєних прийомів основ техніки до доцільних і ефективних змагальних дій;
- удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики і ритму враховуючи індивідуальні особливості спортсменів;
- підвищення надійності і результативності технічних дій спортсмена в екстремальних умовах змагань;
- удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики і досягнення науково-технічного прогресу.

Індивідуалізація підготовки спортсменів відбувається через змагальну діяльність. Для практичної реалізації даного тренувального підходу вченими розроблений наступний логічний алгоритм [2]:

1-й крок – дослідження змагальної діяльності спортсменів на час основних змагань сезону;

2-й крок – розрахунок індивідуальної стратегічної моделі змагальних дій і визначення сильних і слабких її сторін, з використанням групових моделей та індивідуальних модельних компонентів;

3-й крок – встановлення індивідуальних перспективних модельних компонентів змагальних дій в річному циклі;

4-й крок – встановлення індивідуальних перспективних модельних компонентів змагальних дій та відповідних показників спеціальної підготовленості спортсменів;

5-й крок – розробка індивідуальної тренувальної програми за принципом переважного розвитку таких сторін підготовленості, які забезпечують покращення сильних компонентів змагальних дій та підтягування слабких до рівня середньо групових значень ефективності.

Проведений аналіз змагальної діяльності волейболістів високої кваліфікації, узагальнення і педагогічна інтерпретація отриманого фактичного матеріалу, дозволили групі авторів виділити основні тенденції розвитку світового волейболу, у тому числі, визначити сучасні тенденції тактичної підготовки спортсменів. До таких тенденцій відносяться: збільшення кількості команд з високим рівнем техніко-тактичної підготовленості; прогрес виконавчої майстерності ведучих волейболістів в умовах жорсткого опору суперників; підвищення інтенсивності тренувальної і змагальної діяльності команд-лідерів; зменшення часу у спортсменів на сприйняття та оцінку ігрової ситуації і ухвалення єдино правильного вирішення рухової задачі; варіативність використання прийомів гри і тактичних взаємодій; зростання фізичної і психічної напруги змагальної діяльності; грамотне поєднання універсалізації і спеціалізації гравців різних амплуа.

Висновки. При збереженні досягнутого наукового потенціалу і практики підготовки спортсменів введення в програму техніко-тактичної підготовки волейболістів, виявлених закономірностей формування ефективної змагальної

діяльності дозволить значною мірою наблизити умови і режим тренувального процесу до реальних запитів та принесе позитивний ефект у формуванні результату гри і змагань в цілому. Об'єктивність вищезгаданого припущення підтверджується загальними закономірностями теорії спортивного тренування і теорії спортивних ігор взагалі і волейболу зокрема.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у розробленні спеціальної програми спортивної підготовки волейболістів.

Список використаної літератури

1. Дехтяр В. Д. Основи спортивного тренування: навч.-метод. посіб. Київ: Науковий світ, 2001. 180 с.
2. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.
3. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. К.: Олимпийская литература, 2004: 584 с.
4. Фокін С. П. Спортивне тренування: навч.-метод. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. Київ : «НАУ-друк», 2011. 140 с.
5. Metody nauczania i kontroli taktyki strzelania – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.pzss.org.pl/index.php/14-strony-statyczne/bibliotekatrenera/373-metody-nauczania-ikontroli-taktyki-strzelania.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОРЦІВ-ЮНІОРІВ ПІД ВПЛИВОМ РОЗРОБЛЕНОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗБОРІВ

Поляков Ігор¹, Полякова Оксана²

*¹Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Харків*

²Національний університет цивільного захисту України, Харків

Анотація. У статті представлена програма навчально-тренувальних зборів для борців-юніорів високої кваліфікації для підготовчого та змагального етапів підготовки. Здійснено дослідження з перевірки контрольних нормативів до педагогічного експерименту та після його проведення. Відображено дані в кінці експерименту, що підтверджують достовірність відмінностей за більшістю показників. В результаті проведення дослідження встановлено позитивний вплив розробленої програми, що підтверджується достовірними змінами в більшості досліджуваних показників.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, планування, боротьба, спортсмен.

Вступ. Сучасні тенденції розвитку вільної боротьби характеризуються частими і далеко не завжди виправданими змінами правил змагань, а також постійно зростаючої конкуренції на міжнародному рівні, включаючи Олімпійські ігри, світові та європейські чемпіонати [2; 6]. Це змушує фахівців бути в безперервному пошуку доцільних педагогічних впливів на спортсменів різної кваліфікації з метою створення оптимальної системи вдосконалення різних сторін їх підготовки [4; 5; 6]. Одним з основних напрямів є ефективне планування техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борців, що максимально адаптоване до вимог змінених правил проведення борцівських поєдинків. Все сказане зумовлює необхідність пошуку оптимальної системи

засобів, методів і тренувальних режимів при підготовці борців вільного стилю [1; 3; 7].

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Результати дослідження представлені при розробці теоретико-методологічної бази освітньо-професійної програми першого освітньо-кваліфікаційного рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт» кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ» і зокрема при викладанні дисципліни «Теорія та методика юнацького спорту». У практичному вимірі отримані результати пройшли верифікацію у навчально-тренувальному процесі збірної команди України серед юніорів.

Мета дослідження: визначити вплив розробленої нами програми навчально-тренувальних зборів на показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у борців 18–20 років.

Матеріал і методи дослідження. У даному дослідженні були застосовані наступні методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та електронних джерел інформації; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент полягав у розробці і послідовної апробації методики підготовки борців високої кваліфікації. Дослідження проводилося в період з 2020 по 2021 рік. В ньому брали участь борці-юнаки вільного стилю навчально-тренувальної групи спеціалізованої підготовки 3–4 років навчання середніх вагових категорій. Загальна кількість досліджуваних склало 12 спортсменів у віці 18–20 років. Були проаналізовані тренувальні плани борців-юніорів з метою комплексного аналізу їх підготовки. Загальна кількість спортсменів, які взяли участь в дослідженні, дорівнює 12 (6 спортсменів на першому етапі експерименту і 6 спортсменів на другому етапі).

Результати дослідження та їх обговорення. Виконуючи поставлену мету нашого дослідження ми розробили програму навчально-тренувальних зборів для борців-юніорів високої кваліфікації для підготовчого (Табл. 1) та змагального етапів підготовки (Табл. 2) й провели дослідження з перевірки

контрольних нормативів до педагогічного експерименту та після його проведення.

Перше контрольне тестування проводилось в кінці підготовчого етапу. Друге тестування проводиться в кінці другого підготовчого етапу – напередодні змагань. Метою перевірки було встановлення ефективності застосовуваних навантажень упродовж змагального періоду.

Таблиця 1

Тижневий цикл тренування (мікроцикл) на підготовчому етапі

1-й день	1. Ранкова гімнастика: повільний біг, загальнорозвивальні вправи, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв. 2. Крос. 3. СФП (5–10 канатів, стрибки через скалку 2×6 хвилин, вправи спрямовані на розвиток гнучкості). 4. Робота у парах на килимі.
2-й день	1. Ранкова гімнастика: пробіжка 15 хвилин, розминка 5–10 хвилин, прискорення 5 разів, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв. 2. Робота у парах на килимі. 3. Веслування 3–4×10 хвилин.
3-й день	1. Прогулянка. 2. Тренування на килимі: гра у регбі (4×15хвилин). 3. СФП (5–10 канатів, стрибки через скалку 2×6 хвилин, вправи спрямовані на розвиток гнучкості). 4. Сауна.
4-й день	1. Ранкова гімнастика: біг 15 хвилин, розминка 5–10 хвилин, відпрацювання в парах 15–20 хвилин, прискорення 5 разів, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв. 2. Крос 5 км. 3. СФП (5–10 канатів, скалка 2×6 хвилин, вправи спрямовані на розвиток гнучкості). 4. Килим.
5-й день	1. Прогулянка. 2. Килим (контрольні сутички). 3. Килим (контрольні сутички).
6-й день	1. Прогулянка. 2. Крос 5 км. 3. Гра (футбол, регбі). 4. Сауна.
7-й день	Відпочинок.

Після першого і другого тестування можлива певна корекція тренувальних навантажень в залежності від ступеня досягнення того чи іншого контрольного нормативу.

Таблиця 2

Тижневий цикл тренування (мікроцикл) на змагальному етапі

1-й день	<ol style="list-style-type: none">1. Ранкова гімнастика: біг, загально розвиваючі вправи, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв.2. Килим.3. Джампінг.
2-й день	<ol style="list-style-type: none">1. Ранкова гімнастика: пробіжка 15 хвилин, розминка 5–10 хвилин, відпрацювання в парах 15–20 хвилин, прискорення 5 разів, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв.2. Крос 5 км.3. СФП (5–10 канатів, стрибки через скалку 2×6 хвилин, вправи спрямовані на розвиток гнучкості).4. Робота у парах на килимі.
3-й день	<ol style="list-style-type: none">1. Ранкова гімнастика: повільний біг, загальнорозвивальні вправи, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв.2. Крос.3. СФП (5–10 канатів, стрибки через скалку 2×6 хвилин, вправи спрямовані на розвиток гнучкості).4. Робота у парах на килимі.
4-й день	<ol style="list-style-type: none">1. Ранкова гімнастика: пробіжка 15 хвилин, розминка 5–10 хвилин, відпрацювання в парах 15–20 хвилин, прискорення 5 разів, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв.2. Крос 5 км.3. СФП (5–10 канатів, стрибки через скалку 2×6 хвилин, вправи спрямовані на розвиток гнучкості).4. Робота у парах на килимі.
5-й день	<ol style="list-style-type: none">1. Прогулянка.2. Крос 5 км.3. Гра (футбол, регбі).4. Сауна.
6-й день	<ol style="list-style-type: none">1. Розминка: повільний біг, загальнорозвивальні вправи, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв.2. Стрибки у довжину з місця.3. Біг з максимальним прискоренням 2×30 м.4. Вправи спрямовані на розвиток гнучкості.
7-й день	Відпочинок.

Завдання останнього тестування на етапі основних змагань – досягнення контрольних нормативів у всіх тестових вправах, що забезпечує виконання

цільового спортивного результату у вільній боротьбі. Після контрольного тестування можна зробити висновок, що його необхідно проводити в процесі тренування протягом 1–2 тижнів за 1–1,5 тижні до змагань.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів (Табл. 3), динаміки вдосконалення техніки під впливом різних тренувальних програм, застосовувалися контрольні вправи, що використовуються на практиці спортивного тренування і відповідають вимогам спортивної метрології.

Таблиця 3

Контрольні нормативи борців-юніорів вищої кваліфікації

№	Контрольні вправи	Вагові категорії 60-85 кг і оцінка в балах				
		1	2	3	4	5
1	Стрибок у довжину з місця, м	2,15	2,25	2,35	2,45	2,55
2	Потрійний стрибок з місця, м	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2
3	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0
4	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	22,0	20,0	19,0	18,0	17,0
5	Підтягування на перекладині схресним хватом, кіл-ть разів	19	21	23	25	27
6	Лазіння по канату 5м без допомоги ніг, с	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5
7	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0
8	Утримання положення «захист від накату», с	70	75	80	85	90
9	Смуга перешкод, с	17,0	17,5	16,0	15,5	15,0
10	Прохід в ноги, с	17,0	17,5	16,0	15,5	15,0
11	Реакція, см	19	18	17	16	15

Контрольні випробування допомагають:

- ✓ виявити рівень розвитку окремих рухових якостей;
- ✓ оцінити рівень технічної та тактичної підготовленості;
- ✓ порівняти рівень фізичної підготовленості окремого спортсмена, так і цілих груп;
- ✓ вести об'єктивний контроль за тренуваннями;
- ✓ виявляти переваги та недоліки застосовуваних засобів, методів навчання і форм організації заняття.

Контрольні випробування проводяться за допомогою контрольних тестів. Певна система використання контрольних вправ називається тестуванням.

Відомо, що ті чи інші явища можуть вважатися науковими фактами тільки тоді, коли вони здатні неодноразово відтворюватися в експериментальній обстановці. Педагогічний експеримент як раз і створює можливість для подібного відтворення досліджуваних явищ. Можливість ця є наслідком навмисної організації умов. Характерною рисою педагогічного експерименту як методу дослідження є заплановане втручання людини в досліджуване явище.

Проведене педагогічне спостереження і отримані дані дозволили не тільки скорегувати саму методику проведення занять, а й уточнити та доповнити зміст і структуру окремих моментів наших розробок, спрямованих на оптимізацію тренувальних навантажень в різні періоди підготовки. Мета проведеного експерименту полягала у визначенні найбільш оптимального поєднання засобів і методів, обсягу та інтенсивності навчально-тренувального процесу у юних борців. Педагогічний ефект тренувального процесу характеризується двома сторонами: якісної і кількісної. Використання кількісного аналізу означає, що до оцінки процесу необхідно підходити з позиції математичних методів дослідження. У таблиці 4 наводяться зведені дані різних показників виконання контрольних нормативів борців високої кваліфікації до початку експерименту та після його проведення.

Середні показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей борців-юніорів до та після експерименту

№ п/п	Контрольні вправи	m (до експерименту)	m (після експерименту)
1	Стрибок у довжину з місця, м	2,4	2.55
2	Потрійний стрибок з місця, м	6,9	7,1
3	Забігання навколо голови 10 разів, с	15,4	14,0
4	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	18,3	17,0
5	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	25,3	25,4
6	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	9,2	9,8
7	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	11,2	10,0
8	Утримання положення «захист від накату», с	83,3	85,5
9	Смуга перешкод, с	15,3	15,1
10	Прохід в ноги, с	15,4	15,3
11	Реакція, см	16,1	15,9

Результати контрольних випробувань, проведених в кінці експерименту, показують, що спортсмени домоглися більш високих показників спортивної підготовленості, ніж на початку експерименту.

Висновки. Таким чином, розроблена нами програма навчально-тренувальних зборів борців, дозволила не тільки поліпшити показники швидкісно-силових якостей, а й підвищити результати у вільній боротьбі. Статистична обробка даних в кінці експерименту підтвердила достовірність відмінностей за більшістю показників. Отже, при комплексній оцінці зростання показників результатів експерименту була підтверджена висунута робоча гіпотеза. Однак, необхідно мати на увазі, що експеримент тривав всього рік. Аналіз аналогічних, але тільки більш тривалих експериментів показав, що

намітилися тенденції зростання показників вищезазначених фізичних якостей, продовжують розвиватися протягом усього часу тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі є розробка методики планування олімпійського макроциклу підготовки борців-вільників високої кваліфікації.

Список використаної літератури

1. Латишев С. В., Шандригось В. І. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2011. 95 с.

2. Латышев Н.В., Латышев С. В., Шандригось В. І. Направления и виды анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 118. Т. IV. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. гол. ред. Носко М. О. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 98–101.

3. Наказ Міністерства молоді та спорту від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/23442>

4. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.: Тріада плюс, 2008. 862 с.

5. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Г. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. К.: Олимпийская литература, 1997. 432 с.

6. Шандригось В. І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури). Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Т. I. Вип. 107. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Гол. ред. Носко М. О. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 347–351.

7. Шандригось В. І., Первачук Р. В., Яременко В. В., Латишев М. В. Удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. Молода спортивна наука України: зб. тез доп. Вип. 21: у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2017. С. 40–41.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЧОЛОВІКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ

Шейко Лілія

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. В статті розглянуті питання щодо рівня фізичної підготовленості молодих чоловіків віком 20-25 років, які займаються оздоровчим плаванням. Тестування фізичної підготовленості проводилося згідно з Державними тестами і нормами оцінки фізичної підготовленості населення України. На підставі отриманих даних було зроблено порівняльний аналіз отриманих результатів із державними тестами; визначено рівень фізичної підготовленості молодих чоловіків.

Ключові слова: чоловіки, оздоровче плавання, фізична підготовленість.

Вступ. Зміцнення здоров'я людей, збільшення тривалості їхнього активного життя стає справою першорядної важливості уряду України. Фізична культура та спорт дедалі ширше проникають у побут, у повсякденне життя народу нашої країни. Значення фізичної культури та спорту у зміцненні здоров'я населення, гармонійного розвитку особистості, у підготовці молоді до праці та захисту Батьківщини зростає. Сучасні умови життя передбачають широке впровадження фізичної культури та спорту у повсякденне життя, особливо молодого покоління людей. Кожен має замолоду дбати про своє фізичне вдосконалення, вести здоровий спосіб життя [1; 5-7; 9].

Однак, численні дослідження вітчизняних фахівців у галузі фізичної культури та спорту свідчать про негативний вплив сучасної цивілізації на здоров'я населення, особливо малорухливий спосіб життя негативно позначається на здоров'ї молодого покоління [2; 9]. Тому, останнім часом значно зросла увага до засобів і методів зміцнення здоров'я, профілактики захворювань саме цієї вікової категорії. Провідну роль у формуванні здорового

способу життя молоді відводять оптимізації рухової активності людини у поєднанні із загартуванням, раціональним харчуванням, відповідним відпочинком. Найпростіша можливість підвищити оздоровчий ефект занять руховою активністю – поєднати його з впливом водного середовища. Плавання – один з найпоширеніших, улюблених видів спорту, що бурхливо розвиваються. Сьогодні навряд чи необхідно переконувати когось у корисності цього чудового виду спорту [4; 8; 9].

Однією з основних сторін підготовки молодих людей є фізична підготовка. Багато авторів (І. Р. Бондар, 1998; И. Н. Журавлева, Л. Е Шестерова, 2006; С. А. Король, 2014; В. А. Романенко, 2005; В. М. Сергієнко, 2009; Л. В. Шейко, 2020 та ін.) займалися дослідженням стану фізичної підготовленості та працездатності цього контингенту. Багато хто з них стверджує, що розвиток фізичних якостей у молодих людей знаходиться на низькому рівні і не відповідає державним вимогам [1-3; 6-8].

Фізична підготовка є важливою складовою оздоровчого тренування з плавання. Заняття загальною фізичною підготовкою використовуються як ефективний засіб оздоровлення. Вправи, що виконуються під час занять оздоровчим плаванням, розвивають силу, швидкість, гнучкість, спритність і витривалість, підвищують функціональну підготовленість організму, а емоційність занять, сприяють активному відпочинку тих, хто займається плаванням [1; 3; 4; 6-9].

В даний час досить добре розроблені і широко висвітлені в спеціальній літературі методика навчання плаванню, теорія та методика спортивного плавання, а плаванню оздоровчої спрямованості, його методичним розробкам стосовно розвитку фізичних якостей тих хто займається плаванням, приділяють значно менше уваги. Аналіз літературних даних дозволяє говорити про те, що проблема розвитку фізичних якостей у молоді за допомогою оздоровчого плавання потребує глибокої експериментальної розробки [4; 8; 9].

Таким чином, питання щодо визначення рівня фізичної підготовленості молодих чоловіків 20-25 років є актуальним та недостатньо дослідженим.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проведено згідно тематичного плану кафедри водних видів спорту Харківської державної академії фізичної культури, ініціативної теми кафедри: «Науково-методичні основи використання оздоровчого плавання серед різних верст населення».

Мета дослідження: дослідити рівень фізичної підготовленості чоловіків 20-25 років, які відвідують заняття у групах оздоровчого плавання.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукової і методичної літератури розкрити питання що досліджувалося.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості чоловіків 20-22 та 23-25 років, які відвідують заняття у групах оздоровчого плавання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження здійснювали у фізкультурно-оздоровчих групах басейну «Піонер» м. Харкова (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової). Для проведення дослідження були сформовані дві групи чоловіків. Так, до першої групи увійшли чоловіки 20-22 років (n=12); до другої – 23-25 років (n=12), які відвідують групи оздоровчого плавання басейну «Піонер» м. Харкова. Загалом тестування пройшли 24 молодих чоловіка. Всі молоді люди, що взяли участь в дослідженні, були практично здорові і знаходилися під наглядом лікаря басейну.

У ході дослідження нами були використані наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися у два етапи. На *першому* етапі здійснювали аналіз наукової і методичної літератури, який дозволив вивчити стан досліджуваної проблеми. На *другому* етапі визначали рівень фізичної підготовленості молодих чоловіків обох вікових груп. Тестування фізичної підготовленості проводили згідно з Державними тестами і нормами оцінки фізичної підготовленості населення України [5]. На підставі цього проводився

аналіз отриманих результатів та порівняння їх із державними тестами для визначення рівня фізичної підготовленості молодих чоловіків які займаються у групах оздоровчого плавання.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведених первинних тестових випробувань було визначено рівень фізичної підготовленості молодих чоловіків які займаються оздоровчим плаванням (Табл. 1).

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості молодих чоловіків

Тести	1 група	2 група	t	p
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
	(n=12)	(n=12)		
<i>12-хвилинний тест Купера (м)</i>	457,5±37,6	595,7±44,6	2,37	p<0,01
<i>Човниковий біг 4x9м (с)</i>	9,02±0,78	9,31±0,89	0,24	p>0,05
<i>Біг на 100м (с)</i>	14,05±1,06	13,41±0,84	0,47	p>0,05
<i>Стрибок у довжину з місця (см)</i>	230,38±3,90	244,95±3,74	2,70	p<0,01
<i>Нахил тулуба з положення сидячи (см)</i>	13,57±1,05	10,48±1,03	2,12	p<0,01
<i>Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів)</i>	41,89±1,77	49,46±2,06	2,79	p<0,01
<i>Підтягування у висі на високій перекладині (кількість разів)</i>	11,95±0,89	13,75±1,12	1,26	p>0,05

Аналіз результатів, наведених у таблиці 1, свідчить про те, що достовірність відмінностей спостерігається у чотирьох із семи показників досліджуваних чоловіків: у показниках витривалості (12-хвилинний плавальний тест Купера – p<0,01), швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця – p<0,01), гнучкості (нахил тулуба з положення сидячи – p<0,01) та сили м'язів черевного пресу (піднімання тулуба в сід за 1 хвилину – p<0,01).

Порівняння показників, отриманих під час тестування молодих чоловіків 1-ї групи із державними тестами [5], свідчить про те, що результати тесту

Купера ($457,5 \pm 37,6$), нахилу тулуба вперед із положення сидячи ($13,57 \pm 1,05$) та піднімання тулуба в сід за 1 хвилину ($41,89 \pm 1,77$) відповідають оцінці «задовільно»; бігу на 100 м ($14,05 \pm 1,06$), стрибках у довжину з місця ($230,38 \pm 3,90$) та підтягуванні у висі на високій перекладині ($11,95 \pm 0,89$) – оцінці «добре», а показники човникового бігу 4x9м ($9,02 \pm 0,78$) – оцінці «відмінно». Аналізуючи показники фізичної підготовленості досліджуваних чоловіків 1-ї групи можна стверджувати, що рівень фізичної підготовленості досліджуваного контингенту знаходиться на задовільному рівні.

Аналогічне порівняння результатів тестування чоловіків 2-ї групи з державними тестами [5], дозволило встановити, що показники у тесті гнучкість ($10,48 \pm 1,03$) відповідають оцінці «задовільно»; у тестах на витривалість ($595,7 \pm 44,6$), спритність ($9,31 \pm 0,89$), швидкість ($13,41 \pm 0,84$), швидкісно-силові здібності ($244,95 \pm 3,74$) та сили м'язів черевного пресу – оцінці «добре»; у тесті на силу м'язів рук – оцінці «відмінно». Отримані дані результатів тестування 2-ї групи свідчать, що рівень фізичної підготовленості цього контингенту знаходиться на достатньому рівні.

Таким чином, результати тестування обох груп вказують, що на момент проведення дослідження найбільш фізично підготовленими були молоді люди 2-ї групи.

Визначаючи загальний рівень фізичної підготовленості молодих чоловіків обох досліджуваних груп встановлено, що показники переважно відповідають оцінці 3 бала (рівень середній).

Висновки:

1. Проведений аналіз вказує, що оздоровче плавання є одним із ефективних засобів зміцнення здоров'я, вдосконалення функціональної та рухової сфери різного вікового контингенту, але для правильної, ефективної організації занять необхідно знати та враховувати рівень фізичної підготовленості людини, безпосередньо молодих чоловіків.

2. Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить про задовільний рівень фізичної підготовленості (3 бала) чоловіків 20-22 років та достатній рівень (4 бала) чоловіків 23-25 років.

3. Встановлено, що достовірні відмінності між обома групами спостерігаються за такими показниками як витривалість (12-хвилинний тест Купера), швидко-силові здібності (стрибок у довжину з місця), гнучкість (нахил тулуба з положення сидячи) та сили м'язів черевного пресу (піднімання тулуба в сід за 1 хвилину) ($p < 0,01$). Між показниками що характеризують рівень прояву спритності (човниковий біг 4x9м), швидкості (біг 100м) та сили м'язів рук (підтягування у висі на високій перекладині) достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

Подальші дослідження в цьому напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення ступеню впливу розроблених програм оздоровчого плавання на рівень фізичної підготовленості чоловіків та жінок молодого віку.

Список використаної літератури

1. Боднар І. Р. Методичні аспекти фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія. [за ред. проф. С. С. Єрмакова]. Харків: ХХІІІ, 1998. № 1. С. 7–9.

2. Журавлева І. Н., Шестерова Л. Е. Исследование уровня физической подготовленности студентов педагогического колледжа ХГПИ. Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. Харків, 2006. № 10. С. 27–29.

3. Король С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів І курсу технічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. №11. С. 23–29.

4. Лілія Шейко. Вплив оздоровчого плавання на фізичний розвиток та функціональний стан чоловіків. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан,

проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: ХДАФК, 2020. С. 41–42.

5. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Постанова від 15 січня 1996 р. № 80, Київ.

6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. Донецк: Дон НУ, 2005. 290 с.

7. Сергієнко В. М. Здоров'я та фізичний розвиток студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наук. праць. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. № 2. С. 79–82.

8. Шейко Л. В., Баламутова Н. М. Вплив оздоровчого плавання на фізичний розвиток та функціональний стан осіб 17-20 років. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2020. Вип. 4. С. 103–111.

9. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. Київ: Олімпійська література, 2008. С. 7–8.

FEATURES OF REALIZATION OF THE SYSTEM OF PREPARATION OF BASKETBALL-PLAYER OF HIGH GUALIFICATION

Koryahin Viktor

National University “Lviv polytechnic”, Lviv

Annotation. The work presents the study results of the technical and physical preparation level of highly qualified basketball players, as well as the level of development of their aerobic and anaerobic functions, taking into account play functions. According to the study results, the need was found out to increase the efficiency of the high-level players’ training system, as well as the fact that, despite positive changes, the training system used in basketball does not fully ensure any sufficient impact upon the energy functions of highly qualified basketball players.

Keywords: physical and technical functional training of highly qualified basketball players.

Introduction. The choice of the effective system of training highly qualified basketball players is very complicated, if it is not known, on the one hand, which requirements are put forward to the athletes by the play itself, and on the other hand, what level of their technical, physical and other types of preparation is and how it is implemented during the play [6, 9]. The most acute issue is the definition of requirements for technical, and especially physical and functional fitness of sportsmen in sports games [4]. The absence of a clear relationship between the indicators of technique, motor activity and functional changes in the body of sportsmen of these kinds of sports do not allow to fully proceed from the results of sports performances.

Connection of work with scientific plans. Research was conducted in obedience to the thematic plan of department of physical education of the National university Lviv polytechnic.

The purpose of the work: to study the technical and physical preparation of highly qualified basketball players, as well as to determine the level of development of their aerobic and anaerobic functions.

Task of research: 1. On the basis of analysis scientifically-methodical literature to investigate the state of question that is studied. 2. To define the level of technical and physical preparation basketball-players of high qualification, and also level of development of them aerobic and anaerobic functions.

Material & methods. 69 sportsmen took part in the experiment designed to determine the level of technical and physical preparation of the basketball players. All of them were honoured masters of sports and masters of sports of the international class. The examination program included 9 special tests [5, 6].

When conducting laboratory examinations on a cycloergometer, for the purpose of determining the level of aerobic and anaerobic possibilities of basketball players, measurements of the size of pulmonary ventilation, the level of oxygen consumption and the allocation of carbon dioxide, and the frequency of cardiac contractions (cardiology) were carried out. 74 honoured masters of sports and masters of sports of international class took part in this experiment.

Results and discussion. The study results of the physical preparation of the highly qualified basketball players are given in table 1. As it is seen, the running time of the 6-m running in the basketball players performing central functions is 1.30 ± 0.041 s, which is lower than in the forwards (1.36 ± 0.035 s) and defenders (1.23 ± 0.031 s). But it should be borne in mind that the difference is only between the indicators of the centre players and defenders ($p > 0,99$). This indicates that the starting speed of the defenders is better than the starting speed of the central players.

If one analyzes the data of the 20-meter running at 20, then it turns out that the forwards and the centre players are inferior to the defenders with a high level of reliability difference between the indicators. The maximum speed at the distance in the centre players is lower than that of the forwards and defenders. The increase in speed at the run from 6 to 20 cm in the centre players is 1.5 ± 0.104 m/s, and it is 1.7 ± 0.124 m/s in defenders ($p > 0.98$). Thus, we see that tall basketball players,

especially those, who perform the functions of central players, are inferior to the defenders both in the initial acceleration and in the possibility of developing the maximum speed at the distance and in the results of 20-meter running.

However, it should be noted that in quite a number of indicators that characterize speed qualities of basketball players (35% of the total number), the difference is absent or insufficient. This suggests significant positive changes in the training system of speed qualities in highly qualified basketball players. The high jumping analysis revealed a low level of development of this quality in the highly qualified basketball player. The results of the jump height in the basketball players of different play functions, as evidenced by the results of the studies, are different. The defenders' jump height is 57.7 ± 2.71 cm, which, on average, is by 8.2 cm higher than in the centre players and by 5.3 cm higher than in the forwards ($p > 0.999$) and ($p > 0.98$), respectively.

Table 1

Results of the studies of physical preparation in highly qualified basketball players

Indicators	Players' functions			Difference certainty
	Centre players (C)	Forwards (F)	Defenders (D)	
1. 20-metres running - 6-metres running time (s)	(n=15) 1.30 ± 0.041 0.074	(n=17) 1.26 ± 0.035 0.069	(n=20) 1.23 ± 0.031 0.066	C-F < 0.95 C-D < 0.95 F-D < 0.95
- 20-metres running time (s)	3.30 ± 0.082 0.149	3.13 ± 0.049 0.097	3.04 ± 0.027 0.074	C-F < 0.999 C-D < 0.999 F-D < 0.99
- maximum speed at a distance (m/s)	6.08 ± 0.016 0.302	6.38 ± 0.021 0.042	6.60 ± 0.031 0.068	C-F < 0.999 C-D < 0.999 F-D < 0.99
- increase in speed from 6 to 20 m (m/s)	1.50 ± 0.104 0.190	1.61 ± 0.100 0.095	1.70 ± 0.124 0.267	C-F < 0.95 C-D < 0.98 F-D < 0.95

Table 1 (continued)

Jump height: - height standing on tiptoes with the hand above the head (cm)	(n=27) 279.6±2.4 6.1	(n=15) 271.0±3.49 6.33	(n=27) 256.9±3.42 5.85	C-F < 0.999 C-D < 0.999 F-D < 0.999
- Absolute jump height (cm)	328.1±3.12 6.1	324.1±3.65 6.38	314.4±3.42 5.85	C-F < 0.95 C-D < 0.999 F-D < 0.98
2. Cooper test: Number of meters for 12 minutes of running	(n=17) 2845.3±91.4 178.9	(n=20) 3075.5±53.5 114.6	(n=21) 3087.9±71.5 157.5	C-F < 0.999 C-D < 0.999 F-D < 0.95
3. 3x40 m running after 1 min. rest: number of meters for 120 s of running	(n=12) 560.9±10.04 15.95	(n=15) 581.2±6.52 13.55	(n=21) 548.8±10.92 24.08	C-F < 0.99 C-D < 0.99 F-D < 0.95

The correlation analysis, carried out by us, between the height data and the jump height indicators in highly qualified basketball players showed that there is a rather high but negative dependence ($t = -0.589$) between them.

The studies have shown that in terms of the development of general and special high-speed endurance in basketball players of high qualification, there are significant reserves, especially in the centre players. The average factor in the Cooper test in the centre players is 2845.3 ± 91.98 meters; it makes up 3075.5 ± 53.55 meters in the forwards, and it is 3087.9 ± 71.48 meters in defenders ($p > 0.900$ among all the indicators). The difference between the average indicators of the centre players and defenders is significant and makes up 242.6 m, whereas between the centre players and the forwards it is 239.2 m. It should be noted that the height of the forwards, as well as of the central players is above 200 cm.

The indicators of special high-speed endurance show the same results. During the test, the average indicator in the 3x40 m running is 569.9 ± 10.04 m in the centre players, 581.2 ± 6.52 m in the forwards and 584.8 ± 10.92 m in the defenders. The difference between the indicators of the centre players and the forwards is 20.3 ($p >$

0.99); it is 23.9 m ($p > 0.99$) between the centre players and defenders and 3.5 m ($p > 0.95$) between the forwards and defenders.

The analysis of the study results of the highly qualified basketball players' technical preparation (Table 2) has shown that the advantage of the defenders over the centre players and forwards is observed in all indicators, with the exception of two: the work time in the basketball shooting test and overall work ability in shots. This suggests that the level of technical preparation of tall players has significant reserves, especially in passing the basketball using one hand from the shoulder, which is performed using the "weaker" hand (usually the left hand), and in foul shot. It is known that during the match, tall players, and especially centre players, most often perform foul shots. But they have a lower scoring rate of 25.15 ± 0.875 (83.8%), while a scoring rate of defenders is 26.5 ± 0.689 (88.3%). The reliability of the difference between the indicators is high - $p > 0.89$ (Table 2).

A significant contribution to the problem of assessing the level of physical preparation may be the study of the functional capabilities of basketball players [1-3].

Table 2

Results of studies of technical preparedness in basketball players of high qualification

Indicators	Players' functions			Difference certainty
	Centre (C)	Forwards (F)	Defenders (D)	
1	2	3	4	5
1. Movement in the defender's position 100 m (s)	(n=18) 35.31 ± 2.26 2.7	(n=19) 34.01 ± 1.21 1.58	(n=17) 32.27 ± 1.09 1.18	C-F < 0.95
2. Passing the ball to the wall within 30 seconds - number of times - "strong hand"	(n=25) 35.4 ± 0.892 2.89	(n=25) 38.7 ± 0.984 3.39	(n=25) 42.2 ± 0.915 2.14	C-F < 0.95 C-D < 0.99 F-D < 0.98
- "with a weak hand"	32.0 ± 0.011 2.81	35.2 ± 0.856 2.08	38.8 ± 0.711 2.01	C-F < 0.95 C-D < 0.99 F-D < 0.95

Table 2 (continued)

- with two hands from the breast	34.0±0.815 2.35	37.9±0.372 1.39	41.2±0.912 2.13	C-F < 0.95 C-D < 0.999 F-D < 0.98
- "strong" - "weak" hand				C-F < 0.98 C-D < 0.999 F-D < 0.98
3. Foul shots from the distance of 30 m, number of hits	(n=15) 24.0±1.43 2.59	(n=20) 25.15±0.875 1.87	(n=28) 26.5±0.689 1.78	C-F < 0.999 C-D < 0.99 F-D < 0.98
4. Ball shooting in a jump from 40 m, the number of hits	(n=23) 25.95±1.45 3.37	(n=20) 27.04±1.62 3.66	(n=28) 29.96±1.35 3.30	C-F < 0.95 C-D < 0.999 F-D < 0.99
- percentage of hits	64.9±3.63 8.42	67.6±4.06 9.16	74.0 ±3.4 8.26	C-F < 0.95 C-D < 0.999 F-D < 0.99
- work time (min/s)	4.13±0.187 0.435	4.25±1.108 0.246	4.11 ±0.138 0.335	C-F < 0.95 C-D < 0.95 F-D < 0.95
- general work ability in ball shooting (s).	0.162±0.006 0.014	0.157±0.039 0.009	0.164 ±0.007 0.017	C-F < 0.95 C-D < 0.95 F-D < 0.95
- throwing technique efficiency of till the state of fatigue; number of hits for 1 s	0.105±0.008 0.0198	0.107±0.006 0.015	0.125 ±0.007 0.017	C-F < 0.95 C-D < 0.999 F-D < 0.999
5. Complex test 2x26 (m/s)	(n=18) 14.8±0.646 0.772	(n=19) 14.6±0.438 0.572	(n=18) 13.67±0.705 0.842	C-F < 0.95 C-D < 0.98 F-D < 0.98

As it is known, one of the most important indicators of physical work capacity, which characterizes the level of development of aerobic functions, is the maximum oxygen consumption. In basketball players of high qualification, this indicator reaches the value of 58.5 ± 5.59 ml/kg/min. These values of the maximum O_2

consumption are lower than the similar indicators of representatives of other types of sports.

It should be noted that in the representatives of cyclic sports, the maximum oxygen consumption reaches 70 ml/kg and above. Relatively small values are recorded in other indicators that characterize the level of development of aerobic and anaerobic performance of sportsmen. Average indicators of critical power in highly qualified basketball players made up 1741 kg/min., PANO-60.7%, PWS 170-1325 kg/min; the total “excess” of CO₂ emission is 4.86 l.

The analysis of the functional capability indicators of highly qualified basketball players, taking into account their game functions, showed that the reliable difference between them is observed in 25.9% of cases. The difference between the indicators of the central players and forwards is significant in 16.6% of cases, between centre players and defenders - in 55.5% of cases and between forwards and defenders - in 5.5% of cases.

Prospects of further researches are in this direction. Estimation of urgent effect of the special exercises of basketball-players. Research of cooperation of urgent effect of the special exercises of basketball-players.

Conclusions:

1. The studies have revealed that in 20.2% of cases, there is no difference between physical preparation indicators or the difference is uncertain in players with different functions. In the technical preparation indicators, this percentage is 30.5. This shows, on the one hand, the certain progress in the system of training highly qualified basketball players, and the second hand, this shows the necessity to increase the efficiency of the training system of tall players, especially of the players performing functions of “centre players”.

2. The determination of the maximum of aerobic and anaerobic performance indicates that, despite positive changes, the system of preparation used in basketball, does not fully ensure sufficient influence upon the energy functions that form the basis of both general and special endurance. This is evidenced by the data obtained from basketball players of various game functions.

Conflicts of interest. The authors state that there is no conflict of interest.

References

1. Asmussen, E., & Nielson, M. Cardiac output during muscular work and its regulation. *Physiol.Rev*, 1955. 778 с.
2. Volkov N. I. Bioenergetics of human intense muscular activity and ways to improve the performance of sportsmen: Dissertation by the Doctor of Biological Sciences. *Moscow* (in Russian), 1990.
3. Gomelsky, A. Ya., Lunichkin, V. G, & Rodionov, A. V. Different approach. *Kind of Sports*, 1986; No 2, C. 13-14 (in Russian).
4. Korjagin, V. M. Training of the highly skilled basketball players. Textbook for the correct physical education. *Lviv, publishing house "Krai"*, 1998. 192 с.
5. Koryagin, V., & Blavt, O. Technological Conversion of a System for Test Control of the Leaping Ability. *European Journal of Physical Education and Sport*, 2015; 1 (7): 46–52.
6. Koryagin, V. The structure and content of modern training of basketball players: Dissertation by the Doctor of Biological Sciences. *Moscow* (in Russian), 1994.
7. Koryagin, V., Blavt, O., & Grebinca, G. Optimization of the technical training system. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016; 16(2): 1029–1030.
8. Raiola Gaetano, Altavilla Gaetano, Tafuri Domenico, & Lipoma Mario. Analysis of learning a basketball shot. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016; 16(1), Art 1, 3-7. DOI:10.7752/jpes.2016.01001
9. Poplavskyi L. Yu. Basketball. *Kyiv: Olimpiiska Literaturea*, 2004. 447 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІГУРНИМ КАТАННЯМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТ 11–12 РОКІВ

Федоряка Андрій

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро

Анотація. У статті представлені результати дослідження впливу занять фігурним катанням на роликових ковзанах на розвиток координаційних здібностей у дівчат 11–12 років.

Ключові слова: роликові ковзани, фігурне катання, координаційні здібності, рівень розвитку, ефективність.

Вступ. Фігурне катання на роликових ковзанах є складно-координованим молодим видом спорту. В якому спортсмени змагаються в індивідуальній програмі, а також у парних і групових вправах. Один з компонентів, який оцінюється суддями особливо суворо є техніка виконання окремих вправ і композиції в цілому. Проте сучасна система підготовки в фігурному катанні на роликових ковзанах передбачає виконання великого обсягу складних і надскладних елементів, якими мають оволодіти ще зовсім юні спортсмени. Саме тому питання вдосконалення методики розвитку координаційних здібностей у фігуристів є актуальним і потребує детального вивчення [1].

В Україні працюють багато клубів і гуртків з фігурного катання на роликових ковзанах, і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою.

У пошуках інноваційних підходів до організації позашкільного фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість для них фігурного катання на роликових ковзанах. Фігурне катання дозволяє розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з учнями: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо.

Заняття з ролер спорту, до якого відноситься фігурне катання на роликових ковзанах, є дуже доступних для тих, що займаються. Вони проводяться як на відкритому повітрі, так і у спортивних залах, роледромах. Єдина вимога для всіх занять це те, що спортивні майданчики повинні бути спеціально обладнанні і повинна дотримуватися техніка безпеки [9, 14].

Проблемами організації навчально-тренувального процесу оздоровчого тренування займалися фахівці: Н. В. Москаленко [12], Т. Ю. Круцевич [5], В. І. Лях, Е. О. Садовський [6, 7] та інші. В доступних нам літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку координаційних здібностей та особливостей планування тренувального процесу дітей, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах. Як відзначають фахівці, це пов'язано з тим, що методика навчання, правила змагань у фігурному катанні на ковзанах і роликах дуже схожі і тому тренери та інструктори користуються вже існуючими знаннями у фігурному катанні на ковзанах таких фахівців, як: І. Г. Біленька [3], І. М. Медведєва [8, 9], А. Н. Мішин [11], Я. П. Тугунова [14], Е. Н. Тузова [15]. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту наукової теми «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0121U108320).

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати вплив занять фігурним катанням на роликових ковзанах в оздоровчій групі на розвиток координаційних здібностей у дівчат 11–12 років.

Завдання роботи:

1. Визначити вихідний рівень координаційних здібностей у дівчат 11–12 років, що займаються фігурним катанням на роликових ковзанах.

2. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять фігурним катанням на роликівих ковзанах в оздоровчій групі на розвиток координаційних здібностей у дівчат 11–12 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися у клубі з ролерспорту «Лідер» міста Кам'янського. У дослідженні прийняли участь 12 дівчат віком 11–12 років, які займаються фігурним катанням на роликівих ковзанах оздоровчої спрямованості. Заняття проходили 3 рази на тиждень, тривалість заняття 90 хв. Дослідження проводилися в декілька етапів.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувались наступні **методи** досліджень: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

На першому етапі дослідження було проведено педагогічне тестування шляхом реєстрування широкого кола показників. Даний метод проводився для оцінки якісних і кількісних показників, що характеризують рівень підготовленості тих, що займаються. Педагогічне тестування проводилося шляхом реєстрації показників рівня розвитку координаційних здібностей. Всі тестування проводилися після стандартної розминки (12–15 хв.), що включає біг, загальнорозвивальні і спеціальні вправи. Даний метод використовувався для оцінки ефективності запропонованих засобів і методів підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

На другому етапі дослідження в групі заняття проходили за традиційною методикою. Методика спиралась на аналіз даних літературних джерел, опитування і думки тренерів, власний практичний досвід і результати тестування. Методика, яка застосовувалася в групі була спрямована на підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

Методика передбачала використання:

1. Комплексів спеціальних вправ спрямованих на рівень розвитку координації. Рекомендовано використовувати середній або високий темп рухів,

з великою амплітудою. Виконання і тривалість пауз між серіями вправ залежать від рівня фізичної підготовленості учнів.

2. Рухливих ігор та естафет.

Наприкінці підготовчої частини занять використовувались комплекси вправ спрямовані на рівень розвитку координаційних здібностей. Специфіка комплексів, що пропонувалися, складається в тому, що вправи виконувались в різному темпі, на всі групи м'язів, використовувались вправи спрямовані на рівень розвитку всіх проявів координаційних здібностей. Нами були розроблено два комплекси вправ на рівень розвитку координаційних здібностей, які виконувалися по черзі, на кожному тижні. Наприкінці основної частини занять використовувались естафети і рухливі ігри. Рухливі ігри та естафети давалися поперемінно й мінялися на кожному тижні.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі аналізу літературних даних по стану питання ми з'ясували, що заняття фігурним катанням на роликівих ковзанах позитивно впливають не тільки на фізіологічний стан організму, але і на фізичні здібності тих, що займаються. Однак, тренеру необхідно знати індивідуальні особливості кожного із своїх підопічних і на основі цих знань планувати навчально-тренувальний процес. Результат підготовки буде найбільш успішний, якщо тренер буде уважно стежити за тим, як ті, що займаються реагують на те чи інше навантаження, щоб вчасно попередити помилки і травми.

Для визначення рівня координаційних здібностей у дівчат 11–12 років, що займаються фігурним катанням на роликівих ковзанах в оздоровчій групі нами були використані наступні тести: «човниковий» біг 4×9м, кидок м'яча у ціль, три перекиди вперед, статична рівновага. За результатами попередніх досліджень встановлено, що у досліджуваних спостерігається середній та нижче середнього рівень розвитку координаційних здібностей (табл. 1). На підставі отриманих даних ми зробили висновок про необхідність додаткової роботи над розвитком координаційних здібностей у дівчат 11–12 років, що займаються фігурним катанням на роликівих ковзанах оздоровчої

спрямованості, так як координаційні здібності являються одними з найважливіших фізичних якостей у даному виді спорту.

Результати заключного дослідження. Наступним етапом досліджень було визначення підсумкового рівня розвитку координаційних здібностей у дівчат 11–12 років. Порівнюючи показники результатів розвитку координаційних здібностей попереднього та заключного дослідження ми виявили, що рівень розвитку координаційних здібностей покращився і спостерігається достовірний приріст показників ($p < 0,05$). Порівнюючи показники рівня розвитку координаційних здібностей попереднього та заключного досліджень встановлено, що: в тесті № 1 результат покращився із середнього рівня до вище середнього; в тесті № 2 результат покращився з нижче середнього рівня до середнього рівня; в тесті № 3 рівень зріс із нижче середнього до середнього; в тесті № 4 показники зросли з середнього до вище середнього.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку координаційних здібностей у дівчат 11–12 років після педагогічного експерименту

Тест	$\bar{X}_1 \pm m_1$			p	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
	X _{сер}	m	Рівень розвитку		X _{сер}	m	Рівень розвитку
1. «Човниковий» 4×9м біг, с	9,4	0,7	Середній	$p < 0,05$	8,9	0,15	Вище середнього
2. Кидок м'яча у ціль, бали	3,8	0,18	Нижче середнього	$p < 0,05$	6,4	0,28	Середній
3. Три перекиди вперед, с	5,4	0,5	Нижче середнього	$p < 0,05$	5,1	0,5	Середній
4. Статична рівновага, с	13,8	0,23	Середній	$p < 0,05$	16,1	0,52	Вище середнього

Виходячи із результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування дівчат 11–12 років, які займаються фігурним катанням на роликівих ковзанах ми робимо висновок, що показники рівня розвитку координаційних здібностей покращилися. Порівнюючи результати тестування рівня розвитку координаційних здібностей до і після експерименту у групі нами доведена достовірність різниці між результатами, що підтверджується порівнянням

значень t критерію Ст'юдента ($t > T_{гр}$, $p < 0,05$). Це можна пояснити тим, що в процесі занять фігурним катанням на роликових ковзанах та використання вправ на координацію, естафет і рухливі ігри, позитивно вплинули на рівень розвитку координаційних здібностей дівчат 10–12 років.

Висновки:

1. Досліджено проблему рівня розвитку координаційних здібностей у дівчат 11–12 років на прикладі занять фігурним катанням на роликових ковзанах, яка має важливу складову фізичної підготовленості. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про необхідність активізації наукових досліджень з питань фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку.

2. У відповідних літературних джерелах з різних галузей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обґрунтована необхідність і важливість використовувати нові методики, спрямовані на розвиток фізичних якостей, у даному випадку розвиток координаційних здібностей на заняттях із фігурним катанням на роликових ковзанах.

3. За результатами дослідження встановлено нижче середнього і середній рівень розвитку координаційних здібностей у дівчат 11–12 років, які займаються фігурним катанням на роликових ковзанах

У ході дослідження було виявлено, що використана нами методика позитивно вплинула на розвиток і удосконалювання координаційних здібностей у дівчат 11–12 років. Показники рівня розвитку координаційних здібностей зросли з нижче середнього до середнього та з середнього рівня до вище середнього.

4. Отримані результати дають змогу рекомендувати дану методику для рівня розвитку координаційних здібностей на заняттях із фігурного катанням на ковзанах в оздоровчій групі.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність занять фігурним катанням на роликових ковзанах, що сприяють підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей у дівчат 11–12 років.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку

полягатимуть у визначені впливу занять фігурним катанням на роликів ковзанах на рівень розвитку координаційних якостей дівчат 13–15 років.

Список використаної літератури

1. Батищева А. Тонкачеева О. Фигурное катание. Книга об искусстве на льду. 2018. 288 с.
2. Біленька І. Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. 126 с.
3. Біленька І. Г. Особливості хореографічної підготовки у фігурному катанні на ковзанах. Актуальные научные исследования в современном мире. Выпуск 10(42) часть 6 октябрь 2018. С. 55–59.
4. Костюкевич В. М. Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. [та ін.]. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: [монографія]. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. 191 с.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреція у фізичній культурі різних груп населення: навч. Посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
6. Лях В. Совершенствование специфических координационных способностей. Физкультура в школе, 2001. № 2. 195 с.
7. Лях В. И., Садовски Е. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте. Теория и практика физ. культуры, 1999. № 5. С. 40–47.
8. Медведєва І. М. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців з складнокоординаційних видів спорту: монографія. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 381 с.
9. Медведєва І. М. Система підготовки спортсменів в фігурному катанні на коньках. К.: Изд-во «Олимпийская литература» при Нац. ун-те физ. воспитания и спорта Украины, 2002. 408 с.
10. Методика проведення уроків хореографії на різних етапах підготовки спортсменів у різних видах спорту. За ред. В. Ю. Сосіної: [Електронний ресурс] :<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7454/1/2.pdf>

11. Мишин А. Н. Фигурное катание на коньках: учеб. Для ин-тов физ. культ. М. Физкультура и спорт, 2005. 271 с.
12. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В., Самошкіна А. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів: навч. посібник під. ред. Н. В. Москаленко. [2-е вид.]. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.
13. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. За заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
14. Тугунова Я. П. Повышение эффективности процесса обучения юных фигуристов с использованием специально подобранных средств: ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. Вып. 4 (110), 2014. С. 171.
15. Тузова Е. Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов учебно-методическое пособие. 2015. 48 с.

ЩОДО ПИТАННЯ ВАЖЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мацухова Єлизавета, Микитчик Ольга

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро

Анотація. У статті представлені різноманітні погляди науковців на особливості професійно-прикладної фізичної підготовки сучасних здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, здобувачі вищої освіти.

Вступ. На думку науковців [1, 6, 7, 8] підтримка здоров'я та повноцінне життя громадян є однією з найважливіших цілей світової спільноти, особливо це стосується сучасних здобувачів вищої освіти. Вчені постійно наголошують, що фізична готовність майбутніх фахівців до продуктивної діяльності найбільш ефективно досягається у процесі фізичного виховання.

У цьому аспекті доречно вказати, що принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП), що й зумовило актуальність обраної теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами. Дослідження виконується згідно тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320).

Мета дослідження: розглянути особливості професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводились протягом жовтня 2021 – квітня 2022 років. Застосовувався метод аналізу науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Науково доведено, що фізичне виховання у вищій освіті є ключовим елементом загальної та професійної культури особистості спеціаліста, системи гуманістичного виховання здобувачів вищої освіти. Як навчальна дисципліна, вона є також засобом формування гармонійно розвиненої особистості, оптимізації фізичного стану студентів у процесі професійної підготовки [4]. Слід зауважити, що в Україні до вересня 2015 року обов'язковим було вивчення дисципліни «Фізичне виховання», проте наразі Міністерство освіти і науки України запропонувало організувати заняття за рекомендованими формами, у тому числі факультативними.

Однак, у зв'язку з введенням змішаного формату навчання, що спричинено пандемією Covid-19, фізичне виховання носить рекомендаційний характер і розраховане на самостійність і високу самосвідомість здобувачів освіти [2]. У той же час, професійно-прикладна фізична підготовка є прикладно-профільованим процесом фізичного виховання. Система знань, спеціальних вправ з ППФП орієнтована на формування професійно важливих фізичних та психомоторних якостей, рухових умінь, навичок та удосконалення психофізичних здібностей організму з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності здобувачів вищої освіти.

Науковці вказують, що в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти ППФП реалізовується в межах спеціально-організованих навчальних занять (обов'язкових та альтернативних), самостійних занять фізичною культурою та різними видами спорту, масових оздоровчих фізкультурних та спортивних заходів. При цьому форму праці визначає конкретний зміст ППФП здобувачів вищої освіти [10]. Дистанційні форми навчання, які профілюють наразі передбачають довготривалу роботу здобувачів за комп'ютером, що значно обмежує їх заняття руховою активністю. У зв'язку з цим у реалізації

змісту освітнього компоненту «Фізичне виховання» постають проблеми неповної реалізації, оскільки комп'ютерні технології та умови карантинних обмежень не можуть повноцінно замінити заняття у спортивній залі або на тренувальному майданчику, які раніше були звичними місцями для проведення занять [9].

На думку Г. І. Гончар, О. Г. Черевичко, Є. М. Щеглової [3] переважання в режимі дня здобувачів освіти навчальної діяльності над руховою активністю, великий об'єм розумового навантаження та скорочення тривалості занять фізичною культурою і спортом негативно впливають на стан їхнього здоров'я. У той же час, як стверджує А. Я. Єфремова [5] набуття професійних знань, умінь і навичок можливе виключно за наявності гарного самопочуття, стану здоров'я, високої працездатності та адаптаційних здібностей організму. Але, зважаючи на нинішню ситуацію це питання залишається під великим сумнівом, оскільки наразі у молодого покоління переважають прояви гіподинамії, що було підтверджено багатьма дослідженнями, й, звісно фізичне здоров'я сучасної молоді – його енергетичні, пластичні і регуляторні резерви стають все більш уразливими. Так, все частіше зустрічається відхилення в діяльності нервової та каріо-респіраторної систем, шлунково-кишкового тракту, органів зору, викривлення хребта, а довге сидіння у незмінній позі призводить до послаблення м'язів живота, часто зустрічаються захворювання жіночої статеві сфери [3]. Все це сприяє набуттю значної важливості в питаннях ефективної професійно-прикладної фізичної підготовки сучасних здобувачів вищої освіти у сучасних реаліях переважно дистанційного (змішаного) навчання.

Висновки. Питання ефективної професійно-прикладної фізичної підготовки сучасних здобувачів вищої освіти з використанням засобів дистанційного навчання набувають підвищеної уваги та повинні бути спрямовані на підвищення резистентності організму до несприятливих умов, у яких в майбутньому буде протікати професійна діяльність.

Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні програми ППФП здобувачів вищої освіти педагогічних

спеціальностей з використанням засобів дистанційного навчання з метою підвищення резистентності організму до несприятливих умов, у яких протікає професійна діяльність педагога.

Список використаної літератури

1. Бадрак Т. В., Гордієнко Н. О., Трубенко О. А, Шевченко В. В. Інтерес як фактор впливу на мотивацію до фізичної активності. Фундаментальні та прикладні аспекти сучасних наукових досліджень (м. Миколаїв, 29-30 квітня 2021 р.). Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 130–132
URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/other/57april2021/35.pdf>

2. Годлевський П. М., Саратовський О. В., Спринь О. Б. До питання про змістове наповнення навчальної програми з дисципліни професійно-прикладна фізична підготовка фахівців морського транспорту. Achievements and prospects of modern scientific research: The 1st International scientific and practical conference (December 6-8, 2020) Editorial EDULCP, Buenos Aires, Argentina. 2020, С. 244–251.

3. Гончар Г. І. Професійно-прикладна фізична підготовка як складник фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2015, №17, С. 43–48.

4. Горпинич О. О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів ДНУ імені Олесея Гончара. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали регіональної наукової інтернет-конференції ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2020. С. 36–40

5. Єфремова А. Я. Обґрунтування змісту та організації професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту: дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2018. 331 с.

6. Имас Е. В., Дутчак М. В., Андреева О. В., Кашуба В. О., Кенсицкая И. Л., Садовский О. О. Современные подходы к проблеме формирования ценностей здорового образа жизни студентов в процессе

фізического виховання. Физическое воспитание студентов. 2018. 22(4), С. 182–189 <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>

7. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. № 3. С. 109–114.

8. Пилипей Л. П., Гуцол Є. М. Інтеграція педагогічних технологій у модернізації системи фізичного виховання і спорту закладів вищої освіти. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VI Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 18-19 квітня 2019 р. Суми: СумДУ, 2019. С. 50–52.

9. Слухенська Р. В., Куліш Н. М., Маланій В. І., Бамбурак В. Б. Фізична культура у вищих навчальних закладах в умовах карантинних обмежень 2020 року. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. №73. Т. 2. С. 194–198.

10. Форостянов О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів. Science, society, education: topical issues and development prospects: The 8th International scientific and practical conference (July 5-7, 2020) SPC “Sci-conf. com. ua”, Kharkiv, Ukraine. 2020. P. 175.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

Пономаренко Роман¹, Губа Анатолій², Дармофал Елеонора²

¹Національний університет цивільного захисту України, Харків

²Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. Розглянуто питання щодо можливості використання деяких шляхів визначення рівня фізичної підготовленості до виконання завдань за призначенням здобувачів вищої освіти, майбутніх фахівців служби цивільного захисту України. Отримані результати дослідження дають можливість оптимізувати та узагальнити процес фізичної підготовки здобувачів вищої освіти на початковому етапі їх навчання, а також рекомендувати певний перелік вправ спрямованих на розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості на майбутніх курсах навчання.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, фізична підготовка, фізичне виховання, фахівці служби цивільного захисту.

Вступ. В період реорганізації Міністерства надзвичайних ситуацій України в Державну службу України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) досить гостро постало питання щодо необхідності здійснювати професійну підготовку майбутніх фахівців, таким чином щоб надійно та максимально сприяти вихованню та розвитку їх професійних якостей. Саме вища школа є останньою ланкою у набутті найважливіших компетентностей, знань, вмінь та навичок необхідних в подальшому для виконання завдань за призначенням, а особливо пов'язаних з рятуванням людей при ліквідації надзвичайних ситуацій різного характеру [1, 2, 3, 4].

Таким чином, постійно існує необхідність у якісній професійній підготовці фахівців у відомчих закладах вищої освіти ДСНС та визначення

рівня фізичної підготовленості до виконання завдань за призначенням майбутніх фахівців служби цивільного захисту.

Саме тому сучасний фахівець у сфері цивільного захисту повинен відповідати тим вимогам, що діють на європейському і світовому ринку праці, мати високий рівень професіоналізму та конкурентоспроможність [5, 6, 7].

Важливу роль у зміцненні та збереженні здоров'я здобувачів вищої освіти, розвитку її рухових здібностей та рухової активності, підвищенні рівня фізичної підготовленості та формування ціннісних орієнтацій щодо ведення здорового способу життя відіграє фізичне виховання [3, 9]. В свою чергу продуктивність та успішність майбутньої професійної діяльності, цілком залежить від стану здоров'я, високого рівня фізичної та розумової працездатності, розвинутої координації, просторової орієнтації, здібностей до концентрації та перемикання уваги, розвинених функцій зорового та слухового аналізаторів та здібностей працювати в емоційно-нервовій напрузі при дефіциті часу в особливо тяжких умовах пов'язаних з небезпекою для життя та здоров'я людини [8, 9].

У дослідженнях деяких вітчизняних науковців встановлено тісний взаємозв'язок між здоров'ям, фізичною підготовленістю студентської молоді та організацією фізичного виховання у закладі вищої освіти (далі – ЗВО). В той час, як інші науковці відмічають, що діюча у теперішній час організація фізичного виховання у ЗВО недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, працездатності здобувачів вищої освіти та залучення їх до систематичних занять фізичними вправами та спортом.

Науковці стверджують, що саме в студентському віці фізична культура і спорт є біологічною основою стимуляції розвитку і формування молоді людини як особистості, найважливішим засобом зміцнення здоров'я та суттєвого підвищення можливостей для ефективного навчання і оволодіння професійними навичками [1, 3, 4, 9].

У наукових дослідженнях зазначають, що програма з курсу фізичного виховання застаріла і не цікава для сучасного покоління студентської молоді. В свою чергу, традиційна форма занять з фізичного виховання сприяє зниженню

зацікавленості здобувачів вищої освіти до процесу фізичного виховання та призводить до формального відбування навчальних занять з цього предмету.

Усі автори досліджень проблеми в цьому напрямку, вказують на необхідність постійного удосконалення фізичної підготовки, пошуку нових підходів до організації, проведення занять з фізичної підготовки у ЗВО. Однак обґрунтованих наукових досліджень щодо визначення рівня фізичної підготовленості до виконання професійних завдань майбутніми фахівцями у сфері цивільного захисту у науково-методичній літературі недостатньо.

Тому зміст загальної фізичної підготовки потребує перегляду та удосконалення, в тому числі і в ЗВО, в яких відбувається підготовка особового складу для органів та підрозділів ДСНС.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводились відповідно до «Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту», затвердженої Указом Президента України від 28 вересня 2004 року.

Мета дослідження: визначити рівень фізичної підготовленості та різницю в готовності до виконання завдань за призначенням у курсантів та студентів I-го курсу НУЦЗ України різних факультетів та напрямів підготовки.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз можливих шляхів визначення рівня та динаміки зміни фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти в системі цивільного захисту.

2. Визначити показники результативності виконання основних навчальних вправ, вплив яких є визначальним в підготовці здобувачів вищої освіти для виконання дій за призначенням.

3. Дослідити рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Для проведення досліджень були використані методи дослідження теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, констатуючий експеримент, методи математичної статистики. В дослідженні брали участь 80 студентів-юнаків та 80 курсантів-юнаків НУЦЗ України різних факультетів.

Тестування проводилося на навчально-спортивному комплексі ЗВО на початку першого курсу навчання. Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками розвитку витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та сили. Для статистичної обробки даних було використано t-критерій Ст'юдента, призначений для розрахунку рівності середніх значень у вибірках.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка рядового і начальницького складу ДСНС включає заняття та складання контрольних нормативів з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки, марш кидків та інші види підготовки і спрямована на збереження здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, життєво важливих вмінь, необхідних для виконання завдань за призначенням.

Результати виконання контрольних вправ для визначення рівня фізичної підготовленості по факультетам відображена у таблицях 1, 2, 3.

Таблиця 1

Результати тестування здобувачів вищої освіти факультету №1

Контрольні вправи	Курсанти, n=24				Студенти, n=24				t	p≤
	X	σ	V	m	X	σ	V	m		
біг на 100 м (с)	13,54	0,62	0,05	0,12	13,88	0,86	0,06	0,26	1.7	-
біг на 1000 м (хв., с)	3,32	0,1	0,03	0,02	3,99	0,22	0,06	0,07	1.2	-
човниковий біг (с)	9,3	1,85	0,2	0,35	9,51	0,63	0,07	0,19	2.3	0.05
підтягування на перекладині (кіл-сть разів)	13,82	5,2	0,33	1,05	15,96	3,49	0,25	0,98	2.8	0.01
стрибок у довжину (м, см)	2,43	0,1	0,04	0,02	2,38	0,15	0,06	0,05	2.9	0.01
комплексно-силова вправа	50,04	3,63	0,07	0,69	42,91	9,53	0,22	2,87	1	-

При проведенні досліджень використовувались прийоми та методи визначення показників, що в достатній мірі характеризують створені групи досліджуваних. В кожному окремому випадку визначались середнє арифметичне (\bar{X}), стандартна помилка середнього арифметичного (m), коефіцієнт варіації (σ), стандартне відхилення (V), t-критерій Ст'юдента (t). По

таблиці Ст'юдента визначали рівень значущості (p), за яким судили про ступень достовірності відмінностей показників, що порівнювались.

Таблиця 2

Результати тестування здобувачів вищої освіти факультету №2

Контрольні вправи	Студенти, n=56				Курсанти, n=56				t	p≤
	X	σ	V	m	X	σ	V	m		
біг на 100 м (с)	14,09	0,75	0,05	0,14	14,31	0,7	0,05	0,14	1.6	-
біг на 1000 м (хв., с)	3,32	0,18	0,05	0,03	3,42	0,1	0,03	0,02	1.2	-
човниковий біг (с)	9,59	0,51	0,05	0,09	9,37	0,51	0,05	0,1	2.1	0.05
підтягування на перекладині (кіл-сть разів)	14,72	4,74	0,32	0,89	12,6	1,89	0,15	0,39	2.8	0.01
стрибок у довжину (м, см)	2,34	0,14	0,06	0,03	2,46	0,15	0,06	0,03	2.8	0.01
комплексно-силова вправа	48	4,45	0,09	0,84	49,4	4,71	0,09	0,96	0.9	-

Таблиця 3

Результати тестування здобувачів вищої освіти факультету №3

Контрольні вправи	Курсанти, n=21				Студенти, n=21				t	p≤
	X	σ	V	m	X	σ	V	m		
біг на 100 м (с)	13,54	0,62	0,05	0,13	13,94	0,65	0,05	0,14	1.5	-
біг на 1000 м (хв., с)	3,6	0,44	0,89	0,09	3,76	0,61	0,16	0,13	1.4	-
човниковий біг (с)	9,87	0,79	0,08	0,16	9,62	0,87	0,09	0,19	2	0.05
підтягування на перекладині (кіл-сть разів)	12,3	7,53	0,61	1,54	12,33	5,6	0,45	1,22	2.9	0.01
стрибок у довжину (м, см)	2,6	0,14	0,05	0,03	2,53	0,23	0,09	0,05	2.8	0.01
комплексно-силова вправа	50,04	3,63	0,07	0,74	45,52	6,79	0,15	1,48	0.7	-

При підрахунку результатів за критерієм t-Ст'юдента розбіжності між розподілами статистично достовірні по результатам вправи «Підтягування на перекладені», «Стрибок у довжину», «Човниковий біг». Це означає, що показники курсантів кращі, за показники студентів при виконанні заданих

вправ. По результатах виконання інших вправ розбіжності між розподілами статистично не достовірні.

Висновки:

1. Встановлено, що на сьогоднішній день відсутня достатня кількість інформації щодо рівня фізичної підготовленості до виконання професійних обов'язків здобувачів вищої освіти та його динаміку за останні роки в системі цивільного захисту.

2. Дані проведеного дослідження вказують на різницю в показниках результативності, але лише при виконанні трьох вправ: підтягування на перекладені, стрибок у довжину, човниковий біг.

3. Результати аналізу досліджень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти дозволяють рекомендувати включити до програми з фізичної культури більше вправ, спрямованих на розвиток витривалості та сили.

Перспективами подальших досліджень є вивчення динаміки розвитку та різниці у фізичній підготовленості між здобувачами вищої освіти при переході на старші курси навчання, з подальшою розробкою програми фізичного виховання серед здобувачів вищої освіти системи цивільного захисту, яка б сприяла розвитку фізичних якостей та зменшила різницю між ними.

Список використаної літератури

1. Болненкова О. М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково обґрунтованої системи їх оцінювання на заняттях з фізичної культури. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2010. № 4. С. 44–47.

2. Бондаренко И. Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и методики индексов. Физическое воспитание студентов. Харьков: ХООНОК-ХГАДИ. 2011. № 2. С. 10–14.

3. Воронов В. М. Шляхи удосконалення фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі.

Слобожанський науково-спортивний вісник. Науково-теоретичний журнал. Харків: ХДАФК, 2012. № 3. С 21–24.

4. Єфремова А. Я. Визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців-електриків залізничного транспорту. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2012. № 2. С. 15–18.

5. Коновалов В. В. Формування мотивації до навчання військово-прикладних вправ у курсантів нечисленних спеціальностей університету цивільного захисту МНС України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ, 2013. №3. С. 31–35.

6. Крибодуд Т. Є. Кулик Н. О., Шошура Н. Д. До вивчення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу денного відділення СумДПУ ім. А. С.Макаренка за результатами контрольних нормативів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2010. № 4. С. 20–203.

7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: президент України; Указ. Доктрина від 28.09.2004 №1148/2004. Київ 2004.16 с.

8. Осіпов А.В. Шляхи удосконалення психолого-педагогічних умов організації професійно-прикладного фізичного виховання учнів і студентів в системі неперервної освіти. Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. Харків: ОВС, 2006. №3(23). С. 9–12.

9. Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. Аналіз фізичної підготовленості студентів першого курсу Української Академії Банківської справи за період 2003-2010 років навчання. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2011. № 2. С. 41–43.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Шестерова Людмила

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, Харків

Анотація. У статті розглядаються шляхи підвищення рівня розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей, одним з яких є застосування рухливих ігор. Розроблена методика позитивно вплинула на показники вище зазначених якостей, хоча недостатня тривалість експерименту не дозволила їм достовірно змінитися.

Ключові слова: швидкісно-силові здібності, спритність, рухливі ігри.

Вступ. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в освітньому закладі передбачає підвищення рухової активності учнів, розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я. Використання ігрового методу дозволяє школярам закріплювати техніку рухових дій, підвищувати рівень фізичної підготовленості, раціонально розподіляти резерви організму, а вчителю – підвищувати щільність уроку та зацікавленість до занять фізичними вправами, корегувати навантаження.

Наприкінці 2020 року в Україні були затверджені основні напрямки реалізації Національної стратегії безпечного і здорового освітнього середовища в Новій українській школі на 2021 рік, серед яких зазначено необхідність забезпечення «комплексного розвитку фізичної культури та посилення рухової активності дітей», увага педагогів повинна бути спрямована на «використання здоров'язбережувальних технологій під час проведення навчальних занять з окремих предметів (інтегрованих курсів) і під час перерв між ними» [6].

Проблеми формування та вдосконалення рухової активності дітей на уроках фізичної культури розглядалися в наукових працях М. Віленського,

Т. Круцевич, О. Лук'янова, І. Муравова, В. Санюк, А. Терещенко [1]. Підвищенню фізичної підготовленості школярів шляхом впливу на функціональний стан сенсорних систем, в тому числі і засобами рухливих ігор, присвячені роботи Л. Шестерової [9], L. Shesterova, I. Kuzmenko, I. Masliak [11]. Розвиток фізичних якостей учнів за допомогою рухливих ігор досліджували О. Єременко, Ж. Твердохліб, В. Трофимов. Вихованню національних ціннісних орієнтацій, покращенню фізичного розвитку та підвищенню рухової активності учнів за рахунок використання в структурі уроку українських народних ігор вивчали В. Жилюк, С. Мудрик, Я. Смаль, О. Чміль, А. Цьось [1]. Проблеми вдосконалення змісту уроків фізичної культури присвячені роботи І. П. Масляк [5], Л. Є. Шестерової, Н. М. Терентьєвої [8].

Проблеми розвитку швидкісно-силових здібностей школярів молодших класів висвітлені в роботах провідних вчених, де розглянути стан [10], гендерні особливості [2] та шляхи їх розвитку [4].

Показники спритності у школярів молодших класів, в основному визначалися за допомогою човникового бігу на різні відстані, частіше за все 4×9 м. Автори констатують недостатній рівень розвитку та наводять засоби, що можуть сприяти її підвищенню [4; 9].

Заняття, що проводяться ігровим методом, сприяють не тільки розвитку фізичних якостей, а й надають можливість закріплювати рухові навички, здобуті раніше в процесі навчання певним руховим діям. Основою рухливих ігор є фізичні вправи, в ході яких учні повинні досягти певної мети, запланованої на конкретний урок. Гра є ефективним засобом формування особистості дитини, її морально-вольових і фізичних якостей. Рухливі ігри включені до програми дисципліни «Фізична культура» всіх навчальних закладів [6].

Розробка питання рівня розвитку швидкісно-силових здібностей і спритності у школярів молодших класів як основи фізичної підготовленості торкалася в ряді робіт тільки фрагментарно. В зв'язку з вище викладеним

очевидна актуальність теми дослідження, яка стосується розробки та пошуку нових методичних підходів до застосування рухливих ігор з метою розвитку вище зазначених здібностей, як важливих складових рівня фізичної підготовленості школярів.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати методику застосування рухливих ігор в розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей у дітей 7-8 років.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні взяли участь школярі 7–8 років. Клас був розподілений на дві групи – експериментальну і контрольну по 10 школярів в кожній. В кожній з груп було 5 хлопчиків і 5 дівчаток. В дослідженні застосовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення рівня розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей на початку дослідження було проведено тестування, результати якого представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей школярів 7-8 років на початку дослідження

№ з/п	Показники	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	p	t
		X	X		
1	Смуга перешкод (с)	63,2±3,2	62,2±3,1	0,23	≥0,05
2	Човниковий біг 4×9 м (с)	12,81±0,3	12,48±0,3	0,78	≥0,05
3	Стрибок у довжину з місця (см)	123,6±4,2	124,3±4,1	0,17	≥0,05

Порівняння результатів, представлених в таблиці, з нормативними свідчить про недостатньо високий рівень їх розвитку як у школярів експериментальної, так і контрольної груп. Статистична обробка даних показала, що достовірності відмінностей між показниками фізичних якостей в учнів досліджуваних груп не спостерігається ($p \geq 0,05$).

У зв'язку з недостатнім рівнем розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей у школярів молодших класів було розроблено спеціальну методикою, спрямовану на виховання цих здібностей з використанням рухливих ігор на уроках фізичного виховання.

В ході дослідження з дітьми 7–8 років експериментальної групи на одному з трьох уроках фізичної культури проводилися рухливі ігри, спрямовані на розвиток вище зазначених здібностей. Під час організації уроків фізичної культури дітей молодшого шкільного віку враховувалися їхні психолого-педагогічні та анатоמו-фізіологічні особливості.

Школярі контрольної групи займалися за загально прийнятою методикою.

Заняття в експериментальній групі проводилися у вересні – листопаді 2021 року. В зміст кожного уроку включалися три рухливі гри з різним рівнем вивчення їх дітьми. До змісту уроків включалися такі ігри: «Грай, грай, м'яч не втрачай», «М'яч ведучому», «Гонка м'ячів по колу», «Виклики за ім'ям», «М'яч ловцю», «Передай м'яч», «Канатоходець», «Шуліки й насідка», «Переміні предмет», «Хто швидше», «Виклик номерів», «Стрибучий мисливець», «Мисливці та качки», «Квач» тощо [3; 7].

Після закінчення експерименту було проведено повторне тестування рівня розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей у школярів 7-8 років. Результати дослідження представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники рівня розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей школярів 7-8 років наприкінці дослідження

№ з/п	Показники	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	p	t
		X	X		
1	Смуга перешкод (с)	61,2±1,5	62,0±2,1	0,31	≥0,05
2	Човниковий біг 4×9 м (с)	12,43±0,1	12,46±0,2	0,14	≥0,05
3	Стрибок у довжину з місця (см)	127,7±1,1	125,6±1,7	1,04	≥0,05

Показники, представлені в таблиці 2, свідчать про те, що у школярів експериментальної групи вони змінилися значніше, ніж у дітей контрольної групи, тобто цілеспрямоване використання рухливих ігор позитивно вплинуло на їх розвиток. Порівняння результатів школярів експериментальної та контрольної груп наприкінці дослідження свідчить про відсутність достовірності відмінностей між ними ($p \geq 0,05$).

Розроблена методика із застосуванням рухливих ігор дозволила покращити рівень розвитку спритності і швидкісно-силових здібностей школярів молодших класів, що підтверджено експериментальним шляхом.

Таким чином, використання в одному із занять фізичної культури лише рухливих ігор позитивно вплинуло на розвиток швидкісно-силових здібностей і спритності. Разом з тим достовірності відмінностей між результатами на початку та наприкінці дослідження не спостерігалось ($p \geq 0,05$), що, на наш погляд, пов'язано з нетривалим терміном проведення експерименту.

Висновки:

1. Вивчення літературних та Інтернет джерел свідчить, що гра є провідним видом діяльності в дитячому віці, відповідно саме вона є найбільш ефективною для розвитку фізичних якостей дитини, в тому числі спритності та швидкісно-силових здібностей.

2. Методика розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей у дітей 7–8 років на основі застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури позитивно вплинула на показники розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей.

3. З метою підвищення рівня розвитку спритності і швидкісно-силових здібностей рекомендуємо використовувати протягом уроку три гри: перша гра добре знайома дітям, друга гра – мало знайома, третя гра – абсолютно незнайома. Тривалість уроку 40 хвилин.

Перспективи подальших досліджень полягають у продовженні експерименту з метою підвищення спритності та швидкісно-силових здібностей.

Список використаної літератури

1. Григоренко Г. В., Григоренко Д. П., Васильєв Ю. С. Спортивно-ігрові методи в структурі навчальних занять, спрямованих на розвиток рухових здібностей школярів. International scientific and practical conference. (February 26–27). Wloclawek. 2021. Pp. 157–161.
2. Єрмаков С., Іващенко О., Хом'яков О. Гендерні особливості рухової підготовленості школярів 8 років. ISSN 2708-7573 (Print) ISSN 2708-7581 (Online). Journal of Learning Theory and Methodology. 2020. Vol. 1. № 2. pp. 75–81.
3. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: метод. розробка. Луцьк: Вежа-Друк. 2018. 92 с.
4. Масляк І. П. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал. К.: НУФВСУ. 2008. №4. С. 47–51.
5. Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. Молода спортивна наука України: збірник наукових статей з галузі фізичної культури і спорту. Львів. 2006. Вип. 10. Т. 1, С. 44–50.
6. План заходів з реалізації Національної стратегії безпечного і здорового освітнього середовища в Новій українській школі на 2021 рік. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1668-2020>
7. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
8. Шестерова Л. Е., Терентьева Н. Н. Совершенствование содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2004. №4. С. 96–100.
9. Шестерова Л. Шляхи підвищення фізичної активності і підготовленості школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних

верств населення. Мат-ли III Всеукр. наук.-практ. конф. [Електр. ресурс]. Харків: ХДАФК. 2017. С. 178–185.

10. Iermakov S., Ivashchenko O., Khudolii O. Strength abilities: assessment of cumulative training effects of strength loads of a series of classes in 8 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 21 (Suppl. Issue 2), Art 158 pp 1242-1250, Apr. 2021 online ISSN: 2247-806 X; p – ISSN: 2247-8051 ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES.

11. Shesterova L, Kuzmenko I., Masliak I. Motive preparedness of school-age children under the influence of special exercises affecting the state of the acoustic analyser. *Sport science: International scientific journal of kinesiology*. Travnik, Bosnia and Herzegovina. 2017. vol. 10. issue 2: 96–104.

РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Базюк Валерій¹, Савчук Юрій², Круковець Сергій²

¹КЗВО Волинський медичний інститут, Луцьк

²ДПТНЗ Луцьке вище професійне училище, Луцьк

Анотація. У статті представлені показники спеціальної фізичної та функціональної підготовленості юних боксерів. Було виявлено, що після застосування авторської методики, в значній мірі зросли показники спеціальної фізичної підготовленості, а саме: абсолютної і вибухової сили, силової витривалості, а також показники функціональної підготовленості (ЧСС й швидкість відновлення). Це підтверджує ефективність побудови тренувального процесу.

Ключові слова: боксери, спеціальна фізична підготовленість, функціональна підготовленість, тестування, методика.

Вступ. Динамічність системи підготовки спортсменів, її оперативна корекція на основі постійного вивчення та врахування як загальних тенденцій розвитку олімпійського спорту, так і особливостей розвитку конкретних видів спорту – змін правил змагань і умов їх проведення, застосування нового інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань – зумовлює актуальність удосконалення системи спортивної підготовки [2]. Реалізація цього напрямку є актуальною для сучасного аматорського боксу, де останніми роками відбуваються значні структурні зміни змагальної діяльності і, як наслідок, підходів до керування процесом спортивної підготовки. Ключовим елементом цього процесу є зближення форм організації та проведення турнірів аматорського й професійного боксу [3, 7]. Наразі тренувальний процес спортсменів-аматорів значною мірою орієнтовано на підготовку спортсменів до турніру за професійними правилами [8, 9]. Це

впливає на структуру спеціальної підготовленості боксерів, вибір системи забезпечення та реалізацію змагальної діяльності [1, 4, 5, 6, 10].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось згідно Тематичного плану Волинського національного університету імені Лесі Українки до теми «Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців» (номер державної реєстрації 0111U001723).

Мета дослідження: дослідити зміни рівня спеціальної та функціональної підготовленості юних боксерів.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу наукової і методичної літератури вивчити стан досліджуваної проблеми.

2. Визначити зміни отриманих показників до та після експерименту.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі секції боксу ДЮСШ № 2 Луцької міської ради. В ньому приймали участь 10 юнаків 15 –16 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. ,

Результати дослідження та їх обговорення. Перед початком першого етапу дослідження у боксерів проводилися тести для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленість (Табл.1).

Таблиця 1

Порівняння показників фізичної підготовленості юних боксерів

№	Експериментальна група	Кидки набивного м'яча (5 кг) (м)	Віджимання на брусах (к-сть разів)	Підтягування на перекладині (к-сть разів)	Підйом ніг у висі на гімнастичній стінці (к-сть разів)
1	До експерименту	12,9	11,7	13,1	9,2
2	Після експерименту	14,3	12,8	17,5	11,5

Середній показник тесту кидка набивного м'яча на початку експерименту становить 12,9 м, тоді як в кінці експерименту цей показник виріс і становить 14,3 м. Також, виріс середній показник в підтягуванні на перекладині, на початку експерименту він становить 13,1 разів, а в кінці експерименту 17,5 разів. Піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці: середній показник на початку експерименту становить 9,2 рази, а в кінці експерименту цей показник дещо виріс і становить 11,5 разів (Рис. 1).

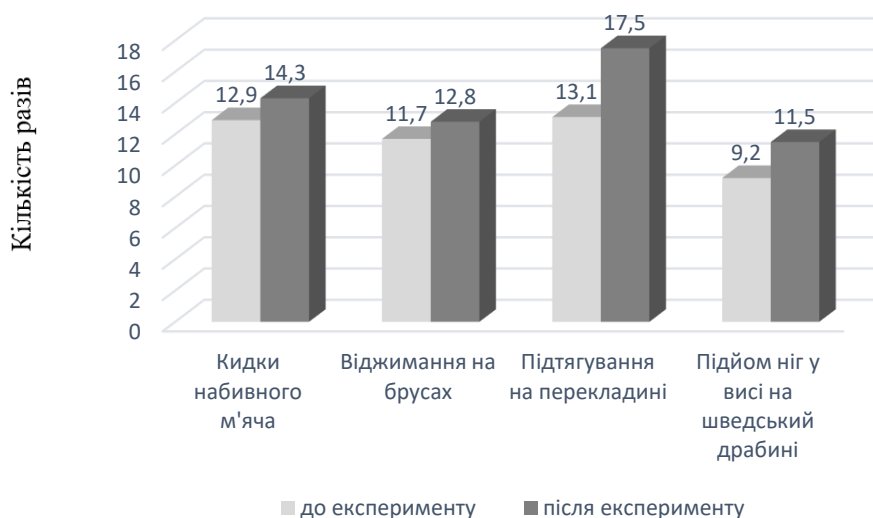


Рис. 1. Результати середніх показників контрольних нормативів на спеціальну фізичну підготовленість

Незначний приріст середнього показника спостерігається в контрольному нормативі віджимання на брусах. На початку експерименту він становить 11,7 разів, а в кінці експерименту він виріс на 1,1 раза і становить 12,8 разів.

На другому етапі досліджень у боксерів проводилися тести на визначення рівня функціональної підготовленості. Тести склалися з вправ на боксерських снарядах, скакалці, «бій з тінню» і вільній роботі.

Вимоги полягали у високій інтенсивності та силі роботи на снарядах, в максимальних спуртах. Основними показниками функціональної підготовленості служили ЧСС, швидкість відновлення, зовнішній вигляд спортсмена (потовиділення, почервоніння або збліднення шкіри, частота

дихання), також технічна правильність виконання вправ (Табл. 2).

Таблиця 2

Показники функціональної підготовленості боксерів

Контрольні вправи	Показники	До експерименту	Після експерименту
Спурти на мішках по 10 с через кожні 10 с з максимальною інтенсивністю протягом раунду (1,5 хв.)	ЧСС після навантаження (уд·хв ⁻¹)	177,4	172,1
	Відновлення ЧСС через 1 хв. (уд·хв ⁻¹)	132,1	121,6
Стрибки через скакалку по 5 с, через кожні 10 с з максимальною інтенсивністю протягом раунду (1,5 хв.)	ЧСС після навантаження (уд·хв ⁻¹)	180,3	174,2
	Відновлення ЧСС через 1 хв. (уд·хв ⁻¹)	135,2	123,1
Бій з «тінню» по завданнях	ЧСС після навантаження (уд·хв ⁻¹)	185,1	174,5
	Відновлення ЧСС через 1 хв. (уд·хв ⁻¹)	140,2	123,8
Вільна робота на мішку у високому темпі	ЧСС після навантаження (уд·хв ⁻¹)	186,1	177,2
	Відновлення ЧСС через 1 хв. (уд·хв ⁻¹)	142,8	124,2

На початку експерименту середній показник ЧСС в спуртах на мішках становить 177,4 уд·хв⁻¹. Тоді як в кінці експерименту цей показник становить 172,1 уд·хв⁻¹. В стрибках через скакалку середній показник ЧСС на початку експерименту становить 180,3 уд·хв⁻¹, а в кінці експерименту цей показник становить 174,2 уд·хв⁻¹. «Бій з тінню»: середній показник ЧСС на початку експерименту становить 185,1 уд·хв⁻¹, а в кінці експерименту цей показник становить 174,5 уд·хв⁻¹.

У вільній роботі на мішках середній показник ЧСС становить на початку експерименту 186,1 уд·хв⁻¹, тоді як в кінці експерименту ЧСС становить 177,2 уд·хв⁻¹(Рис. 2).

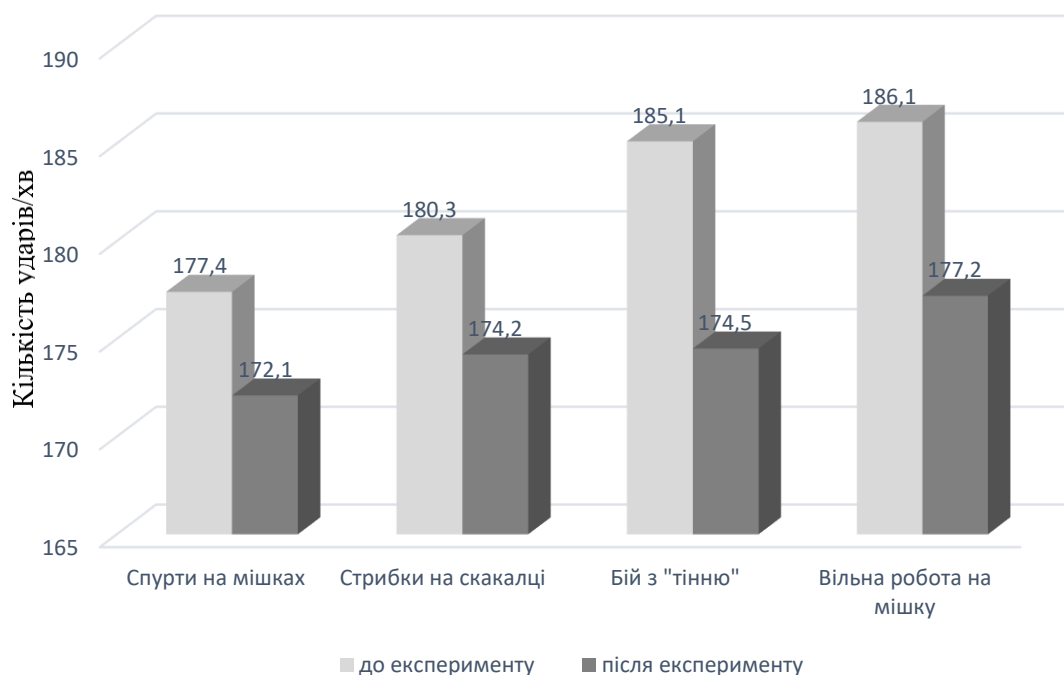


Рис. 2. Показники ЧСС боксерів ($\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$) під час тестування на функціональну підготовленість

За підсумками тестування виявилось, що у боксерів в кінці експерименту краще відбувається відновлення, ніж на початку експерименту, про це свідчить ЧСС після першої хвилини відпочинку. На початку експерименту середній показник ЧСС в спуртах на мішках після однієї хвилини відпочинку становить $132,1 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, тоді як в кінці експерименту цей показник після першої хвилини відпочинку становить $121,6 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. В стрибках через скакалку середній показник ЧСС після однієї хвилини відпочинку на початку експерименту становить $135,2 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, а в кінці експерименту після першої хвилини відпочинку цей показник становить $123,1 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. «Бій з тінню»: середній показник після першої хвилини відпочинку ЧСС на початку експерименту становить $140,2 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, в кінці експерименту після першої хвилини відпочинку цей показник становить $123,8 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. У вільній роботі на мішках після однієї хвилини відпочинку середній показник ЧСС становить на початку експерименту $142,8 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, тоді як в кінці експерименту ЧСС після першої хвилини відпочинку становить $124,1 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ (Рис. 3).

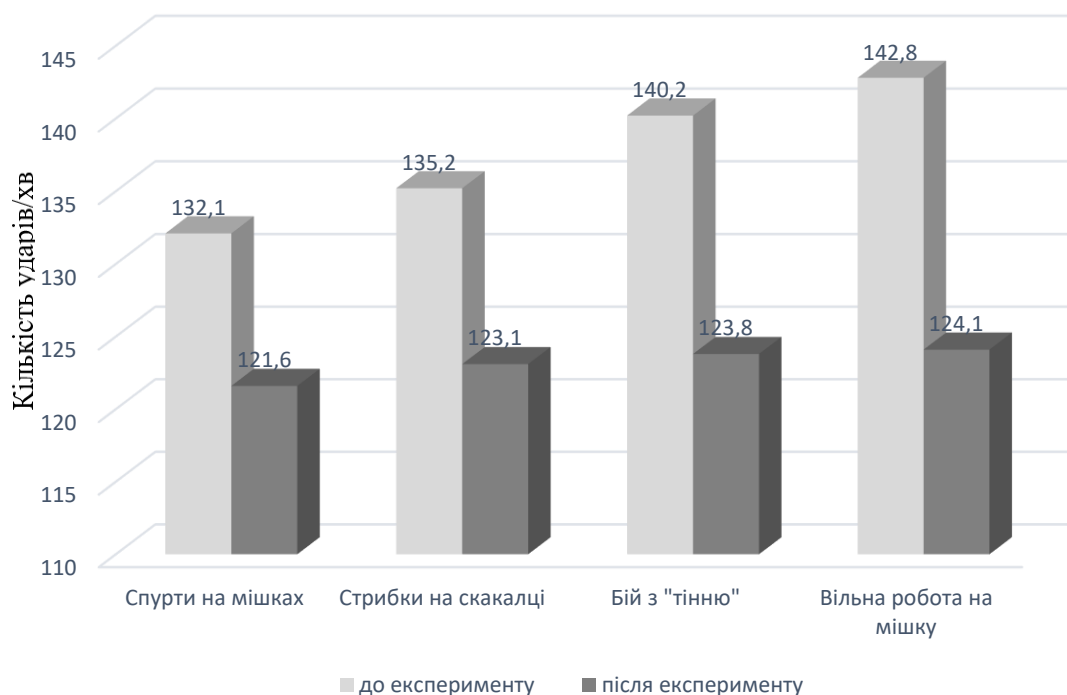


Рис. 3. Показники ЧСС боксерів ($\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$) під час тестування на функціональну підготовленість після 1 хв відпочинку

На підставі дослідження застосування тренування для підвищення рівня функціональної підготовленості боксерів в кінці експерименту було виявлено, що в значній мірі зросли показники абсолютної і вибухової сили, силової витривалості у боксерів в порівнянні з початком експерименту, що й підтверджує ефективність побудови тренувального процесу за нашою методикою.

Висновки. Таким чином, після застосування авторської методики колового тренування, яка була спрямована на розвиток основних фізичних якостей боксера, в експериментальній групі був досягнутий достатній рівень спеціальної фізичної та функціональної підготовленості спортсменів.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні рівня технічної підготовленості у юнаків, які займаються боксом.

Список використаної літератури

1. Лопес Э. Г. Исследование эффективности подготовки боксеров к турнирам на последнем этапе подготовительного периода (на примере подготовки лучших боксеров Кубы) [автореферат]. Киев, 1979. 24 с.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
3. Bastian M. Arbeitsbericht zur Wettkampfbeobachtung Weltcupim Amateurboxen in Chongging. Leipzig: IAT, 1998. P. 56–61.
4. Bianco M., Ferri M., Fabiano C., Scardigno A., Tavella S., Caccia A., Manil U., Faina M., Casasco M., Zeppilli P. Comparison of baseline neuropsychological testing in amateur versus professional boxers. *Phys Sportsmed.* 2008. 36(1). P. 95–102.
5. Davis P., Wittkind A., Beneke R. Amateur boxing: activity profile of winners and losers. *Int J Sports Physiol Perform.* 2013. 8(1). P. 84–91.
6. Davis P., Benson P. R., Pitty J. D., Connorton A. J., Waldock R. The activity profile of elite male amateur boxing *Int J Sports Physiol Perform.* 2015 Jan. 10(1). P. 53-57.
7. Finlay M. J., Greig M., Page R. M. Quantifying the Physical Response to a Contemporary Amateur Boxing Simulation. *J Strength Cond Res.* 2018. 32(4). P. 1005–10012.
8. Prabhakar N. R., Kline D. D. Ventilatory changes during intermittent hypoxia: importance of pattern and duration. *High Alt Med Biol.* 2002. №3. P. 195–204.
9. Smith M. S., Dyson R. J., Hale T., Janaway L. Development of a boxing dynamometer and its punch force discrimination efficacy. *J Sports Sci.* 2000. 18(6). P. 445–50.
10. Stiller J. W., Steven S. Y., Lisa A. B., Langenberg P., Scrofani P., Pannella P., Hsu E. D., Roberts D. W., Monsell M. T., Binks S. W., Guzman A., Teodor T. Postulate Sparring and Neurological Function in Professional Boxers. *Front Public Health.* 2014. 2. P. 69.

ВИКОРИСТАННЯ НАВЧАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Глядя Сергій, Юшко Олексій

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Харків

Анотація. Стаття носить аналітичний характер, у якій надано загальну характеристику навчальних матеріалів для дистанційної форми навчання дисципліни «Фізичне виховання». Обґрунтовано мету та завдання дослідження. Отримані дані дозволяють стверджувати, що навчальний процес з фізичного виховання у дистанційній формі є безперервним, має свій навчальний зміст. Може продовжуватися й вдосконалюватися у часі.

Ключові слова: дистанційне навчання, фізичне виховання, система, студенти, практична робота, вдосконалення, рухова активність, самоаналіз.

Вступ. За останній час спостерігається стрімкий розвиток науково-методичних підходів щодо дистанційного навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) у викладанні усіх дисциплін [4]. Питанням цього присвячені роботи іноземних науковців: Р. Деллінг, Г. Рамбле, Д. Кіган, М. Сімонсон, М. Мур, А. Кларк, М. Томпсон, а з боку вітчизняних науковців – О. Андрєєв, Г. Козлакова, І. Козубовська, В. Олійник, Є. Полат [5].

Серед узагальнених трактувань під «дистанційним навчанням» розуміють індивідуальний процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [6].

Дисципліна «Фізичне виховання» у ЗВО, зокрема, також набула певний досвід у вирішенні цього питання. Багатьма кафедрами «Фізичного виховання»

вже розроблені системи щодо дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів денної форми навчання.

У своєму складі вони мають теоретичний та практичний блоки навчання. До складу блоків входять різноманітні варіанти завдань, які в комплексі дозволяють студентам: підтримувати належний рівень фізичного і функціонального стану, мають оздоровчу спрямованість і тренувальний ефект, дозволяють домогтися усвідомленого ставлення до систематичних і регулярних самостійних занять видами рухової активності на основі ретельного самоаналізу.

Поширення форм, засобів і методів дистанційного навчання дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО та їх удосконалення є актуальною проблемою сучасності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно плану наукових робіт кафедри «Фізичне виховання» НТУ «ХП» за напрямом «Використання педагогічних умов, методів та засобів фізичної культури щодо загальної і професійно-прикладної підготовки студентів вищих навчальних закладів».

Мета дослідження: обґрунтування та пошук шляхів вдосконалення системи дистанційної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання».

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз досліджень і публікацій щодо питання, що вивчається.
2. Проаналізувати комплекс навчально-методичного забезпечення.

Матеріал і методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури; аналітична робота на основі педагогічних спостережень, аналіз і систематизація викладацького досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Дистанційне навчання (ДН) – це здебільшого заочне навчання з використанням у навчальному процесі можливостей, що надаються сучасними засобами телекомунікацій і комп'ютерними мережами. Це дає змогу перейти на якісно іншу форму –

дистанційну освіту (ДО). Специфіка викладання дисципліни фізичного виховання у ЗВО ще більше актуалізує постановку цього питання.

Мета дистанційного викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО полягає у формуванні професійних компетенцій студентами практичного і теоретичного характеру, оволодіння теоретичними знаннями, засвоєння практичних умінь та навичок, формування здібностей до самонавчання й самоконтролю, самопідготовки та самоадаптації до майбутньої професійної діяльності. Суттєвою відмінністю такого викладання є зміна характеру взаємодії діяльності студентів і викладачів у процесі вивчення фізичного виховання.

Навчальний процес у ЗВО з дисципліни «Фізичне виховання» за дистанційною формою навчання здійснюється у таких формах: самостійна робота; навчальні заняття; практична підготовка; контрольні заходи [7]. Основною формою організації навчального процесу за дистанційною формою є самостійна робота.

Навчання за дистанційною формою передбачає наступні види занять та контрольних заходів. У таблиці 1 наведемо основні види навчальних занять.

Таблиця 1

Види дистанційних занять у фізичному вихованні

Види занять	Характеристика	Режим використання
Самостійне вивчення	Студенти одержують навчальні матеріали через Інтернет (Інтранет, корпоративну мережу) або на іншому носії.	Асинхронний
Лекція	Студенти отримують аудіовізуальну інформацію лекційного матеріалу через засоби телекомунікаційного зв'язку; отримують інформацію від лектора, ставлять йому запитання	Синхронний (у реальному вимірі часу)
	Студенти отримують аудіовізуальний запис лекційного матеріалу.	Асинхронний
Консультація	Студенти отримують відповіді від викладача на конкретні запитання або пояснення певних теоретичних положень чи аспектів їх практичного застосування.	Синхронний
Семінар	Студенти готують тези виступів на підставі виконаних завдань. Прийнято називати «чат».	Синхронний
Дискусія	Визначається викладачем для вирішення проблеми, що виникла у студентів у ході навчання, шляхом обговорення її з викладачем та між собою.	Синхронний

Продовження таблиці 1

	У асинхронному режимі прийнято називати «форум».	Асинхронний
Практичне заняття	Студент детально розглядають окремі теоретичні положення навчальної дисципліни, формуються вміння й навички їхнього практичного застосування шляхом індивідуального виконання ними завдань, що сформульовані у дистанційному курсі.	Синхронний
Лабораторне заняття	Студенти особисто проводять натурні або імітаційні експерименти, досліди з метою практичного підтвердження окремих теоретичних положень навчальної дисципліни, набувають практичних навичок роботи з лабораторними приладами, обчислювальною технікою, методикою експериментальних досліджень..	Синхронний

Для забезпечення ефективного дистанційного навчання, важливо визначити засоби зворотного зв'язку (засоби контролю). Контрольними заходами є самоконтроль, вхідний контроль, поточний контроль, рубіжний контроль, підсумковий контроль. У таблиці 2 наведемо існуючі види контролю.

Таблиця 2

Характеристика видів контролів

Контрольний захід	Характеристика	Режим використання
Самоконтроль	Первинна форма контролю знань студентів, який обов'язково забезпечується шляхом надання переліку питань або тестових завдань та оцінки результатів тестування.	Асинхронний
Вхідний контроль	Здійснюється під час проведення практичних занять на контрольному етапі освіти.	Синхронний
Поточний контроль	Здійснюється через систему оцінювання викладачем індивідуальних семінарських або практичних завдань.	Синхронний
Рубіжний контроль	Здійснюється в автоматизованому режимі. Основною формою його є тестування.	Синхронний
Підсумковий контроль	Іспити та заліки, що складаються студентами в період екзаменаційних сесій або за індивідуальним графіком, який затверджено у навчальному плані.	Синхронний Асинхронний

Сьогодні вже широко застосовуються різні початкові матеріали початкової діяльності як у очній формі, так і для дистанційної форми навчання [1, 2]. У

таблиці 3 наведемо матеріали навчальної діяльності, які можуть використовуватися у дистанційній формі навчання.

Таблиця 3

Навчальні матеріали дистанційного навчання

Матеріали навчальної діяльності	Характеристика	Мета
Реферат	Індивідуальне завдання, яке сприяє поглибленню і розширенню теоретичних знань з окремих тем дисципліни, розвивають навички самостійної роботи з навчальною та науковою літературою. Короткий переказ змісту наукової роботи, книги або вчення.	Набуття та поглиблення знань з теорії та методики фізичного виховання, лікувальної фізичної культури, опанування методики лікарсько-педагогічного контролю, методики самостійних занять фізичними вправами, набуття навичок самостійної роботи з навчально-методичною літературою тощо.
Методико-практична робота	Індивідуальне завдання, яке спрямоване на закріплення знань, набуття вмінь та формування навичок, через комплекс методів, здійснюваних прийомами, пов'язаними із застосуванням знарядь дослідної і продуктивної праці.	Формування практичних умінь і навичок, формування нових уявлень, понять і встановлення зв'язків, а в інших – засвоєні знання виступають засобом здійснення практичної діяльності, тобто знання засвоюються на новому рівні.
Теоретико-практична робота	Індивідуальне завдання, яке формує світоглядну систему науково-практичних знань та відношення до розгляданого питання.	Виробляти вміння використовувати отримані теоретичні знання на практиці, можливість самостійно мислити, сприяє розвитку самоконтролю та самоаналізу, що, в свою чергу, є запорукою майбутнього самовдосконалення.
Тестове завдання	Індивідуальне завдання, яке студент (під час виконання тесту) виконує певну дію, а його результат реєструється у формі окремої відповіді, що оцінюється встановленою кількістю балів.	Перевіряти результати навчання, визначення рівня навченості чи ступеня готовності до тієї чи іншої діяльності.
Експрес-завдання	Індивідуальне завдання для визначення знань щодо програмного матеріалу курсу предмета, навчальної дисципліни короткою відповіддю, одним чи декількома словами, цитатою чи цифрою.	Перевіряти у оперативному режимі результати навчання по окремих темах, блоках.

Усі наведені матеріали навчальної діяльності оформлюються у письмовому вигляді і повинні відповідати загальноприйнятим вимогам [3] і включати наступне:

- методичні рекомендації щодо розроблення та використання педагогічно-психологічних та інформаційно-комунікаційних технологій дистанційного навчання;
- критерії, засоби і системи контролю якості дистанційного навчання;
- змістовне, дидактичне та методичне наповнення дистанційних курсів навчального плану/навчальної програми підготовки.

Як правило, матеріали навчальної діяльності кваліфікуються по семестрам і за курсом навчання, видом рухової активності, станом здоров'я тощо. Вони повинні мати виділений індивідуальний підхід, тобто враховується самостійна робота з особистими показниками, розрахунками, вимірюваннями та інше.

Об'єм усіх матеріалів залежить від складових компонентів навчального процесу (за Ю. К. Бабанським) [8]: цільовий, стимулюючий-мотиваційний, змістовний, операційно-діяльний, контроль-регулювальний, оціночно-результативний.

Цільовий компонент – усвідомлення педагогом і прийняття студентами цілі і завдань теми, розділу, навчального предмету. Цілі і завдання визначаються на основі вимог навчальної програми.

Стимулююче-мотиваційний компонент – використання системи прийомів із стимулювання у студентів зацікавленості, потреби у вирішенні поставлених перед ними навчальних завдань.

Змістовий компонент – визначається навчальною програмою і підручниками. Зміст конкретизується викладачами з урахуванням поставлених завдань, специфіки виробничого й соціального оточення, навчальних можливостей студентів.

Операційно-дійовий компонент відображає процесуальну суть навчання і реалізується за допомогою оптимальних методів, засобів і форм організації викладання.

Контрольно-регулювальний компонент передбачає одночасний контроль викладачів за ходом вирішення поставлених завдань і самоконтроль студентів за правильністю виконання навчальних операцій, точністю відповідей.

Оцінювально-результативний компонент передбачає оцінку викладачами і самооцінку студентами досягнутих в процесі навчання результатів, встановлення відповідності їх навчально-виховним завданням.

У НТУ «ХП» кафедра «Фізичне виховання» має цілий комплекс навчальних матеріалів для дистанційної форми навчання: реферат за темою спеціалізації з виду спорту (або захворювання для студентів СМГ); практичні роботи: «Складання комплексу вправ зі спеціалізації з виду спорту», «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану», «Карта індивідуального латерального профілю», «Визначення добової енерговитрати людини», «Комплекс вправ ранкової гімнастики з урахуванням стану здоров'я (нозології захворювання)», «Визначення рівня тактичної підготовленості гравця в теніс. Розрахунок ефективності дій у тактичних ситуаціях», «Визначення рівня технічної підготовленості гравця в теніс. Розрахунок стабільності виконання базових технічних прийомів» та «Стиль плавання батерфляй». Вони значно розширюють теоретичні знання студентів, збагачують їх новою інформацією, спонукають їх до творчого підходу у проведенні власного дослідження.

Усі навчальні матеріали забезпечені методичними рекомендаціями, в яких наведено структура, зміст та вимоги до кожної роботи. Представлені студентами роботи оцінюються викладачами за критеріями оцінки.

Таким чином, враховуючи все викладене видно, що початкові матеріали для дистанційної форми навчання дисципліни «Фізичне виховання» є логічним поєднанням очної форми навчання (або змішаної) і залишається важливою

складовою підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності.

Висновки:

1. Дистанційне навчання з дисципліни «Фізичне виховання» сьогодні є пролонгованим елементом освітнього процесу у ЗВО і буде продовжуватися й вдосконалюватися у часі.

2. Можливо спрогнозувати певні тенденції збільшення кількості тематики, спрямованості, затребуваності навчальних матеріалів дистанційного навчання.

3. Студенти мають доступ до нетрадиційних джерел інформації, що значно підвищує ефективність самостійної роботи, дає абсолютно нові можливості для творчого самовираження, знаходження та закріплення різних професійних навичок.

4. Викладачі реалізують абсолютно нові форми і методи навчання із застосування концептуального моделювання явищ і процесів.

Перспективами подальших досліджень є розробка нових затребуваних практичних робіт і їх систематизування для дистанційної форми навчання дисципліни «Фізичне виховання» за певними критеріями для студентів різних курсів навчання.

Список використаної літератури

1. Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л., Глядя С. О., Юшко О. В. Організація навчальних занять з фізичного виховання в умовах пандемії. Вісник національного технічного університету «ХПІ». Серія: актуальні проблеми розвитку українського суспільства. 2021. № 1. С 57–63.

2. Глядя С.О. Зміни у системі фізичного виховання студентів в умовах дистанційної форми навчання. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 22–23 квітня 2021 р. С. 195–200.

3. Закон України «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» від 25.04.2013.

4. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні (затверджено Постановою МОН України В.Г. Кременем 20 грудня 2000 р).

5. Осадча К. Сучасні зарубіжні дослідження дистанційних технологій навчання. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2012. №6. С. 229–234.

6. Про затвердження Положення про дистанційне навчання : Наказ МОН України від 25.04.2013 № 466 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13>.

7. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка Полтава: Сімон, 2021. 120 с.

8. Степанов М. О. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник К.: Академвидав, 2006. 520 с.

СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПРИ ФАКУЛЬТАТИВНІЙ ФОРМІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ

Темченко Володимир, Коник Геннадій, Усова Тетяна, Коленченко

Анастасія, Чупир Катерина

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків

Анотація. У статті представлено огляд сучасних підходів до організації вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти. Відзначається, що в сучасних умовах тенденції розвитку освіти передбачають переведення процесу навчання на новий технологічний рівень з активним використанням інформаційних технологій. Показано можливість залучення студентів до регулярних факультативних занять фізичною культурою та спортом завдяки спортивно орієнтованій формі фізичного виховання із використанням інформаційних технологій.

Ключові слова: здобувач вищої освіти, спортивно орієнтоване фізичне виховання, факультативні заняття, інформаційні технології.

Вступ. Фізичне виховання студентів наразі переживає складний процес адаптації до роботи в умовах реформування вищої освіти. За даними С. С. Єрмакова, І. В. Кривенцової [1], S. Futorny [10] традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти, змістовна частина якої побудована на суворій регламентації й авторитарності освітнього процесу, на сучасному етапі потребує впровадження нових напрямків організації занять з фізичної культури.

Реорганізація системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України потребує пошуку нових підходів до фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами. Аналіз досліджень та публікацій В. В. Приходька [5], О. М. Ольхового [6] показав, що наразі у закладах вищої освіти активно

використовується спортивно орієнтоване фізичне виховання. Це сприяє підвищенню інтересу студентів до фізичної культури в освітньому просторі.

Результатом впровадження спортивно орієнтованих технологій у процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти є підвищення рівня відвідування занять з фізичної культури, обраного виду спорту, підвищення рівня рухової активності у навчальний та позанавчальний час.

В сучасних умовах тенденції розвитку освіти передбачають переведення процесу навчання на новий технологічний рівень з активним використанням інформаційних технологій. Такий підхід, на думку В. О. Кашуби та ін. [3], С. Футорного та М. Караватської [9], є беззаперечною умовою підвищення якості освіти.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось згідно до плану наукової роботи кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна на 2021-2022 навчальний рік.

Мета дослідження: дослідити зацікавленість здобувачів вищої освіти до регулярних занять спортивно орієнтованим фізичним вихованням протягом навчання.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.
2. Визначити відсоток залучення студентів Каразінського університету до регулярних занять спортивно орієнтованим фізичним вихованням протягом 2021-2022 навчального року.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводились на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. У дослідженні брали участь 1635 здобувачів вищої освіти I-VI курсів денної форми навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. Т. Круцевич, Н. Пангелова [2] зазначають, що наразі спостерігається значне погіршення стану здоров'я студентської молоді. Більшість вчених пов'язують це з несприятливими

соціально-економічними умовами життя та екологією, а також із суттєвим зниженням інтересу здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом, неефективності системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Використання традиційних форм організації занять з фізичного виховання на даний час не має належного впливу на студентів, на їхнє прагнення до занять фізичною культурою та спортом, до постійного самовдосконалення та фізичної активності.

Сучасна студентська молодь являє собою соціальну групу, для якої характерною є низка специфічних умов життєдіяльності. Зниження рівня рухової активності здобувачів вищої освіти обумовлене не тільки збільшенням витрат часу на навчання, але і способом життя, який став звичним для більшості молоді: захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами, нерациональне харчування, нестача сну, недостатнє перебування на відкритому повітрі, наявність шкідливих звичок.

У цих умовах тільки належна організація процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти України, яка передбачає поєднання обов'язкових і позанавчальних занять, активізацію фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи у ЗВО, урахування особистісних уподобань студентів у виборі видів спорту (рухової активності), зміцнення матеріально-технічної спортивної бази вишів та ін., здатна подолати негативні тенденції зниження стану здоров'я й рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Дослідники зазначають, що організація занять у закладах вищої освіти як факультативних (без підсумкового контролю та включення до навчальних планів) може призвести до повної руйнації системи фізичного виховання студентів та суттєвого погіршення їх здоров'я, закриття рекреаційно-відновлювальної інфраструктури вишів України, послаблення рівня обороноздатності держави.

Вирішення ж проблеми активізації і позитивного ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання має здійснюватись за рахунок

його спортизації, тобто занять студентів у секціях з видів спорту (факультативах), що є притаманним європейським університетам.

На думку М. Г. Мельника, М. П. Пітіна [4] організація фізичного виховання у закладах вищої освіти України у формі тільки секційних занять неможлива і у зв'язку з регресією показників забезпечення (зменшення кількості фахівців структурних підрозділів фізичної культури і спорту, кількості спортивних споруд різного функціонального призначення).

О. М. Ольховий та ін. [7] відзначають, що сучасна система фізичного виховання могла б бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності та формування здорового громадянина, однак реформа сучасності набуває все більшого загальноосвітнього значення та сприяє зменшенню спектру фізичних навантажень та зменшенню загального рівня рухової активності.

З метою оптимізації пізнавальних процесів під час навчання в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна ними була розроблена та впроваджена в освітній процес модель спортивно орієнтованого фізичного виховання з використанням інформаційних технологій.

На думку В. О. Темченка [8] спортивно-орієнтоване фізичне виховання, що базується на принципах конверсії спортивного тренування, сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента. Самостійний вибір студентом виду спорту (рухової активності) для занять сприяє підвищенню його зацікавленості заняттями з фізичного виховання. При цьому з'являється можливість здійснення індивідуального підходу до навчання на заняттях конкретного студента та його удосконалення в обраному фізкультурно-спортивному напрямку.

Залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичним вихованням та спортом при факультативній формі організації занять є актуальною і складною проблемою сьогодення. Реформування освітнього процесу у закладах вищої освіти призвело до переведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у розряд необов'язкової без підсумкового

контролю. Для формування навчальних груп фізичного виховання необхідно застосовувати не лише нові форми організації освітнього процесу, а й нові форми, засоби та способи залучення студентської молоді до занять фізично активністю.

Основною проблемою забезпечення наповнюваності спортивно орієнтованих навчальних груп при цьому є залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною активністю. Частково ця проблема вирішується змістом занять, які спрямовані на забезпечення оптимального, індивідуального для кожного студента, обсягу фізичного навантаження при оздоровчій спрямованості занять, які доступні студентам протягом усього терміну навчання на безоплатній основі.

Значну роль при залученні студентів до регулярних занять фізичним вихованням відіграють інформаційні засоби: реклама фізкультурно-спортивних можливостей університету як на паперових носіях, так і в електронному інформаційному просторі: на сайтах університету, факультетів та навчально-наукових інститутів, органів студентського самоврядування, соціальних мережах тощо. Найбільш докладну інформацію студенти можуть отримати на сайті кафедри фізичного виховання та спорту sport.univer.kharkov.ua, на якому вони також мають можливість зареєструватися для занять за допомогою спеціально розробленої google-форми.

Завдяки гарно спланованій та організованій системі залучення студентів до регулярних занять фізичним вихованням та спортом, кафедра фізичного виховання та спорту Каразінського університету змогла вирішити проблему комплектації навчальних груп навіть при факультативній системі занять, та ще й в умовах карантинних обмежень.

Відомості про кількість студентів, які займаються спортивно орієнтованим фізичним вихованням у 2021-2022 навчальному році наведено у таблиці 1. Зазначимо, що з 11690 здобувачів вищої освіти денної форми навчання до занять з фізичного виховання приступили 1635 осіб.

**Кількість студентів, які приступили до факультативних занять з
навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
станом на 01 листопада 2021 року**

№ з/п	Вид спорту (рухової активності)	Фізичне виховання (4 години на тиждень)	Спортивні секції (6-12 годин на тиждень)	Разом
1	Аеробіка	155		155
2	Атлетизм (тренаж. зали)	309		309
3	Бадмінтон	38	16	54
4	Баскетбол	40	35	75
5	Бокс	28	10	38
6	Волейбол	190	30	220
7	Водний туризм	8		8
8	Кікбоксинг	21	12	33
9	ММА	32		32
10	Настільний теніс	87	16	103
11	Пауерліфтинг		25	25
12	Стрільба з лука	100	17	117
13	Теніс	150	15	165
14	Фехтування	20	11	31
15	Футзал	97	30	127
16	Чирлідінг		37	37
17	Шахи, шашки		37	37
18	Заняття у спортзалах гуртожитків	69		69
Разом:		1344	291	1635

Висновки:

1. Організація факультативних занять з фізичного виховання без підсумкового контролю у ЗВО можлива. Цьому сприяє використання у освітньому процесі сучасних форм організації занять з широким залученням інформаційних технологій.

2. Система спортивно орієнтованого фізичного виховання у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна дозволила залучити до регулярних занять оздоровчими напрямами фізичного виховання та спортом 14% здобувачів вищої освіти.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку є вивчення мотиваційних процесів до вибору студентами виду спорту (рухової активності)

протягом навчання у закладі вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Єрмаков С. С., Кривенцова І. В. Перспективи розвитку навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. Педагогіка та психологія: збірник наукових праць. Харків, 2015. Вип. 47. С. 117–124.
2. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С. 109–114.
3. Кашуба В. А. Футорный С. М., Голованова Н. Л. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодёжи. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2011. № 4. С. 157–163.
4. Мельник М. Г., Пітін М. П. Проблеми розвитку студентського спорту України у ХХІ столітті. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2015. Вип. 129. Т.1. С. 169–172.
5. Приходько В., Чернігівська С. Про потребу визначення місця «Фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи в контексті компетентнісного підходу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 215–220.
6. Ольховий О. М. Стан функціонування системи фізичного виховання закладів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2014. № 2. С. 79–83.
7. Ольховой О. М., Петренко Ю. М., Темченко В. А., Тимченко А. М. Модель спортивно-ориентированного физического воспитания студентов с применением информационных технологий. Фізичне виховання студентів. 2015. № 3. С. 29–37.

8. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій [автореферат]. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.

9. Футорный С., Караватская М. Информационные технологии и Internet-ресурсы в формировании здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. Луцьк, 2013. № 9. С. 68–73.

10. Futorny S. Actual issues of improving the process of student`s physical education through the application of modern health-saving technologies. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. Луцьк, 2014. Вип. 14. С. 26–30.

ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ В СИСТЕМІ ОСВІТИ: СУЧАСНІСТЬ

Петров Денис

Українська Рада Спортивного Танцю, Харків

Анотація. У статті проведено аналіз закладів освіти що на сьогодні провадять підготовку тренерів зі спортивних танців в Україні. Представлена систематизована інформація про сучасний освітній процес при підготовці тренерів зі спортивних танців. Мета - на основі аналізу тенденцій розвитку галузі визначити доцільність покращення системи підготовки спеціалістів зі спортивних танців у зв'язку з сучасними викликами та змінами на ринку праці.

Ключові слова: спортивні танці, спортивна освіта, система освіти, інноваційні технології.

Вступ. Спортивні танці – молодий і сучасний вид спорту. Дослідження в цьому напрямку актуальні і корисні на сучасному етапі підготовки висококваліфікованих тренерів, спеціалістів в цій галузі. На сьогодні не так вже й багато закладів вищої освіти України та світу провадять підготовку тренерів цього профілю. Професія тренера зі спортивного танцю має велику популярність в нашій країні та за її межами. Тож постійна досконалість системи підготовки тренерів з цього виду спорту у закладах вищої освіти, є необхідною.

Спортивний танець – особлива форма танцювального мистецтва, що активно розвивається та в своєму генезі й розвитку, з одного боку, безсумнівно, є хореографічне мистецтво, а з іншого – результат своєрідного синтезу мистецтва і спорту [2, с. 14].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження тісно пов'язані зі стандартом вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського)

рівня вищої освіти. Затвердженого наказом № 567 Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 року.

Мета дослідження: виявити особливості спортивної освіти спеціальності 017 «фізична культура і спорт», спеціальності: «тренерська діяльність з обраного виду спорту», спеціалізації: «спортивні танці». Охарактеризувати перспективні напрями оптимізації навчального процесу в контексті професійної підготовки тренера зі спортивних танців.

Завдання дослідження:

1. Визначити заклади вищої освіти, що провадять підготовку тренерів зі спортивних танців.

2. Дослідити освітній процес підготовки тренерів з виду спорту «спортивні танці» в українських закладах вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Застосовано метод теоретичного аналізу, метод системного аналізу для виявлення мети, завдання, змісту, обсягу та раціональних методів навчання сучасної спортивної освіти. Методологічний аналіз провідних педагогічних напрямів викладання спортивного танцю в системі освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Системний теоретичний аналіз, власний досвід та особисті спостереження за системою підготовки тренерів зі спортивних танців, вивчення стандарту вищої освіти за цією спеціальністю, дали змогу виявити найбільш актуальні професійні компетентності для здобувачів освіти.

Серед першочергових компетентностей сучасного тренера зі спортивних танців можна виділити наступні: здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості, здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях, здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини, проводити біохімічний аналіз рухових дій людини, безперервний професійний розвиток [1 с. 7-8]. Знати та вміти застосовувати теорію і методіку викладання європейської і латиноамериканської програми спортивних танців, мати професійні практичні

здібності для демонстрації обох програм танців, мати уявлення про суддівство, організацію і проведення змагань зі спортивних танців.

В ході дослідження був проведений аналіз навчальних закладів вищої освіти, які провадять підготовку тренерів зі спортивних танців. На травень 2022 року таких закладів вищої освіти в Україні – 3 і розташовані у Харкові, Києві та Тернополі (Табл. 1). Отже, розглянемо детальніше.

Таблиця 1

Заклади вищої освіти України, що провадять підготовку тренерів зі спортивних танців

Заклад освіти	Спеціальність Спеціалізація	Кваліфікація	Терміни та форми навчання
Харківська державна академія фізичної культури	017 Фізична культура і спорт «Тренерська діяльність в обраному виді спорту»	Тренер в обраному виді спорту (спортивні танці)	Денна форма 3 р. 10 міс. Заочна 3 р. 10 міс.
Національний університет фізичного виховання і спорту України	017 Фізична культура і спорт «Тренерська діяльність в обраному виді спорту»	Бакалавр фізичної культури і спорту, тренер зі спортивних танців	Денна форма 3 р. 10 міс. Заочна 4 р. 10 міс.
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка	014.11 Середня освіта (Фізична культура)	Бакалавр освіти (Фізична культура), учитель фізичної культури, тренер зі спортивних танців	Денна форма 3 р. 10 міс. Заочна форма 3 р. 10 міс.

Предметом теорії викладання спортивної підготовки у спортивних танцях є різноманітні знання в області спорту як багатофункціонального явища для впровадження в процес підготовки спортсменів і проведення спортивних змагань [3, с. 17].

Дисципліни які покладені в основу підготовки майбутніх тренерів спортивних танців покликані навчити правильно методично та технічно викладати та виконувати європейську та латиноамериканську програму

спортивного танцю, а також оволодіти сучасними прийомами щодо методики тренування в даному виді спорту та мати професійний підхід підготовки спортсменів для участі у змаганнях з виду спорту.

Дослідивши освітні програми закладів вищої освіти, можна стверджувати що програми курсів складені з урахування законодавчих актів та практичної діяльності тренерів-спеціалістів світового рівня, що працюють в Україні. Розглянемо навчальні дисципліни, які спрямовані саме на підготовку тренерів спортивних танців (Табл. 2).

Таблиця 2

Перелік навчальних дисциплін курсів закладів вищої освіти при підготовці тренерів спортивних танців

Заклад освіти	Перелік дисциплін вузького профілю «спортивні танці»
Харківська державна академія фізичної культури	<ol style="list-style-type: none">1. Теорія та методика обраного виду спорту (спортивні танці);2. Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту (спортивні танці);3. Підготовка суддів з виду спорту (спортивні танці);4. Спортивні танці
Національний університет фізичного виховання і спорту України	<ol style="list-style-type: none">1. Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту (спортивні танці);2. Практикум зі спортивного танцю3. Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту (спортивні танці)4. Практикум зі спортивної майстерності в обраному виді спорту (спортивні танці)5. Практикум з тренерської діяльності в обраному виді спорту (спортивні танці)

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка	<ol style="list-style-type: none">1. Теорія і методика обраного виду спорту (спортивні танці);2. Система спортивної підготовки в обраному виді спорту (спортивні танці)3. Спортивні танці4. Підготовка суддів з спортивних танців5. Хореографія для спортивних танців
---	---

Висновки.

Отримані результати свідчать про те, що освітній процес з підготовки тренерів зі спортивних танців провадиться в трьох закладах освіти та в межах двох спеціалізацій: 017 «Фізична культура і спорт» та 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», дисципліни що вивчаються у закладах вищої освіти у вузько направленому профілі «спортивні танці» відповідають сучасним вимогам та націлені на розвиток професійних здібностей майбутнього тренера зі спортивних танців.

Перспективами подальших досліджень в цьому напрямку є, непереривний розвиток освіти та постійне вдосконалення теоретичних і практичних знань та навичок тренерів впродовж своєї професійної діяльності та постійне вдосконалення освітніх та робочих програм закладів освіти.

Список використаної літератури

1. ГСВО МОНУ. Стандарт вищої освіти. Перший (бакалаврський рівень) вищої освіти. Ступінь бакалавр. Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність: 017 Фізична культура і спорт. Вид. офіц. К., 2019. 13 с.

2. Лисенко А. О., Горбенко О. В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О. В., 2020. 344 с.

3. Лисенко А. О., Горбенко О. В. Спортивні танці (латиноамериканська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О. В., 2021. 442 с.

4. Освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура і спортивні танці)». ТНПУ ім. В. Гнатюка [Електронний документ]. Режим доступу - <http://surl.li/capwh>

5. Освітньо-професійна програма «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 017 Фізична культура і спорт. НУФВСУ [Електронний документ]. Режим доступу - <http://surl.li/capwl>

6. Освітньо-професійна програма «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» Першого рівня вищої освіти, 017 Фізична культура і спорт. ХДАФК [Електронний документ]. Режим доступу - <http://surl.li/capwn>

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Тарасенко Валентин, Борейко Наталя

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Харків*

Анотація. У статті розглянуто проблему впровадження настільного тенісу у процес фізичного виховання різних верств населення. Зроблено аналіз особливостей використання настільного тенісу для різних верств населення. Виокремлено вікові категорії для занять настільним тенісом.

Ключові слова: настільний теніс, фізичне виховання, систематизація, фізична підготовка, різні версти населення.

Вступ. Україна, як демократична держава основною соціальною цінністю визначає Людину, її життя і здоров'я, свободу, честь і гідність, недоторканість і безпеку. Держава повинна створювати умови для забезпечення цієї цінності. В Конституції України (стаття 49) визначається, що «Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту».

Указ Президента України від 9 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» визначив основні положення, щодо забезпечення здоров'я усього населення країни. Згідно цього наказу, держава повинна підтримувати українське населення в гарній фізичній формі. З цією метою пропонуємо збільшити рухову активність різних верств населення за допомогою засобів настільного тенісу. Рухова активність – запорука здоров'я людини. Наукові дослідження свідчать, що здоров'я людини більш ніж на 50% визначається умовами і способом життя, тобто більша частина залежить від правильної організації рухової активності.

Рухова активність є безумовною складовою життя кожної людини. Організована рухова активність в подальшому сприяє веденню здорового способу життя, що, своєю чергою, позитивно впливає на загальний рівень самопочуття; профілактику неінфекційних захворювань; зменшення впливу шкідливих звичок на організм, кількості асоціальних проявів та депресій. Це загальновідомі факти, та, на жаль, найчастіше населення не дотримуємося норм фізичної активності. Оскільки в умовах активного впровадження комп'ютерних технологій та в наслідок пандемії, збільшення дистанційного навчання та комунікацій, значно знизилася рухова активність як дітей, так і дорослих. І, як наслідок, підвищився відсоток людей з ослабленим здоров'ям.

На сьогодні, існує велика кількість видів рухової активності, і з кожним роком їх кількість збільшується. Є традиційні види і постійно, для компенсації дефіциту рухової активності усього населення, виникають інноваційні її види та нові види спорту.

Аналіз сучасних посилань свідчить про те, що серед традиційних видів особливе місце займає настільний теніс. Так, Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В.Новікова, О. М. Чиченьова [3], займалися питанням щодо впровадження занять настільним тенісом у процес фізичного виховання студентів; розробкою методики навчання гри в настільний теніс – Є. Г. Євтушенко, І. О. Салатенко, С. В. Хоменко, Р. М. Харченко [2]. А. В. Пуставіт, А. І. Габрит, Ю. С. Чехівська досліджували проблему впливу настільного тенісу на здоров'я молоді [3].

Це свідчить про актуальність зазначеної проблематики. Однак, питання щодо впровадження настільного тенісу у фізичне виховання різних верств населення залишається недослідженим.

Мета дослідження: розглянути особливості використання настільного тенісу, як засобу підвищення рухової активності різних верств населення.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили на базі Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Для вирішення поставлених завдань були обрані **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно Наукового плану кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», наукової теми «Вдосконалення системи індивідуальної підготовки спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації» на 2022–2025 рр.

Результати дослідження та їх обговорення. Настільний теніс – дивовижна і захоплююча гра, що користується великою популярністю серед населення. Мабуть, важко знайти людину, яка б жодного разу не тримала в руках ракетку для гри в настільний теніс. Історія розвитку цієї гри нараховує більш ста років. На сьогодні, настільний теніс розвивається настільки стрімко, наскільки стрімко розвивається прогрес. Професійно настільним тенісом зараз займаються на всіх населених континентах. Після 1988 року (включення настільного тенісу до програми Олімпійських ігор) ця гра набирає більшої популярності. Але, розвиток гри, як видовищного виду не вичерпує всіх її можливостей, корисним є використовувати можливості настільного тенісу як виду фізичного виховання, відпочинку та виду рекреації.

Група науковців [3], досліджували вплив настільного тенісу на організм людини та довели його позитивний вплив. По-перше, при грі в настільний теніс покращується функціональна робота серцевого м'яза. За рахунок великої кількості рухів за одиницю часу, підвищується потреба усіх органів у підвищеному споживанні кисню, що дозволяє збільшити витривалість і поліпшити працездатність судинної системи та серцевого м'яза. По-друге, це здатності поліпшити моторику. Якщо ви будете регулярно грати в настільний теніс, то рухи вашої кисті стануть близькі до досконалим. Втретє, це засіб покращити стресостійкість. Під час гри немає часу відволікатись на сторонні дії, оскільки миттєво можна отримати високий рахунок не в свою користь. Таким чином мозок відпочиває від накопичених проблем, стресу та переживань. Вчетверте, відбувається вдосконалення процесів мислення та аналітичного розрахунку, що знову ж таки підвищує швидкість реакції в певних життєвих ситуаціях [3].

Для того, щоб почати грати в настільний теніс від гравця вимагається не високі вимоги до фізичного розвитку і спеціальних навичок. Але, до професійних гравців висувуються дуже високі вимоги, особливо це стосується координаційних здібностей і швидкості реакції, так «швидкість м'яча під час гри в настільний теніс летить з швидкістю в межах 34-47 м/с, що прирівнюється до руху автомобіля по швидкісному автобану, і після кожного удару ракеткою змінює свій напрям. Щоб виграти, недостатньо вправно використовувати технічні прийоми, необхідно миттєво приймати рішення і швидко реагувати на зміну ігрової ситуації» [3]. Під час гри гравці виконують приблизно 50-100 ударів по м'ячу, 20-40 подач, різні швидкі переміщення.

Через великі можливості, для покращення фізичного, психічного, емоційного стану, покращення здоров'я та не високі вимоги до обладнання, високий попит на доступні види рухової активності настільний теніс може бути одним із привабливих засобів фізичного виховання для різних верств населення. Грати в настільний теніс рекомендують навіть при пошкодженнях опорно-рухового апарату або порушення дихання.

Для організації занять з настільного тенісу на високому науково-методичному рівні для різних груп населення необхідно диференціювати ці групи. Згідно Указу Президента України № 42 від 09.02.2016, було рекомендовано розділити спортсменів на чотири вікових категорії 6-11 років, 12-18, 19-64 років, та 65 і старші. Але, відповідно до особливостей фізичного розвитку організму людини та можливостей починати заняття настільним тенісом вважаємо виокремити такі категорії: 6-11 років, 12-25, 25-60, 60 і старші. Відповідно до цих категорій були визначені особливості застосування настільного тенісу в кожній групі. Кожна із груп має свої цілі занять і це було основою для розробки рекомендацій.

1 група. *Початковий рівень занять* – 6–11 років: Цілі на природне бажання рухатись, навчатись, відкривати нові види діяльності. Починаючи з 6 років дітей починають знайомити з настільним тенісом. Рекомендована рухова активність середнього та високого рівня інтенсивності має передбачати не

менше 180 хвилин на тиждень у вигляді розминки та розучування початкових елементів гри в настільний теніс. Руховою активністю рекомендується займатися не менше трьох разів на тиждень (наприклад, 60 хвилин на добу). До рухової активності рекомендовано включати вправи з загальної фізичної підготовки та прийомів настільного тенісу для розвитку координаційних здібностей у дітей. В цій групі використовуються засоби підвищення рівня загальної фізичної підготовленості – це біг, переміщення, випади, вправи на координацію, ігрові вправи. Заняття проходять з великими групами від 10 до 25 дітей. Це секції, спортивні кружки, групові заняття.

2 група. *Рівень удосконалення і досягнення найвищих результатів* – 12-25 років: Цілі самоствердження, розвитку особистісних і вольових якостей (упевненості у собі). Розширення кола спілкування. Рекомендована рухова активність середнього та високого рівня інтенсивності має передбачати не менше 240 хвилин на тиждень у вигляді розминки та швидкого переміщення біля столу. Також, відпрацювання технічних елементів з настільного тенісу таких, як підрізка, накат, скрутка і топ спін. Руховою активністю рекомендується займатися не менше трьох – чотирьох разів на тиждень (90 хвилин на добу). До рухової активності рекомендовано включати заняття з загальної фізичної підготовки, а також виконання вправ для розвитку гнучкості, координації, витривалості, швидкості. До цієї групи відносяться: вихованці ДЮСШ, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, центрів олімпійської підготовки та шкіл вищої спортивної майстерності. Для цієї групи використовуються усі засоби настільного тенісу, плюс додатково вправи для розвитку реакції, сили, витривалості, швидкості, також формування вольових якостей. В цій групі проходить дуже багато змагань, широко використовуються ігрові та змагальні методи. Групи комплектуються від дванадцяти до трьох осіб, в залежності від їх майстерності.

3 група. *Рівень утримання спортивної форми* – 25-60 років. Цілі збільшення працездатності, покращення якості життя, створення комфортного корисного навколишнього середовища.

Рекомендована рухова активність середнього рівня інтенсивності має передбачати не менше 300 хвилин на тиждень у вигляді розминки і вдосконалення безпосередньо техніки гри в настільний теніс. Проведення змагань серед учасників клубу та проведення міських турнірів серед аматорів. Руховою активністю рекомендовано займатись не менше чотирьох-п'яти разів на тиждень (60-120 хвилин на добу). До рухової активності рекомендовано включати заняття з загальної фізичної підготовки, а також виконання вправ для розвитку витривалості та відновлення спортсменів. Третя група комплектується від двох до п'яти спортсменів. Заняття мають більш індивідуальний характер. Використовуються усі засоби настільного тенісу для вдосконалення професійних навиків та прийомів настільного тенісу.

4 група. *Рівень оптимізації фізичного розвитку* – 60 років і старші. Цілю є знаходження резервів для покращення здоров'я. Рекомендована рухова активність середнього рівня інтенсивності має передбачати не менше 180 хвилин на тиждень у вигляді розминки та аеробних вправ пов'язаних з настільним тенісом. Проте тривалість одного заняття має бути не менше ніж 10 хвилин. Руховою активністю рекомендовано займатись не менше трьох разів на тиждень (20 хвилин на добу). До рухової активності рекомендовано включати легку форму гри в настільний теніс та прогулянки на свіжому повітрі (не менше ніж 20 хвилин на добу). Третя група скорочується від двох до п'яти спортсменів. Заняття мають більш індивідуальний характер. Використовуються усі засоби настільного тенісу для вдосконалення професійних навиків та прийомів настільного тенісу. Четверта група, це взагалі індивідуальні заняття, один-два спортсмени. Тут використовуються обмежені вправи на невеликій швидкостях. Додатково використовуються вправи для відновлення та дихальна гімнастика.

Розроблені рекомендації з настільного тенісу для різних верств населення спрямовані на більш ефективне впровадження різноспрямованого навантаження для забезпечення різних потреб людей різного віку відповідно до їх можливостей. Забезпечення необхідного рухового режиму в кожній групі

сприятиме збереженню і покращенню здоров'я, покращенню спортивної майстерності. Достатній рівень навантаження створить основу для спортивних досягнень.

Висновки:

1. Аналіз наукової і методичної літератури свідчить про необхідність підвищення рухової активності через стабільне погіршення стану здоров'я та зниження фізичної підготовленості різних груп населення.

2. Проведений аналіз вказує, що настільний теніс в перших трьох вікових групах можливо використовувати, як активний вид спорту і у всіх групах, як однією із найкорисніших видів дозвілля, засобом відновлення здоров'я.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів використання настільного тенісу з метою рекреації, підвищення розумової працездатності, покращення емоційного стану і зняття стресу.

Список використаної літератури

1. Пуставіт А. В., Габрит А. І., Чехівська Ю. С. Вплив настільного тенісу на здоров'я студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 6 (114), 2019. С. 60–64.

2. Фізичне виховання. Методика навчання гри в настільний теніс: навч. метод. посіб. для студ. 1-2 курсу. СНАУ; уклад.: Є. Г. Євтушенко, І. О. Салатенко, С. В. Хоменко, Р. М. Харченко. Суми, 2021. 98 с.

3. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей. КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ, 2021. 108 с.

ДО ПИТАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «БАДМІНТОН» У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Сірик Антоніна

Сумський державний університет, Суми

Анотація. В статті розглянуті актуальні питання пошуку шляхів впровадження варіативного модулю «Бадмінтон» у модельні навчальні програми Нової української школи. Представлені теоретико-практичні аспекти реалізації цього проекту засобами інноваційних технологій та міжнародної програми «Shuttle Time».

Ключові слова: Нова українська школа, бадмінтон, варіативний модуль, програма «Shuttle Time».

Вступ. Реформування основних напрямів педагогічної освіти в сучасних реаліях зумовлює необхідність змін структури організаційно-методичного забезпечення, пошуку інноваційних підходів, активних форм і методів навчання, спрямованих на формування творчої особистості учня.

Формула Нової української школи (НУШ) складається з ключових компонентів: 1. Новий зміст освіти, заснований на формуванні компетентностей, необхідних для успішної самореалізації в суспільстві. 2. Умотивований учитель, який має свободу творчості й розвивається професійно. 3. Наскрізний процес виховання, який формує цінності. 4. Децентралізація та ефективне управління, що надасть школі реальну автономію. 5. Педагогіка, що ґрунтується на партнерстві між учнем, учителем і батьками. 6. Орієнтація на потреби учня в освітньому процесі, дитиноцентризм. 7. Нова структура школи, яка дозволяє добре засвоїти новий зміст і набути компетентності для життя. 8. Справедливий розподіл публічних коштів, який забезпечує рівний доступ усіх дітей до якісної освіти [1].

Відтак, нововведення НУШ зумовлюють пошук інноваційних підходів та

методів взаємодії зі школярами, адекватного вибору мети і завдань, організаційних форм, методів і засобів фізичної культури та здоров'язберігаючих технологій.

Дана проблема вирішується шляхом введення в навчальні програми НУШ сучасних видів спорту та їх елементів, що, безсумнівно, позначиться на соціалізації дітей в шкільному середовищі, підвищиться інтерес школярів до уроків фізичної культури, збільшиться їх рухова активність, розширяться знання в області фізичної культури і спорту. Одним з таких засобів фізичного виховання має стати бадмінтон.

Актуальність забезпечення високої ефективності фізичного виховання школярів засобами бадмінтону значно зростає з огляду на те, що до ігрових видів спорту діти виявляють особливий інтерес. Вони приваблюють їх своєю емоційністю, різноманітністю сюжетів і завдань, можливістю задовольнити властиве дітям прагнення до рухової активності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету за темою «Біосоціокультурні аспекти підготовки студентів на сучасному етапі розвитку спорту» (номер державної реєстрації 0121U113654).

Мета дослідження: визначити педагогічні умови впровадження варіативного модулю «Бадмінтон» у навчальні програми НУШ.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури та власного досвіду дослідити стан питання, що вивчається.
2. Визначити доцільність використання міжнародної програми «Shuttle Time» на уроках фізичної культури.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи:** аналіз даних науково-методичної літератури, узагальнення власного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Бадмінтон є одним з

найпопулярніших і доступних видів спорту сучасності. Ініційована і розроблена Світовою федерацією бадмінтону (BWF) у 2012 році нова концепція розвитку цього виду спорту у світі, найбільш адаптована для дитячого сприйняття, була зустрінута громадськістю з великим ентузіазмом. Програма націлена на просування та популяризацію бадмінтону у шкільному середовищі отримала назву «Shuttle Time» («Час волану»). На сьогодні програма реалізується більше ніж у 130 країнах різних континентів. Авторка даного дослідження у грудні 2021 року брала участь в навчально-практичному семінарі, організованому Федерацією бадмінтону України, за підтримки Європейської Конфедерації бадмінтону, Міністерства освіти і науки України, ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», отримала сертифікат «BWF Shuttle Time Tutor» та із власного досвіду має можливість проаналізувати перспективи впровадження «Shuttle Time» в НУШ.

За результатами участі в семінарі треба зазначити, що програма «Shuttle Time» ставить перед собою мету допомогти вчителям НУШ планувати та проводити цікаві заняття з бадмінтону, а дітям різного віку та рівнів фізичної підготовленості успішно займатися бадмінтоном. Учні можуть отримувати необхідні базові знання, вміння, навички для гри в бадмінтон під час уроків фізичної культури; удосконалювати свою фізичну форму, опановувати позитивний імідж бадмінтону як виду спорту. Для викладачів є багато опцій для реалізації програми. Це варіювання рівня складності завдань, тривалості фізичних навантажень, спеціальних вправ на техніку, ігрових завдань під час уроку, їх візуалізація, допомога у складанні власних планів уроків відповідно до досвіду викладача або педагогічних ідей щодо змісту плану уроку, створення нових уроків з акцентом на фізичну, технічну чи змагальну діяльність з метою досягнення головних цілей уроку або ігрових елементів, повторення уроків та вправ за потреби окремої дитини або групи.

Аналіз науково-методичної літератури дає змогу стверджувати, що інтерес школярів до занять бадмінтоном є досить високим [2] та відповідає сучасним тенденціям збереження здоров'я. Так, А. В. Огнистий, К. М. Огніста

[3] стверджують, що міжнародна програма «Shuttle Time» відповідає вимогам, які ставляться до здоров'язберігаючих технологій. Нова якість освітніх послуг може бути досягнутою лише при створенні певних умов, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я особистості. Все це вимагає від педагогів особливих підходів в освіті та вихованні, які б ґрунтувались на принципах здоров'язбереження [3].

Навчальна програма «Shuttle Time» орієнтована на систематичне її використання в школі. Вона складається з 22 розроблених конспектів уроків та 92 відеороликів до них. Всі конспекти поділено на 4 рівні., матеріал кожного з яких опирається на знання, вміння та навички, отримані у попередніх розділах. Зміст заняття включає вправи на опанування технічних прийомів, розвиток рухових якостей та містить велику кількість різноманітних ігор, що дозволяє вчителю з невеликим досвідом гри у бадмінтон проводити цікаві та змістовні заняття [4].

Відповідно до програми на сайті BWF були розміщені ілюстративні відеоролики та згодом був розроблений мобільний додаток BWF Shuttle Time, доступний зараз на 20 мовах та є безкоштовний для завантаження у Google Play та App Store. Це дає можливість використання даної програми, як вчителями, так і учнями на принципах якісно нового освітньо-виховного процесу.

Висновки. Інноваційна стратегія як пріоритет реформування НУШ передбачає істотні зміни в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання школярів. Цим вимогам відповідає програма «Shuttle Time», яка дозволяє краще дізнатися про бадмінтон як вид спорту, грамотно планувати заняття з бадмінтону, проводити безпечні та захоплюючі заняття, правильно будувати процес навчання бадмінтону в школі.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку є розробка й апробація інноваційних методів та форм фізичного виховання школярів у концепції Нової української школи.

Список використаної літератури

1. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої

школи / Гриневич Л. та ін.; за заг. ред. Грищенка М. 2016. 40 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.

2. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів восьмих класів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 184–188

3. Огністий А. В., Огніста К. М. Міжнародна програма «Shuttle time» Світової федерації бадмінтону – як здоров'язберігаюча технологія. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини: зб. наук. праць. Харків, 2020. Випуск 1. С. 200–201.

4. Єднак В. Д. «Shuttle time» – навчальний проект всесвітньої федерації бадмінтону. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей X Міжнародної наук. конф. К., 2017. С. 254–255.

ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ФОРМ САМОКОНТРОЛЮ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ

Азаренкова Любов

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Харків*

Анотація. У статті проаналізовано поняття самоконтролю та його значення для студентів під час занять руховою активністю та впродовж начального дня. Визначено основні форми самоконтролю у студентів секції скандинавська ходьба. Надані рекомендації щодо форми введення електронного щоденника для студентів секції скандинавська ходьба.

Ключові слова: студент, скандинавська ходьба, щоденник, самоконтроль.

Вступ. Однією з головних завдань під час занять скандинавської ходьбою та й інших видів рухової активності є підвищення рівня фізичного стану студентської молоді, але для вирішення цих завдань важливим є зворотній зв'язок, а саме, забезпечення під час занять контролю та самоконтролю показників фізичного стану та регулювання фізичних навантажень. Проблему впливу показників самоконтролю на стан студентів під час занять фізичними вправами розглядав науковець Ф. Т. Кособуцький [1]. Використання новітніх пристроїв для самоконтролю під час занять фізичними вправами та спортом досліджували такі автори, як Н. Грабик, І. Грубар [2]. Виходячи з аналізу літературних джерел актуальним є питання щодо використання різних форм самоконтролю студентами секції скандинавська ходьба кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ» «Використання педагогічних умов, методів,

засобів фізичної культури для загальної та професійно-прикладної підготовки студентів».

Мета дослідження: визначити форми самоконтролю студентів під час занять скандинавською ходьбою.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття «самоконтроль» та його значення для фізичного стану студентів під час занять скандинавською ходьбою.

2. Визначити основні форми самоконтролю під час рухової активності у студентів секції скандинавська ходьба.

3. Надати рекомендації, щодо ведення щоденника в електронному виді.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось в НТУ «ХП» серед студентів 1 курсу 37 студенток, що займаються скандинавською ходьбою. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Самоконтроль є найважливішим елементом в здатності людини досягати поставлених цілей. Рівень самоконтролю визначається як вродженими генетичними характеристиками, так і психологічними навичками людини. Він включає в себе спостереження і аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних і суб'єктивних прийомів. До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та ін.), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту і сну, боязнь змагань та інші стани [3]. Для студентів дуже важливо вміти і знати, як самому стежити за показниками свого здоров'я. Так як самоконтроль дає студенту можливість слідкувати за своїм самопочуттям, відмічати, що могло вплинути на його зміни, спостерігати яка кількість навантаження йому підходить по

підготовленості та визначати коли з'являється втома. Тому для студента дуже важливо застосовувати самоконтроль.

Для визначення основних форм самоконтролю серед студентів секції скандинавської ходьби було проведення анкетування. На питання: «Чи займаєтесь ви самоконтролем під час занять скандинавською ходьбою?» Так відповіли 35%, ні – 40%, ні – не знаємо як, відповіли 25% студентів (Рис. 1).

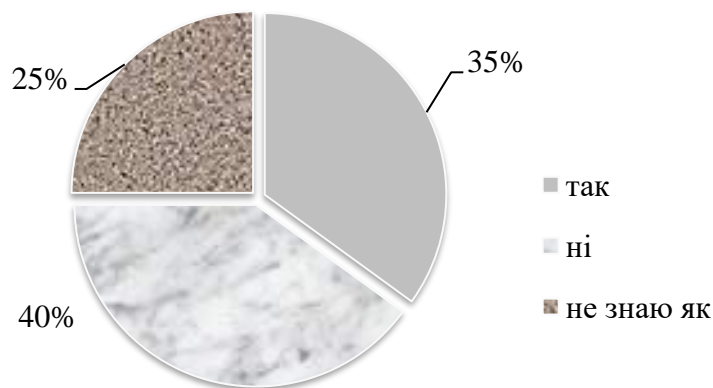


Рис. 1. Процентне співвідношення відповідей на питання студентів: «Чи займаєтесь ви самоконтролем під час занять скандинавською ходьбою?»

На питання «Якою формою самоконтролю Ви користуєтесь?» 5% відсотків відповіли, що ведуть щоденник самоконтролю, 10% – користуються смартгодинником, 20% студентів оцінюють свій стан за суб'єктивними показниками в усній формі, інші зовсім не застосовують ніякі форми самоконтролю або не хочуть, або не знають як (Рис. 2).

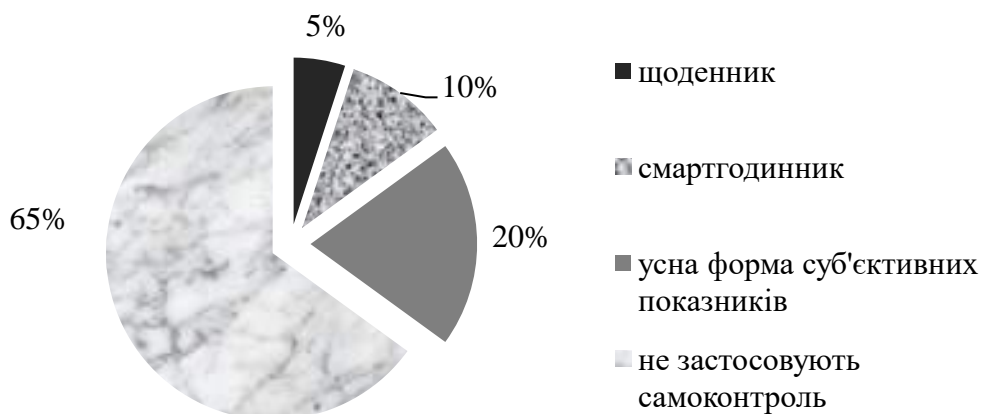


Рис. 2. Процентне співвідношення відповідей на питання студентів «Якою формою самоконтролю Ви користуєтесь?»

Аналізуючи результати опитування студентів, можна визначити, що більшість з них не застосовують самоконтроль, з тих хто все ж таки спостерігає і аналізує стан свого організму, користуючись програмами смартгодинників, деякі віддають перевагу щоденникам самоконтролю і більшість студентів оцінюють свій стан за суб'єктивними показниками, не записуючи дані.

Саме поняття самоконтролю повинно бути системним та відображати постійні записи як суб'єктивних так і об'єктивних показників свого стану організму. Самоконтроль може допомогти студенту самостійно слідкувати за багатьма показниками свого здоров'я, відмічати скільки навантаження було за семестр, яких видів фізичних вправ було зроблено і як реагував на них організм. Такі дані потім допоможуть і викладачу удосконалювати свою програму та змінювати навантаження дивлячись на записи студентів.

Студентам були запропоновані рекомендації, щодо ведення електронного щоденника, який можна загрузити собі в телефон і записувати дані після занять (Рис. 3).

	Дата заняття	маса тіла (кг)	ріст (см)	ЧСС на початку занять	ЧСС під час ходьби	ЧСС після занять	Кількість проходження (км)	Самопочуття	Сон	Рівень втоми
1										
2										
3										
4										
5										

Рис. 3. Приклад електронного щоденника в програмі Excel для студентів секції скандинавська ходьба.

Висновки. Визначено основні форми самоконтролю у студентів під час занять скандинавською ходьбою. Найбільш із тих студентів, що використовують самоконтроль є 5% ведуть щоденник самоконтролю, 10% користуються смартгодинником. Запропоновано електронну форму ведення щоденника у програмі Excel.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямі є пошук засобів мотивації до самоконтролю під час занять скандинавською ходьбою.

Список використаної літератури

1. Кособуцький Ф. Т., Кособуцький Ю. Ф., Кисіль В. М. Самоконтроль у фізичному вихованні студентів. НУВГП, 2017. Вип. 16. С. 26–35.
2. Грабик Надія, Грубар Ірина. Використання новітніх пристроїв для самоконтролю під час занять фізичними вправами та спортом. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.). Ред. О. А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2019. С. 223–225.
3. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. Київ: Екмо, 2005. 219 с.

СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Левченко Анна, Жуйборода Аліна

Харківський національний медичний університет, Харків

Анотація. У статті представлено результати опитування студентів щодо їх ставлення до рухової активності під час дистанційного навчання. Встановлено, що більша кількість студентів позитивно відносять до рухової активності під час дистанційного навчання.

Ключові слова: студенти, фізична активність, заняття спортом, дистанційне навчання.

Вступ. Недостатня кількість спортивних занять серед студентів медичних вишів є актуальною проблемою сьогодення у зв'язку з дистанційною формою навчання та постійним розумовим навантаженням. Малорухливий спосіб життя, стрес, недостатня кількість часу перебування на свіжому повітрі негативно впливають не тільки на фізичний, а ще й на психоемоційний стан студентів.

За даними О. Сабірова, В. Пантіка та Г. Гац [1] фізичне виховання розглядають як один із найважливіших чинників збереження й зміцнення здоров'я молоді, підвищення фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, формування професійно важливих якостей особистості [2]. Фізична активність, поряд із повноцінним харчуванням, є ключовим фактором здорового способу життя. На сьогоднішній день, зростаюча кількість доказів свідчать про те, що невелике, стійке збільшення фізичної активності, поряд із зменшенням сидячої поведінки, може допомогти у запобіганні та корекції певних хронічних захворювань.

Мета дослідження: визначити ставлення студентів Харківського національного медичного університету до рухової активності під час дистанційного навчання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі Харківського національного медичного університету м. Харкова. В ньому взяли участь 37 студентів 3-го курсу. Анкетування проводилося за власним бажанням осіб.

Для досягнення поставленої мети використовували наступні **методи:** аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до рекомендацій ВООЗ, 60 хвилин щоденної фізичної активності від помірної до високої знижує ризик розвитку неінфекційних захворювань. Фізична активність є основною детермінантних витрат енергії і тому має вирішальне значення для обміну речовин і контролю над вагою [3].

Під час дистанційного навчання студентам доводиться проводити багато часу сидячи за комп'ютером. Через це страждає не тільки опорно-рухова система, а й інші системи організму. Аби малорухливий спосіб життя не призвів до негативних наслідків, молоді варто якомога більше вільного часу приділяти фізичній активності.

Згідно з результатами анкетування 43,2% опитаних студентів займаються спортом, 37,8% – не займаються, а 19% інколи роблять ранкову гімнастику (Рис.1).

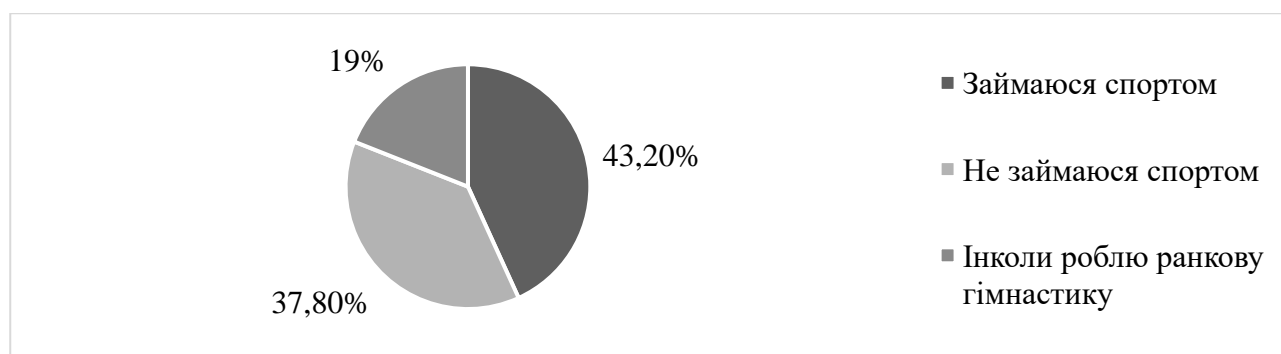


Рис. 1. Фізична активність студентів

Судячи з опитування, видно, що далеко не всі студенти займаються спортом, а варто б [4]. Згідно з результатами дослідження PISA 2015 Results (Volume III): Students Well-Being. Students physical activities and eating habits, країни, в яких учні шкіл та студенти виконують більш помірну фізичну активність, схильні показувати кращі результати під час тестування.

Спираючись на отримані дані, 59% студентів не приділяють уваги спортивним перервам під час дистанційного навчання, що може негативно вплинути на деякі складові здоров'я; 38% опитуваних роблять спортивні перерви, а 3% – іноді (Рис. 2).

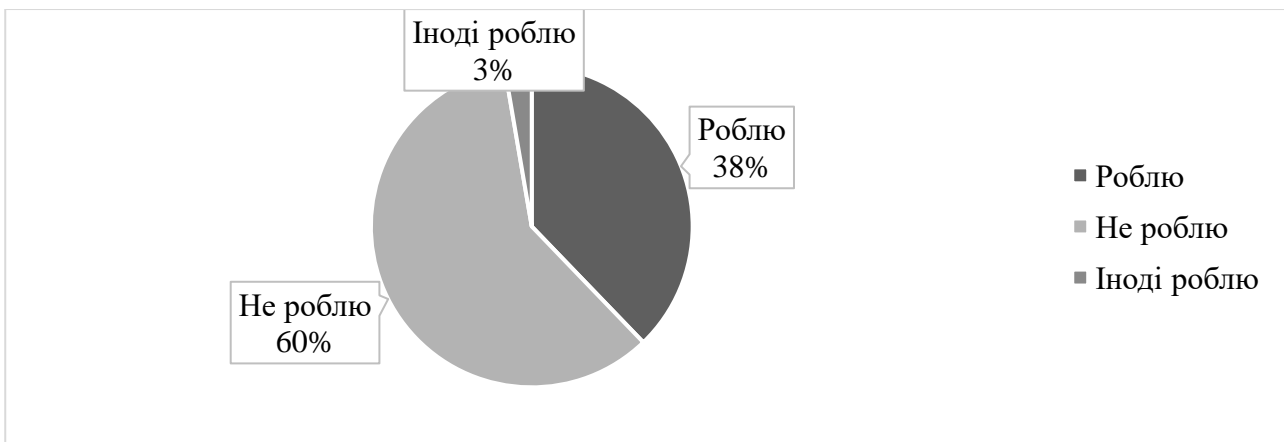


Рис. 2. Спортивні перерви під час навчання вдома

Опитування показало, що студенти які займаються спортом, відмічають позитивний вплив занять на їх організм: 32% – покращення настрою, 26% – покращення якості сну, 25% – підвищення працездатності, 17% – підвищення розумової активності (Рис.3).



Рис. 3. Вплив спорту на самопочуття студентів

Вищезазначені дані говорять про беззаперечну користь спортивних занять для студентів не тільки під час дистанційного навчання, а й у повсякденному житті.

Слід зазначити, що бездіяльність може стати приводом для розвитку захворювань серцево-судинної системи, діабету, ожиріння та інсультів. Щоб уникнути цього [5] ВООЗ рекомендує для дорослих віком від 18 до 64 років щонайменше 150 хвилин тренувань на витривалість на тиждень.

Висновки:

1. Узагальнюючи результати дослідження, встановлено, що сучасна молодь не приділяє належної уваги фізичній активності, хоча спорт впливає на організм виключно позитивно. Так, лише 38% опитуваних роблять спортивні перерви під час дистанційного навчання (3% іноді).

2. Встановлено, що усі студенти які займаються спортом підтверджують позитивний вплив занять спортом на їх організм.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку способів мотивації студентів до занять спортом.

Список використаної літератури

1. Вергін Ю. Як спорт допомагає не лише тілу, але й душі |DW| 11.06.2019. DW.COM. URL: <https://www.dw.com/uk/як-спорт-допомагає-не-лише-тілу-але-й-душі/a-49093196>.

2. Кавуненко Т. Вплив спорту на роботу мозку: міф чи реальність? – агенти змін. діти. Агенти Змін. Діти – Працюємо з мріями дітей. URL: <https://agentyzmin.org.ua/news/vplyv-sportu-na-robotu-mozku-mif-chy-real-nist/>.

3. Павлюк І. Фізична активність людей зрілого віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: науково-теоретичний журнал. 2021. С. 115–121.

4. Петренко Ю., Махонін І. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних

технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. 2020. №4. С. 60–63.

5. Сабіров О., Пантік В., Гец Г. Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 3 (35). 2016. С. 60–65.

ПОТЕНЦІАЛ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Гета Алла

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Полтава*

Анотація. Освоєння цінностей адаптивної фізичної культури не тільки сприяє збереженню фізичних здібностей людей похилого віку, але й впливає на їхню психіку, почуття, інтелект, свідомість, забезпечуючи формування стійких соціальних і психологічних проявів: ціннісних орієнтацій, позитивних мотивацій, інтересів та потреб у сфері фізичної активності та здоров'я.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, психофізичні якості, люди похилого віку.

Вступ. Збільшення частки людей похилого віку у загальній чисельності населення – характерна соціально-демографічна особливість сучасного світу. За даними ООН, кількість осіб віком від 60 років і старших збільшилася за останнє тридцятиліття майже вдвічі, а до 2025 р., відповідно до прогнозів демографічних досліджень, рівень літнього населення на земній кулі зросте до 1 млрд 100 млн осіб. Головні причини цієї тенденції – прогрес медицини, підвищення рівня життя, зростання різнобічної активності людей похилого віку [4].

В Україні пенсіонери складають приблизно 25 % населення країни, з них ~ 7 % продовжують працювати, оскільки є фахівцями високої кваліфікації, які мають вищу та середню професійну освіту. Статистика наочно показує, що тільки чверть людей, які досягли пенсійного віку, ведуть активну соціально корисну діяльність, залишаючись професійно компетентними, адекватно реагують на умови, що змінюються. Більшість, на жаль, виявляється безпорадною в освоєнні оптимального способу життя, стаючи соціально

безкорисною і незатребуваною. Саме ці люди становлять окрему, багато в чому самостійну соціально-демографічну групу, яка потребує особливого підходу [7].

Тривалість життя чоловіків у сучасній Україні коливається від 60 до 65 років, у жінок вона лише на 5–7 років більша [1, 9]. Це свідчить про необхідність здійснення термінових дій, які передбачають концентрацію зусиль фахівців із різних галузей знань.

Мета дослідження: визначити потенціал адаптивної фізичної культури у збереженні психофізичних якостей людей похилого віку.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.

2. Визначити динаміку показників психофізичного стану людей похилого віку в процесі впровадження технології педагогічної підтримки особистості літньої людини засобами адаптивної фізичної культури.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Горбанівського геріатричного пансіонату м. Полтави. У дослідженні брали участь 27 пацієнтів віком 60–80 років, поділені на контрольну (n=14) та експериментальну (n=13) групи.

У процесі дослідження нами були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукової літератури [2, 8] та соціально-педагогічної практики дозволив виявити основні фактори, які позитивно чи негативно впливають на комплекс психофізичних якостей літніх людей, що визначають рівень їхнього здоров'я та тривалість життя.

Умовно ці фактори можна систематизувати залежно від можливості на них впливу профілактичними заходами різного роду.

До першої групи факторів слід віднести фізіологічні показники: вік, стать та обтяженість захворюваннями. Другу групу чинників становлять соціально-

культурні особливості: рівень освіти, професійні переваги чи шкідливі впливи, насиченість життя негативними чи позитивними подіями. До третьої групи факторів можна віднести умови проживання, сімейний стан, стан соматичного здоров'я та наявність або відсутність почуття самотності. Чинники останньої групи, на відміну перших двох, підлягають корекції [8].

На підставі моніторингу фізичних, психічних і соціальних якостей особистості вченим [4] вдалося сформуванати дидактичну концепцію подолання літніми людьми типових психофізичних проблем з метою покращення якості їхнього життя. При цьому враховувалося, що старіння людей – це об'єктивний процес, темпи та інтенсивність якого значною мірою залежать від індивідуально-генетичних передумов, а також характеру соціально-економічних, суспільно-політичних і ментальних особливостей суспільства, внаслідок чого з'являється підвищена тривожність та депресивні стани [4].

Щоб зменшити тривожність, за допомогою адекватних психолого-педагогічних заходів знижувалася особистісна значимість стресогенних ситуацій. Особлива увага приділялася проблемі самотності людини похилого віку, що проявляється як об'єктивна відсутність близьких людей, родичів, друзів. Вона виникає як суб'єктивне негативне переживання своєї непотрібності для близьких і дорогих людей, відсутності чи нестачі їхньої уваги до своїх проблем, недооцінки ними значущості цих проблем. Під впливом самотності блокуються прояви комунікативної компетентності людини похилого віку. Блокування порушує прояв суб'єктивності особистості у спілкуванні, веде до деформації відносин із іншими людьми, фрустрації. Усунення деструкцій можливе при комплексній терапії, що синтезує всі основні рівні спілкування – міжособистісний, особистісно-груповий та особистісно-соціальний. Для цього необхідно, щоб психіка людини похилого віку перейшла в режим рефлексивного функціонування, що дозволить мобілізувати резервні можливості та супроводжується заміною мети та переоцінкою всієї ситуації [8].

Проведене опитування пацієнтів (у віці 60–80 років) Горбанівського геронтологічного пансіонату показало, що більше 90 % респондентів

відчувають бажання здійснювати групові заняття фізичними вправами у формі прогулянок і рухливих ігор, однак для цієї вікової категорії практично не існує організованих форм занять. Відповідно, відсутня й інструкторська дидактична система, яка має бути сукупністю документів і дидактичних матеріалів, що дозволять інструктору-викладачеві здійснювати навчання, розвиток і виховання людей похилого віку на групових і самостійних заняттях.

Відомо [5], що зміст адаптивної фізичної культури включає в себе три основних напрями: соціально-психологічне, інтелектуальне та рухове (тілесне) виховання.

Сутність соціально-психологічного виховання зводиться до процесу формування у людей похилого віку оптимальної життєвої філософії, переконаності, діяльнісного ставлення до освоєння цінностей адаптивної фізичної культури. Позитивного ефекту соціально-психологічного виховання вдасться досягти, якщо цінності адаптивної фізичної культури виявляться відчутними людиною, зрозумілими та усвідомленими як життєво важливі та необхідні, а ціннісні орієнтації підкріплюватимуться активною фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Необхідно додати, що адаптивна фізична культура дозволяє представити людину як біосоціальну єдність і, водночас, пропонує широкий спектр форм, засобів і методів управління індивідуальним станом особистості. За силою впливу цей феномен є одним із найзначніших, оскільки всі аспекти адаптивної фізичної культури «працюють» на відтворення здоров'я людини. Отже, адаптивна фізична культура базується на пріоритеті загальнолюдських моральних і духовних цінностях: вона включає духовне вдосконалення особистості, сприяє збереженню повноцінного й активного людського життя, здоров'я, здорового способу життя, почуття поваги і співпереживання [3].

На підставі аналізу наукової літератури та практичного досвіду була розроблена технологія педагогічної підтримки особистості літньої людини засобами адаптивної фізичної культури, яка включала цілі, завдання та основні компоненти: діяльнісний, змістовний та результативний.

Діяльнісний компонент включав у себе дозовані фізичні навантаження (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультпаузи протягом дня, скандинавська ходьба, вечірня гімнастика), тобто мав на меті використання засобів адаптивної фізичної культури, що мобілізують всі психосоматичні процеси організму, переводячи його більш адекватний рівень реагування. Враховувалось, що для цього контингенту ефективна будь-яка рухова активність, бажано організована у вигляді індивідуального підходу до вибору засобів і методів адаптивної фізичної культури.

Хотілося б також зазначити, що у роботі з цим контингентом велика увага, особливо у початковий період занять, приділялася вправам загальнорозвивальної спрямованості та розвитку гнучкості. Це пов'язано з тим, що в суглобових і сухожильних елементах знаходиться велика кількість аферентних рецепторів, що подають імпульси з кістково-м'язового апарату в рухово-чутливі зони кори великих півкуль [8]. Такий підхід створив важливий для людей похилого віку спосіб стимуляції вищих нервових центрів із залученням кістково-суглобової та м'язової систем у регуляцію вегетосоматичних процесів.

Змістовий компонент був покликаний вирішувати основне завдання – створення необхідних педагогічних умов для підтримки фізичних і морально-духовних якостей літньої людини. До нього увійшли такі блоки, як мотиваційний, аксіологічний, комунікативно-кінезіологічний, організаційний і рефлексивний.

Результативний компонент передбачав визначення динаміки досліджуваних показників і ефективності технології педагогічної підтримки особистості літньої людини засобами адаптивної фізичної культури.

Формування психічних і соціально значущих якостей у представленій технології визначає єдність інтелектуального, світоглядного і рухового компонентів. Розвиток рухових функцій багато в чому зумовлює здоров'я людини загалом [2, 6]. Моніторинг функціональних резервів і рухової

підготовленості дозволив з певною похибкою скласти режими фізичних навантажень для осіб похилого віку залежно від виявлених показників.

Апробація технології підтвердила її ефективність (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників стану здоров'я людей похилого віку за результатами дослідження

Параметри		Оцінка параметра	Динаміка, %			
			до дослідження		після дослідження	
			ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Психічне здоров'я	Самооцінка	завищена	25	26	19	24
		адекватна	25	33	58	47
		занижена	50	41	23	29
	Рівень рефлексії	високий	24	22	31	26
		середній	20	28	49	24
		низький	56	50	20	50
	Рівень ситуативної тривожності	високий	70	65	25	58
		середній	18	20	26	20
		низький	12	15	49	22
Фізичне здоров'я	Шкідливі звички	наявні	38	35	30	30
		відсутні	62	65	70	70
	Поінформованість про своє здоров'я	висока	68	65	75	72
		низька	32	35	25	28
	Фізична якість – витривалість (PWC ₁₄₀)	висока	11	10	27	23
		середня	15	15	41	36
низька		74	75	32	41	
Соціальне здоров'я	Комфортність	висока	7	9	42	29
		середня	22	26	48	38
		низька	71	65	10	33
	Рівень адаптації	на межі зриву	40	34	14	21
		неповна	58	60	75	69
		повна	2	5	11	10
	Мотивація до ЗСЖ	висока	45	45	87	64
		низька	55	55	13	36
	Комунікативні вміння	високі	20	20	39	31
		середні	21	20	43	35
низькі		59	60	18	34	

У більшості людей похилого віку контрольної групи, які ігнорували фізкультурно-оздоровчі заняття, відзначався низький рівень фізичного,

психічного та соціального здоров'я ($p \geq 0,05$). У той же час у тих, хто активно займався адаптивною фізичною культурою (експериментальна група), підвищилася мотивація до здорового способу життя і зміцнення здоров'я ($p \leq 0,05$), знизився рівень тривожності ($p \leq 0,05$), достовірно збільшилися показники кондиційних фізичних якостей ($p \leq 0,05$), що виявилось в поліпшенні аеробної продуктивності. У багатьох досліджуваних експериментальної групи активізувалася також рефлексивно-оцінна діяльність ($p \leq 0,05$), що вказує на набуття необхідних знань і навичок порівняльного аналізу в галузі здоров'язбереження. В експериментальній групі набули розвитку і комунікативні вміння ($p \leq 0,05$), що проявилися в міжособистісному та особистісно-груповому спілкуванні, тобто позитивне зростання вищеперелічених параметрів допомагає людям похилого віку адаптуватися до умов життя, що змінюються, в результаті чого зростає рівень їхньої самооцінки і відчуття комфортності.

Висновки:

Отримані результати дозволяють констатувати, що у людей похилого віку експериментальної групи після впровадження технології педагогічної підтримки особистості літньої людини засобами адаптивної фізичної культури знизився рівень тривожності, зникли ознаки депресії, покращилися функціональні показники, ціннісні орієнтації щодо свого здоров'я, тобто здоров'я перетворилося на той необхідний інструмент, за допомогою якого літня людина здійснює свої цілі, бажання, життєві наміри.

Дані дослідження підтверджують, що впроваджена технологія створює необхідні педагогічні умови для поліпшення психофізичного стану літніх людей. При цьому відбувається переорієнтація до ціннісного розуміння здоров'я з переоцінкою всієї ситуації досягненням мети.

Крім того, технологія педагогічної підтримки особистості літньої людини засобами адаптивної фізичної культури виявилася ефективною для людей похилого віку, які страждають відчуттям самотності, оскільки в процесі групових занять синтезуються всі основні рівні спілкування. Освоєння

цінностей адаптивної фізичної культури сприяло активному впливу не тільки на фізичні здібності літньої людини, але і на її почуття, свідомість, психіку, інтелект, що забезпечило формування стійких позитивних мотивацій, ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб у сфері фізичної активності та здорового способу життя.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямі вбачається розробка та впровадження комплексної технології корекції та підвищення психофізичного стану осіб літнього віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної діяльності, що спрямовані на покращення задоволеності життям та його якості у осіб похилого віку.

Список використаної літератури

1. Вихованець Ю. Г. Показники біологічного та психологічного віку в діагностиці функціональних станів людини. Університетська клініка, 2012. 1 (8). С. 39–42.
2. Гакман А. В., Дудіцька С. П., Вілігорський О. М. Задоволеність життям та роль психофізичних компонентів у якості життя людей похилого віку Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. № 36. 2020. С. 3–9.
3. Гакман А. Вплив університетів третього віку на психофізичну активність осіб старшого покоління. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. № 34. 2019. С. 39–45.
4. Павлова Ю. О. Структура якості життя населення. Слобожанський науково-спортивний вісник. № 5(49). 2015. С. 90–94.
5. Томенко О., Горюк П., Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. № 17. 2020. С. 80–84.
6. Футорний С. М. Вплив занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку в оздоровчих групах. Вісник Прикарпатського університету імені Василя Стефаника. Фізична культура. № 34. 2019. С. 26–32.

7. Ушакова І. М. Геронтопсихологія: підручник. Х.: НУЦЗУ, 2014. 236 с.

8. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A. and oth. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. № 4. 2019. P. 1308–1314. DOI:10.7752/jpes.2019.s4190.

9. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Omelchenko T., Carp I., Danylchenko Vl., Levinskaia Ks. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. P. 6.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Кучерган Єлизавета, Макарчук Богдан

Криворізький державний педагогічний університет, Кривий Ріг

Анотація. У статті висвітлено історію формування сучасних знань про здоров'язбережувальну підготовку вчителів фізичної культури на основі значущості отриманих результатів удосконалення освітньо-професійної діяльності кафедри фізичної культури та методики її викладання. Результати дослідження доповнюють фактичними даними організаційно-методичні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності вчителів фізичної культури.

Ключові слова: здоров'язбережувальна діяльність, педагогічна освіта компетентність учителів фізичної культури.

Вступ. Розвиток сучасної освіти вимагає якісних змін у підготовці майбутніх учителів фізичної культури з урахуванням соціокультурних викликів сучасності, з-поміж яких найбільш актуальним є незадовільний стан здоров'я дітей та молоді. Освіта сьогодні розглядається як запобіжник поширення захворюваності населення й запорука сталого розвитку суспільства. Надзвичайно велика відповідальність за здоров'я молодого покоління покладається на тих, хто здійснюватиме навчання й виховання в наш час – на сучасних і майбутніх учителів фізичної культури. За таких умов виняткового значення набуває підготовка педагогів і вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності.

Порушені питання реалізовано в педагогічній галузі завдяки впровадженню до навчального процесу загальноосвітньої школи низки інтегрованих курсів («Основи валеології та медичних знань», «Валеологія», «Здоров'я школяра», «Основи здорового способу життя», 1994 р.), а також у

педагогічних закладах вищої освіти – спеціальної дисципліни «Основи валеології» (із 2003 р.), «Основи здоров'я» (з 2004 р. і дотепер).

Проблема підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, потребує оновлення змісту його навчання відповідно до завдань сьогодення (з урахуванням потреби збереження здоров'я) залишається в полі зору вітчизняних науковців у методолого-теоретичному (В. Бабич, М. Гриньова, М. Данилко, О. Дубогай, Л. Дудорова, В. Єлізаров, С. Єлізарова, В. Кремень, І. Поташнюк, Н. П'ясецька, А. Радченко, С. Сисоєва, О. Топузов та ін.), історико-педагогічному (В. Курило, В. Луговий, В. Майборода, О. Мешко, О. Сухомлинська та ін.) та практичному (Г. Апанасенко, Т. Бойченко, І. Брехман, Г. Воскобойнікова, В. Горащук, В. Грибан, Г. Жирська, В. Колбанов, Л. Кулікова, В. Лозинський, А. Цина та ін.) аспектах.

Історичний та історико-ретроспективний вимір упровадження здоров'язбережувального складника в систему освіти висвітлено в працях Н. Буракової, О. Верхотрубової, О. Водяного, О. Гнізділової, Б. Года, О. Даниско, Н. Дем'яненко, П. Джуринського, Т. Єрмакової, Д. Кириллова, Т. Кійко, Г. Ковальчук, Л. Кравченко, О. Марчук, Л. Семеновської, В. Стельмахівської, В. Шахненка та інших дослідників. Узагальнюючи науковий доробок сучасних учених, можна стверджувати, що питання формування здоров'язбережувального складника в змісті діяльності та підготовки майбутнього вчителя фізичної культури вивчено недостатньо.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021–2025 рр. за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (державний реєстраційний номер 0121U108320).

Мета дослідження: розкрити та науково обґрунтувати історичні аспекти підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у системі педагогічної освіти.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз, узагальнення та систематизація архівних документів Криворізького державного педагогічного університету, місто Кривий Ріг.

Результати дослідження та їх обговорення. Досліджуючи збереження здоров'я в підготовці вчителів фізичної культур, нами було розглянуто генезу здоров'язбережувального складника в змісті педагогічної освіти Криворізького державного педагогічного університету. Внутрішні документи та робочі програми, що зберігаються в архіві та знаходяться на сайті кафедри фізичної культури та методики її викладання цього навчального закладу, допомогли відтворити внутрішню ретроспективу досліджуваного процесу.

Система здоров'язбережувальної роботи стала формуватися в 1930 році з утворенням інституту професійного навчання, у складі якого було організовано два факультети: факультет загально-технічних наук, а також факультет соціальних наук, на яких було створено спортивне товариство жінок. У 1933 році була організована військова кафедра, викладачі якої впроваджували фізичне виховання студентів. У цей період колектив військової кафедри відіграє роль центру спортивної підготовки і здоров'язбережування та об'єднує навколо себе ентузіастів спорту та прихильників фізичного виховання.

З 1947 року в інституті було створено комісію, яка займалася підвищенням рівня підготовки з фізичної культури, а в 1955 році була створена, на професійній основі, кафедра фізичного виховання в кількості п'яти викладачів, які пропагували нові форми оздоровчої та спортивно-масової роботи.

З 1967 році були організовані змагання між факультетами Криворізького державного педагогічного інституту: змагання серед студентів першого курсу «Першокурсник», «Допризовник», спартакіада «Бадьорість та здоров'я» серед працівників закладу.

Керуючись історичними даними, ми можемо засвідчити, що у Криворізькому педагогічному інституті для покращення медичної складової в освіті вчителів було посилено зміст медичного складника в освіті вчителя, тому

впроваджували окремі курси в систему освіти вчителя та відбувалася реорганізація кафедр. Так, рішенням Вченої ради інституту від 14 листопада 1990 р. кафедру цивільної оборони було реорганізовано на кафедрі основи медичних знань [9] з відповідною зміною змісту цивільної оборони та посиленням медичної складової. Студенти, які проходили медичну підготовку за програмою «Основи медичних знань і охорони здоров'я дітей», звільнялись наказом від проходження курсу цивільної оборони [9].

За перевіркою обласного штабу цивільної оборони в листопаді 1990 р., було рекомендовано особливу увагу звернути на індивідуальний захист [10]. За підсумками 1990 р., курс «Цивільної оборони» у Криворізькому педагогічному інституті пройшли: постійний склад 701 чоловік; 543 студенти, з них випущено медичних сестер: 529 чоловік, що від кількості студентів складає 98%. За документом відсоток охоплення навчанням 100%, керівного складу 100%, невоєнізованих формувань 100% і осіб, які не входять у формування 98% [11]. За підсумками 1991 р., курс «Цивільної оборони» пройшли постійний склад – 685 чоловік, студентів – 543 особи, а «Медична підготовка» – 998 осіб, що складає порівняно, з минулим роком, на 469 чоловік більше [12]. У 1992 р. випущено студентів за фахом «Медична підготовка» – 998 осіб. Це був останній випуск студентів за фахом «Медична підготовка» кафедрою основ медичних знань [13].

На підставі наказу «Про запровадження на факультетах загальносоюзної базисної навчальної програми з фізичної культури» Міністерства освіти, із 1990 р. впроваджувались загальносоюзні базові навчальні програми з фізичної культури, спрямовані на відновлення фізичного виховання студентів, які за змістом повинні були засвоїти теоретичні та практичні знання з використання рухових умінь та навичок в різноманітних умовах життя та професійної діяльності. У Криворізькому педагогічному інституті були проведені відповідні дії, протягом 1990–1991 навчального року всі декани на своїх факультетах запровадили загальносоюзну базову навчальну програму з фізичної культури, за якою було проведено обов'язкові заняття не менше чотирьох годин на

тиждень із семестровим заліком та екзаменом після закінчення курсу [8]. Також серед здоров'язберігаючих дисциплін, як навчальна дисципліна була введена «Валеологія» до навчальних планів на початку 90-х рр. як окремі курси: «Основи валеології», «Основи здоров'я та фізична культура».

На підставі наказу «Про порядок ведення в робочі навчальні плани дисциплін «Цивільна оборона» та «Безпека життєдіяльності» міністра освіти України, начальника штабу та його заступника з цивільної оборони України, з 1995 р. було введено в робочі навчальні плани педагогічних вищих навчальних закладів дисципліни: «Цивільна оборона» та «Безпека життєдіяльності». Відповідно, відбувався розподіл навчальних дисциплін за кафедрами. Так, за наказом Криворізького державного педагогічного інституту в 1996 р. було вилучено дисципліну «Безпека життєдіяльності» з кафедри трудового навчання (за новою програмою 36 годин), яку передали на кафедру основ медичних знань [14].

З 1996 до складу кафедри зоології Криворізького державного педагогічного інституту входила секція валеології. У 1997 р. відбулась ліквідація кафедри основ медичних знань, усі співробітники були переведені на кафедру зоології та біології людини і тварин з колишніми умовами праці та оплати для обслуговування секції з валеології [3].

В 1998 році педагогічний інститут набуває статусу університету, що дає можливість у 2004 році відкрити додаткову спеціалізацію «Фізична культура» в підготовці фахівців «Початкова освіта» бакалаврського та магістерського рівня. Також у 2004 році було створено кафедру валеології, яку в 2005 році було перейменовано на кафедру фізіології та валеології, у 2013 році – на кафедру зоології, фізіології та валеології. Силами кафедри здійснювалося забезпечення циклу медико-біологічних дисциплін та їх внутрішній перерозподіл між викладачами різних кафедр. Наприклад, із 2003–2004 н.р. відбувся перерозподіл дисциплін на кафедрах, а саме предмет або курс «Мікробіологія» із секції валеології був перенесений на кафедру ботаніки і екології [5]. Викладачами секції валеології здійснювалася не лише викладацька, але й

профілактично-оздоровча робота в інституті. Відповідно до Статуту Товариства Червоного Хреста України, в Криворізькому державному педагогічному інституті була створена первинна організація Товариства Червоного Хреста в 2003 році [6]. На підставі Постанови Кабінету Міністрів України від 2002 року «Про затвердження Міжгалузевої Комплексної програми «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки» був створений «Центр здоров'я та здоров'язбереження» на базі секції валеології та комплексної програми КДПУ «Формування здорового способу життя студентів до 2006 року» [7].

Згідно з наказом по Криворізькому державному педагогічному інституту, у 2004 р. були організовані курси підвищення кваліфікації вчителів «Фізична культура та валеологія». По закінченню курсів складена комісія для рецензування робіт та проведення захисту [15]. В 2004 р. з програми «Безпеки життєдіяльності» були складені екзаменаційні білети для перевірки співробітників інституту [16]. У 2005 р. були організовані курси підвищення кваліфікації вчителів з ОБЖД, створена комісія для рецензування кваліфікаційних робіт [17]. На базі «Студентського профілакторію» та «Студентського санаторію-профілакторію» в 2005 р. було дозволено проходити медичну практику за спеціальностями: організація і управління охороною здоров'я; терапія; стоматологія; фізіотерапія; медична сестра фізіотерапії; медична сестра з дієтичного харчування; медична сестра з масажу [1].

На виконання наказу МОН України від 2002 року «Про вдосконалення навчальних планів і програм з курсів» починаючи з 2003–2004 н. р., при підготовці курсових і дипломних робіт з окремих спеціальностей природничого, індустріально-педагогічного, фізико-математичного, географічного факультетів було передбачено виділення розділів із «Цивільної оборони» і «Безпеки життєдіяльності людини» (для студентів денної форми навчання) та «Безпеки життєдіяльності та охороні здоров'я і життя дітей» (для студентів усіх форм навчання), що логічно пов'язували з тематикою робіт [4]. Упродовж наступних років секція «Валеології» здійснює координацію роботи факультетів кафедр, інших структурних підрозділів інституту з формування у

студентів та працівників інституту потреби в здоровому способі життя, проводить роз'яснювально-профілактичні заходи, що передбачені комплексною програмою на 2011–2015 роки (лекції, бесіди, круглі столи, тренінги, семінари, громадські акції, зустрічі з працівниками охорони здоров'я, медичні консультації та інше) з питань формування, зміцнення та збереження здоров'я [2].

У 2011 році кафедра фізичного виховання перейменована в кафедру фізичної культури та методики її викладання. У Криворізькому державному педагогічному університеті в 2017 році здійснено ліцензування підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності: фізична культура, спеціалізація: спортивний туризм на базі кафедри фізичної культури та методики її викладання на природничому факультеті.

Висновки. Таким чином, історично було встановлено, що підготовка фахівців для педагогічної діяльності здійснюється за освітньо-професійною програмою «Фізична культура» зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) за освітнім ступенем бакалавр. Випускники отримують кваліфікацію «бакалавр освіти, вчитель фізичної культури, організатор спортивного туризму».

Перспективи подальших досліджень можуть бути корисні при підготовці вчителів фізичної культури закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Про внесення змін до Статуту університету, 2005 р. // Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 824. Наказ № 57-0, від 08.04.2005 р. 213 арк.

2. Про створення секції валеології у складі кафедри зоології, фізіології та валеології, 2013 р. Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 943. Наказ № 198, від 04.09.2013 р. 221 арк.

3. Реорганізація кафедри «Основ медичних знань» в секцію валеології, 1997 р. Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235

Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 995. Наказ № 89-к, від 16.09.1997 р. 234 арк.

4. Про включення спеціальних розділів з питань цивільної оборони, безпеки життєдіяльності людини в курсові і дипломні роботи студентів, 2003 р. Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1019. Наказ № 30-0, від 26.02.2003 р. 192 арк.

5. Про перерозподіл дисциплін на кафедрах, 2003 р. Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1019. Наказ № 69-0, від 22.05.2003 р. 154 арк.

6. Про створення первинної організації Товариства Червоного Хреста, 2003 р. Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1019. Наказ № 137-0, від 30.09.2003 р. 192 арк.

7. Про створення Центру здоров'я на базі секції валеології, 2003 р. Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1019. Наказ № 179-0, від 26.12.2003 р. 192 арк.

8. Про запровадження на факультетах загальносоюзної базисної навчальної програми по фізичній культурі, 1990 р. Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1055. Наказ № 91-0, від 27.12.1990 р. 191 арк.

9. Про зміну назви кафедри, 1990 р. Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1055. Наказ № 75-0, від 14.11.1990 р. 191 арк.

10. Про медичну підготовку студентів, 1990 р. Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1055. Наказ № 58-0, 01.07.1990 р. 191 арк.

11. Про підсумки підготовки Криворізького державного педагогічного інституту з цивільної оборони за 1990 рік і завдання на 1991 р., 1990 р.

Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1055. Наказ № 94-0, 27.12.1990 р. 167 арк.

12. Про підсумки підготовки Криворізького державного педагогічного інституту з цивільної оборони за 1991 рік і завдання на 1992 р., 1991 р. Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1055. Наказ № 76-0, 10.12.1991 р. 167 арк.

13. Про підсумки підготовки Криворізького державного педагогічного інституту з цивільної оборони за 1992 рік і завдання на 1993 р., 1992 р. Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1055. Наказ № 83-0, 15.12.1992 р. 167 арк.

14. Про порядок ведення в робочі навчальні плани дисциплін «Цивільна оборона» та «Безпека життєдіяльності», 1996 р. Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1055. Наказ № 05-0, від 24.05.1996 р. 205 арк.

15. З особового складу, 2004 р. Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр.1204. Наказ №6-к, від 12.01.2004 р. 205 арк.

16. Про затвердження екзаменаційних білетів з «Безпеки життєдіяльності», 2004 р. Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр.1204. Наказ № 95-0, від 26.04.2004 р. 219 арк.

17. По особовому складу, 2005 р., Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1251. Наказ № 88-К, від 28.04.2005 р. 182 арк.

ЕРГОТЕРАПІЯ В СУЧАСНІЙ МЕДИЦИНІ, РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ДЦП

Биков Євген

Харківський національний медичний університет, Харків

Анотація. У статті представлені варіанти фізичного стану 10 дітей до 16 років з їх батьками, що погодилися коментувати стан пацієнтів, які страждають на дитячий церебральний параліч. Перераховано функціонування різних систем органів з даним захворюванням. Відображено розвиток, підтримку та відновлення навичок щоденних дій пацієнта у побуті чи під час відпочинку, проаналізовано можливу допомогу батьків у діагностиці та профілактиці прогресування захворювання.

Ключові слова: ерготерапевтичне обслуговування, порушення рухової діяльності, ерготерапевтичне дослідження, виконання необхідних функцій.

Вступ. Однією з головних проблем профілактики прогресування ДЦП є недостатній аналіз кожної системи органів пацієнта, що унеможлиблює підтримання його фізичної активності. За даними Н. А. Добровольської [1], А. С. Тимченко [2], В. П. Голуб [3] більшість батьків необ'єктивно оцінюють стан своєї дитини, ускладнюючи цим роботу ерготерапевтів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно тематичного плану Харківського національного медичного університету до наукової теми «Визначення та оцінка фізичного розвитку людини з ДЦП».

Мета дослідження: визначити та охарактеризувати чинники оцінки стану дітей з ДЦП.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Центру реабілітації інвалідів дитинства «Промінь» Харківської області. В

ньому брало участь 10 дітей, що мають підтверджений діагноз дитячий церебральний параліч віком до 16 років.

Для вирішення поставлених завдань використовували наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і медичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Ерготерапія – в першу чергу це розділ клінічної медицини, що спеціалізується на оцінці, відновленні активності людей та їх розвитку, які внаслідок хвороби або травми втратили здатність рухатися, координувати рухи або займатися повсякденними справами. Заздалегідь до втручання спеціалістів виконуємо ретельний огляд пацієнта.

Визначено наступні чинники, які характеризують стан дітей з ДЦП на основі центру реабілітації:

1) Аналізуючи стан кожного з пацієнтів, беремо відомості, які можна отримати у батьків, оскільки їх дані можуть бути повнішими та об'єктивнішими. Обстеження дитини часто ускладнюють такі обставини, як його опір чи страх незнайомої людини. Однак, дані, що потрібно отримати від батьків здебільшого бувають необ'єктивними. Так, 4 із 10 пацієнтів несвідомо применшують прояви відхилення, а 3 з 10, навпаки прибільшують. Дехто ставиться до своєї дитини дуже поблажливо, чи навпаки – жорстко. Тому, важливо ретельно аналізувати отримані дані для більш об'єктивної оцінки.

2) Фізичні можливості дитини, їх ретельне вивчення та аналіз регулюємо залежно від обставин та її індивідуальних особливостей.

3) Оцінюють, як дитина лежить та стоїть, як саме займається певними справами у різних положеннях. Для більш ретельного аналізу, з точки зору неврології, пропонується застосування проби Ромберга. Проба Ромберга базується на принципах того, що індивід для збереження рівноваги свого тіла повинен використовувати як мінімум два з трьох наступних елементів: пропріорецептивну чутливість (здатність відчувати положення свого тіла в просторі); вестибулярну функцію (здатність відчувати позицію своєї голови в просторі) та зір (за допомогою якого коригуються дії при зміні положення тіла).

При проведенні цієї проби необхідно звернути увагу на ступінь стійкості, чи стоїть пацієнт рівно, гойдається, чи є тремтіння. Так, у 8 пацієнтів (з 10 дітей) спостерігається сильний тремор, що перешкоджає виконанню базових функцій догляду за собою.

4) Далі необхідно перевірити мануальні функції: наявність зайвих та помилкових рухів, їх координація. Для цього можна застосовувати ігри з м'ячем дитячі конструктори, вправи для моторики рук. Також, необхідно з'ясувати, тип стільця яким користується дитина, чи може вона зберігати рівновагу на ньому в положенні сидячи.

6) Визначити особливості мови. У хворої дитини можуть бути проблеми з перцепцією мови, сприйманням вербальної інформації, спілкування. У таких хворих мова здебільшого здавлена, вибухова, що переривається довгими паузами, порушується уривчастим диханням. Так, мова у 7 з 10 пацієнтів невиразна, розпливчаста, досить важка для розуміння. Під час промови спостерігається порушення контролю за становищем голови та тіла, часто з'являються гримаси, підвищене слиновиділення, часте ковтання.

7) Оцінити стан слух дитини. Для більш об'єктивної інформації використовують спеціальну апаратуру, яка дає можливість визначити стан слухового аналізатору.

8) Визначити стан зорового аналізатору. Так, у 6 дітей з 10 спостерігаються дефекти зору і проявляються вони у зменшенні його периферійних полів або, навпаки, недостатністю центрального бачення. Часто спостерігаються порушення фіксацій і дослідження предмету, іноді за рахунок поштовхаобразних мимовільних рухів очних яблук (ністагм). Ці порушення заважають формуванню уваги і умінню зосередитися на завданні. Таким чином, значно страждають сприйняття.

Участь батьків в обстеженні допомагає їм адекватно оцінити свою дитину, зрозуміти причини її порушень та визначити заходи необхідної допомоги дитині в сім'ї.

9) Кінестетичне почуття дитини. Порушуються відчуття простору виявлено у 4 з 10 дітей, що стимулює спотворення у адекватному сприйнятті оточення.

Для ерготерапії мають особливе значення такі дані: контроль за положенням голови, рух кисті та руки загалом. Ці спостереження проводяться і у повсякденній діяльності. Будь-яка діяльність передбачає певні вміння. Тому, ерготерапевтичне дослідження включає дані про повсякденні вміння дитини, зокрема, пересуватись по кімнаті, вміння одягатись й роздягатись самостійно. Ці процедури повинні супроводжуватись постійним спонуканням пацієнта до самостійності. Для полегшення його дій рекомендовано: забезпечити дитину зручним положення тіла, допомогти правильно вибрати тип одягу, спосіб одягання або роздягання, тип гудзиків або інших кріплень одягу.

Після аналізу отриманої інформації ерготерапевт починає роботу з дитиною або зацікавленими особами щодо складання плану ерготерапевтичного втручання. План включає цілі та методи, які будуть використані. На додаток до визначення діяльності пацієнта, його сім'ї та найближчого оточення слід визначити також обстановку, в якій забезпечуватиметься втручання. Зазвичай, до плану втручання фахівці включають короткострокові та довгострокові цілі, які можуть змінюватися в процесі ерготерапії. Методи втручання вибираються виходячи з переваг пацієнта та його сім'ї, досвіду ерготерапевта та інших факторів.

Висновки. Встановлено, що у дітей з дитячим церебральним паралічем показники різних систем органів можуть сильно погіршуватись, майже втрачаючи необхідну функціональність. В залежності від стану пацієнта та рівня допомоги, що надана ерготерапевтом, особливо спираючись на дані, що розповідають їх батьки, визначити рівень адаптації фізичного стану дітей з ДЦП за показниками фізичного розвитку можливо, але необхідно підходити до цього питання комплексно, беручи до уваги кожен систему органів окремо.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення рівня фізичного стану дітей з ДЦП, беручи до уваги кожен

систему органів окремо, не забуваючи про можливі множинні дефекти вищих психічних функцій.

Список використаної літератури

1. Богдановська Н. І. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії. Київ, 2020. С. 67–78.
2. Вакуленко А. О., Клапчук В. В., Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. Харків, 2018. С. 111–123.
3. Гладченко І. В. Діти з ДЦП, метелики в обладунках. Харків, 2010. С. 93–97.
4. Добровольська Н. А., Тимченко А. С., Голуб В. П. Практичні аспекти фізичної терапії та ерготерапії. Київ, 2014. С. 77–89.
5. Чеботарьова О. В., Коваль Л. В. Дитина із церебральним паралічем. Львів, 2011. С. 91–98.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ АДАПТИВНИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Бондар Роман, Пермяков Олександр

Національний університет «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка», Полтава

Анотація. У статті порушено проблему формування здоров'язбережувальної компетентності учнів адаптивних класів на уроках фізичної культури. Показано вимоги до сучасного вчителя фізичної культури, який грає одну з головних ролей у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів адаптивних класів.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, учні адаптивних класів, вчитель фізичної культури, урок фізичної культури.

Вступ. Сучасний етап модернізації системи освіти в Україні характеризується запровадженням компетентнісного підходу до змісту Державного стандарту базової середньої освіти, а також переходом на нову модельну навчальну програму «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти [8]. Це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти та реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння школярів.

Також у програмі записано, що навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської

активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації [8].

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок [8]. Проте, як показує аналіз сучасного стану фізичної культури і спорту у школі, в середніх навчальних закладах, він не відповідає необхідним вимогам і не сприяє формуванню з дитячих років стійкого інтересу до занять фізичними вправами через свідомість їх необхідності на всьому життєвому шляху [7, с. 58].

Також встановлено, що більше 50% всіх уроків фізичної культури проводяться з низьким рівнем фізичних навантажень, 35% – зі середнім і тільки 15% всіх занять – із тренуючим ефектом. Іншими словами, більш половини уроків, за характером навантаження, є ні чим іншим, як активним відпочинком. А це веде до хронічного дефіциту рухової активності дітей, гальмує їхній нормальний фізичний розвиток, загрожує здоров'ю [7, с. 59-60].

За даними М. Машениної та співавторів, 86% вчителів фізичної культури не проводять окремих занять для учнів, що відносяться до оздоровчої та спеціальної медичної груп [5, с. 53].

Одним з головних завдань сучасної школи є формування здоров'язбережувальної компетентності учнів адаптивних класів. Ця проблема розглядається в багатьох державних документах: Законі України «Про освіту», Законі «Про загальну середню освіту», Концепції Нової української школи, Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти, Державній Програмі «Діти України» та ін.

Так, у Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти визначено дев'ять основних галузей, по яким визначаються результати навчання учнів і серед яких значиться галузь «Здоров'я і фізична культура». Основною метою даної галузі є розвиток здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку фізичної культури особистості [1].

Різні питання формування здоров'язбережувальної компетентності учнів адаптивних класів розглядають Н. Авдєєнко, Т. Андрющенко, О. Антонова, О. Ворохаєв, М. Єфремова, Г. Жара, А. Жиденко, О. Іонова, Ю. Лимар, Лукьянова, О. Мехед, Н. Поліщук, Л. Рибалко, Н. Хольченкова, О. Цогла та ін.

Як бачимо, проблемі формування здоров'язбережувальної компетентності підлітків адаптивних класів на уроках фізичної культури приділяється досить багато уваги. Незважаючи на це, у світлі останніх перетворень та модернізаційних процесів, що відбуваються в системі освіти та суспільстві України, ця проблема потребує більш ретельного вивчення.

Мета дослідження: обґрунтування теоретичних підходів до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів адаптивних класів.

Завдання дослідження:

1. Розглянути поняття «здоров'язбережувальна» компетентність.
2. Розкрити вимоги до сучасного вчителя фізкультури.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; метод порівняння і зіставлення; вторинний аналіз результатів досліджень проблеми здоров'язбережувальної компетентності учнів адаптивних класів.

Результати дослідження та їх обговорення. Вчитель фізичної культури є одним із провідних фахівців з формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності. Для цього він має необхідні знання (з анатомії, фізіології, валеології, гігієни, теорії та методики фізичного виховання), вміння та навички, набуті у процесі навчання у ЗВО. Насамперед це стосується надання допомоги іншим вчителям у створенні здоров'язбережувального середовища в школі.

У нашому дослідженні під здоров'язбережувальною компетентністю ми розумітимемо складне інтегроване утворення у структурі особистості, що може розглядатися як складова його фізичної культури та професійної компетентності, є виявом його культури здоров'я, основою соціально-педагогічної зрілості [3, с. 20].

В педагогічному сенсі середовище – це життєвий простір учня, який активно чи пасивно впливає на його свідомість, почуття, вчинки, ставлення.

Таке здоров'язбережувальне освітнє середовище формує в учнів позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя, забезпечує формування та розвиток навичок збереження та зміцнення здоров'я. Учні повинні вдосконалювати свої фізичні можливості і зміцнювати власне здоров'я не тільки в режимі щоденних уроків фізичної культури, а й у різноманітних спортивних секціях та об'єднаннях [6, с. 184].

Однак слід сказати про те, що за час навчання у школі здоров'я дітей погіршується у 4–5 разів. Однією із причин такого погіршення (21%) є фактори внутрішньошкільного середовища: перевантаженість класів великою кількістю учнів; перевантаженість основними і додатковими заняттями; неблагополуччя психологічного клімату шкільних колективів, інтенсифікація освіти на тлі погіршення соціально-економічної та екологічної обстановки. Тому фізична культура учнів на етапі загальної освіти має важливе значення, забезпечуючи розвиток фізичних, інтелектуальних здібностей і моральних якостей, підвищення фізичної працездатності, психофізичної підготовки школярів до збереження і зміцнення здоров'я. Збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування у них потреби у фізичному вдосконаленні й здоровому способі життя є одним з основних завдань освітніх установ щодо вирішення проблеми здоров'язбережувального фактору школярів [2, с. 124-126].

У сучасних умовах до особистості вчителя фізичної культури висувуються підвищені вимоги щодо його професійних і особистісних якостей. Він має бути не лише висококваліфікованим спеціалістом-професіоналом у рамках викладання свого предмета, а й людиною високої культури здоров'я у своїй професії. Саме він виступає центральною ланкою в організації здоров'язбережувальної діяльності школи, у формуванні культури здоров'я школярів, здоров'язбережувальної компетентності, їхнього світогляду та мотивації на здоровий спосіб життя. Тому важливо, щоб вчитель фізичної культури мав високий рівень професійно-етичної, комунікативної культури, володів необхідними знаннями про здоров'я людини, його формування і збереження у конкретних умовах, застосовував здоров'язберігаючі технології у

практичній діяльності, знав принципи функціонування психічних процесів, умів аналізувати педагогічну ситуацію відповідно до засад педагогіки здоров'я, умів моделювати систему взаємовідносин між учнями з позиції здоров'язбереження тощо [4, с. 200].

Н. Степанченко та А. Магльований [9], проаналізувавши структурні та функціональні компоненти професійно-педагогічної компетентності вчителя фізичного виховання, запропонували таку структуру професійної компетентності вчителя фізичного виховання: загальна психолого-педагогічна компетентність, фізкультурно-спортивна компетентність, соціально-педагогічна компетентність, навчально-методична компетентність із предмета «Фізична культура», індивідуально-особистісна компетентність.

На їхню думку, сформованість цих компонентів забезпечує відповідність підготовки вчителя кваліфікаційним вимогам і його здатність, готовність до виконання проєктувальних, діагностико-прогностичних, навчально-розвивальних, оздоровчо-профілактичних, методичних, виховних, комунікативних, організаційно-педагогічних, контролювальних (оцінних), моніторингових, фізкультурно-просвітницьких та інших дій, у тому числі й здоров'язбережувальних [9, с. 321].

Висновки: формування здоров'язбережувальної компетентності учнів адаптивних класів на уроках фізичної культури – важливий та відповідальний етап у їхньому житті. Знання та уміння, отримані ними від учителя на уроках фізичної культури (уявлення про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, можливості організму школяра та ін.) дозволить використовувати їх протягом багатьох років і будуть стійкою мотивацією для регулярних занять фізичною культурою.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення використання отриманих учнями знань та умінь під час уроків фізичної культури, позанавчальний та вільний час.

Список використаної літератури

1. Державний стандарт базової середньої освіти. Постанова КМУ № 898 від 30.09.2020. Освіта. Уа. 30.09.2020.
2. Дроздова К. В. Проблеми сучасної системи здоров'язбережувальної роботи в загальноосвітній школі. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали I міжнар. інтернет-конференції, присвяченої 70-річчю факультету фізичного виховання (м. Одеса, 11-12 жовтня 2017 р.) Ред.: О. Я. Чебикін, П. Б. Джуринський [та ін.]. Одеса, 2017. С. 124–127.
3. Іваній І. В. Характеристика сутності здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С. 18–22.
4. Мацола Н., Щур Л. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 5 К (86). С. 197–200.
5. Машенина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 3. С. 52–57.
6. Мондич О. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців – вчителів початкової школи. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл, 2021. Вип. 56. С. 182–192.
7. Овчарек О. М., Маланчук Ю. Г., Мусієнко Ю. І. Фізична культура у навчальних закладах України. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали I міжнар. інтернет-конференції, присвяченої 70-річчю факультету фізичного виховання (м. Одеса, 11-12 жовтня 2017 р.) Ред.: О. Я. Чебикін, П. Б. Джуринський [та ін.]. Одеса, 2017. С. 58–63.

8. Педан О. С., Коломоєць Г. А. та інші. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 10 серпня 2021 року № 898).

9. Степанченко Н. І., Магльований А. В. Структурні та функціональні компоненти професійно-педагогічної компетентності вчителя фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 5 К (86). С. 319–324.

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ СОННИХ АРТЕРІЙ У СПОРТСМЕНІВ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗІ

Штурмаревич Тетяна

Харківський національний медичний університет, Харків

Анотація. У статті представлені показники порівняння сонних артерій у спортсменів та у людей, які хворіють на атеросклероз. Зроблено аналіз отриманих даних у віковому та фізіологічному аспекті.

Ключові слова: атеросклероз, сонні артерії, фізичні навантаження, фізичний розвиток.

Вступ. Дані наукових досліджень свідчать проте, що дуже великою на сьогоднішній день є смертність від інсульту, захворювання порушення мозкового кровопостачання, займає друге місце по кількості забраних життів, вона складає приблизно 11% від всіх смертей (за рік помирає приблизно 6,2 мільйони чоловік, станом на 2011 рік).

Якщо ж говорити про морфо-функціональні особливості при атеросклерозі, слід спочатку нагадати, що ж таке атеросклероз. Атеросклероз – це судинне захворювання, що виникає як наслідок відкладання в внутрішній стінці судин так званих холестеринових бляшок, при цьому виникає процес закупорювання судини, цим самим звужуючи її просвіт. Причиною виникнення атеросклерозу є дуже багато факторів, наприклад підвищення артеріального тиску, хронічна перетривка, хвилювання, перенапруженість, постійний стрес, ангіоспазм (спричинює розлад нервової регуляції судин), також можна віднести порушення діяльності ендокринних залоз та багато інших факторів. Сонні артерії – це парні судини, які забезпечують кровопостачання голови та головного мозку, розміщуються вони в області шиї. Атеросклероз сонних артерій, який є головною причиною інсульту, виникає коли починає збільшуватися кількість атеросклеротичних бляшок на внутрішній стінці сонної

артерії. Прогресування атеросклеротичного враження (стенозу), призводить до розвитку ішемічної хвороби головного мозку. В момент, коли атеросклеротична бляшка, а саме її частинка – ембол відривається та з током крові потрапляє до головного мозку, тим самим блокуючи надходження крові до певної ділянки мозку (так звана емболія), внаслідок чого розвивається інфаркт мозку. Емболія може вести себе по-різному, в залежності від того куди потрапила частинка та яких вона розмірів. Через це хвороба може протікати взагалі безсимптомно [1, 2, 3].

Симптомами ішемічної хвороби може бути головний біль, порушення сну, підвищена втомленість, важко концентрувати увагу, шум у вухах та важкість в голові. Також порушення вимови, відсутність чутливості, слабкість, параліч однієї сторони лица або тіла, втрата зору одним оком, проблеми із координацією. Виявити атеросклероз можливо при такій діагностиці: комп'ютерна томографія або МРТ головного мозку; магнітно-резонансна томографія в ангіорежимі; ультразвукове дуплексне сканування сонних артерій. Говорячи про ультразвукове дуплексне сканування, слід згадати про дослідження біопатів, отриманих при каротидній ендартеректомії. Метою дослідження було вивчення морфологічних особливостей атеросклеротичних бляшок ВСА, визначальних їх ультразвукові характеристики.

Мета дослідження: виявити в атеросклеротичних бляшках структурних компонентів, а також ступеня їх виразності, що визначають клінічні прояви атеросклерозу ВСА.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури використано для вивчення стану досліджуваної проблеми; педагогічне спостереження. У дослідженні брало участь 188 осіб, з них 154 – чоловіків та 34 жінок, які займались будь-яким видом спорту та хворіють на атеросклероз. Вік досліджуваних коливалася від 36 до 80 років. Так, 31% досліджуваних 36–50 років, 41% – 50–70 років та 28% – від 71 до 80 років. У всіх хворих бляшки звужували просвіт ВСА більше ніж наполовину, при цьому 85% хворих мали атеростеноз 70% і більше. У 25% хворих в

анамнезі були вказівки на ІПМК з негрубим залишковим неврологічним дефіцитом, у 13% на минуці ІПМК. 62% хворих мали асимптомним стеноз ВСА. Проведено морфологічне дослідження 200 бляшок синуса ВСА, віддалених при каротидної ендартеректомії, у 188 хворих (у 12 операція проведена на обох артеріях). При дослідженні біоптатів враховувалися зміни в них, пов'язані з оперативним втручанням: повна або часткова відсутність ендотелію, затекло крові, дефекти стінки артерій, пов'язані з хірургічними розрізами їх, руйнування бляшок з частковою втратою їх вмісту.

Результати дослідження та їх обговорення. При мікроскопічному дослідженні в АБ виявлені характерні для атеросклерозу компоненти: атероматоз, кристали холестерину, фіброз, кальциноз, клітинна реакція, представлена в основному ліпофагі, сидерофагами, лімфоцитами і плазмоцитами, новоутворені тонкостінні судини, організовані і організовуються крововиливи. Крім того, визначалися некроз і набряк волокнистих структур АБ, а також "озалізнений" поверхневих і глибоких волокнистих структур бляшок, тобто просочування їх колоїдним залізом. Більшість АБ мало складну структуру за рахунок різного ступеня і поширення їх компонентів як по колу, так і в глибину біоптата. Такі бляшки мали шаруватий або багатофокусного вид, нерідко зі значним переважанням того чи іншого компонента, найчастіше атероматозних мас, волокнистих структур, кальцифікатов.

Підкреслюючи важливість патології атеросклерозу ВСА в розвитку ішемічних порушень мозкового кровообігу (ІПМК), деякі автори надають їй риси нозологічної визначеності, позначаючи терміном "каротидна хвороба". До розвитку ІПМК при атеросклеротичних змінах синуса ВСА призводять такі процеси, як атеростеноз і атеротромбоз, крововиливи в бляшку, тромбоемболія і емболія розпадаються бляшки дистальних відділів ВСА, церебральних артерій і їх гілок. Велику роль в цих процесах відіграє морфологічна структура бляшки. З метою попередження первинних і повторних ІПМК широко застосовується хірургічне видалення бляшок з синуса ВСА каротидної ендартеректомія.

Результати дослідження морфологічної структури АБ, віддалених при цій операції, можуть бути використані для уточнення показань до проведення каротидної ендартеректомії і для трактування даних доопераційного ультразвукового дослідження.

У 19% АБ, крім тонкостінних судин, виявлені також дрібні артерії, в 5% замикають артерії, розташовані серед тонкостінних судин, що характерно для артеріол-венулярних анастомозів. Мабуть, замикають артерії затрудняють кровотік, і їх неспроможність може бути причиною крововиливів в бляшки, що особливо часто реалізується при артеріальній гіпертонії, яка була у 93 хворих. На користь такого припущення свідчить наявність в деяких АБ артерій з плазморагіями в стінки і фібриноїдним некрозом їх. Такого роду процеси спостерігаються в артеріях такого ж калібру в різних органах при судинних кризах, обумовлених артеріальною гіпертонією. Більшість новостворених судин було орієнтоване по довжині ВСА, деякі повідомлялися з її просвітом, що дозволяє припустити їх функціонування в якості шляхів паралельного кровотоку, компенсуючого певною мірою знижений кровотік в ВСА при різко вираженому атеростенозе її.

Особлива увага зверталася на такі клінічно значущі характеристики бляшки як крововилив, виразка і витончення покриття АБ, тромби і інший ембологенний матеріал на люменальній поверхні бляшки. У 18% АБ виявлені організовані крововиливи, представлені різною кількістю сидерофагів, в 7 АБ виявлені організовуються крововиливи. Вони локалізувалися в основному поблизу тонкостінних судин, які, мабуть, і є джерелом цих крововиливів. Покриття 20% АБ містило велику кількість ліпофагів, а також була стоншена в області вогнищ атероматоза і кальциноза, що поширюються з глибоких відділів бляшки, в 15% хворих виявлено виразка люменальній поверхні бляшок.

Висновки. За результатами досліджень, можна зробити висновок, що ІПМК можуть бути пов'язані не тільки з атеростенозом каротидних синусів, але і з характером течії атеросклерозу, що знаходить відображення в морфологічній структурі бляшки, а також фізичні навантаження та харчування. Необхідно

враховувати при визначенні показань до проведення операції каротидної ендартеректомії як у хворих з ІПМК в анамнезі, так і при асимптомному стенозі каротидних синусів. На атеросклероз страждає майже кожна людина під час старіння. Але якщо старанно доглядати за своїм здоров'ям та слідкувати за способом життя ситуація може набути позитивного характеру (збалансоване харчування, підтримка здорового способу життя, контроль за рівнем холестеролу, вмістом цукру у крові, артеріальним тиском та масою тіла та обов'язкова відмова від шкідливих звичок).

Перспективи подальших досліджень – визначення впливу дозованого фізичного навантаження у спортсменів при атеросклерозі.

Список використаної літератури

1. <https://oxford-med.com.ua/ua/media-center/publikacii/ateroskleroz/>
2. Струков А. І., Серов В. В. «Патологічна анатомія», переклад з російської мови доктора медичних наук, професора Д. Є. Гейка та доктора медичних наук, професора А. Ф. Яковцової. Навчальна література для студентів медичних вузів, Харків «ФАКТ», 1999 р.
3. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2021-01/2021-01-22.pdf>

ХАРАКТЕРИСТИКА ТА КЛАСИФІКАЦІЯ ЧЕРЛІДІНГУ ЯК ВИДУ СПОРТУ В УКРАЇНІ

Синиця Тетяна¹, Синиця Сергій²

¹Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Полтава

²Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Полтава

Анотація. У статті наведено класифікацію змагальних програм черлідінгу, яка має розгалужену систему, а також мотиви дітей та молоді до відвідування занять у секції черлідінгу. Так, згідно правил змагань Всеукраїнської федерації черлідінгу, змагальна програма складається з двох основних видів програм, це чер і данс. Чер-програма містить акробатичні елементи, станти, піраміди, стрибки, кричалки, плакати, помпони та інші засоби, що закликають глядачів підтримувати команди. Вона включає такі номінації: індивідуальний виступ, групові станти, групові-мікст-станти, парні станти, чер-команду, чер-мікст-команду. Данс-програма будується в основному, на елементах різних танцювальних стилів (джазу, фанку, хіп-хопу, рок-н-ролу, твісту та ін.), з використанням піруетів, стрибків, шпагатів та ін. (без кричалок і акробатики). Складається зі змагань у номінаціях: фрістайл, хіп-хоп та джаз, кожна з яких передбачає сольні виступи, дуети, квартети та команди.

Ключові слова: черлідінг, класифікація, номінації, характеристика, секція.

Вступ. XXI століття характеризується розвитком технічного прогресу. Це є однією з причин зниження рухової активності населення України від дитячого до дорослого та похилого віку, що тягне за собою погіршення самопочуття, емоційного стану та рівня здоров'я взагалі. Нерідко причиною цього стають

новітні розробки, які замінюють живе спілкування людей на онлайн-бесіди, які позбавляють людей можливості прогулянок на користь знаходження в тому місці, де є wi-fi підключення, або вдома за комп'ютером. Особливо гостро ця проблема стосується дітей шкільного віку, які більшу половину дня проводять сидячи за партою у школі. Нажаль, уроків фізичної культури не достатньо для вирішення проблеми низького рівня рухової активності школярів, тож дітям необхідні додаткові заняття у спортивних секціях, спеціально-організованих колективах та самостійних заняттях у позанавчальний час [3]. Це зумовлює пошук шляхів вирішення проблеми підвищення рівня рухової активності дітей шкільного віку та формування зацікавленості у них до відвідування занять у спортивних секціях.

На сьогодні існує велике різноманіття видів спорту та рухової активності взагалі, які б вирішували порушену проблему. Проте сучасна молодь прагне до чогось нового, універсального та, в той же час, популярного. На сьогодні одним із популярних видів спорту та тих, що стрімко розвиваються можна вважати черлідінг [2, 4]. Даний вид спорту завдяки видовищності, емоційності і красі захоплює увагу дітей та молоді та, певною мірою, стимулює активність до занять у секціях із цього виду спорту [3]. Тож вважаємо доцільним визначення класифікації змагальних номінацій черлідінгу та визначення мотивів дітей та молоді до обрання занять в даній секції.

Мета дослідження: розкрити класифікацію та характеристику змагальних номінацій черлідінгу.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося з дітьми та молоддю які займаються в секціях з черлідінгу різного спрямування в містах та районних центрах України. В ході дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. В наш час діяльність черлідінгу існує як самостійний міжнародний вид спорту який розповсюджується і вдосконалюється в Україні.

Процес підготовки чирлідерів можна розглядати як складну динамічну саморегулюючу систему [1]. Актуальність роботи визначається у всіх формах своєї діяльності та сприяє різнобічному розвитку дитини, загальному оздоровленню його організму. Черлідінг сприяє зміцненню фізичних і духовних сил, вихованню естетичного смаку, надбанню навичок самостійної діяльності, а разом з тим і формування інтересу до здорового способу життя. Він формує такі навички та риси характеру як уважність, точність, наполегливість, логічне мислення, ініціативність, дисциплінованість [2, 4].

Черлідінг – це складно координаційний вид спорту, який включає елементи гімнастики, акробатики, технічні елементу балету, передбачає виконання комплексних підтримок та синхронних групових вправ, дозволяє використати багатогранність вправ та різноманітність вікової категорії як юнаків так і дівчат з різним рівнем фізичної підготовленості [3].

Черлідінг має свою структуру, яка ділить змагальні номінації на дві групи: чер і данс (рис. 1). В свою чергу кожна з груп включає кілька номінацій. Так, змагання в категорії «чер» ділиться на такі номінації, як: індивідуальний виступ, групові станти, групові-мікс-станти, парні станти, чер-команда, чер-мікс-команда. Категорія данс складається зі змагань у номінаціях фрістайл, хіп-хоп та джаз, кожна з яких передбачає сольні виступи, дуети, квартети та команди.

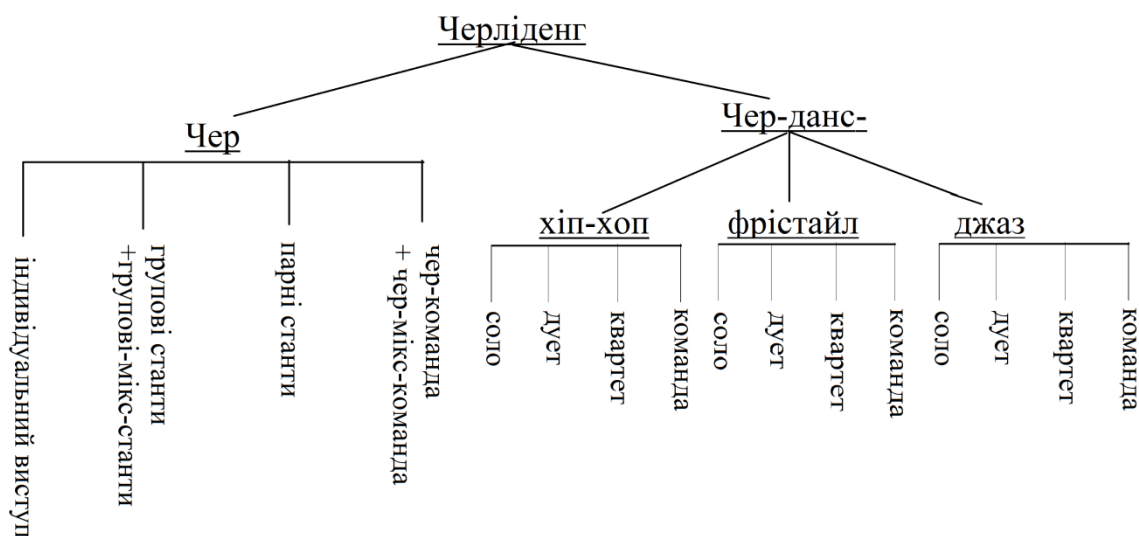


Рис. 1. Класифікація змагальних номінацій черлідінгу

Отже, особи, які обрали для себе вид спорту черлідінг (який включає багато різноманітних елементів з групової акробатики та спортивної гімнастики) мають можливість визначитися з пріоритетними для них видами чер номінацій (індивідуальний виступ, груповий стант, групові-мікс-станти, парні станти, чер-команда, чер-мікс-команда (мікс-команди в яких обов'язково тренуються хлопці і приймають участь у змаганнях), або чер-данс (чер-данс-фрістайл, чер-данс-хіп-хоп, чер-данс-джаз), кількістю учасників (соло, дует, квартет, команда) які додатково поділяються на вікові категорії [1].

Черлідінг в залежності від номінації (чер або данс) включає обов'язкові елементи, які повинна містити змагальна комбінація. Так, діти, які виступають у номінації «чер» повинні володіти на високому рівні технікою виконання акробатичних елементів, спеціальних рухових дій: кричалок, пірамід, баскет-тосів, чер-стрибків, махів, базових чер-данс рухів тощо. Підготовка спортсменів у номінації данс передбачає володіння на високому рівні технікою виконання махів, поворотів, ліп-стрибків, чер-стрибків.

Висновки:

1. Класифіковано черлідінг на дві змагальні номінації чер і данс.
2. Кожна зі змагальних номінацій має свою систему підпорядкування, а саме: чер-програма включає: індивідуальний виступ, групові станти, групові-мікст-станти, парні станти, чер-команда, чер-мікст-команда; данс-програма складається з: фрістайл, хіп-хоп та джаз соло, дуетів, квартетів та команд.

Перспективами подальших досліджень полягають у підборі методів для оптимального розвитку фізичних якостей.

Список використаної літератури

1. Андрієнко А. С. Крикун Ю. Ю., Синиця С. В., Синиця Т. О., Тимошевська Л. Є. Навчальна програма «Черлідінг» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: Просвіта, 2017. 56 с.
2. Бала Т. М., Масляк І. П. Черлідінг у фізичному вихованні школярів: методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів. Харків: ХДАФК, 2014. 139 с.

3. Іванченко Ю. М. Планування і організація тренувального процесу в черліденгу. Молода спортивна наука України, 2010. Т. 1. С. 94–100.

4. Коломсайцева О. М., Синиця С. В., Синиця Т. О. Визначення мотивацій дітей та молоді, які займаються в спортивних секціях, до занять черліденгом. Фізична культура: теорія і практика: Часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури. Полтава, 2016. № 3. С. 119–123.

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Тимашова Анастасія

Дніпропетровський Державний Університет Внутрішніх Справ, Дніпро

Анотація. Цілі дослідження: розкрити особливості та специфіку професійної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Матеріали дослідження: нормативні акти з даної сфери, а також наукові праці та рекомендації з фізичної підготовки особового складу Національної Поліції. Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукових джерел, і вивчення навчальних програм і методичних матеріалів із загальної і спеціальної фізичної підготовки курсантів. Результати дослідження: досліджено вимоги щодо рівня фізичної підготовленості як умови для вступу курсантами на навчання в заклади освіти МВС; визначено, що є умовами для ефективного навчання курсантів у фізичній підготовці; досліджено критерії та показники фізичної підготовки майбутніх поліцейських; досліджено особливості процесу занять з фізичної підготовки майбутніх поліцейських; розроблено і наведено рекомендації з удосконалення процесу фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Висновки: процедура прийняття на роботу поліцейських вимагає, щоб кандидати відповідали певним вимогам: стану здоров'я, освіті та фізичній і психологічній готовності до викликів, що стоять сьогодні перед поліцією. Одним з критеріями спеціальної підготовки майбутніх працівників правоохоронних органів є діяльнісний критерій (фізична готовність), що характеризується руховою активністю майбутніх поліцейських, що направлена на розвиток їх основних і спеціальних фізичних якостей. В реформуванні освіти з фізичної підготовки особливу увагу слід приділити структурі освітнього процесу, та керуватись наступними вказівками: для підвищення професійної підготовленості недостатньо навчальних практичних занять, для цього необхідно займатися і самостійно; необхідно формувати у тих, хто навчається,

стійку зацікавленість до занять з фізичної підготовки; з початку навчальних занять необхідно більше розвивати фізичні якості, далі поступово переходити на комплексні заняття з моделюванням реальних ситуацій; необхідно передбачити чітку організацію структури навчального процесу з визначенням індивідуального підходу до кожного курсанта.

Ключові слова: поліція; навчання; підготовка; фізичні якості; фізична підготовка; майбутні поліцейські.

Annotation. Objectives: to reveal the features and specifics of professional physical training of future police officers. Research materials: regulations in this area, as well as scientific papers and recommendations for physical training of personnel of the National Police. Research methods: analysis and generalization of scientific sources, and study of educational programs and methodical materials on the general and special physical training of physical training of cadets. The results: the requirements for the level of physical fitness as a condition for cadets to enter educational institutions of the Ministry of Internal Affairs; it is determined that there are conditions for effective training of cadets in physical training; criteria and indicators of physical training of future police officers are investigated; research features of the process of physical training of future police officers; developed and provided recommendations for improving the process of physical training of future police officers. Conclusions: The police recruitment procedure requires that candidates meet certain requirements: health, education and physical and psychological readiness for the challenges facing the police today. One of the criteria for special training of future law enforcement officers is the activity criterion (physical readiness), characterized by motor activity of future police officers, aimed at developing their basic and special physical qualities. In the reform of education in physical training, special attention should be paid to the structure of the educational process, and guided by the following guidelines: to improve professional training is not enough educational practical training, for this you need to do yourself; it is necessary to form in students a stable interest in physical training; from the beginning

of training sessions it is necessary to develop physical qualities more, further gradually to pass to complex employment with modeling of real situations; it is necessary to provide a clear organization of the structure of the educational process with the definition of an individual approach to each cadet.

Key words: police; training; preparation; physical qualities; physical training; future policemen.

Вступ. Готовність до професійної діяльності майбутніх працівників поліції залежить від рівня їх підготовленості яку вони отримали за період навчання у закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ. Специфіка сучасної правоохоронної діяльності вимагає від майбутніх поліцейських не тільки ґрунтовних юридичних знань, а й розвиненої на належному рівні фізичної підготовки.

Саме це є одним із визначальних факторів від яких залежить ефективність виконання професійних функцій. Поліцейський, задіяний для виконання службових та професійних обов'язків, повинен фізично бути готовий до несподіваного, нестандартного розвитку ситуацій. Важливим є впевненість в собі, у своїх знаннях, уміннях, навичках та можливостях. Найважче вступати в “двобій зі злочинністю” молодим поліцейським, які нещодавно закінчили навчання у спеціалізованих закладах. Бо на відміну від діючих поліцейських у них не має практичного досвіду затримання правопорушника, та не достатня для цього фізична підготовка. Якісно та вдало виконувати професійні обов'язки можуть поліцейські, які володіють сукупністю необхідних для цього навичок.

В науковій періодиці широко обговорюється питання фізичної підготовки (Лигун Н., Головацький О., Петрушин Д. В, Богуславський В. В, Рогальський В. І, Шеверун В. С., Дідковський В., Кушніренко Р. О., Мандрика В., Римик В., Вербовий В.).

Віктор Богуславський, Дмитро Петрушин, Володимир Рогальський, Володимир Шеверун, до прикладу, визначають, що спеціальна фізична

підготовка є невід'ємною складовою навчального плану підготовки спеціалістів, частиною життєдіяльності курсантів [1]

Незважаючи на досить велику кількість наукових праць стосовно професійної підготовки майбутніх правоохоронців, питання стосовно їх фізичної підготовки потребує додаткового дослідження, зокрема, в контексті розкриття критерію відповідності фізичної підготовки поліцейського потребам його службової діяльності, особливостей освітнього процесу щодо фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти. Також вважається за потрібне навести рекомендації щодо вдосконалення навчання майбутніх поліцейських в контексті їх фізичної підготовки.

Мета дослідження: розкрити особливості та специфіку професійної фізичної підготовки майбутніх поліцейських.

Завдання:

1. Дослідити вимоги щодо рівня фізичної підготовленості як умови для вступу курсантами на навчання в заклади освіти МВС.
2. Визначити, що є умовами для ефективного навчання курсантів у фізичній підготовці.
3. Дослідити критерії та показники фізичної підготовки майбутніх поліцейських.
4. Дослідити особливості процесу занять з фізичної підготовки майбутніх працівників Національної поліції.
5. Розробити і навести рекомендації з удосконалення процесу фізичної підготовки майбутніх поліцейських.

Матеріал і методи дослідження. Нормативні акти з даної сфери, а також наукові праці та рекомендації з фізичної підготовки особового складу Національної Поліції.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукових джерел, і вивчення навчальних програм і методичних матеріалів із загальної і спеціальної фізичної підготовки курсантів.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчання для Національної поліції України як складову державної політики у сфері вищої освіти слід розглядати як цілеспрямований процес набуття систематичних теоретичних знань, формування практичних навичок оволодіння обраною професією за умови, що суб'єкти освіти забезпечують належне функціонування системи освіти для осіб, які мають право на освіту та для задоволення потреби Національної поліції у висококваліфікованих спеціалістах, здатних ефективно виконувати свої обов'язки щодо захисту прав і свобод людини, захисту інтересів держави та суспільства, боротьби зі злочинністю, забезпечення громадської безпеки та порядку [12, с.80].

Підготовка поліцейських починається з моменту їх відбору для навчання. Процедура прийняття на роботу поліцейських вимагає, щоб кандидати відповідали певним вимогам: стану здоров'я, освіті та фізичній і психологічній готовності до викликів, що стоять сьогодні перед поліцією. Треба зазначити те, що вимоги до фізичної підготовленості цілком обґрунтовані та об'єктивно необхідні для професійної підготовки майбутніх поліцейських [6, с.8].

Закон України «Про Національну поліцію» передбачає, що вимоги до рівня фізичної підготовки працівників та кандидатів на службу в поліції затверджуються Міністерством внутрішніх справ України [1]. Таким наказом є наказ Міністерства внутрішніх справ України від 09.02.2016 № 90 [2].

Слід наголосити, що особливість фізичної підготовки поліцейських, на відміну від спортсменів, полягає в тому, що ніколи не буде відомо, які фізичні здібності будуть потрібні поліцейському для ефективного виконання покладених на нього завдань. Це може бути витримка для тривалого переслідування злочинця, фізична сила та спритність для реалізації можливостей затримання правопорушників, швидкість реакції та загальна швидкість для більш інтенсивного прийняття рішень у складних умовах. Звичайно, не слід забувати про психофізіологічні здібності, які також повинні бути доступні кандидатам. Тому відбір кандидатів на службу в поліцію - складне явище, кожен елемент якого не може існувати окремо один від одного.

Кандидати на службу в поліцію перевіряються на рівень фізичної підготовленості для визначення їх основних фізичних якостей та навичок (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність) [8, с.74].

Перелік контрольних вправ, за якими можна визначити рівень фізичної підготовленості кандидата на вступ, відрізняється для кандидатів, які надходять на службу в поліцію на загальних підставах, які вступають через навчання в МВС України та для кандидатів на службу в спеціальні підрозділи поліції. Такі вправи являють собою комплексну силову вправу, згинання і розгинання рук лежачи, підтягування на перекладині, а також біг на 100, 1000 і 3000 метрів згідно з наказом Міністерства внутрішніх справ України від 21.01.2016 №50 [2].

Однією з найважливіших задач, що поставлені перед відомчими навчальними закладами є цілеспрямована підготовка спеціалістів, які володіють якісними знаннями, уміннями та навичками, необхідними для виконання професійного обов'язку.

Підготовка майбутнього складу Національної поліції України до професійної діяльності обумовлена багатьма факторами, в тому числі потребами суспільства в кваліфікованих фахівцях, які добре знають основоположні проблеми сьогодення і здатні до їх професійного розуміння та вирішення. Нові настанови вимагають від поліцейського особливої творчої активності, високого культурного рівня, освіченості, здатності до саморозвитку [7, с.143].

Реальний рівень специфічних умінь і навичок, з професійної підготовки не в повній мірі дозволяє працівнику ОВС ефективно протистояти злочинцю у ситуаціях, де необхідне застосування заходів фізичного впливу. У зв'язку з цим потрібні особливі підходи до фізичної підготовки правоохоронців, яка є складовою професійної підготовки. Тому і виникає необхідність визначити основні критерії та показники спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції.

Розкриття змісту готовності і визначення основних критеріїв та показників спеціальної фізичної підготовки майбутніх працівників

правоохоронних органів має важливе значення для підвищення рівня володіння специфічними вміннями і навичками, необхідними для якісного виконання оперативно-службових завдань.

Ряд вчених, звертаючись до поняття «готовність», багато уваги приділяють психофізичній основі і включають до неї: професійну працездатність, наявність необхідних резервних фізичних і функціональних можливостей організму для своєчасної адаптації до швидкоплинних умов виробничого і зовнішнього середовища, об'єму та інтенсивності праці; здатність до повного відновлення за певний час і присутність мотивації для досягнення мети, що базується на фізичних, психічних і духовних можливостях організму.

Але на мою думку, найбільш структурованим є підхід, згідно якого у структурі готовності доцільно виділити наступні види:

- психологічну;
- психофізіологічну;
- фізичну;
- науково-теоретичну;
- практичну.

Виходячи з тверджень дослідників про те, що, майбутній фахівець характеризується такими ознаками як: досягнення в освітній сфері певної компетентності як рівня освіченості; знання власних психічних особливостей, вміння пізнавати інших, налагоджувати соціальні комунікації; здатність розробляти програму досягнення цілей, прогнозувати результати, коригувати свою нинішню та майбутню діяльність;

Було визначено наступні критерії спеціальної фізичної підготовки майбутніх працівників правоохоронних органів:

- емоційно-вольовий (психологічна готовність);
- ціннісно-мотиваційний (психологічна готовність);
- когнітивний (науково-теоретична готовність);
- операційно-технологічний (практична готовність);

- функціональний (психофізіологічна готовність);
- діяльнісний (фізична готовність).

Розкриємо сутність, в контексті розглядуваної теми, саме діяльнісного критерію.

Діяльнісний компонент спеціальної фізичної підготовки, на мою думку характеризується руховою активністю курсантів, що направлена на розвиток їх основних і спеціальних фізичних якостей. Враховуючи те, що діяльність завжди здійснюється за допомогою системи різноманітних дій, ми можемо стверджувати, що будь-яка предметна дія людини складається з предметних рухів, пов'язаних у просторі і часі. Але у кількісних співвідношеннях якісні відпрацювання одних і тих самих дій ніколи не зустрічаються з точним моделюванням повторень дистанційних, часових, психологічних та інших умов [7, с.146].

Проте, не дивлячись на всю різноманітність, їхня структура характеризується лише трьома простими елементами: «взяти», «пересунути» і «відпустити». До цього приєднуються допоміжні рухи тулуба (нахили, повороти) і ніг (піднімання, опускання, пересування). Різні види рухів різняться своєю траєкторією, тривалістю, силою, швидкістю, темпом, і за якістю можуть бути точними, влучними, спритними, координованими.

До показників, що характеризують діяльнісний компонент готовності, можемо віднести доцільність дій що використовуються; їх адекватність поточному стану об'єкту праці; поліефектність (можливість виконання однієї дії за допомогою різноманітних груп м'язів; адекватне співвідношення автоматичних (фіксованих) і тих, що можна налаштувати (змінних) компонентів; наявність орієнтованих, виконавчих, корегуючих і завершальних (пов'язаних з перевіркою якості) дій; якість рухів (точність, влучність, спритність, координованість); рівень виконання дій; узагальненість; скороченість і ступінь засвоєння; спосіб діяльності; наявність сформованих основних (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) і спеціальних

фізичних якостей (швидкісної витривалості, швидкісної динамічної сили, повільної динамічної сили, вибухової сили, силової спритності та ін.).

Від кваліфікації науково-педагогічних працівників та матеріально-технічного забезпечення бази спеціальної фізичної підготовки залежить відповідний рівень фізичної підготовленості курсантів. На спеціальних уроках фізичної культури студенти вищої освіти виконують не тільки силові та швидкісно-силові тренування. Для того, щоб якісно підготувати поліцейського до критичної ситуації, навичок вчителя буде недостатньо, в цьому випадку йдеться про необхідні предмети, з якими можна викладати [10, с.100].

Питанню формування фізичної культури у особового складу вищого навчального закладу із специфічними умовами навчання повинна приділятися належна увага поряд із багатьма іншими видами підготовки, як-от: вогневої, тактичної тощо.

Відповідно до Наказу №50 МВС України, яким затверджено Положення про організацію службової підготовки, фізична підготовка вміщує наступні складові: загальна фізична підготовка і тактика самозахисту та особистої безпеки, які передбачають формування і вдосконалення у поліцейських професійних навичок не тільки у повсякденних ситуаціях, але і в екстремальних ситуаціях. Крім того, не менш важливим є звернення уваги на рівень силових якостей курсанта, викладач повинен розуміти, що здобувач вищої освіти може переслідувати правопорушника, мати перевагу в силовому протистоянні під час затримання і при цьому долати різного роду перешкоди тощо [3].

Особливу увагу слід приділити структурі освіти. Це повинен розуміти кожен науково-педагогічний колектив. Спеціальні заняття з фізичної культури повинні бути практично зосередженими, тобто займати не менше 90% загального часу, виділеного на освітню програму для занять фізичною культурою.

На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки здобувачі вищої освіти виконують не тільки вправи силової та швидкісно-силової підготовки, але і

напрацьовують техніку подолання перешкод, для чого необхідна добре обладнана смуга перешкод, щоб запобігти травматизму курсантів, вивчають прийоми захисту від холодної зброї, збереження зброї від захоплення та багато іншого.

Закупівля інвентарю для занять нового покоління та удосконалення застарілого обладнання для занять спортом має бути одним із пріоритетних завдань суб'єктів організації навчального процесу поряд із забезпеченням їдальнею продовольчими товарами. Якість фізичної підготовки не може залежати виключно від досвіду і знання педагогічного працівника, тому що багато технік неможливо відпрацювати без спеціальних предметів, що будуть показувати поліцейським реальні ситуації, які можуть виникнути під час виконання ними службових обов'язків тощо.

Щодо специфіки безпосередньо занять з фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Важливим змістом фізичної підготовки в навчальному закладі є процес вивчення елементів різних вправ, з урахуванням специфіки особливості умов діяльності майбутніх правоохоронців, які виконуються з великою кількістю повторень. Головним завданням навчання є раціональний підхід до виконання специфічних дій. Формування професійно значущих якостей несе в собі індивідуальний підхід [11, с. 98]. У такому випадку повинен бути диференційований підбір спеціальних вправ. Підбір вправ та інтенсивність навантаження повинні відповідати можливостям тих, хто займається. Головним чином успіх викладацької діяльності залежить від взаємовідносин між викладачем і тим, хто навчається. Високий рівень фізичної підготовленості можна досягти при повному взаєморозумінні між викладачем та курсантом.

На теперішній час в процесі навчання важливо тих, хто навчається, націлювати на подолання невпевненості у своїх силах. При формуванні професійної підготовленості на заняттях фізичної підготовки важливо моделювати ситуації, наближені до реальних. Удосконалюючи методи для проведення занять по формуванню професійно важливих якостей, необхідно враховувати загально дидактичні принципи. Дотримання дидактичних

принципів в навчальному процесі значно впливає на якість підготовленості курсантів.

Формування професійно значущих якостей на заняттях направлено на вміння здобувачів вищої освіти долати значні навантаження.

Для підвищення якості професійної готовності на практичних заняттях необхідно застосовувати комплексні заняття та модельні ситуації [4, с.108]. Комплексні заняття – це послідовне виконання вправ прикладного характеру з різним рівнем інтенсивності та прикладної направленості, з паралельним розвитком різних фізичних якостей. Методи комплексного заняття в процесі формування професійно значущих якостей, значно підвищують щільність занять та сприяють розвитку професійної підготовленості. Одним із напрямків формування професійно значущих якостей курсантів є комплексний розвиток фізичних якостей та їх взаємодія зі спеціально прикладними вправами.

Формування спеціально прикладних навичок значно прискорюється при значному розвитку фізичних якостей.

Головною умовою на практичних заняттях з методики викладання фізичної підготовки є умова ставити завдання максимально наближені до реальних ситуацій. Використання в процесі навчання завдань, що виконуються в складних умовах, наближених до реальних, підготовлює тих, хто навчається, до подолання труднощів. Під час заняття необхідно виконувати елементи швидкісного пересування, постійна зміна напрямків, боротьби з умовами підвищеної складності, тривалість високих навантажень, моделювання психологічного стресу.

Головна роль тих, хто навчається, розвивати здібність прийняти вірне рішення в складних ситуаціях. Знання закономірностей та удосконалення цих здібностей дозволяє викладачам більш ефективно планувати заняття та методично правильно виконувати поставлені завдання.

В ході заняття для стимулювання та підвищення активності тих, хто навчається, проводиться оцінювання в кінці пройденної теми. Таким чином під час комплексу педагогічних дій іде достатнє формування професійно важливих

якостей. На заняттях спеціальної фізичної підготовки, крім розвитку фізичних якостей, виховується рішучість, винахідливість, сміливість, хоробрість та інші морально-вольові якості, які будуть використовуватись у службовій діяльності.

Добра фізична підготовленість є фундаментом успіху працездатності майбутніх працівників правоохоронної діяльності.

Для підвищення професійної підготовленості недостатньо навчальних практичних занять, для цього необхідно займатися і самостійно. Формування специфічних навичок повинне проходити у нестандартних умовах, з урахуванням специфіки службової діяльності, у змодельованих більш наближених до практики ситуаціях.

З початку навчальних занять необхідно більше розвивати фізичні якості, далі поступово переходити на комплексні заняття з моделюванням реальних ситуацій. Здавна відомо, що успіх у екстремальній ситуації майже наполовину залежить від рівня фізичної підготовленості особового складу. А для того, щоб підтримувати його належний рівень, необхідно якісно і ефективно організувати і проводити заняття з фізичної підготовки.

Рівень фізичної підготовленості курсантів залежить від кількості проведених практичних занять прикладного характеру. Достатній рівень розвитку загальної фізичної підготовленості забезпечує формування міцного фундаменту працездатності.

Необхідно формувати у тих, хто навчається, стійку зацікавленість до занять з фізичної підготовки [6, с. 39]. Заняття необхідно проводити таким чином, щоб забезпечити максимальний та достатній рівень фізичної підготовленості.

Висновки. Процедура прийняття на роботу поліцейських вимагає, щоб кандидати відповідали певним вимогам: стану здоров'я, освіті та фізичній і психологічній готовності до викликів, що стоять сьогодні перед поліцією. Можемо зазначити те, що вимоги до фізичної підготовленості цілком обґрунтовані та об'єктивно необхідні для професійної підготовки майбутніх поліцейських. Критеріями спеціальної фізичної підготовки майбутніх

працівників правоохоронних органів є: емоційно-вольовий (психологічна готовність); ціннісно-мотиваційний (психологічна готовність); когнітивний (науково-теоретична готовність); операційно-технологічний (практична готовність); функціональний (психофізіологічна готовність); діяльнісний (фізична готовність). Діяльнісний компонент спеціальної фізичної підготовки характеризується руховою активністю майбутніх поліцейських, що направлена на розвиток їх основних і спеціальних фізичних якостей. Від кваліфікації науково-педагогічних працівників та матеріально-технічного забезпечення бази спеціальної фізичної підготовки залежить відповідний рівень фізичної підготовки курсантів. В реформуванні освіти з фізичної підготовки особливу увагу слід приділити структурі освітнього процесу. Спеціальні заняття з фізичної культури повинні бути практично зосередженими, тобто безпосередньо тренування майбутнього особового складу повинні займати не менше 90% загального часу, виділеного на освітню програму для занять фізичною культурою. Крім цього у вдосконаленні системи фізичної підготовки майбутніх поліцейських слід керуватись наступними вказівками: формування спеціально прикладних навичок значно прискорюється при значному розвитку фізичних якостей; для підвищення професійної підготовленості недостатньо навчальних практичних занять, для цього необхідно займатися і самостійно; необхідно формувати у тих, хто навчається, стійку зацікавленість до занять з фізичної підготовки; з початку навчальних занять необхідно більше розвивати фізичні якості, далі поступово переходити на комплексні заняття з моделюванням реальних ситуацій; необхідно передбачити чітку організацію структури навчального процесу з визначенням індивідуального підходу до кожного курсанта.

Список використаної літератури

1. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII//БД «Законодавство України»/ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>

2. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України: Наказ МВС України від 09.02.2016 № 90. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16>

3. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

4. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників МВС. Київ: Нац. акад. МВС України, 2003. 338 с.

5. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ. Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

6. Петрушин Д. В. Роль фізичної підготовки курсантів першого курсу ВНЗ МВС України зі специфічними умовами навчання під час табірному збору (курсу молодого бійця). *Nauka i studia. Przemyśl*, Польща. №16 (177). 2017. С. 80–85.

7. Кушніренко Р. О., Константинов Д. В. Рівень фізичної підготовленості як умова для вступу в Національну поліцію України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. С. 73–75.

8. Лигун Н. В. Професійно-психологічна підготовка працівників внутрішніх справ: основи та шляхи оптимізації. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2013 (2). 23 с.

9. Мандрика В. С. Матеріально-технічне забезпечення та педагогічна майстерність викладачів як базові показники якості фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. С. 98–101.

10. Viktor Boguslavsky, Dmytro Petrushin, Volodymyr Rohalsky, Volodymyr sheverun improvement of strong training in the process of special physical training.

Scientific Bulletin of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs:
Scientific Journal. 2020. Special Issue № 1 (109). P. 395–402.

ОСВІТНІ ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Кузьменко Ірина

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлена характеристика інноваційних освітніх технологій, що застосовуються у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Розглянуто впровадження в освітній процес мультимедійних технологій, інноваційних видів рухової діяльності, інтерактивних технологій та диференційованого підходу у навчанні.

Ключові слова: мультимедійні технології, інноваційна рухова діяльність, інтерактивні технології, диференційоване навчання.

Вступ. Освіта є важливою складовою суспільства і має тісний взаємозв'язок зі станом науково-технічного прогресу, тенденціями розвитку економічної, соціальної, культурної та наукової сфер. Разом зі змінами, що відбуваються в суспільстві, змінюються і освітні тенденції. Інновації в освіті – це закономірне, динамічне явище, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені дидактичні завдання відповідно до прогресивних тенденцій розвитку суспільства і суттєво поліпшити результати освітньої діяльності.

Вчені розглядають інновацію в освіті як процес створення, поширення й використання нових засобів (нововведень) для розв'язання важливих педагогічних проблем; результат творчого пошуку оригінальних, нестандартних рішень у вирішенні різноманітних педагогічних питань; різноманітні ініціативи, що стають перспективними для еволюції освіти й позитивно впливають на її подальший розвиток [6, 9, 19].

Важливою складовою освітньої діяльності в закладах загальної середньої освіти є процес фізичного виховання. Великий потенціал фізичного виховання полягає в забезпеченні всебічного гармонійного розвитку особистості. Завдання фізичного виховання спрямовані на зміцнення здоров'я, загартування

організму, підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, працездатності дитини, оволодіння знаннями, вміннями та навичками у галузі фізичної культури, виховання моральних, естетичних та вольових якостей [16, 24].

Однак, на сьогоднішній день серед молоді відмічається низький рівень мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, здорового способу життя; недостатній рівень знань про значення фізичної культури і спорту в житті людини; зниження престижу предмету «Фізична культура»; знецінення значущості інших форм занять фізичними вправами в загальноосвітній школі [2, 6, 21].

О. І. Красов, М. В. Кусай [10], І. Кузьменко [11], М. А. Мамешина [13] Н. Москаленко [19] відмічають важливе значення інноваційної діяльності у підвищенні інтересу школярів до занять фізичними вправами. Велика кількість наукових досліджень торкається питання експериментування і апробації сучасних освітніх інновацій, які спрямовані на оновлення форм, змісту, методів, методичних прийомів та засобів фізичного виховання в освітньому процесі [4,15, 20, 22, 29].

Отже, вивчення різноманіття освітніх інновацій, що спрямовані на вдосконалення процесу фізичного виховання і підвищення інтересу до занять фізичними вправами в закладах загальної середньої освіти є актуальним, своєчасним та соціально значущим напрямком дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури за науковою темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: проаналізувати використання освітніх інновацій у процесі фізичного виховання школярів.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався метод теоретичного аналізу і узагальнення науково-

методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. На сучасному етапі розвитку освіти відбувається пошук шляхів удосконалення навчального процесу. Пріоритетним напрямком у закладах загальної середньої освіти є використання інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях.

Одним із шляхів підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності є впровадження мультимедійних технологій. Сучасні інформаційні та телекомунікаційні технології дедалі ширше використовуються як засіб інтенсифікації навчального процесу у закладах освіти. Як один із новітніх засобів, мультимедійні технології можуть перетворити процес фізичного виховання на високопродуктивний, мотивований та інноваційний [8].

С. О. Моїсєєв [18] відмічає, що мультимедіа – це складний, багатоаспектний феномен, який може бути технологією, інформаційним ресурсом, комп'ютерним, програмним, апаратним забезпеченням та особливим видом інформації. На його думку, освітні мультимедійні технології слід розглядати як інтегративний та інтерактивний комплекс графічної, звукової, фото- та відео- інформації, який за певних умов може перетворюватись у віртуальне середовище, що має значний емоційний заряд і сприяє підвищенню ефективності навчально-виховної взаємодії у системі учитель-комп'ютер-учень. Не зважаючи на ряд труднощів, використання мультимедійних технологій дозволяє вчителю фізичної культури підвищити ефективність вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань та забезпечує можливість інтенсифікації шкільної освіти і підвищення мотивації учнів до навчання.

В. В. Жабчик [7] вказує, що інноваційні технології та технології дистанційного навчання забезпечують підняття освіти на якісно новий рівень. З розвитком інноваційних технологій вчителі можуть знайти великий обсяг корисної інформації в інтернет-ресурсах, створити матеріали самостійно, записати різноманітні відео-уроки, комплекси вправ тощо.

Питання використання мультимедійних систем у фізичному вихованні розглядали К. Н. Сергієнко, А. І. Сторожик [23]. Розроблена авторами

мультимедійна програма «Аеробіка для дітей» включає теоретичний, практичний матеріали, відео уроки, комплекси фізичних вправ. Використання її в процесі фізичного виховання молодших школярів, на думку авторів, сприяє формуванню інтересу до навчання та підвищенню пізнавальної активності, цілісному сприйманню фізичного виховання як системи здорового способу життя, формуванню розумових умінь та навичок і гармонійному розвитку в цілому.

І. Ю. Філенко, В. М. Плужніков [26] розкрили основні аспекти розробки та використання комп'ютерних навчальних посібників при проведенні уроків фізичної культури в учнів 5-6 класів. Авторами проведено експериментальне впровадження розробки на уроках за темою «Баскетбол», основною дидактичною перевагою якої є мультимедійні ролики, які сприяють навчанню віртуальному моделюванню ігрових ситуацій.

Сучасні зміни в світі вимагають виховання компетентних і активних учнів з відповідною системою цінностей. Необхідні умови розвитку створюються під час використання в освітньому процесі інтерактивних технологій.

На думку А. В. Афанасьєва [3] широкий арсенал методів інтерактивного навчання фізичної культури забезпечує динамічність перебігу уроків, варіативність у реалізації освітніх, оздоровчих і виховних завдань, що підвищує мотиваційну складову та ефективність педагогічного впливу.

О. Школа [28] підкреслює важливість інтерактивних технологій для формування життєвої компетентності на уроках фізичної культури учнів молодших класів. Під час уроків з використанням інтерактивних технологій забезпечується підвищення загальної культури особистості; задоволення потреби в спілкуванні; розвиток техніки спілкування та взаємодії, здібностей, почуттів, переконань; розвиваються психічні процеси – сприймання, пам'ять, увага, уява тощо; відбувається формування вмінь аналізувати, порівнювати, виділяти головне, а на основі цього – критично мислити та приймати відповідальні рішення.

Р. Чопик, М. Полякова [27] вважають, що застосування інтерактивних технологій на уроках фізичної культури є одним із нетрадиційних підходів до вивчення техніки фізичних вправ та збільшення проценту засвоєння матеріалу. Автори розробили й теоретично обґрунтували програму впровадження інтерактивних технологій з варіативного модуля «Баскетбол», яка, на відміну від традиційних методик, передбачає засвоєння техніки фізичних вправ на основі творчо-пошукової діяльності учнів.

На даний час чимало праць присвячено модернізації процесу фізичного виховання школярів за рахунок впровадження різноманітних інноваційних видів рухової діяльності. Останнім часом фахівці дотримуються думки про необхідність урізноманітнення уроків фізичної культури вправами з популярних нині видів рухової активності, таких як кросфіт, воркаут, чирлідінг, корфбол та інші.

На думку В. В. Слюсаренка [24] уроки фізичної культури з використанням елементів кросфіту роблять навчальний процес більш захоплюючим, сприяють появі активного пізнавального інтересу школярів, формуванню та вдосконаленню рухових умінь і навичок, зміцненню організму людини, розумінню того, що фізична активність – це необхідність для подальшого життя. В свою чергу, позитивний вплив вправ кросфіту на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів відмічає А. Петрова [22].

Одним з інноваційних видів рухової активності є воркаут, який стрімко набуває популярності в Україні. Більшість технічних елементів воркаута потребують досить високого рівня розвитку силових та координаційних якостей, без яких не можливо вивчення та подальше вдосконалення технічних елементів. Результати досліджень В. Ю. Нагорнюка, І. П. Масляк [20] свідчать про позитивний вплив воркауту на прояв сили хлопців середнього шкільного віку.

Сучасним, прогресивним, видовищним і різноспрямованим видом рухової активності є чирлідінг. Позитивний вплив вправ чирлідінгу на рівень фізичного здоров'я та рухової підготовленості школярів середніх класів

відмічають Т. М. Бала [4], Т. Bala, N. Krivoruchko, I. Masliak та ін. [29].

І. Кузьменко, А. Сирбу [12] вказують, що застосування у процесі фізичного виховання корфболу, як сучасного інноваційного виду спорту, сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості, зацікавленості до систематичних занять фізичними вправами, розвиває творчий потенціал учнів.

Фітбол-аеробіка, будучи інноваційним видом оздоровчої фізичної культури, володіє специфічними особливостями, великою різноманітністю засобів і має можливість багатофункціонального їх використання з метою оздоровчого впливу на організм тих, хто займається. Т. І. Суворова, О. В. Радченко, В. П. Констанкевич [25] відмічають, що заняття фітбол-аеробікою позитивно впливають на показники фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць. У процесі фізкультурних занять відзначалося достовірне покращення функції рівноваги, гнучкості й сили. Тенденцію до покращення мали результати швидкісних здібностей, спритності, витривалості.

І. Масляк, В. Маринець [17] зазначають, що перспективним видом рухової діяльності для широкого впровадження у фізичне виховання закладів освіти є флорбол, оскільки позитивно впливає на рухову підготовленість та фізичний розвиток осіб різного віку.

Аналіз наукової літератури виявив низку робіт, присвячених застосуванню диференційованого підходу у фізичному вихованні з урахуванням рівня фізичного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

Питання диференціації навчання в межах шкільного фізичного виховання на підставі моніторингу фізичного здоров'я школярів середніх класів порушене в роботах М. А. Мамешиної [13, 15], М. А. Мамешиної, І. П. Масляк [14]. Використання багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів в процесі фізичного виховання школярів середніх класів, на їх думку, є актуальним напрямком досліджень. Автори відмічають підвищення рівня фізичного

здоров'я та рухової підготовленості учнів 7–9-х класів після впровадження запропонованої системи фізичних вправ.

Н. Бондарчук [5] акцентує увагу на тому, що на уроках з фізичної культури слід використовувати диференційований підхід, який значною мірою базується на знанні та врахуванні індивідуальних особливостей. Технології диференціації передбачають специфічну організацію навчального матеріалу у вигляді диференційованих методик для різних груп учнів, що формуються на основі різних критеріїв, а також можливість для кожного школяра знайти ту сферу рухової активності, в якій він може потенційно найкраще себе реалізувати. В процесі такої організації фізичного виховання, як відмічає автор, відбувається зміцнення здоров'я, вдосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок, розширення індивідуального рухового досвіду, підвищення ефективності уроків.

На думку Р. Арламовського, І. Султанова, І. Іванишина [1] диференційований підхід щодо дозування фізичних навантажень з урахуванням соматотипологічних особливостей розвитку організму є актуальним аспектом удосконалення процесу фізичного виховання, що сприяє оптимізації процесів росту та розвитку організму, підвищення рівня фізичної підготовленості та резервів здоров'я дітей підліткового віку.

Висновки:

1. Використання освітніх інновацій у фізичному вихованні школярів сприяє формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами, зміцненню здоров'я, підвищенню рухової активності, рівня фізичної підготовленості, використанню набутих рухових умінь і навичок у повсякденній діяльності, допомагає розвитку активної та творчої особистості.

2. Значний освітній потенціал у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти має застосування мультимедійних технологій, сучасних популярних видів рухової діяльності, інтерактивних технологій та диференційованого навчання.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть

полягати у визначенні впливу інноваційних засобів фізичного виховання на рівень фізичної підготовленості школярів.

Список використаної літератури

1. Арламовський Р., Султанова І. Д., Іванишин І. М. Моделі фізичної підготовленості підлітків різних соматотипів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2016. Вип. 23. С. 46–57. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2016_23_10

2. Ареф'єв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті. Зб. наук. матеріалів. Чернігів. 2014. 118(3). С. 5–9.

3. Афанасьєв А. В. Можливості застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 2 (130). 2021. С. 16–18.

4. Бала Т. М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів. Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків. 2013. 22 с.

5. Бондарчук Н. Врахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості при застосуванні диференційованого підходу на уроках фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. № 3. 2016. С. 9–14

6. Воробйова О. М., Бурцева О. В., Кожуховська А. В. Інноваційні технології як мотивація до формування здорового способу життя. Наука та суспільне життя України в епоху глобальних викликів людства у цифрову еру (з нагоди 30-річчя проголошення незалежності України та 25-річчя прийняття Конституції України): у 2 т.: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 трав. 2021 р.). За загальною редакцією С. В. Ківалова. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 2. С. 674–676.

7. Жабчик В. В. Інноваційні технології та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. № 5. 2021. С. 63–65.

8. Каллаур Л. В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2018. Випуск 2. С. 43–48. Режим доступу:<http://journals.uran.ua/itfcs/article/view/132491>.

9. Колесник А. С. Використання інноваційних технологій під час занять з фізичної культури. Молодий вчений. № 11 (63). 2018. С. 553–558.

10. Красов О. І., Кусай М. В. Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав, 2020. С. 138–147.

11. Кузьменко І. Сучасні підходи до підвищення рухової активності школярів основної школи. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.). уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 23.

12. Кузьменко Ірина, Сирбу Андрій. Корфбол як інноваційна складова сучасного уроку з фізичної культури. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції, 17-18 грудня 2020 року. Харків: ХДАФК, 2020. С. 27–28.

13. Мамешина М. А. Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. Вип. 154. Т.1. С. 115–118.

14. Мамешина М. А., Масляк, І. П. Рівень фізичного здоров'я учнів 7-8-х класів під впливом багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого

навчання. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. С. 312–322
<https://doi.org/10.32626/2309-8082.2017-0.%p>

15. Мамешина М. Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів 7–9-х класів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 6(74). С. 25–31. doi: 10.15391/snsv.2019-6.004.

16. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання. Навчальний посібник. перероб. Харків: ХДАФК, 2018. 180 с.

17. Масляк Ірина, Маринець Володимир. Флорбол як засіб фізичного виховання у закладах освіти. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез ХХ Міжнародної науково-практичної конференції, 17-18 грудня 2020 року. Харків: ХДАФК, 2020. С. 31.

18. Моїсеєв С. О. Використання мультимедійних технологій на конкурсних уроках фізичної культури. Збірник наукових праць «Педагогічні науки». Том 1. № 60. 2011. С. 114–120

19. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць... № 4 (55). 2015. С. 35–38.

20. Нагорнюк В. Ю., Масляк І. П. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць. Харків. ХДАФК, 2018. С. 194–204.

21. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. Молодий вчений. № 3.3 (55.3). 2018. С. 71–73.

22. Петрова А. Вплив вправ кросфіту на рівень фізичної підготовленості школярів старшого шкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник 2021. 2(82). С. 63–69.

23. Сергієнко К. Н., Сторожик А. І. Використання мультимедійних

технологій у процесі фізичного виховання молодших школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 11. С. 101–103.

24. Слюсаренко В. В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі. Методичний посібник. Вінниця, 2017. 49 с.

25. Суворова Т. І., Радченко О. В., Констанкевич В. П. Підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць засобами фітбол-аеробіки. Молодий вчений. № 12.1 (64.1). 2018. С. 68–71.

26. Філенко І. Ю., Плужніков В. М. Застосування інформаційних засобів навчання учнів 5-6 класів при проведенні уроків фізичної культури. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2017. Вип. 1. С. 110–113.

27. Чопик Р., Полякова М. Упровадження в урок фізичної культури інтерактивних технологій із варіативного модуля «Баскетбол». Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць... № 3 (19), 2012. С. 180–182.

28. Школа О. М. Вплив інтерактивних технологій навчання на уроках фізичної культури учнів молодших класів на формування їхньої життєвої компетентності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 2. С. 142–146. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_2_37

29. Bala T., Krivoruchko N., Masliak I., Stasyuk R., Arieshyna Y., Kuzmenko I. Influence of cheerleading classes on functional state of respiratory system of 10-16 year old teenagers. Journal of Physical Education and Sport. 2018. 18. P. 1850–1855.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 6–7-Х КЛАСІВ

Михайленко Аліна, Мамешина Маргарита

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено показники рівня розвитку сили школярів 6–7-х класів, здійснено порівняльний аналіз отриманих результатів у віковому та статевому аспектах. Встановлено середній рівень розвитку сили у хлопців 6-х класів, нижче за середній – у дівчат 6-х та учнів 7-х класів.

Ключові слова: учні, фізичні якості, фізична підготовленість, фізичне виховання.

Вступ. Недостатня рухова активність є однією з основних причин погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготованості сучасного молодого покоління [1, 2]. Ключове місце у компенсації рухової активності дітей різного віку займає фізичне виховання, а його ефективність, здебільшого, визначається показниками рівня розвитку провідних фізичних якостей, безпосередньо сили. Галузеві фахівці зазначають, що достатній рівень силових здібностей є необхідним компонентом всебічного і гармонійного розвитку учнів, а особливо дітей підліткового віку. Силова підготовка стимулює функції багатьох систем та органів, сприяє прояву інших рухових здібностей та формуванню життєво важливих навичок [3, 4, 5].

Отже, важливість визначення рівня розвитку силових здібностей дітей підліткового віку, урахування цих показників для побудови процесу фізичного виховання й недостатнє висвітлення цієї проблеми в науковій літературі, зумовило вибір теми нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного

виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: дослідити рівень розвитку силових здібностей учнів середніх класів.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень прояву сили школярів 6–7-х класів.
2. Провести порівняльний аналіз отриманих показників у статевому та віковому аспектах.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі загальноосвітньої школи № 150 м. Харкова. В ньому брали участь 55 учнів 6–7-х класів (26 хлопців, 29 дівчат). Учні які приймали участь в дослідженні були практично здорові та знаходилися під наглядом шкільного лікаря. Від батьків усіх учнів отримано згоду на участь у дослідженні.

Для досягнення поставленої мети використовували наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Рівень розвитку сили м'язів плечового поясу досліджували за допомогою тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (кількість разів); рівень розвитку сили м'язів черевного пресу – «Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 1 хв.» (кількість разів); рівень розвитку сили м'язів ніг – рухового тесту «Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед» (м). Отримані результати порівнювали з оціночною шкалою, запропонованою В. А. Романенко [6] та Л. П. Сергієнко [7].

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи отримані дані у статевому аспекті (Табл. 1), визначено, що показники хлопців превалюють над результатами дівчат і ці розрізнення, здебільшого достовірні ($p < 0,01$; $0,001$). Виняток становлять показники виконання трьох стрибків на одній нозі з просуванням вперед школярів 7-х класів та піднімання тулуба в сід учнів 6-х класів, за якими відмінності не суттєві ($p > 0,05$).

Порівняння даних у віковому аспекті (Табл. 2), свідчить, що результати школярів 7-х класів нижчі за дані учнів 6-х класів, але переважно ці відмінності не суттєві ($p > 0,05$), за винятком результатів піднімання тулуба в сід, між якими вікові розрізнення носять достовірний характер ($p < 0,05$; $0,001$).

Таблиця 1

Порівняння показників рівня розвитку сили школярів 6–7-х класів у статевому аспекті

Класи	6 класи		7 класи	
Стать	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)</i>				
Хлопці	10	20,90±1,27	16	20,13±1,90
Дівчата	17	11,53±0,65	12	10,83±0,64
t	6,56		4,64	
p	<0,001		<0,001	
<i>Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)</i>				
Хлопці	10	4,19±0,10	16	4,08±0,13
Дівчата	17	3,55±0,10	12	3,74±0,21
t	4,59		1,38	
p	<0,001		>0,05	
<i>Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині (кількість разів)</i>				
Хлопці	10	42,00±1,38	16	38,13±1,25
Дівчата	17	39,82±0,68	12	31,42±1,50
t	1,42		3,43	
p	>0,05		<0,01	

Проведене порівняння показників виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи з нормативними оцінками [7], визначило, що результати хлопців 6-х та учнів 7-х класів відповідають оцінці 2 бали (рівень нижче за середній), дівчат 6-х класів – 3 бали (середній рівень).

При порівнянні результатів виконання трьох стрибків на одній нозі з просуванням вперед з оціночною шкалою [6], встановлено, що показники учнів 6–7-х класів відповідають оцінці 1 бал (низький рівень).

Співставлення даних піднімання тулуба в сід з нормативними оцінками [7], визначило, що результати хлопців 6–7-х класів відповідають оцінці 3 бали (середній рівень); дівчат 6-х класів – оцінці 4 бали (вище за середній рівень); дівчат 7-х класів – оцінці 2 бали (нижче за середній рівень).

Порівняння середніх показників рівня розвитку сили школярів 6-7-х класів у віковому аспекті

Стать	Хлопці		Дівчата	
Класи	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)</i>				
6 класи	10	20,90±1,27	17	11,53±0,65
7 класи	16	20,13±1,90	12	10,83±0,64
t	0,34		0,76	
p	>0,05		>0,05	
<i>Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)</i>				
6 класи	10	4,19±0,10	17	3,55±0,10
7 класи	16	4,08±0,13	12	3,74±0,21
t	0,67		0,81	
p	>0,05		>0,05	
<i>Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині (кількість разів)</i>				
6 класи	10	42,00±1,38	17	39,82±0,68
7 класи	16	38,13±1,25	12	31,42±1,50
t	2,08		5,10	
p	<0,05		<0,001	

Таким чином, у хлопців 6-х класів визначено середній рівень розвитку сили, у дівчат 6-х та учнів 7-х класів – нижче за середній рівень.

Висновки:

1. Аналіз показників виявив середній рівень (3 бали) розвитку сили у хлопців 12 років, нижче за середній рівень (2 бали) – у дівчат 12 та учнів 13 років.

2. У статевому аспекті спостерігали, здебільшого, достовірне превалювання показників хлопців над даними дівчат ($p < 0,01$; $0,001$), за винятком показників розвитку сили м'язів ніг учнів 7-х класів та розвитку сили м'язів черевного пресу школярів 6-х класів, за якими вірогідних розрізень не виявлено ($p > 0,05$).

3. Порівняння даних у віковому аспекті свідчить, що результати школярів 12 років кращі за показники учнів 13 років, однак ці розрізнення переважно не суттєві ($p > 0,05$). Виняток становлять показники розвитку сили м'язів черевного пресу, за якими розрізнення носять достовірний характер ($p < 0,05$; $0,001$).

Подальші дослідження у даному напрямі можуть здійснюватися шляхом визначення динаміки рівня розвитку сили учнів основної школи під впливом спеціально дібраних вправ.

Список використаної літератури

1. Бондар І. Р. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія. Л.: ЛДУФК, 2014. 316 с.

2. Круцевич Т., Трачук С., Нападій А. Планування навчального процесу з фізичної культури учнів середніх класів в загальноосвітніх навчальних закладах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Зб. наук. праць. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2016. С. 36–42.

3. Літус Р. І. Фітнес-програми силової спрямованості на уроках фізичного виховання для учнів старшої школи. **Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ, 2017. 3К(84). С. 262–264.**

4. Мамешина М. А. Вплив багаторівневої системи диференційованого навчання на рівень розвитку окремих рухових здібностей школярів 7–9-х класів. Матеріали XXXVII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації. Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 37. С. 255–262.

5. Масляк І. П. Вплив аеробіки силової спрямованості на стан кардіореспіраторної системи школярів старших класів. **Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ, 2017. 1(82). С. 35–38.**

6. Романенко В. О. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.

7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ШКОЛЯРІВ 8-9-х КЛАСІВ

Поспілько Ліна, Мамешина Маргарита

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено результати дослідження рівня розвитку гнучкості учнів 8–9-х класів. Встановлено нижче за середній рівень розвитку гнучкості. Здійснено аналіз змін отриманих показників продовж навчального року.

Ключові слова: гнучкість, фізична підготовленість, фізичне виховання, учні.

Вступ. Типовою проблемою сучасної учнівської молоді є недостатня рухова активність, яка призводить до зниження рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості [6, 8]. Значне розумове навантаження, захоплення гаджетами, зниження інтересу до занять фізичними вправами є основними причинами гіподинамії [9].

Відомо, що фізичне виховання компенсує недостатню рухову активність дітей різного віку. Основною метою фізичного виховання в закладах освіти є формування всебічно розвиненої і фізично підготовленої особистості. Тому, при плануванні та організації процесу фізичного виховання, необхідно враховувати усі компоненти освітньої діяльності: потреби, мотиви, застосування різноманітних засобів, методів та прийомів навчання, результатів тощо [3, 10]. На думку провідних фахівців, вдосконалення системи контролю та оцінювання результатів навчальної діяльності дасть можливість побудувати систему педагогічних впливів, що сприятимуть підвищенню рівня рухової підготовленості учнів, допомагатимуть особистості розкрити свої індивідуальні можливості [2, 4].

Узагальнюючи думку ряду авторів, можна констатувати, що визначення рівня розвитку основних фізичних якостей школярів, безпосередньо гнучкості, забезпечує можливість більш ефективно будувати освітній процес спираючись, не тільки на відмінності за віком і статтю, а і на індивідуальні особливості дітей [1, 5].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проведено згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: дослідити зміни показників рівня розвитку гнучкості школярів 8–9-х класів.

Завдання дослідження:

1. Виявити рівень розвитку гнучкості учнів 14–15 років.
2. Провести порівняльний аналіз отриманих показників у віковому та статевому аспектах.
3. Визначити зміни отриманих показників продовж навчального року.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили на базі закладу повної загальної середньої освіти № 150 м. Харкова. У дослідженні приймали участь школярі 8-х класів (15 хлопців та 17 дівчат) та 9-х класів (16 хлопців та 16 дівчат). Підлітки які приймали участь в дослідженні були практично здорові та знаходилися під наглядом шкільного лікаря.

Для досягнення поставленої мети використовували наступні **методи:** аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Рівень розвитку гнучкості визначали за допомогою тесту «*Нахил тулуба вперед з положення сидячи*» (см). Отримані дані порівнювали з оціночною шкалою, представленою Л. П. Сергієнко [7].

Упродовж навчального року школярі займалися за навчальною програмою для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5-9-х класи».

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене порівняння результатів нахилу тулуба вперед з оціночною шкалою [7], свідчить, що показники розвитку гнучкості школярів 8–9-х класів, на початку року відповідають оцінці 2 бали (рівень нижче за середній).

Аналіз первинних даних, у віковому аспекті (Табл. 1), свідчить, що показники учнів 9-х класів кращі за результати учнів 8-х класів. Втім, вірогідні розрізнення виявлено в показниках дівчат ($p < 0,001$), а у хлопців – не суттєві ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Вікові порівняння показників рівня розвитку гнучкості учнів 8-9-х класів на початку року

Класи Стать	Хлопці		Дівчата	
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
<i>Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)</i>				
8 клас	15	1,40±0,97	17	4,64±2,49
9 клас	16	1,77±0,35	16	6,68±2,49
t	1,27		3,70	
p	>0,05		<0,001	

Аналіз аналогічних даних, у статевому аспекті (Табл. 2), вказує, що показники дівчат превалюють над результатами хлопців і ці відмінності статистично достовірні ($p < 0,001$).

Таблиця 2

Порівняння показників рівня розвитку гнучкості у статевому аспекті учнів 8–9-х класів на початку року

класи стать	8 клас		9 клас	
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
<i>Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)</i>				
Хлопці	15	1,40±0,97	16	1,77±0,35
Дівчата	17	4,64±2,49	16	6,68±2,49
t	7,06		11,64	
p	<0,001		<0,001	

Аналізуючи дані отримані наприкінці року (Табл. 3), встановлено, що показники розвитку гнучкості учнів покращилися і ці зміни, здебільшого, статистично достовірні ($p < 0,05 - 0,001$). Виняток становлять показники хлопців 9-х класів, за якими розрізнення не суттєві ($p > 0,05$).

Таблиця 3

Порівняння показників рівня розвитку гнучкості учнів 8–9-х класів на початку та в кінці року

Класи Стать	8 клас		9 клас	
	Хлопці			
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)				
На початку року	15	1,40±0,97	16	1,77±0,35
В кінці року	15	2,20±0,74	16	1,93±0,32
t		2,36		0,78
p		<0,05		>0,05
Дівчата				
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)				
На початку року	17	4,64±2,49	16	6,68±2,49
В кінці року	17	6,94±1,30	16	8,43±1,46
t		4,85		3,51
p		<0,001		<0,01

Так, приріст показників нахилу тулуба вперед становить: у хлопців 8-х класів – 0,80 см, що у відсотковому співвідношенні складає (57,14%), 9-х класів – 0,16 (9,03%); у дівчат – 2,30 (49,56%), 1,75 (26,19%) відповідно (Рис. 1).

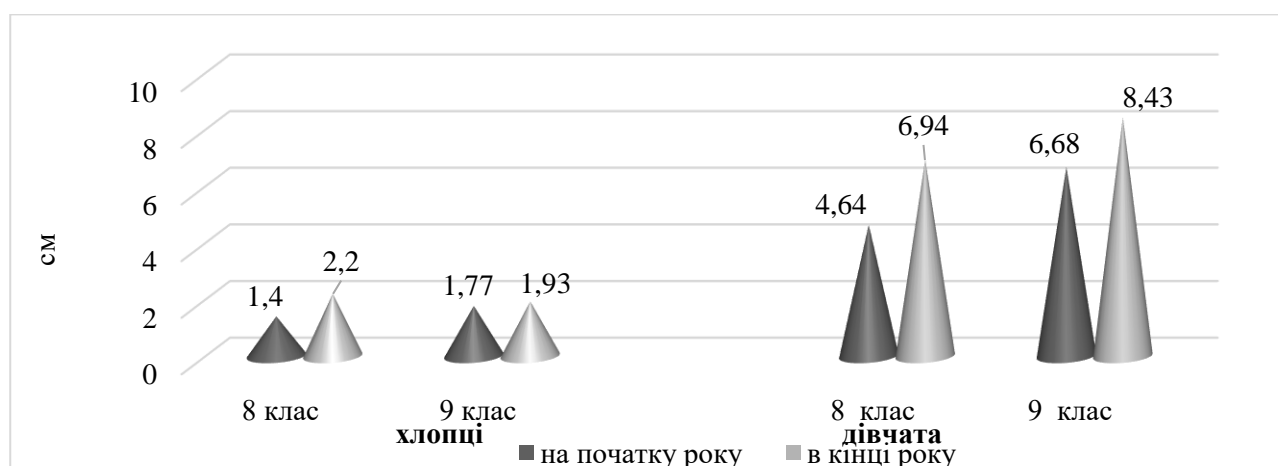


Рис. 1. Показники нахилу тулуба вперед учнів 8–9-х класів на початку та в кінці року

У віковому та статевому аспектах тенденція розрізень, у порівнянні з первинними даними, не змінилася.

Проведене зіставлення повторних показників виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи з оціночною шкалою [7], свідчить, що результати хлопців 8-х класів підвищилися на 1 бал і стали відповідати оцінці 3 бали. Підвищення результатів учнів 9-х та дівчат 8-х класів на оціночній шкалі суттєво не позначилися і вони так само, як і на початку року, відповідають оцінці 2 бали.

Таким чином, рівень розвитку гнучкості хлопців 8-х класів з нижчого за середній підвищився до середнього, а учнів 9-х та дівчат 8-х класів залишився на вихідній позиції – нижчий за середній.

Висновки:

1. На початку року спостерігали нижчий за середній рівень розвитку гнучкості в учнів 8–9-х класів. Установлено, що за віком показники рівня розвитку гнучкості кращі в учнів 9-х класів, при цьому у дівчат відмінності достовірні ($p < 0,001$), у хлопців – недостовірні ($p > 0,05$). У статевому аспекті результати дівчат вірогідно вищі за показники хлопців ($p < 0,001$).

2. Повторний аналіз даних, що характеризують рівень розвитку гнучкості учнів 8–9-х класів свідчить про позитивні зміни досліджуваних параметрів і ці відмінності, здебільшого, достовірні ($p < 0,05–0,001$), за винятком показників хлопців 9-х класів, між якими розрізнення недостовірні ($p > 0,05$). За статтю та віком тенденція відмінностей наприкінці року не зазнала істотних змін.

3. Найзначніше покращилися показники розвитку гнучкості – хлопців 8-х класів (57,14%), внаслідок цього їх рівень з нижчого за середній (2 бали) підвищився до середнього (3 бали). В учнів 9-х класів та дівчат 8-х класів показники поліпшилися, однак їх рівень залишився на вихідній позиції – нижче за середній.

Подальші дослідження у даному напрямі можуть здійснюватися шляхом визначення динаміки рівня розвитку інших фізичних якостей школярів.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М. Динаміка рівня розвитку гнучкості школярів 7-8-х класів під впливом вправ чирлідінгу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця. 2011. 12(1). С. 91–96.
2. Боднар І. Р., Андрес А. С. Тести і нормативи для експрес-контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ, 2016. № 4. С. 11–16.
3. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ, 2016. 11(81). С. 57–60.
4. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
5. Мамешина М. Зміна показників розвитку гнучкості учнів 13-15 років під впливом диференційованого навчання. Слобожанський науково-спортивний вісник. Зб. наук. праць. Харків, 2020. № 1(75). С. 35–40.
6. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. Зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2015. № 3(47). С. 52–57.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
8. Томенко О. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8-11 класів. В: Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2013. № 2. С. 53–57.

9. Kuzmenko I. Investigation of the cardiovascular system of schoolchildren aged 13–14 years. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. Vol. 6(62). 2017. P. 51–53.

10. Maslyak I. P., Shesterova L. Ye., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Mameshina M. A., Krivoruchko N. V., Zhuk V. O. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science. International scientific journal of kinesiology*, 2016. Vol. 9 (2). P. 20–27.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ДІВЧАТ 10–11-х КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ ЕЛЕМЕНТІВ КРОСФІТУ

Петрова Ангеліна, Бала Тетяна

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлені показники функціонального стану дихальної системи дівчат 10–11-х класів після впровадження елементів кросфіту в освітній процес з фізичного виховання. Зроблено порівняльний аналіз отриманих даних у віковому аспекті. Відображені результати отримані на початку та наприкінці дослідження.

Ключові слова: кросфіт, індекс Скібінської, дівчата старшого шкільного віку, уроки фізичної культури, рухова активність.

Вступ. На сучасному етапі розвитку країни проблеми здоров'я учнівської молоді посіли чинне місце серед низки проблем, які спіткали наше суспільство [3]. Згідно матеріалів Міністерства охорони здоров'я України близько 90% учнів мають різні порушення у стані здоров'я [5; 13]. Дані провідних фахівців галузі фізичної культури і спорту свідчать проте, що найчастіше реєструються порушення постави (80–90%), серцево-судинної системи (26,6%), органів дихання (27%), практично здоровими школу закінчують лише 5–7% учнів [1; 2; 8].

Ряд науковців зазначають, що до основних причин вищезначеної проблематики відносять: зниження рухової активності при значному підвищенні розумового навантаження, активне застосування комп'ютерних технологій у навчальному процесі та побуті, малорухомий спосіб життя та зниження інтересу підростаючого покоління до уроків фізичної культури [1; 3; 4; 10].

Відомо, що провідну роль у зміцненні здоров'я, підвищенні рухової активності, підтриманні високої фізичної працездатності, зниженні стомлюваності учнівської молоді відіграють уроки фізичної культури [2]. Поряд з цим низка науковців (Н. В. Криворучко, І. П. Масляк, 2016; І. П. Масляк, 2017; С. І. Присяжнюк, 2020; А. S. Petrova, Т. М. Bala, 2020) стверджують, що останнім часом у молодого покоління спостерігається байдуже, незацікавлене, а інколи навіть негативне ставлення до уроків фізичної культури. Тому, актуальним питанням теорії та практики фізичного виховання, на сьогоднішній день, залишається пошук та реалізація нових підходів щодо організації та проведення занять з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

На даний час чимало наукових праць присвячено модернізації освітнього процесу з фізичного виховання за рахунок впровадження різноманітних інноваційних та сучасних видів рухової діяльності. Одним з таких є кросфіт, який останнім часом набуває значної популярності серед учнів різних вікових категорій [2; 3; 5; 6]. Адже означений вид рухової діяльності є цікавим та варіативним, поєднує вправи з різних видів спорту, що в свою чергу дозволяє задіяти якомога більше м'язових груп, розвинути фізичні якості та різнобічно, гармонійно впливати на організм людини [11; 12; 13].

Слід зазначити, що в доступній нам науково-методичній літературі не було виявлено наукових робіт, які б стосувалися впливу вправ кросфіту на показники стану дихальної системи дівчат старшого шкільного віку. Тому, вищезазачене обґрунтовує доцільність та правомірність проведення дослідження у цьому напрямку.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016–2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (номер державної реєстрації 0115U006754) та на 2020–2026 рр.

«Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити вплив елементів кросфіту на стан дихальної системи дівчат старшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку дихальної системи у дівчат 10–11-х класів.
2. Проаналізувати досліджувані показники у віковому аспекті.
3. Виявити зміни досліджуваних показників після застосування вправ кросфіту у фізичному вихованні дівчат старшого шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі загальноосвітніх шкіл № 146 та № 57 м. Харкова впродовж навчального року. В ньому брало участь 61 школярка 10–11-х класів. Було сформовано 2 основні та 2 контрольні групи. Основні групи включали 34 учениці: перша група – дівчата 16 років (n=12), друга група – дівчата 17 років (n=22); контрольні групи включали 27 учениць: перша група – дівчата 16 років (n=11) та друга група – дівчата 17 років (n=16). Всі діти, які приймали участь у дослідженні відносилися до основної та підготовчої медичних груп, були практично здорові та знаходилися під наглядом шкільного лікаря. Від батьків усіх учениць було отримано згоду на участь у педагогічному експерименті.

В ході дослідження учениці контрольних груп займалися лише за загальноприйнятою державною програмою з фізичної культури для 10–11 класів закладів загальної середньої освіти, а навчальний процес з фізичного виховання школярок основних груп був доповнений розробленим нами варіативним модулем «Кросфіт». До змісту якого входили теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка (елементи гімнастики, легкої та важкої атлетики, гирьовий спорт, загальнорозвивальні вправи) та технічна підготовка (спеціально підібрані вправи кросфіту «Burpee», «Box Jump», «Farmer's Walk», «Good morning», «Bear crawl», «Floor wipers», «Burpee bench jump» тощо). Після освоєння модуля «Кросфіт» учениці виконували комплекс вправ у полегшених умовах, який складався зі спеціальних та технічних

елементів кросфіту у різних режимах роботи (EMOM, AMRAP, AFAP, Tabata, Chipper) та з зазначеною кількістю раундів [9]. Під час занять враховувалися вікові та анатомо-фізіологічні особливості старшокласниць. Навантаження та дозування збільшувалось поступово з урахуванням індивідуальних можливостей учениць. Також вправи кросфіту включалися в підготовчу частину уроку інших варіативних модулів, в систему організованих перерв і пропонувалися у вигляді домашніх завдань.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; медико-біологічні методи для визначення стану дихальної системи (спірометрія, пульсометрія, проба Штанге); педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Функціональні можливості системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ визначали за допомогою індекса Скібінської. Вимірювалися: життєва ємкість легень (л), час затримки дихання на вдиху (проба Штанге) (с), частота серцевих скорочень в спокої ($\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$).

Розглядаючи отримані результати, виявлено відсутність достовірних відмінностей у показниках учениць контрольних та основних груп за всіма досліджуваними параметрами ($p>0,05$).

Порівнюючи отримані показники функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінської) у віковому аспекті (Рис. 1), визначено, що результати життєвої ємкості легень у дівчат старшого шкільного віку з віком збільшуються, однак ці відмінності носять недостовірний характер ($p>0,05$).

Аналіз показників, що відображають стійкість організму до гіпоксичних явищ (проба Штанге) у віковому аспекті (Рис. 1), виявив недостовірне збільшення результатів з віком у дівчат обох досліджуваних груп ($p>0,05$).

Розглядаючи отримані результати частоти серцевих скорочень у віковому аспекті (Рис. 1), встановлено відсутність достовірних відмінностей у

старшокласниць обох досліджуваних груп із загальною тенденцією до зниження даних з віком ($p > 0,05$).

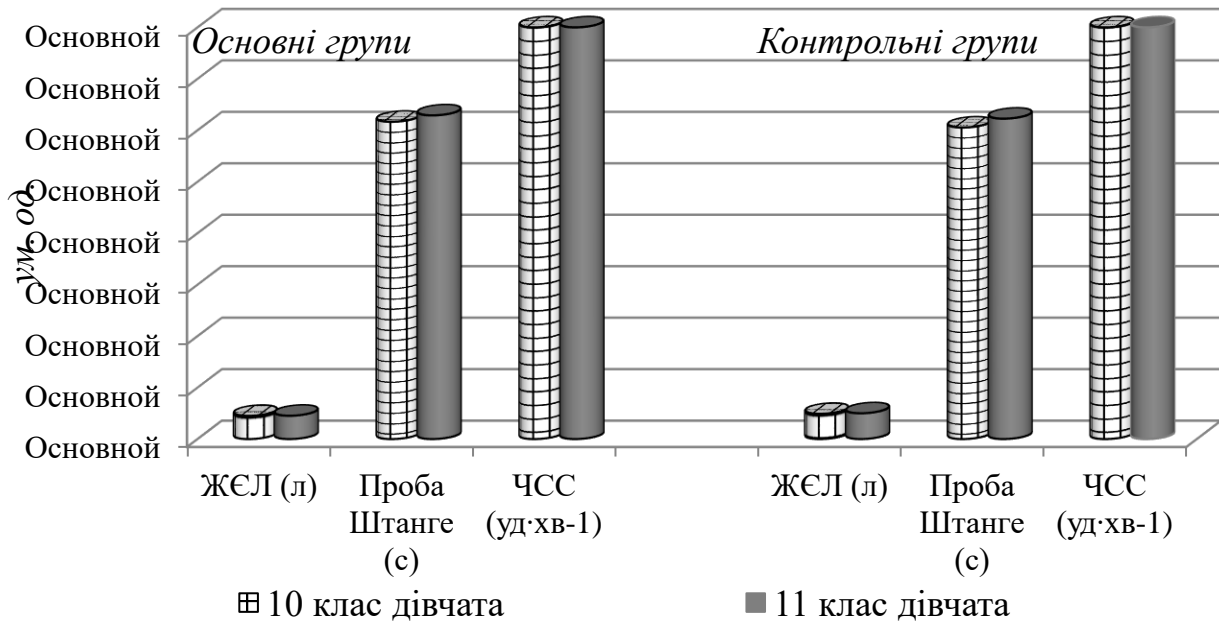


Рис. 1. Вікові порівняння середніх показників функціонування дихальної системи учениць 10–11-х класів до експерименту

При порівнянні показників функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінської) з оціночною шкалою, представленою С. Д. Поляковим зі співавторами [7], виявлено, що у дівчат старших класів дані дорівнюють оцінці 2 бали, що свідчить про нижче за середній рівень функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ.

Аналізуючи отримані показники функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінської) (Табл. 1), отримані після застосування вправ кросфіту, виявлено, що у дівчат 10–11-х класів основних груп показники життєвої ємкості легень достовірно збільшились ($p < 0,001$).

При порівнянні даних, що відображають стійкість організму до гіпоксичних явищ (проба Штанге) (Табл. 1), отриманих після експерименту, визначено значне покращення результатів у дівчат основних груп ($p < 0,001$).

Аналіз даних частоти серцевих скорочень (Табл. 1), отриманих після експерименту, виявив достовірне зниження результатів у дівчат старших класів основних груп ($p < 0,01 - 0,001$), що свідчить про більш ефективну роботу серця та кращу серцево-судинну працездатність.

Таблиця 1

Порівняння середніх показників функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ дівчат 10–11-х класів основних груп до та після експерименту

Показники		10 клас		11 клас	
		n	$\bar{x} \pm m$	n	$\bar{x} \pm m$
ЖЕЛ (л)	До експер.	12	2,25±0,08	22	2,26±0,06
	Після експер.	12	2,60±0,05	22	2,65±0,05
t			6,44		11,68
p			$p < 0,001$		$p < 0,001$
Проба Штанге (с)	До експер.	12	30,83±3,26	22	31,45±1,48
	Після експер.	12	34,83±3,42	22	35,00±1,35
t			9,01		9,88
p			$p < 0,001$		$p < 0,001$
ЧСС у спокої (уд·хв ⁻¹)	До експер.	12	74,50±2,23	22	72,05±1,36
	Після експер.	12	72,00±2,00	22	69,14±1,15
t			4,38		6,39
p			$p < 0,01$		$p < 0,001$

Розглядаючи вищезазначені показники у віковому аспекті, визначено, що тенденція відмінностей залишилась незмінною у порівнянні з початковими даними.

Аналіз результатів учениць контрольних груп, отриманих після експерименту, виявив несуттєві зміни в показниках функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ ($p > 0,05$). У віковому аспекті, тенденція залишилась незмінною у порівнянні з початковими даними.

При порівнянні даних дівчат основних і контрольних груп, отриманих після застосування вправ кросфіту, виявлено, що показники основних груп кращі за результати школярок контрольних груп, однак ці розрізнення недостовірні ($p > 0,05$).

Аналізуючи повторні результати за індексом Скібінської з оціночною шкалою, запропонованою С. Д. Поляковим зі співавторами [7], визначено, що у школярів основних груп дані покращились на 1 бал і стали дорівнювати оцінці 3 бали, що відповідає середньому рівню. Аналогічне порівняння показників учениць контрольних груп виявило відсутність змін за оціночною шкалою.

Резюмуючи вищезазначене можна стверджувати, що після застосування вправ кросфіту показники функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінської) значно покращилися у досліджуваних основних груп, що свідчить про позитивний вплив вправ кросфіту на функціонування дихальної системи дівчат старших класів.

Висновки:

1. Встановлено, що на початку дослідження функціональні можливості системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ дівчат 10–11-х класів обох досліджуваних груп дорівнюють оцінці 2 бали, що свідчить про нижче за середній рівень.

2. У віковому аспекті спостерігається недостовірне покращення результатів з віком, як до, так і після експерименту ($p > 0,05$).

3. Застосування в процесі фізичного виховання дівчат 10–11-х класів, розробленого нами варіативного модуля «Кросфіт», сприяло підвищенню рівня функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ учениць основних груп.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення ступеня впливу вправ кросфіту на рівень фізичного здоров'я дівчат старшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю., Мамешина М. А. Оцінка функціонального стану кардіореспіраторної системи учнів основної школи. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2019. С. 15–23.

2. Бала Т. М. Показатели уровня физического здоровья мальчиков средних классов после применения упражнений чирлидинга. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2015. Вип. 12(67). С. 3–5.

3. Борисова Ю., Шкарупіло П. Вплив занять капоейрою на фізичну підготовленість і соматичне здоров'я дітей 15-16 років. Спортивний вісник Придніпров'я, 2017. № 1. С. 113–117.

4. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2016. Вип. 11(81). С. 57–60.

5. Масляк І. П. Вплив аеробіки силової спрямованості на стан кардіореспіраторної системи школярів старших класів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2017. Вип. 1(82), С. 35–38.

6. Нагорнюк В. Ю., Масляк І. П. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2018. С. 194–204.

7. Поляков С. Д., Хрущев С. В., Корнеева И. Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. Методическое пособие. М.: Айрис-пресс, 2006. 96 с.

8. Присяжнюк С. І. Динаміка показників серцево-судинної та дихальної систем під впливом фізичного навантаження школярів загальноосвітньої школи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. ЗК(123). С. 345–350.

9. Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів закладів загальної середньої освіти (2019), Київ: Літера ЛТД, 192 с.

10. Яворський Т., Яворський А., Чеховська Л. Використання нетрадиційних засобів у проведенні занять фізичної культури з учнями старшого шкільного віку [Електронний ресурс]. Спортивна наука України, 2013. Вип. 1(52). С. 33–37.

11. Garst B. A., Bowers E. P., Stephens L. E. A randomized study of CrossFit Kids for fostering fitness and academic outcomes in middle school students. *Evaluation and program planning*, 2020. Vol. 83. P. 101856.

12. Olha Kolomiitseva, Ihor Prykhodko, Anna Prikhodko, Ruslan Anatskyi, Artem Turchynov, Serhii Fushev, Svitlana Hunbina, Oleg Garkavyi. Efficiency of Physical Education of University Students Based on the Motivation Choice of the CrossFit Program. *Physical Activity Review*, 2020. Vol. 8(1). P. 26–38.

13. Petrova A. S., Bala T. M. The change in the level of physical health of 16–17-year-old pupils under the influence of crossfit exercises. *Knowledge, Education, Law, Management*, 2020. Vol. 5(33)3. P. 7–14.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ТА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ 8-Х КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Мамешина Маргарита¹, Масляк Ірина¹, Чередніченко Артем²

¹Харківська державна академія фізичної культури, Харків

²Заклад загальної середньої освіти № 13 м. Харкова, Харків

Анотація. У статті надано результати дослідження функціонального стану серцево-судинної системи та рівня розвитку витривалості учнів 8-х класів. Здійснено аналіз змін отриманих показників під впливом різних видів рухової діяльності в умовах закладів загальної середньої освіти.

Ключові слова: функціональні системи організму, фізичні якості, рухова активність, учні середніх класів, фізична культура.

Вступ. Недостатня рухова активність, критичне ставлення до здорового способу життя серед молодого покоління, гіподинамія призводять до значного погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості учнівської молоді України [7, 14].

Науковці наголошують, що покращити зазначену ситуацію можна шляхом вдосконалення фізичного виховання у закладах освіти [4, 12]. На їх думку, ефективність освітнього процесу з фізичного виховання безпосередньо залежить від оперативної інформації щодо функціонального стану основних систем організму та рівня розвитку фізичних якостей учнів. Тому, для всебічно розвинутої особистості, фізичне виховання має одне з пріоритетних значень.

Відомо, що саме підлітковий вік є найбільш сприятливим для розширення функціональних можливостей основних систем організму та розвитку фізичних якостей. Тому, раціональне планування рухової діяльності, добір адекватного фізичного навантаження неможливо без врахування функціональних

можливостей серцево-судинної системи та рівня фізичної підготовленості учнів основної школи [3, 4, 12].

Питаннями покращення функціонального стану основних систем організму та підвищення рівня фізичної підготовленості дітей різного віку за рахунок впровадження в освітній процес різноманітних засобів, методів та форм фізичного виховання займалися ряд авторів [3, 8]. Так, ефективність впливу вправ чирлідінгу на функціонування основних систем організму досліджувала Т. Бала [2]; самостійних занять – Н. Москаленко, Д. Єлісеєва [9]; варіативного модуля «КРОСФІТ» – А. Петрова, Т. Бала [10] та інші. Вплив занять різними видами одноборств на рівень фізичної підготовленості досліджував А. О. Артюшенко [1]; snag-гольф – І. О. Кузьменко [5]; засобів українського рукопашу «СПАС» – К. В. Лукоянова [6]; занять різними видами туризму – К. V Mulyk, Т. I. Grynova [15] та інші.

Однак недостатньо вивченим залишається питання щодо впливу різних видів рухової діяльності, у рамках шкільного фізичного виховання, на стан серцево-судинної системи та рівень розвитку витривалості учнів основної школи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020-2026 рр. (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження – визначити вплив різних видів рухової активності на діяльність серцево-судинної системи та розвиток витривалості учнів 8-х класів.

Завдання дослідження:

1. Визначити функціональний стан серцево-судинної системи та рівень розвитку витривалості учнів 8-х класів.
2. Виявити зміни досліджуваних показників під впливом різних видів рухової діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі закладу повної загальної середньої освіти № 13 м. Харкова. У ньому взяли участь 32 учня 8-х класів (15 хлопців та 17 дівчат). Учні, які приймали участь в дослідженні були практично здорові та знаходилися під наглядом шкільного лікаря. Від батьків усіх учнів отримано згоду на участь у дослідженні.

Для досягнення поставленої мети використовували наступні **методи**: теоретичні – аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і систематизація інформації; емпіричні – медико-біологічні методи (тонометрія, пульсометрія), педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Функціональний потенціал серцево-судинної системи досліджуваного контингенту визначали за показниками індексу Робінсона, що характеризує стан регуляції серцево-судинної системи та індексу толерантності до стандартного фізичного навантаження Руфф'є. Для обчислення індексів визначали: частоту серцевих скорочень (ЧСС) у спокої та після фізичного навантаження (30 присідань за 45 с), артеріальний тиск (АТ). Отримані показники порівнювали з оціночною шкалою, представленою С. Д. Поляковим зі співавторами [11].

Рівень розвитку витривалості визначали за допомогою тесту «Рівномірний біг на 1500 та 1000 м» (хв.с). Отримані результати порівнювали з нормативними оцінками, переставленими у навчальній програмі для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура в школі. 5-9 класи» [13].

Упродовж навчального року учні 8-х класів займалися за навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура в школі. 5–9 класи» [13] й опановували наступні варіативні модулі: легка атлетика, гімнастика, баскетбол та футбол.

Варіативний модуль легка атлетика було сплановано на I чверть (з 1-го по 27-й урок). Кількість уроків – 27. Зміст навчального матеріалу складався з наступних рухових дій: біг на 30 м, 60 м, 100 м, рівномірний біг на 1000 та

1500 м; стрибки у довжину з місця та з розбігу; стрибки у висоту; метання м'яча на дальність; вправи спеціальної фізичної підготовки.

Варіативний модуль гімнастика сплановано на II чверть (з 28-го по 48-й урок). Кількість уроків – 21. До змісту навчального матеріалу увійшли – вправи, які виконуються на гімнастичних приладах (колоді, брусах, перекладині), вправи з акробатики, опірні стрибки, лазіння по канату, стрибки через скакалку; вправи спеціальної фізичної підготовки.

Варіативний модуль баскетбол сплановано на III чверть (з 49-го по 78-й урок). Кількість уроків – 30. Діяльнісний компонент уроків баскетболу складався із вправ, спрямованих на опанування техніко-тактичних дій (пересування, зупинки, ведення, кидки м'яча; подвійний крок; протидії атакувальним діям) та розвиток спеціальних фізичних якостей.

Варіативний модуль футбол – на IV чверть (з 79-го по 105-й урок). Кількість уроків – 27. Змістове наповнення діяльнісного компоненту, спрямовано на опанування техніко-тактичних дій (поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем, удари по м'ячу ногою та головою, зупинки, ведення, фінти, жонглювання м'ячем тощо) та вправи на розвиток фізичних якостей.

Структура уроків фізичної культури та організація освітнього процесу була типова.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті комплексного дослідження функціонального стану серцево-судинної системи за показниками індексів Робінсона та Руфф'є, визначено низький рівень функціонування серцево-судинної системи у досліджуваного контингенту учнів (Табл. 1).

Таблиця 1

**Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи
учнів 8-х класів на початку навчального року**

Років	Бали	Хлопці	Бали	Дівчата
<i>Індекс Робінсона</i>				
14 років	1	Низький	1	Низький
<i>Індекс Руфф'є</i>				
14 років	3	Середній	2	Нижче за середній

Аналізуючи результати, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи (індекс Робінсона), отримані після опанування різних видів рухової діяльності (Табл. 2-3), виявлена тенденція до зниження показників частоти серцевих скорочень та артеріального тиску в учнів 8-х класів. При цьому, у хлопців ці розрізнення здебільшого носять достовірний характер ($p < 0,05, 0,01$), за винятком показників ЧСС і АТ_{діаст'} отриманих після модуля легка атлетика та ЧСС – модуля баскетбол, за якими розрізнення не суттєві і не достовірні ($p > 0,05$). У дівчат виявлені зміни не значні і здебільшого не достовірні ($p > 0,05$). Виняток становлять показники АТ_{сист'} отримані після опанування модуля баскетбол, ЧСС та АТ – модуля футбол, за якими розрізнення носять достовірний характер ($p < 0,05$).

Найбільш суттєво покращилися показники регуляції серцево-судинної системи (індекс Робінсона) учнів 8-х класів після опанування модуля легка атлетика (з низького рівня до нижчого за середній); хлопців після опанування модуля гімнастика (з нижчого за середній до середнього рівня); дівчат після модуля футбол (з нижчого за середній рівня до середнього).

Показники індексу толерантності до стандартного фізичного навантаження (індекс Руфф'є) найбільш суттєво покращилися у дівчат після опанування модуля гімнастика (з нижчого за середній до середнього рівня); у хлопців – модуля футбол (з середнього рівня до вищого за середній).

Завдяки зазначеним змінам рівень функціонального стану серцево-судинної системи учнів 8-х класів з низького підвищився до середнього.

Співставлення первинних показників виконання рівномірного бігу на 1500 та 1000 м з нормативними оцінками [13], вказує, що результати учнів 8-х класів відповідають оцінці 3 бали (середній рівень компетентності).

Аналіз показників виконання рівномірного бігу на 1500 та 1000 м виявив, що після опанування різних видів рухової активності, результати прояву витривалості досліджуваного контингенту покращилися, але не завжди достовірно ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Порівняння середніх показників функціонально стану серцево-судинної системи хлопців 8-х класів після опанування різних видів рухової діяльності

Види рухової діяльності	n	ЧСС (уд·хв ⁻¹)	АТ сист' (мм.рт.ст.)	АТ діаст' (мм.рт.ст.)	ЧСС за 15 с (кількість разів)		
					P ₁	P ₂	P ₃
На початку року		$\bar{X}_1 \pm m$					
		89,07±8,56	128,13±2,03	79,87±2,97	17,87±3,70	31,33±3,90	22,13±3,89
Модуль легка атлетика		$\bar{X}_2 \pm m$					
		83,67±5,79	125,93±2,15	77,67±2,99	18,73±1,75	34,07±2,02	21,60±1,59
Модуль гімнастика		$\bar{X}_3 \pm m$					
		79,27±4,23	123,27±2,69	75,47±2,77	18,07±3,67	31,60±4,79	20,67±3,46
Модуль баскетбол		$\bar{X}_4 \pm m$					
		78,73±3,58	119,87±2,67	72,67±2,89	17,93±2,43	31,20±2,60	20,20±2,18
Модуль футбол		$\bar{X}_5 \pm m$					
		75,67±3,02	115,73±3,84	70,27±2,30	17,53±1,85	31,40±2,20	19,60±1,99
$t_{1,2}$	15	2,02	2,87	2,02	0,81	2,40	0,49
p		>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05
$t_{2,3}$	15	2,35	3,00	2,08	0,63	1,83	0,94
p		<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
$t_{3,4}$	15	0,37	3,47	2,70	0,11	0,28	0,44
p		>0,05	<0,01	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
$t_{4,5}$	15	2,53	3,42	2,29	0,50	0,22	0,78
p		<0,05	<0,01	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Таблиця 3

Порівняння середніх показників функціонально стану серцево-судинної системи дівчат 8-х класів після опанування різних видів рухової діяльності

Види діяльності n		ЧСС (уд·хв ⁻¹)	АТ сист' (мм.рт.ст.)	АТ діаст' (мм.рт.ст.)	ЧСС за 15 с (кількість разів)		
					P ₁	P ₂	P ₃
На початку року		$\bar{X}_1 \pm m$					
		87,53±6,65	127,47±4,67	82,33±9,33	20,53±5,95	33,53±5,80	26,40±6,88
Модуль легка атлетика		$\bar{X}_2 \pm m$					
		85,33±6,66	124,93±4,38	79,73±6,92	21,67±6,08	34,20±3,51	26,20±4,36
Модуль гімнастика		$\bar{X}_3 \pm m$					
		82,93±6,27	122,40±3,72	77,40±4,90	17,87±3,64	31,20±4,26	22,40±3,87
Модуль баскетбол		$\bar{X}_4 \pm m$					
		80,00±5,01	119,73±3,20	74,27±3,99	17,53±1,96	31,40±4,08	21,60±2,47
Модуль футбол		$\bar{X}_5 \pm m$					
		76,60±3,56	116,00±3,12	71,67±3,02	18,67±1,50	34,07±2,02	21,60±1,24
$t_{1,2}$	17	0,86	1,66	0,95	0,97	0,52	0,16
p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
$t_{2,3}$	17	1,06	1,79	1,87	1,90	2,34	2,77
p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05
$t_{3,4}$	17	1,39	2,21	2,00	0,60	0,60	1,44
p		>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
$t_{4,5}$	17	2,30	2,99	2,29	1,97	2,37	0,00
p		<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05

Достовірне підвищення показників спостерігали після опанування варіативного модуля баскетбол ($p < 0,001$) та футбол ($p < 0,05, 0,001$).

Так, приріст результатів після опанування варіативного модуля легка атлетика у хлопців 8-х класів становить 0,14 одиниці, що у відсотковому співвідношення становить (1,78%), у дівчат – 0,06 одиниці (1,02%); після опанування варіативного модуля гімнастика у хлопців – 0,03 одиниці (0,39%), у дівчат – 0,01 одиниці (0,17%); після опанування варіативного модуля баскетбол у хлопців – 0,36 одиниці (4,68%), у дівчат – 0,35 одиниці (6,01%); модуля футбол – у хлопців 0,39 одиниці (5,32%), у дівчат – 0,22 одиниці (4,02%).

Слід зауважити, що покращення результатів учнів 8-х класів, після опанування модулів легка атлетика, гімнастика та баскетбол, на їх загальну оцінку суттєво не вплинуло і вона залишилася незмінною – 3 бали (рівень середній). Виняток становлять показники, отримані після опанування модуля футбол, за якими результати підвищилися на 1 бал і стали відповідати оцінці 4 бали (рівень компетентності достатній).

Отже, під впливом різних видів рухової діяльності рівень розвитку витривалості досліджуваного контингенту з середнього підвищився до достатнього.

Таким чином, проведене дослідження свідчить про позитивний вплив різних видів рухової активності на функціональний стан серцево-судинної системи та рівень розвитку витривалості учнів основної школи.

Висновки:

1. На початку року спостерігали низький рівень функціонування серцево-судинної системи та середній рівень прояву витривалості в учнів 8-х класів.

2. У результаті виконання різних видів програмного матеріалу (легка атлетика, гімнастика, баскетбол, футбол) спостерігали тенденцію до зниження показників АТ та ЧСС і ці зміни, здебільшого, носять достовірний характер ($p < 0,05, 0,01$). Завдяки зазначеним змінам функціональний стан серцево-судинної системи учнів 8-х класів з низького підвищився до середнього.

3. Аналізуючи показники рівня розвитку витривалості встановлено, що під впливом різних видів рухової діяльності результати учнів покращилися, але не завжди вірогідно ($p > 0,05$). Виняток становлять показники, отримані після опанування модуля баскетбол та футбол, за якими відмінності статистично достовірні ($p < 0,05, 0,001$).

4. Найбільший приріст результатів прояву витривалості встановлено – у хлопців та дівчат після опанування модуля баскетбол (4,68% та 6,01% відповідно) та модуля футбол (5,32% та 4,02% відповідно). Завдяки позитивним змінам рівень розвитку витривалості досліджуваного контингенту з середнього рівня компетентності підвищився до достатнього.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку є визначення впливу різних видів рухової активності на інші системи організму та розвиток фізичних костей у школярів в рамках шкільної фізкультурної освіти.

Список використаної літератури

1. Артюшенко А. О. Особливості впливу занять різними видами одноборств на формування вольових та фізичних якостей дітей 12-13 років. Науковий часопис Національного пед. університету імені М. П. Драгоманова. 2017. Вип. 3К(84). С. 36–39.

3. Бала Т. М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів: автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». ХДАФК. Харків: 2013. 22 с.

3. Бала Т. М., Целуйко Н. М., Костюк А. В., Архипова А. В. Стан кардіо-респіраторної системи та окремих рухових здібностей учнів 16-17 років. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2018. С. 14–21.

4. Круцевич Т., Трачук С., Нападій А. Планування навчального процесу з фізичної культури учнів середніх класів в загальноосвітніх навчальних

зкладах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ. К.: 2016. № 1. С. 36–42.

5. Кузьменко І. О. Snag-гольф у фізичному вихованні школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 8-9 грудня 2016 р.) [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. С. 41–44. Режим доступу: http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_8_12_2016.pdf.

6. Лукоянова К. В. Оцінка і корекція фізичного розвитку підлітків 13-14 років засобами українського рукопашу «СПАС»: автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». ХДАФК. Харків: 2012. 18 с.

7. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2015. № 3 (47). С. 52–57.

8. Мамешина М., Масляк І. Динаміка показників розвитку витривалості школярів 13-15 років під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання. Матеріали XXIX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: 36. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 29. С. 507–511.

9. Москаленко Н., Єлісєєва Д. Вплив самостійних занять фізичним вихованням на фізичний стан старшокласників. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпро, Інновація. 2017. № 1. С. 197–202.

10. Петрова А., Бала Т. Стан кардіореспіраторної системи хлопців 10–11 класів після впровадження варіативного модуля «КРОСФІТ». Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. С. 27–46.

11. Поляков С. Д., Хрущев С. В., Корнеева И. Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. Москва: Айрис-пресс; 2006. 96 с.
12. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів 8-х класів. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпро, Інновація. 2017. № 3. С. 184–188.
13. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ : Літера ЛТД, 2018. 368 с.
14. Maslyak I. P., Shesterova L. Ye., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Mameshina M. A., Krivoruchko N. V., Zhuk V. O. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. Sport science. International scientific journal of kinesiology, 2016. vol. 9 (2): pp.20–27.
15. Mulyk K. V., Grynova T. I. Influence of hiking trainings on 13 years old adolescents' health. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015. vol. 8: pp. 40–44.
<http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0806>

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Поспілько Ліна, Мамешина Маргарита

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Мета: визначити рівень фізичного здоров'я здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти. **Матеріал і методи:** обстежено 48 студентів Харківського будівельного коледжу архітектури та дизайну. **Методи:** аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, метод експрес-оцінки фізичного здоров'я, математична статистика. **Результати:** визначено рівень антропометричного розвитку, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, проведено порівняльний аналіз у віковому і статевому аспектах. **Висновки:** встановлено середній рівень фізичного здоров'я у хлопців та нижчий за середній у дівчат.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізичне здоров'я, студенти 16-17 років.

Вступ. Професійна освіта є складником української системи освіти, а стрімкий її розвиток в сучасних умовах нажаль супроводжується негативними факторами: інтенсифікацією праці здобувачів освіти, підвищенням інформаційного потоку та емоційно-психологічного навантаження, поширеним впровадженням технічних та комп'ютерних технологій в освітній процес [8]. Ці негативні чинники знижують рухову активність учнівської молоді і, як наслідок, призводять до погіршення стану фізичного здоров'я [1, 3, 5].

Головну роль у зміцненні здоров'я, підвищенні рухової активності, працездатності та зниженні стомлюваності в період навчання відіграють заняття фізичною культурою.

Аналіз публікацій свідчить про те, що останнім часом значно знизився інтерес учнівської молоді до занять фізичною культурою, здебільшого через

типовий зміст навчального матеріалу [2, 6, 7].

Тож актуальним питанням є пошук сучасних підходів до оптимізації процесу фізичного виховання за рахунок впровадження новітніх і нетрадиційних видів рухової активності, що сприятиме підвищенню рівня фізичного здоров'я учнівської молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проведено згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити рівень фізичного здоров'я здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі закладу фахової передвищої освіти «Харківський будівельний коледж архітектури та дизайну». У ньому взяли участь 48 студентів 1-2 курсів (24 хлопця і 24 дівчини).

Для досягнення поставленої мети використовували наступні **методи:** аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Для визначення стану здоров'я студентів 1-2 курсів використовували метод експрес-оцінки, запропонований С. Д. Поляковим і співавторами [4], який полягає в кількісній оцінці фізичного здоров'я за п'ятьма індексами: індекс Кетле 2, Робінсона, Скібінського, Шаповалової та Руфф'є.

Для обчислення індексів визначали: довжину та масу тіла, життєву ємність легень (ЖЄЛ), частоту серцевих скорочень (ЧСС) у спокої та після фізичного навантаження (30 присідань за 45 с), артеріальний тиск (АТ), час затримки дихання на вдихові (проба Штанге), кількість підйомів тулуба в сід із положення лежачи на спині за 60 с. Отримані результати порівнювали з оціночною шкалою, представленою С. Д. Поляковим зі співавторами [4].

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті комплексного

дослідження рівня фізичного здоров'я студентів 16-17 років за показниками індексів Кетле 2, Робінсона, Скібінського, Шаповалової, Руфф'є визначено середній рівень фізичного здоров'я у хлопців та нижчий за середній у дівчат.

Проведене порівняння показників індексу Кетле 2, які характеризують ступінь гармонійності фізичного розвитку та будови тіла, за статтю (Табл. 1), вказує на те що, показники довжини та маси тіла хлопців 16-17 років достовірно вищі за показники дівчат ($p < 0,01$; $0,001$).

Таблиця 1

Порівняння показників фізичного здоров'я студентів за статтю

Показники	Хлопці		Дівчата		t	p	
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$			
16 років							
Довжина тіла (см)	12	175,61±1,61	12	166,20±2,10	4,6	<0,001	
Маса тіла (кг)	12	71,60±2,12	12	58,51±2,61	4,2	<0,001	
ЧСС (уд·хв ⁻¹)	12	75,71±1,31	12	75,12±1,40	0,4	>0,05	
ЖЄЛ (л)	12	3,92±0,12	12	2,51±0,13	4,3	<0,001	
АТ сист' (мм.рт.ст.)	12	132,02±2,12	12	132,01±2,60	0,04	>0,05	
АТ діаст' (мм.рт.ст.)	12	75,00±1,51	12	79,20±1,82	2,15	<0,01	
Час затримки дихання (с)	12	48,08±2,92	12	32,70±2,21	5,9	<0,001	
ЧСС за 15 с (уд·хв ⁻¹)	P ₁	12	24,52±0,90	12	29,50±0,71	4,7	<0,001
	P ₂	12	33,08±0,92	12	37,51±0,90	4,3	<0,001
	P ₃	12	26,40±1,01	12	31,61±0,82	4,6	<0,001
Підйом тулуба (кіл-ть раз.)	12	42,81±2,00	12	31,52±2,40	4,9	<0,001	
17 років							
Довжина тіла (см)	12	175,91±1,61	12	169,62±2,10	2,5	<0,01	
Маса тіла (кг)	12	64,21±1,92	12	57,60±2,41	2,3	<0,01	
ЧСС (уд·хв ⁻¹)	12	80,00±2,20	12	82,00±4,51	0,7	>0,05	
ЖЄЛ (л)	12	3,52±0,12	12	2,61±0,10	4,9	<0,001	
АТ сист' (мм.рт.ст.)	12	124,20±1,04	12	133,61±3,40	1,9	<0,05	
АТ діаст' (мм.рт.ст.)	12	72,71±2,01	12	87,60±2,70	3,9	<0,001	
Час затримки дихання (с)	12	57,32±4,90	12	36,41±2,71	4,1	<0,001	
ЧСС за 15 с (уд·хв ⁻¹)	P ₁	12	22,00±1,04	12	28,61±0,90	4,2	<0,001
	P ₂	12	32,01±1,07	12	33,90±3,41	0,6	>0,05
	P ₃	12	25,51±1,33	12	31,70±2,70	3,2	<0,001
Підйом тулуба (кіл-ть раз.)	12	39,01±1,62	12	33,51±1,80	1,6	>0,05	

*(P₁ – ЧСС за 15 с в спокої, P₂ – ЧСС за перші 15 с першої хвилини відновлення, P₃ – ЧСС за останні 15 с першої хвилини відновлення.

За віком (Табл. 2) виявлено збільшення результатів, однак ці розрізнення здебільшого не достовірні ($p > 0,05$). Виняток становлять показники маси тіла хлопців 16 років за якими вікові відмінності носять достовірний характер ($p < 0,001$).

Таблиця 2

Вікові порівняння середніх показників фізичного здоров'я студентів

Показники	Вік		t	p	
	16 років	17 років			
$\bar{X} \pm m$					
Хлопці					
Довжина тіла (см)	175,61±1,61	175,90±1,60	0,3	>0,05	
Маса тіла (кг)	71,60±2,11	64,21±1,90	3,7	<0,001	
ЧСС (уд·хв ⁻¹)	75,71±1,31	80,01±2,20	1,5	>0,05	
ЖЄЛ (л)	3,90±0,11	3,51±0,10	2,3	<0,01	
АТ сист' (мм.рт.ст.)	132,01±2,10	124,20±1,04	1,7	>0,05	
АТ діаст' (мм.рт.ст.)	75,01±1,51	72,70±2,01	0,6	>0,05	
Час затримки дихання (с)	48,08±2,90	57,31±4,90	5,9	<0,001	
ЧСС за 15 с (уд·хв ⁻¹)	P ₁	24,51±0,90	22,08±1,04	2,4	<0,01
	P ₂	33,01±0,90	32,08±1,07	0,7	>0,05
	P ₃	26,41±1,01	25,51±1,33	0,6	>0,05
Підйом тулуба (кіл-ть раз.)	42,80±2,01	39,0±1,61	1,2	>0,05	
Дівчата					
Довжина тіла (см)	166,21±2,11	169,60±2,10	0,8	>0,05	
Маса тіла (кг)	58,51±2,60	57,60±2,41	0,09	>0,05	
ЧСС (уд·хв ⁻¹)	75,12±1,41	82,01±4,50	2,1	<0,05	
ЖЄЛ (л)	2,51±0,12	2,60±0,11	0,1	>0,05	
АТ сист' (мм.рт.ст.)	132,01±2,60	133,60±3,41	0,7	>0,05	
АТ діаст' (мм.рт.ст.)	79,21±1,81	87,60±2,70	3,2	<0,001	
Час затримки дихання (с)	32,72±2,21	36,41±2,71	0,9	>0,05	
ЧСС за 15 с (уд·хв ⁻¹)	P ₁	29,51±0,71	28,60±0,90	1,1	>0,05
	P ₂	37,52±0,90	33,90±3,41	0,9	>0,05
	P ₃	31,61±0,81	31,70±2,70	0,1	>0,05
Підйом тулуба (кіл-ть раз.)	31,52±2,40	33,51±1,80	0,9	>0,05	

*P₁ – ЧСС за 15 с в спокої, P₂ – ЧСС за перші 15 с першої хвилини відновлення, P₃ – ЧСС за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Співставлення отриманих показників індексу Кетле 2 з оціночною шкалою [4], вказує, що показники хлопців 17-ти років та дівчат обох вікових

груп відповідають оцінці 4 бали (гармонійна будова тіла з дефіцитом маси тіла), а результати хлопців 16-ти років – оцінці 3 бали (гармонійна будова тіла з надлишковою масою тіла).

Порівняння даних індексу Робінсона, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи, у статевому аспекті (Табл. 1) вказує на те, що показники артеріального тиску дівчат здебільшого вищі за дані хлопців ($p < 0,05 - 0,001$), за винятком показників систолічного артеріального тиску студентів 16 років, де відмінності не суттєві ($p > 0,05$). У віковому аспекті спостерігається зниження показників у хлопців і не значне підвищення у дівчат ($p > 0,05$) (Табл. 2). Виняток становлять показники діастолічного артеріального тиску дівчат, де вікові відмінності носять достовірний характер ($p < 0,001$).

Аналіз показників ЧСС у статевому аспекті (Табл. 1), виявив не суттєві відмінності між даними хлопців і дівчат ($p > 0,05$). Порівняння результатів між віковими групами (Табл. 2), виявило достовірне підвищення показників у дівчат ($p < 0,05$), не достовірне у хлопців ($p > 0,05$).

Співставлення середніх даних, які характеризують функціональний стан серцево-судинної системи (індекс Робінсона), з оціночною шкалою [4], виявило, що показники хлопців 16-17 років і дівчат 16 років відповідають оцінці 3 бали, а показники дівчат 17 років – оцінці 2 бали.

Таким чином, можна зазначити, що хлопці 16-17 років і дівчата 16 років мають середній рівень регуляції серцево-судинної системи, дівчата 17 років – нижче за середній.

Аналіз даних індексу Скібінського, що характеризують функціональні можливості системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ, у статевому аспекті (Табл. 1), свідчить, що показники ЖЄЛ та часу затримки дихання хлопців достовірно вищі за показники дівчат ($p < 0,001$). Порівняння даних між віковими групами (Табл. 2) виявило, що показники ЖЄЛ хлопців з віком знижуються, а результати часу затримки дихання підвищуються і ці розрізнення достовірні ($p < 0,01; 0,001$). У дівчат зазначені показники суттєво не різняться ($p > 0,05$).

При порівнянні показників індексу Скібінського з оціночною шкалою [4], виявлено, що результати хлопців відповідають оцінці 3 бали, а результати дівчат – оцінці 2 бали. Виходячи з вищезазначеного, встановлено нижче за середній рівень функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ у дівчат і середній рівень у хлопців.

Аналізуючи результати піднімання тулуба в сід за 60 с, які характеризують розвиток сили, швидкості та швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу (індекс Шаповалової), у статевому аспекті (Табл. 1), встановлено, що показники хлопців домінують над показниками дівчат. Однак, достовірно значущі розрізнення виявлено у студентів 16 років ($p < 0,001$), а у студентів 17 років – не достовірні ($p > 0,05$). У віковому аспекті спостерігали незначне зниження показників з віком у хлопців ($p > 0,05$), а у дівчат не суттєве підвищення результатів ($p > 0,05$) (Табл. 2).

Порівняння отриманих даних індексу Шаповалової з оціночною шкалою [4], показало, що результати хлопців відповідають оцінці 3 бали, дівчат – оцінці – 1 бал.

Таким чином, встановлено середній рівень розвитку сили, швидкості та швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу у хлопців; низький рівень – у дівчат.

Аналіз даних функціональної проби Руфф'є, що характеризує ступінь реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження, у статевому аспекті (Табл. 1), виявив, що показники хлопців кращі за результати дівчат і ці відмінності здебільшого носять достовірний характер ($p < 0,001$), за винятком показників ЧСС за перші 15 с періоду відновлення студентів 17 років, де розрізнення не достовірні ($p > 0,05$). У віковому аспекті (Табл. 2), спостерігали відсутність достовірних відмінностей між віковими групами ($p > 0,05$), за винятком показників ЧСС за 15 с в спокої хлопців, де вікові розрізнення носять достовірний характер ($p < 0,01$).

Співставлення показників індексу Руфф'є з оціночною шкалою [4], свідчить про те, що показники хлопців відповідають оцінці 2 бали, а данні дівчат – оцінці 1 бал.

Таким чином, встановлено нижчий за середній рівень реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження у хлопців та низький у дівчат.

Висновки:

1. Результати дослідження свідчать про середній рівень фізичного здоров'я у хлопців та нижчий за середній у дівчат.

Так, у хлопців 17 років та у дівчат 16-17 років виявлено гармонійну будову тіла з дефіцитом маси тіла, у хлопців 16 років – гармонійну будову тіла з надлишковою масою тіла; середній рівень регуляції серцево-судинної системи у хлопців 16-17 років і у дівчат 16 років, у дівчат 17 років – нижче за середній; нижче за середній рівень функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ у дівчат, середній рівень у хлопців; середній рівень розвитку сили, швидкоти та швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу у хлопців, низький рівень – у дівчат; нижчий за середній рівень реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження у хлопців та низький у дівчат.

2. Аналіз даних у статевому аспекті свідчить, що показники хлопців превалюють над результатами дівчат ($p < 0,05 - 0,001$). Виняток становлять показники артеріального тиску, за якими дані дівчат вищі за показники хлопців ($p < 0,05; 0,001$).

3. У віковому аспекті визначено здебільшого не достовірне ($p > 0,05$) збільшення окремих показників фізичного здоров'я хлопців і дівчат, за винятком показників ЖЄЛ і маси тіла ($p < 0,01; 0,001$) у хлопців та даних ЧСС і діастолічного АТ ($p < 0,05 - 0,001$) у дівчат.

Перспективою подальших досліджень є розробка і впровадження у процес фізичного виховання студентів спеціально підібраних вправ кросфіту, що впливатимуть на функціональні системи та гіпотетично сприятимуть

збереженню і покращенню фізичного здоров'я здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М, Сванадзе А. С, Кузьменко І. О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ;2017;6(88). С. 10–13.

2. Криворучко Н. В, Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис Нац пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ;2016;11(81). С. 57–60.

3. Петрова А., Бала Т. Стан кардіореспіраторної системи хлопців 10–11 класів після впровадження варіативного модуля «КРОСФІТ». Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. С. 27–46.

4. Поляков С. Д, Хрущев С. В, Корнеева І. Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. М.: Айрис-пресс; 2006. 96 с.

5. Mameshina M. A. Condition of physical health of pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school. *Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]*. Kharkiv : KSAPC, 2016. vol. 5 (55). pp. 44–49.

6. Mameshina, M. Differentiation of the content of classes on physical education, taking into account indicators of physical health and physical preparedness of students in grades 7–9. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2019. Vol. 7 No. 6(74), pp. 26-31, doi: 10.5281/zenodo.3674433

7. Maslyak I.P, Shesterova L.Ye, Kuzmenko I.A, Bala T.M, Mameshina M.A, Krivoruchko N.V, Zhuk V.O. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science. International scientific journal of kinesiology*, 2016. vol. 9 (2): pp.20–27.

8. Maslyak I.P, Krivoruchko N.V. Physical development of students of teacher training college as a result of exercises of cheerleading. *Physical Education of Students*, 2016. vol. 1: pp. 55-63. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0108>

