

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ “ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА”
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
першої регіональної науково-практичної
конференції

**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ:
СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**

22 травня 2020 року
Івано-Франківськ



УДК 796/799: 082

Збірник матеріалів I регіональної науково-практичної конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку». ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. 75 с.

*Друкується за ухвалою вченої ради
факультету фізичного виховання і спорту
(протокол № 9 від 28. 04. 2020 р.).*

Редакційна рада

Мицкан Б.М.	доктор біологічних наук, професор
Остап'як З.М.	доктор медичних наук, професор
Випасняк І.П.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Презлята Г.В.	кандидат педагогічних наук, доцент
Ковальчук Л.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Лісовський Б.П.	кандидат біологічних наук, доцент

У збірнику друкуються матеріали доповідей I регіональної науково-практичної конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку». У публікаціях висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем фізичної культури школярів.

ЗМІСТ

<i>Мицкан Богдан.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛАХ РІЗНИХ КРАЇН СВІТУ	5
<i>Боднар Ярослав.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ШКІЛЬНОЇ МОЛОДІ КІНЦЯ ХІХ - ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ	9
<i>Гакман Анна, Галан Ярослав.</i> ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ	12
<i>Грабик Надія, Грубар Ірина.</i> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ	14
<i>Єднак Валерій.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ	16
<i>Мосейчук Юрій, Курнишев Юрій.</i> ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ	19
<i>Лемак Олександр, Корсак Олександр, Іванишин Ірина, Султанова Ірина.</i> ФІЗИЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ ТЕМПАМИ БІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ	21
<i>Лісовський Богдан, Остап'як Зіновій.</i> ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ЯК ПОКАЗНИК ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ	24
<i>Мицкан Тетяна</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	27
<i>Мосейчук Юрій, Курнишев Юрій.</i> ФОРМУВАННЯ ДУХОВНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ	29
<i>Мочернюк Владислав.</i> ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ В ШКОЛІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	33
<i>Огнистий Андрій, Огніста Катерина.</i> ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ	35
<i>Омельяненко Інна.</i> КУЛЬТУРНІ ПЕРЕДУМОВИ ПРОГРАМОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ	38
<i>Омельяненко Володимир.</i> РЕКРЕАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	40
<i>Руда Тетяна, Мицкан Тетяна.</i> РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНІНГУ	42
<i>Свистун Юрій, Шавель Христина.</i> УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА ШКОЛЯРІВ	43
<i>Султанова Ірина, Іванишин Ірина, Лемак Олександр.</i> ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЯК ПОКАЗНИК РЕЗЕРВІВ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ПРИКАРПАТТЯ	45
<i>Ткачівська Інна.</i> ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	47
<i>Шпільчак Андрій, Презлята Ганна, Ткачівська Інна, Дутка Любомир.</i> УПРАВЛІННЯ СОМООСВІТНЬОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СИСТЕМІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ	49
<i>Білоус Ірина.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ	52
<i>Тягур Роман, Лісовський Богдан.</i> ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ШКОЛЯРІВ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ	54
<i>Римик Роман, Маланюк Любомир, Синиця Андрій.</i> РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	56

<i>Випасняк Ігор, Іванишин Ірина, Луцький Василь, Курилюк Сергій.</i> СТАН РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ ЯК СКЛАДОВОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ	58
<i>Ковальчук Лідія, Іванишин Ірина, Ступницький Валерій, Михайленко Роман.</i> ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ	60
<i>Косило Михайло, Шпарик Степан.</i> ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У КОНТЕКСТІ СПОРТИВНО-ТУРИСТСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ	62
<i>Шпільчак Андрій, Презлята Ганна.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТА БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	64
<i>Близнюк Галина.</i> РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ	66
<i>Султанова Ірина, Ківнюк Антоніна.</i> ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ З РІЗНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ	69
<i>Білоус Ірина, Заячук Мар'яна.</i> РОЗВИТОК СТАТИЧНОЇ СИЛИ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З РОЗУМОВИМИ ВАДАМИ	72

4. Горобей М.П. (1999). «Комп'ютерна діагностика рівня здоров'я і фізичної підготовленості школярів та студентів», Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, №10, С. 15-18.
5. Дикий О. Ю. (2019). «Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів», Педагогічний пошук, № , С. 24–28. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedp_2019_1_9
6. Духовный Л.Ф. (2003). «Автоматизация оценивания физических достижений учащихся по двенадцати бальной системе», Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, №22, С. 138-143.
7. Жерновникова Я.В. (2014). «Определение возрастных изменений антропометрических показателей у школьников 5-7 классов с использованием компьютерной программы «Здоровье школьника», Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, №129, Том III, С. 136-140.
8. Москаленко Н. (2015). «Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів», Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, № 4, С. 35–38.
9. Педанова І., Сергієнко К. (2006). «Застосування комп'ютерних технологій контролю стану здоров'я школярів в процесі фізичного виховання», Молода спортивна наука України, Т. 3, Вип. 10, С. 264-268.
10. Салук І. (2007). «Діагностична комп'ютерна програма визначення рівня фізичного здоров'я «Здоров'я»», Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, тенденції, Т. 1., С.187-190.
11. Філенко Л.В., Полторацька Г.С., Садовий А.С. (2014). «Алгоритмічні основи створення комп'ютерної програми аналізу оцінок з фізичної культури 5-11 класів», Слобожанський науково-спортивний вісник, №3, С. 110-115.
12. Ashanin V., Filenko L., Pasko V., Poltoratskaya A., Tserkovna O. (2017). «Informatization on the physical culture of students using the «Physical education» computer program». Journal of Physical Education and Sport, 17(3), P. 1970-1976.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Валерій Єднак

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Актуальність. Оптимальний рівень загальної фізичної підготовленості є основою процесу фізичного вдосконалення людини. Фізична підготовленість – один із чинників, який є результатом рухової активності людини, її інтегральним показником, який характеризує стан як фізичного, так і психічного здоров'я. У процесі фізичної підготовки потрібно систематично визначати рівень фізичної підготовленості учнів, що дасть змогу зробити порівняльний аналіз абсолютних показників, пізнати закономірність адаптації організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, дати оцінку ефективності занять на основі дотримання умов самоконтролю [1,2,3].

Обов'язковою складовою процесу фізичної підготовки учнівської молоді є контроль за фізичною підготовленістю та її якістю. З метою підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високо продуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у формуванні патріотизму та громадянської активності Кабінетом Міністрів України прийнято постанову «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» (від 9 грудня 2015 р. № 1045).

Документом передбачено обов'язкове щорічне тестування учнівської та студентської молоді навчальних закладів усіх типів незалежно від форми власності. Основними завданнями цього оцінювання є: визначення рівня фізичної підготовленості населення України; сприяння розвитку фізичної культури серед населення України; формування у населення України потреби в руховій активності; спрямування діяльності закладів освіти на фізичний розвиток учнівської та студентської молоді, оздоровчо-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості населення України; надання можливості населенню України самостійно оцінювати рівень фізичної підготовленості; сприяння формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості населення України, підвищення рівня мотивації до служби у Збройних Силах та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів, Держспецзв'язку, правоохоронних органах, зокрема Національній поліції, рятувальних та інших спеціальних службах, готовності до захисту Вітчизни; сприяння створенню належних умов для підготовки та проведення щорічного оцінювання різних груп населення України [4].

Система тестування для категорій учасників складається за видами тестів на витривалість, силові і швидкісні здібності, спритність, гнучкість, а за результатами тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький. До щорічного оцінювання допускаються особи, які пройшли медичне обстеження, допущені до нього лікарем та ознайомлені з вимогами заходів безпеки.

Оцінювання фізичної підготовленості школярів проводиться в таких вікових групах: учнів молодшого шкільного віку (10 років), середнього шкільного віку (11-15 років) та старшого шкільного віку (16-17 років).

Оцінювання фізичної підготовленості громадян покликане стати головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я українців і повинно сприяти формуванню у них потреби в руховій активності, формуванню здорового способу життя, патріотизму та національній свідомості.

Мета дослідження – проаналізувати рівень фізичної підготовленості школярів Тернопільської області у 2018-2019 рр.

Методи. Під час дослідження використано аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, статистичних даних фізичної підготовленості школярів.

Результати. Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками у випробуваннях: 1. Біг на середні та довгі дистанції (без врахування часу, 2000 м, 3000 м); 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), підтягування з вису на перекладині (хлопці) або стрибок у довжину з місця; 3. Човниковий біг 4 x 9 м; 4. Спринтерський біг (30 м, 60 м, 100 м); 5. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.

У табл. 1 представлені кількісні показники школярів, які брали участь в оцінюванні фізичної підготовленості в Тернопільській області у 2018-2019 р.р. Загальна кількість учнів в області, які можуть брати участь у тестуванні, майже не змінилась. Проте викликає занепокоєння низький відсоток допущених до тестування: 36,5% у 2018 р. та 39,4% у 2019 р. На наш погляд це зумовлено низкою причин. Серед них можна виділити: слабку матеріально-технічну базу для проведення уроків фізичної культури; зниження інтересу до уроків фізичної культури і позакласних заходів; поширення шкідливих звичок; значну кількість дітей звільнених від уроків фізичної культури; формальний підхід до процесу оцінювання; відсутність аналізу отриманих результатів; небажання вчителів вносити корективи для корекції відхилень кондиційної фізичної підготовленості школярів в налагоджений процес навчання; відсутність належного контролю з боку органів освіти за ходом тестування; відсутність адекватної оцінки отриманих результатів в процесі урочних занять; відсутні умови формування мотивації до самовдосконалення фізичних здібностей підлітків у процесі урочних і позаурочних формах занять.

Таблиця 1

Кількість школярів, які брали участь в оцінювання фізичної підготовленості в Тернопільській області у 2018-2019 рр.

К-ть навчальних закладів	К-ть школярів	К-ть школярів, які допущені до тестування		
		всього	з них	
			хлопці	дівчата
2018 р.				
723	109137	39754 (36,5%)	20439 (51,4%)	19315 (48,6%)
2019 р.				
698	110593	43616 (39,4%)	23589 (54,1%)	20027 (45,9%)

Таблиця 2

Рівень фізичної підготовленості школярів Тернопільської області у 2018-2019 рр

Кількість школярів, які отримали результат за рівнем фізичної підготовленості											
високий			достатній			середній			низький		
Всього (%)	з них		Всього (%)	з них		Всього (%)	з них		Всього (%)	з них	
	Хлопці (%)	Дівчата (%)		Хлопці (%)	Дівчата (%)		Хлопці (%)	Дівчата (%)		Хлопці (%)	Дівчата (%)
2018											
2580 (31,9)	886 (33,7)	694 (29,5)	4964 (37,6)	619 (37,3)	345 (38)	332 (23,5)	608 (22,5)	724 (24,5)	878 (7,2)	326 (6,5)	552 (8)
2019											
1700 (26,8)	200 (26,3)	500 (27,5)	8750 (43)	1450 (48,5)	300 (36,5)	720 (22,3)	412 (18,7)	308 (26,4)	446 (7,9)	527 (6,5)	919 (9,6)

Отримані у випробуваннях результати розподілили учнів за рівнями фізичної підготовленості (табл. 2)

Загалом, у 2019 р., у тестуванні взяли участь 43616 учнів (на 9% більше ніж у 2018 р.). Серед них 54,1% хлопці і 45,9% дівчата.

Серед допущених до щорічного оцінювання високий рівень має 12580 учнів або 26,8% від загальної кількості осіб, які (2018 рік – 31,9%), достатній рівень – 18750 учнів або 43% (2018 рік – 37,6%), середній рівень – 9720 учнів або 22,3% (2018 рік – 23,5%), низький рівень – 3446 учнів або 7,9% відповідно (2018 рік – 7,2%).

Порівняльний аналіз даних розподілу обстежуваних за рівнями фізичної підготовленості за 2018 і 2019 рр. дозволяють констатувати, що зменшилась кількість хлопчиків з високим рівнем на 7,4% та з середнім на 3,8%. У той же час збільшилась частка хлопчиків з достатнім рівнем на 11,2%. Серед дівчат вірогідних змін не відбулося.

Висновки. 1. Аналіз спеціальної літератури засвідчив, що фахівці фізичної культури та спорту вважають одним з головних завдань фізичної культури в закладах середньої освіти підвищення рівня фізичної підготовленості школярів.

2. Для оцінювання фізичної підготовленості учнівської молоді проводиться обов'язкове щорічного оцінювання у відповідності до Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» (від 9 грудня 2015 р. № 1045)).

3. Більше 60% учнів з різних причин не допущено до тестування, що свідчить про недостатню ефективність підходів до змісту та організації фізичної підготовки в школах Тернопільської області.

4. Переважна кількість учнів, які взяли участь в тестуванні 2018-2019 рр., продемонстрували достатній і високий рівні фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т.Ю., Воробьов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посіб. Київ: Олімп. літ, 2011. 224 с.
2. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ. 2011. №2. С. 12–16.
3. Пангелова Н.Є., Рубан В.Ю. Фізичний стан і рухова активність учнів початкових класів сільської загальноосвітньої школи / [електронний ресурс] Науковий журнал «Молодий вчений». 2018. № 4. С. 57-62. Режим доступу до ресурсу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4.2/15.pdf>.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF>

ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ

Юрій Мосейчук 1, Юрій Курнишев 2

1,2 Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича

Актуальність. На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема формування культури здоров'я людини є об'єктом дослідження в багатьох галузях науки. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити наявність значного досвіду як у теорії й практиці професійної підготовки в умовах закладів вищої освіти, так і в оздоровчій сфері.

В даний час залишаються не достатньо ґрунтовно вивчені питання впровадження технологій тренінгу, що передбачають прогресивний особистий розвиток під час формування культури здоров'я студентів, що навчаються на факультетах фізичного виховання. Ці аспекти спонукали нас до здійснення даного дослідження.

На основі аналізу дослідження Г. Мешко [2] з'ясовано, що під час тренінгу через міжособистісну взаємодію відбувається розкриття особистісних проблем членів групи та її психокорекція. Тобто тренінг «орієнтує не тільки на розв'язання особистісних психологічних проблем, розвиток професійно-важливих якостей, а й на розкриття внутрішнього потенціалу особистості, формування властивостей та якостей, які сприяють збереженню і зміцненню професійного здоров'я, досягненню професіоналізму». Підтримуємо позицію Д. Давиденка [3], у тому, що рівень культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури визначається сформованістю практичних умінь і навичок, пов'язаних з використання прийомів і методів фізичної культури для поліпшення адаптаційних резервів організму, працездатності та зміцнення здоров'я.

Методи. У методологічному аспекті, розробляючи програму тренінгів, ми прагнули дати змогу майбутнім учителям фізичної культури не лише одержати нові теоретичні знання про культуру здоров'я, а й розширити діапазон практичних умінь щодо збереження та зміцнення здоров'я. Вправи тренінгу слугували вагомим чинником для отримання конкретних відповідей на запитання щодо потенціалу фізичної культури у формуванні культури здоров'я, а студенти мали змогу здобути позитивні враження та інноваційний життєвий досвід.

Наукове видання

Збірник тез наукових доповідей

I регіональної науково-практичної конференції
«Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку»
2020

Головний редактор *Богдан МИЦКАН*
Комп'ютерна верстка *Богдан ЛІСОВСЬКИЙ, Мар'яна ЛЕСІВ*

Видання українською мовою