

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ



ТЕРНОПІЛЬ 2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

**КРЕМЕНЕЦЬКА ОБЛАСНА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА
АКАДЕМІЯ ім. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

ФЕДЕРАЦІЯ БАДМІНТОНУ УКРАЇНИ

УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ УЧНІВСЬКОГО СПОРТУ

**«Інноваційні підходи
до фізичного виховання і спорту
учнівської та студентської молоді»**

**перша всеукраїнська наукова конференція з
міжнародною участю**

23-24 грудня 2021 року

Тернопіль 2021

ББК 75.1
I -66

Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огнистого А.В., Огнистої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2021. – 244 с.

Матеріали у збірнику Всеукраїнської конференції представлені у авторській редакції. За зміст наукової публікації відповідальність несе автор.

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
протокол № 4 від 22 грудня 2021 р.*

ЗМІСТ

Chizhik V.V., Gurkovsky O.M. FEATURES OF THE MODE OF THE DAY OF MODERN GYMNASIUM.....	7
Flanagan A., Ohnistyi A., Ohnista K. EFFECTIVENESS OF HEALTH FITNESS PROGRAMS ON STUDENTS 'PHYSICAL CONDITION INDICATORS.....	11
Karol Greś, Dorota Sokolowska ROLA PŁYWANIA W KSZTAŁTOWANIU WYTRZYMAŁOŚCI, SIŁY I ZYBKOŚCI W INNYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH.....	16
Józef Sarosiek, Krzysztof Sobolewski, Aleksander Żurawski REALIZACJA ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH W SZKOŁACH GIMNAZJALNYCH WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO.....	20
Банан В.І. ПЕРСОНАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	24
Бітківська Л.І., Касапчук А.С. РОЗВИТОК ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ У КАМ'ЯНЦІ ПОДІЛЬСЬКОМУ.....	30
Боднар Я.Б. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ В ГАЛИЦЬКОМУ КРАЇ КІНЦЯ ХІХ-ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ.....	34
Боднар Я.Б., Заседко А.В. ІСТОРІЯ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ФУТБОЛУ В ХРОНОЛОГІЧНОМУ ВИКЛАДІ (до періоду Другої світової війни включно).....	38
Божик М. В., Левандовська Л. Ю., Трифонюк В. М. ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	42
Винничук О.Т. СУЧАСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	47
Власюк Р.А., Машталер І.І. КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	51
Грабик Н.М., Грубар І.Я., Калугіна О.І. ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	57
Грубар І.Я., Грабик Н.М., Гулька О.В., Нікітюк В.В. ПРОФІЛАКТИКА ШКІЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМУ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	62
Димінський С.В., Сачковський І.С., Бережанський О.О. ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ОРІЕНТУВАЛЬНИКІВ.....	68
Довгань О.М., Кучер Т.В. Присяжнюк С. І., Давибіда Н.О. ПРИЧИНИ, ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	73

Єднак В.Д., Хробатин І.Я. ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ МОК «OLYMPIC AGENDA 2020».....	78
Земська Н. О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК.....	82
Кійко В.І., Сіренко Р.Р. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	86
Клапоушак І.Д. ПРО РЕЗУЛЬТАТИ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ЕКСПЕДИЦІЇ «ДРЕВНІМ КНЯЖИМ ТРАКТОМ ВІД ГАЛИЧА ДО ТЕРЕБОВЛІ», ЗДІЙСНЕНОЇ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТНПУ ім. ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА.....	89
Клочко Н.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА РАВНОВЕСИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	96
Кругляк О., Кругляк Т., Кругляк Н. ФРІЗБІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФАХОВИХ КОЛЕДЖАХ.....	99
Курко Я.В., Кульчицкий З.Й., Казмірчук І.В. ПАРАМЕТРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	103
Лабинцева О.М., Лабинцев М.Ю., Самусик І.Н. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ В ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	107
Лаврін Галина, Середа Ірина, Осіп Наталія З ДОСВІДУ ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ТНПУ ІМ.В.ГНАТЮКА (на прикладі шашок або шахів).....	111
Ладика П.І СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАННЯ У ЛИЖНИХ ГОНКАХ ТА БІАТЛОНІ.....	116
Маляр Е.І., Маляр Н.С. ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ РЕГБІСТОК.....	120
Машталер І.І., Власюк Р.А. ВПЛИВ ХОРЕОГРАФІЇ НА ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	124
Мицкан Т.С. МОТИВАЦІЙНА ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я.....	130
Наумчук В. І. ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ТА РУХЛИВИХ ІГОР У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ.....	133
Огністий А.В., Ящик О.Б. ЕТИКА – АКАДЕМІЧНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН (сучасні практики ТНПУ ім. В.Гнатюка).....	140

Осіп Наталія, Петрица Петро, Лаврін Галина ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВИХОВАТЕЛЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ЧЕРЕЗ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ.....	147
Палічук Ю.І. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	151
Палічук Ю.І., Божик М. В., Огниста К.М., ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	154
Петрица П. М., Осіп Н. Б., КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	156
Римик В.Р., Римик Р.В. ДОСВІД ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ У ЗАРУБІЖЖІ ТА В УКРАЇНІ.....	160
Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Марчук С.А. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ ЗІ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ БІГУ НА СЕЕРДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ.....	172
Салук І.А. ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ "DIFFERENT" ДЛЯ РОЗПОДІЛУ СТУДЕНТІВ НА РІЗНІ ТИПОЛОГІЧНІ ГРУПИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	177
Середа І.О., Лаврін Г.З., ФІТНЕС-АЕРОБІКА ЯК ФОРМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СТАРШИХ КЛАСАХ.....	181
Сіткар В.І., Сіткар С.В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ: НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД.....	187
Сопотницька О.В., Сопотницький Р.С. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ 9-11 КЛАСІВ ПОТРЕБИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.....	195
Тютько Д.Р., Шукатка О.В. ОСНОВИ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШКОЛЯРІВ.....	199
Фаградян Д.С. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЯТИЛЕТНИХ ДЕТЕЙ.....	203
Храбра С.З ., Барладин О.Р., Вакуленко Д.В., Вакуленко Л.О., Костів І.Є., Атаманчук К.В. ДИНАМІКА РІВНЯ НАСИЧЕННЯ КИСНЕМ ГЕМОГЛОБІНУ АРТЕРІАЛЬНОЇ КРОВІ (САТУРАЦІЇ) ПІСЛЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ЮНИХ СПОРСМЕНІВ.....	206
Храбра С.З., Барладин О.Р., Вакуленко Л.О., Грушко В.В., Станько А.О. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ЖІНОК 21-35 РОКІВ.....	210

Христан М.М., Мальона С. Б. МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	214
Шандригось В.І., Шандригось Г.А. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ.....	219
Шпомер О.О. ВПЛИВ СУЧАСНИХ ГАДЖЕТІВ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЇХ НАВЧАННЯ У ШКОЛІ.....	227
Ячнюк М.Ю., Ячнюк Ю.Б., Зендик О. В. Букорос Н.М. ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕСТЕХНОЛОГІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ В СИСТЕМІ КЛУБУ «СПОРТЛАЙФ».....	231
Serhii Tsiak Aleksander Żurawski ROZWOJ SIŁY U DZIECI W WIEKU 9-12 ŁAT W TRENINGU ZAPASNICZYM.....	235
Курко Я.В., Босюк О.М., Вальчак Н.В. ПЛАВАННЯ – ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЧУТЛИВИХ ДО ЗМІН ПОГОДИ ЛЮДЕЙ.....	239

Шановні друзі!

Залучення молоді до занять фізичними вправами вимагає розробки сучасних освітніх концепцій, в ході використання яких ставиться завдання не тільки розвивати рухові якості і підвищувати рівень фізичної підготовленості, але також формувати когнітивні уміння, самооцінку. Важливе значення повинно надаватись активному, емоційному і соціальному включенню молоді в сам процес рухової активності.

Нові освітні концепції щодо фізичного виховання і спорту учнів та студентів повинні бути зорієнтовані на інноваційність принципів організації рухової діяльності, а саме: не конкуренція, а співпраця учасників - допомога один одному в досягненні загальної мети; всі учасники повинні отримувати задоволення, разом веселитися, а не сміятися над тими, хто програє, кому не вдається, хто помилився, як це має місце в зазвичай; у руховій активності беруть участь всі охочі - незалежно від віку, підготовки, стану здоров'я (фізичних обмежень) і т.д.; кожен учасник впевнений в тому, що інші учасники не завдадуть йому шкоди, забезпечать безпеку спільних занять.

З цією метою BWF (світова федерація бадмінтону) - керівний орган бадмінтону, визнаний Міжнародним олімпійським комітетом (МОК), запустила міжнародну програму «Shuttle Time». Мета програми - зробити бадмінтон одним із найпопулярніших і доступних шкільних видів рухової активності у світі. Програма «Shuttle Time» зараз реалізується у більше чим 150 країнах на всіх континентах у партнерстві з континентальними конфедераціями та асоціаціями членів BWF.

Тому одним із завдань роботи Всеукраїнської наукової конференції «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді» яка проводиться Тернопільським національним педагогічним університетом ім. Володимира Гнатюка спільно з Кременецькою обласною гуманітарно-педагогічною академією ім. Тараса Шевченка, за безпосередньої підтримки Федерації бадмінтону України та Української федерації учнівського спорту є познайомити Вас із організацією та проведенням занять за міжнародною програмою Shuttle Time University Course (модуль суддівство).

Бажаю учасникам конференції плідної праці та творчої наснаги. І все буде бадмінтон.

З повагою ректор Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка, професор Буяк Б.Б.

FEATURES OF THE MODE OF THE DAY OF MODERN GYMNASIUM

Kremenets Regional Humanitarian and Pedagogical Academy
named after Taras Shevchenko

Анотація. Реформування освіти супроводжується появою навчальних закладів інноваційного типу, характерною рисою яких є збільшення обсягу й ускладнення знань, інтенсифікація навчання. Режим дня у школярів загальноосвітньої школи та гімназистів не є сприятливим для здоров'я. У гімназистів менше вільного часу, вони затрачають більше часу на проїзд до місця навчання, мають меншу тривалість вашого нічного сну та менше часу щоденно перебувають на свіжому повітрі. Проведені дослідження торкаються формування пріоритетів культури фізичного здоров'я і мотивації його покращення.

Ключові слова: режим дня, тривалість сну, школярі, гімназисти.

Annotation. Education reform is accompanied by the emergence of innovative educational institutions, the characteristic feature of which is the increase in the volume and complexity of knowledge, the intensification of education. The daily routine of high school and high school students is not good for health. High school students have less free time, spend more time driving to school, have less time for you to sleep at night, and spend less time outdoors every day. The research concerns the formation of priorities for the culture of physical health and the motivation to improve it.

Key words: daily routine, sleep duration, schoolchildren, high school students.

Relevance of the research topic. With the reform of education, more and more educational institutions of innovative type (gymnasiums, lyceums) are emerging, the characteristic feature of which is the increase in the volume and complexity of knowledge, the intensification of education.

Even at the stages of creation of gymnasiums, according to the analysis of many researchers of the XIX century [1] identify as the main problem of the mismatch between the amount of mental work required of the child and his strength.

The educational load in modern innovative institutions is characterized by the intensification and differentiation of learning, increasing its complexity. The intensification of educational activities is evidenced by the high density of classes with increased weekly load. There is an irrational schedule - duplicate subjects, placement of complex subjects in the first and last lessons, creating a schedule without taking into account the daily and weekly curve of mental capacity of students, reducing breaks, introducing new subjects, increasing teaching hours for in-depth study of individual subjects. At an earlier date, insufficient use of dynamic activities [2; 3; 4].

According to opinion polls, 75% of high school students said that mentally they work from 12 to 14 hours a day or more. Every day, a significant percentage of the child's time forces himself to perform tasks that he does not like. This leads to a decrease in efficiency [5; 6].

Thus, in the daily routine of a modern student there are significant violations, which, of course, affect the functional state of the body of children. Therefore, it is necessary to implement appropriate measures to regulate it.

The aim of the study. To study the peculiarities of the daily routine of secondary school students and high school students in different organization of physical education lessons, to determine the impact of educational regimes.

Organization of research. We conducted a comprehensive medical and social survey in which 1219 people took part, including 243 boys and 232 girls of 5-11 grades who study at school №20, 169 boys and 182 girls of 5-11 grades who study at gymnasium №4, 257 boys and 136 girls of 5-11 grades studying in gymnasium №21.

Research results. In studying the availability of free time for students, we obtained the following results. One third of high school students pointed out that "there is almost no free time". While only 10% of regular school students chose this answer. The fact that 47.34% of chl and 53.85% of gymnasium мало4 noted "little" free time, students of 21 gymnasiums of 47.08% of chl and 49.26% of ch, respectively, while students of regular school 38.27% of chl and 24.42% d. (Table 1).

Data on the time spent by high school students would be incomplete without taking into account the number of hours spent on homework. The results of a study on this issue are very significant and show that high school students spend more time preparing for classes. Yes, 3 hours. and 20.16% of boys and 15.58% of girls in 20 schools are preparing for classes, 30.77% of

boys and 43.41% of girls, 34.63% of boys and 41.18 of girls, respectively, are preparing for classes. And less than 26.75% of boys and 9.00% of girls in 20 schools, 15.98% of boys and 3.30% of girls, 10.51% of boys and 4.41% of girls students, respectively.

Table 1

Availability and distribution of free time

Availability and distribution of free time	School		4 gymnasium		21 gymnasium	
	Man	Woman	Man	Woman	Man	Woman
Do you have free time						
practically none	12.76	18.53	19.53	21.43	17.90	19.12
small	38.27	50.00	47.34	53.85	47.08	49.26
enough	48.97	31.47	34.14	24.73	35.41	31.62
How much time do you spend traveling to the place of study						
up to 5 minutes	59.67	50.00	14.79	20.33	28.02	25.74
up to 15 minutes	30.45	37.07	49.11	46.70	51.75	52.21
up to 30 minutes	4.53	8.19	21.30	25.27	14.40	16.91
more than 30 minutes	4.94	3.45	14.79	7.69	5.45	5.15
The average duration of your night's sleep						
less than 6 hours	4.53	3.88	3.55	1.10	4.67	4.41
6-7 years	23.87	25.86	33.14	35.16	23.74	25.00
8-9 hours	45.27	44.40	47.93	48.90	48.25	44.85
9-10 years	18.52	20.69	13.61	12.09	20.23	21.32
11 and more	7.41	5.17	1.78	2.75	2.72	4.41
How much time you spend in the fresh air every day						
4 hours or more	32.92	9.48	12.12	6.59	13.62	13.24
3-4 years	16.05	9.48	13.02	9.89	12.45	11.76
2-3 years	22.63	22.84	26.04	22.53	26.07	23.53
1-2 years	18.52	37.93	28.40	40.66	32.30	33.09
less than 1 hour	8.64	20.69	12.43	20.33	14.79	18.38

Among other things, the number of hours spent traveling to and from the place of study must be added to the time allotted to the learning process. Students from all over the city are admitted to the senior classes of gymnasiums, not only from the districts adjacent to the school. Thus, 14.79% of boys and 7.69% of girls in 4 gymnasiums, 5.45% of boys and 5.15% of girls in 21 gymnasiums answered that they spend more than 30 minutes driving to school.

An important place in the structure of extracurricular activities of students to restore mental and physical performance is the duration of sleep. The results of our study are alarming and make you think seriously: among high school students 6-7 hours. 33.14% of boys and 35.16% of girls sleep a day; 23.74% of boys and 25.00% of girls, while secondary school students, respectively, 13.87% of boys and 12.63% of girls.

The fact that almost half of high school students sleep less than 7 hours a day is, on the one hand, an inevitable response to new learning conditions and high school requirements. On the other hand, chronic insomnia can eventually lead to a sharp decrease in the adaptive capacity of adolescents, and in some cases to the failure of adaptation.

An important component of a healthy lifestyle is staying in the fresh air. This is especially important for the young growing body of adolescents. According to our study, high school students are likely to spend less time outdoors than students of regular secondary school, as shown in Table 3.12. Thus, 32.92% of boys and 43.63% of girls in school №20 spend "4 hours and more" every day in the fresh air, while students of 4th and 21st gymnasiums, respectively (12.12% of boys and 6.59% of girls, 13.62% of boys and 13.24% of girls).

Conclusions

1. Education reform is accompanied by the emergence of innovative educational institutions, the characteristic feature of which is the increase in the volume and complexity of knowledge, the intensification of education.

2. The daily routine of secondary school students and high school students is not favorable for health. High school students have less free time, spend more time on the road to the place of study, have a shorter duration of your night's sleep and spend less time in the fresh air every day.

3. The research does not exhaust the problem of studying the motivation of schoolchildren and high school students to physical self-improvement, but raises a number of questions concerning the

formation of priorities of physical health culture and motivation to improve, preserve, from childhood to older age groups.

List of references

1. Гребняк Н.П. Умственная работоспособность гимназистов и лицеистов в процессе учебной деятельности. Донецк: ООО "Лебедь", 2002. 216 с.

2. Чижик В. В. Порівняльний аналіз адаптивних можливостей серцево-судинної системи учнів гімназії та загальноосвітньої школи Науковий вісник ВДУ: Біологічні науки. Луцьк, 2005. № 7. С. 121-125.

3. Чижик В. В. Варіабельність серцевого ритму учнів гімназії та загальноосвітньої школи. Фізіологічний журнал, 2006, Т. 52, № 2. С.83 –84.

4. Чижик В. В., Чижик І. О., Гурковський О.М. Адаптивні можливості серцево-судинної системи та фізична працездатність учнів гімназії та загальноосвітньої школи Школа сприяння здоров'ю: організація фізичного виховання учнів / За ред. Поташнюк Р.З. Мишковця О.А. Луцьк: «Надстир'я», 2010 . С. 30-47.

5. Kurzban Robert, Angela Duckworth, Joseph W. Kable, Justus Myers. An Opportunity Cost Model of Subjective Effort and Task Performance. Behavioral and Brain Sciences, 2013, vol.36(6), pp. 661-79. <http://dx.doi.org/10.1017/S0140525X12003196>.

A Flanagan¹

Ohnistyi A.V.² <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

Ohnista K. M.² <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

EFFECTIVENESS OF HEALTH FITNESS PROGRAMS ON STUDENTS 'PHYSICAL CONDITION INDICATORS

¹Personal Trainer, Doctor of Philosophy, Lancing, United Kingdom

²Ternopil State Pedagogical University after V. Gnatyuk, Ukraine

Abstract. *The publication reveals the effectiveness of the development and use of health fitness programs based on the indicators of the physical condition of female students studying at the university.*

Keywords: *fitness, student, program, physical condition*

An important factor in the healthy lifestyle of modern man is rational motor activity, which manifests itself in the form of natural locomotives (walking, running, swimming), games, strength and gymnastics complexes, exercise systems, and various non-

traditional exercises, usually innovative. Today, this whole arsenal of means of physical culture and health, aimed at achieving and maintaining physical well-being, is commonly referred to as "health fitness" [6]. Its appearance and popularity objectively reflect the situation of fundamental reform of the field of physical education in conditions of competition, initiative and market economy, when the care of the appropriate level of psychophysical fitness becomes a personal matter.

Health is the only thing you can't buy for money and exchange for gold. Our health is what determines our life expectancy. And the more careless you are with him, the less you will live accordingly. After all, being healthy is fashionable!

Negative trends in health and lack of physical activity lead to a deterioration in quality of life (O. Apaichev, 2016; R. Bannikova, O. Marchenko, A. Rashed, 2008; V. Kashuba, 2010; JD Bowen, 2006).

Today, the industry of sports and health services offers a wide variety of scientifically sound programs of preventive and health-oriented (LV Sidneva, SA Gonyants, TS Lysytska, 2017; L.Ya. Ivashchenko, OL Blagiy, YA Usachev, 2008, AV Ognisty, 2020), which help to slow down involutionary processes and increase the physical potential of the organism (VK Balsevich, 2009; M. Segar, 2008).

Goal: to substantiate the method of classes of health fitness of female students taking into account the indicators of physical condition.

Object of study: health-improving physical culture of female students.

Subject of study: programming of fitness classes for students, taking into account indicators of their physical condition.

Task:

1. To study the problem of organization and methods of conducting fitness classes with students of higher educational institutions in the available scientific and methodological literature.

2. Investigate the physical condition of students of future teachers.

3. Develop a program of health classes for students, taking into account indicators of their physical condition and check its effectiveness.

Research methods: analysis of scientific-methodical and special literature, questionnaire method, medical-biological, pedagogical research methods, methods of mathematical statistics.

The analysis of modern methods allowed us to form the components of fitness programs. Data from primary testing included indicators of physical fitness, the results of which could determine the degree of development of physical qualities, the level of health, which we determined by the method of G. Apanasenko and physiometric indicators (body weight, height, heart rate, blood pressure, recovery time, body mass index, life index, power index, Robinson index according to these indicators and determines the level of health of the client) [2].

The second block contains recommendations, comments and warnings based on the client's health [3,4,5].

The third task of the program was the main task. For example, the correction of the client's body weight, which indicates the desired body weight and the time required for its correction. Because the programs were developed for each student individually.

For 3 months, the girls of the control group (KG, n-13) attended health fitness classes, which were held three times a week, and the girls of the experimental group (EG, n-15), in addition to attending health fitness classes, still engaged in individually designed for each program.

After the experiment, we once again determined the indicators of the physical condition of female students and compared them with the data we obtained before the experiment. In the analysis of questionnaires to determine self-esteem, there were significant changes in the girls of the experimental group. It was found that 46% have perfect health, 31% - good health, 15% - mediocre health and 8% - satisfactory health. Unsatisfactory health has not been identified.

In the comparative analysis of the questionnaire according to the method of Dushanin SO to determine the degree of possible risk of cardiovascular disease, there have also been some changes. The results of the survey showed that 75% of the surveyed girls in the experimental group have no risk of developing cardiovascular disease, 25% of respondents - minimal.

Comparative analysis of the values of physical fitness of the experimental group before and after independent health-improving classes showed a tendency to improve. The analysis of the values of the average indicators of oxygen dynamometry (static force) obtained in our study in the experimental group improved by 2.4 kg. This shift was due to the fact that we included badminton and skipping rope in individual fitness programs. In the control group, this figure increased by only 0.4 kg.

After physical training and health classes revealed changes in anthropometric indicators of body weight, which decreased by 0.6 kg, such a low figure can be explained by the fact that our task was not to lose weight, but to reduce body fat and change it to muscle, which prove changes in the average amount of skin and fat folds (decreased by 2.8 mm) and fat mass (decreased by 1.5%). In the control group, changes in these averages were barely noticeable.

In terms of physiometric parameters, there was a normalization of heart rate in all subjects of the experimental group, this figure decreased by 5.6 beats / min due to strengthening the heart muscle by running, swimming and walking, which we recommended in our individual programs. Similarly, there was a normalization of blood pressure parameters.

The condition of the respiratory system, represented by the value of vital capacity of the lungs, improved by an average of 200.1 ml compared to baseline. This figure has increased due to cyclic exercise and swimming.

After our experiment, the indicators of somatic health also changed. The average value of the strength index of the girls of the experimental group increased by 5.1% due to the increase in the strength of the hand, and is within normal limits. In the study of the control group, the strength index increased by an average of 2.7%.

As a result of positive changes in somatic health indicators in the girls of the experimental group, its level increased significantly.

23% of girls have a higher average level of health, although before the experiment none of the girls had such a level of health. 46% of girls had an average level of health, and 30% of girls - below average. Moreover, girls with low levels were not identified.

As for the control group, the girls also made positive changes due to the fact that they attended aerobics training, but not as significant as in the experimental group, in which the girls, in addition to attending aerobics, also engaged in individual fitness programs.

Conclusions.

Assessing the level of indicators of physical condition of female students, we determined that:

- the majority of girls surveyed (56%) rated their health as good and 44% as satisfactory. This shows that girls overestimate their level of health, because according to the results of the survey we found that 8% of girls have mediocre health, 28% - unsatisfactory and 64% - satisfactory (according to the method of VP Voitenko);

- the degree of possible risk of cardiovascular disease according to the method of Dushanin SO, 8% of respondents, respectively 36% of girls have no risk of cardiovascular disease, 56% of respondents - minimal;
- 40% have an average level of health, below average and 20% have a low level of health. Assessment of health was associated with almost all indicators of physical fitness (according to the express method of GL Apanasenko [1]);
- taking into account the physical condition of female students, we have developed individual fitness programs. The direction, intensity and volume of loads in the health program were determined by us in accordance with the individual indicators of the physical condition of the girls. The health effect was achieved by the optimal ratio of intensity and duration of exercise, the correct training pulse regime;
- Approbation of the developed program of health-improving classes has shown sufficient efficiency, which is confirmed by the positive dynamics of indicators of physical condition of female students. The girls' cardiovascular performance improved, their motor activity increased, all respondents in the experimental group completely gave up bad habits and began to eat rationally, which ultimately led to increased self-esteem (8% have perfect health, 15% good health, 31% mediocre health and 46% satisfactory health) and reduced possible development of cardiovascular disease (70% of girls surveyed in the experimental group no risk of cardiovascular disease, 30% respondents - minimal);
- the results of the experimental technique showed a tendency to improve physical fitness: the results of shuttle running improved by an average of 0.1 s, lifting in the saddle for 1 minute increased by 1.7 times., hand dynamometer increased by 2.4 kg, flexion and extension hands from the floor in the supine position improved by 4.4 times, jumping into the ground from the place increased by 9.4 cm

List of references.

1. Apanasenko GL Medical valeology. - K .: Health, 1998. - 248 p.
2. Belyak Yu. I. Classification and methodical features of means of health fitness. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. - 2014. - №11. - P. 3 - 7.
3. Students' fitness culture: theory and practice: Textbook. - СПб .: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. - 228 с.

4. At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. A report from the Chief Medical Officer. London, Department of Health, 2004

5. Bull F et al. Physical inactivity. In: Ezzati M, ed. Comparative quantification of health risks: global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors. Geneva, World Health Organization, 2004.

6. Flanagan A., Ognystyy A., Ognysta K. About fitness professionals (coach, instructor) and their competence. Innovative approaches to physical education and sports of student youth // Proceedings of the fifth regional scientific-methodical seminar / For general. ed. Ognistogo AV, Ognistoi KM - Ternopil: V-vo SMT "TYPE", 2020. - P. 12-14

Karol Greś

Dorota Sokolowska <https://orcid.org/0000-0001-8484-9172>

ROLA PŁYWANIA W KSZTAŁTOWANIU WYTRZYMAŁOŚCI, SIŁY I SZYBKOŚCI W INNYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku

Adnotacja. *Artykuł przedstawia wyniki badań własnych, w których eksperymentalnie udowodniono wpływ treningu w wodzie na poprawę sprawności zawodników piłki nożnej i piłki siatkowej.*

Annotation. *The article presents the results of the author's own research, in which the influence of training in water on the improvement of the fitness of football and volleyball players was experimentally proven.*

Ключові слова: *плавання, тренування, витривалість, сила, швидкість.*

Ключевые слова: *плавание, тренировка, выносливость, сила, быстрота*

Key words: *swimming, training, endurance, strength, speed.*

Trafność tematu badań. W XXI wieku rola uprawiania sportu nabrała szczególnego znaczenia. Współcześnie organizowane na dużą skalę imprezy sportowe, takie jak: igrzyska olimpijskie, mistrzostwa świata w różnych dyscyplinach sportowych, turnieje, różnego rodzaju zawody czy wyścigi, dowodzą, iż w coraz szerszych kręgach ludzi sport stanowi jedną z najważniejszych pasji życiowych. Jednocześnie podkreślić należy, że

zainteresowanie sportem nie ma już obecnie charakteru biernego, gdyż ludzie docenili w końcu rolę aktywności fizycznej. Coraz więcej osób uprawia różnego rodzaju sporty, amatorsko tylko po to by poprawić sprawność własnego organizmu. Bardzo często organizowane są też różnego rodzaju zawody, turnieje, wyścigi, jak też rywalizacje sportowe o lokalnym zasięgu. To wszystko dowodzi, iż w coraz szerszych kręgach ludzi aktywność fizyczna stanowi jedną z istotnych pasji życiowych. Obecnie zainteresowanie się sportem to nie tylko kibicowanie, ale także regularne uczestnictwo w różnego rodzaju aktywnościach fizycznych, takich jak: pływanie, siłownia, gimnastyka, gra w piłkę, wspólne bieganie, tenis, jazda na rowerze itd. [1, 2].

Cel badania. Celem badania jest: porównanie poziomu sprawności fizycznej zawodników w wieku 10-11 lat trenujących piłkę nożną oraz siatkówkę i osiągnięcie jak najdokładniejszych i pewnych wyników, które odpowiedzą na pytanie: jak pływanie kształtuje wytrzymałość i siłę w wyżej wymienionych sportach?

Organizacja i przebieg badań. Okres badań wynosi ok. 5,5 miesiąca od września do stycznia 2020-2021. Badania miały pierwotnie zakończyć się w listopadzie, jednak przez pandemię koronawirusa w Polsce oraz panujące obostrzenia termin ten uległ zmianie. Badania musiały zostać zawieszona na okres 2 tygodni w związku z pojawieniem się przypadku COVID 19 w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Sokółce i odbywaniem kwarantanny przez pracowników. Wyjątkowo w tym czasie rząd stworzył możliwość uczestnictwa w zajęciach grupom zorganizowanym, dzięki temu badania mogły być w dalszym ciągu kontynuowane. Badania zostały podzielone na 3 etapy:

I etap było to przeprowadzenie testu sprawdzającego aktualne parametry wytrzymałości, szybkości i siły zawodników. Testy sprawdzające zostały podzielone na dwa dni: pierwszego dnia była wykonana próba siły, czyli podciąganie oraz przysiady z obciążeniem jak również test szybkości, czyli bieg na 60m. Drugiego dnia zawodnicy wykonywali testy wytrzymałości czyli bieg na 1000m i beep-test.

II etap był to okres treningu pływackiego wśród badanych siatkarzy i piłkarzy.

Etap ten podzielony był na dwa cykle zajęć. Na pierwszy cykl zaplanowanych było 5 zajęć. Zadaniem tego cyklu było oswojenie zawodników piłki nożnej oraz siatkówki z wodą. Pierwsze zajęcia poświęcone były typowo dla gier i zabaw w wodzie. Kolejne dwa spotkania miały charakter zajęć aqua-fitnessu czyli ćwiczeń siłowo-wytrzymałościowych w wersji wodnej. Ostatnie dwa spotkania były ukierunkowane na ćwiczenia oddechowe w wodzie oraz

wprowadzenie elementów prawidłowej pracy rąk oraz nóg w stylu dowolnym oraz grzbietowym.

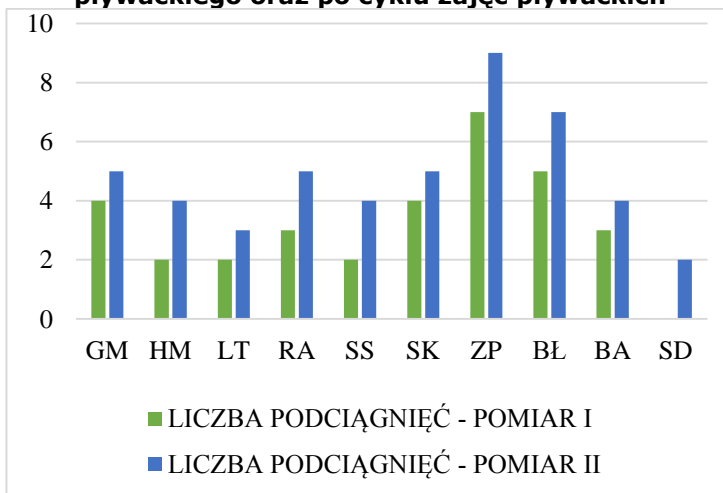
Drugi cykl zajęć był ukierunkowany głównie pod kształtowanie wytrzymałości, siły i szybkości. Zajęcia przybrały formę treningu, podczas którego zawodnicy wykonywali ćwiczenia techniczne.

III etap to ponowne przeprowadzenie testu, który dał odpowiedź na pytanie, czy trening pływacki wpłynął na rozwój badanych cech motorycznych sportowców.

Wyniki badań. Badania dotyczące wpływu treningu pływackiego na sprawność fizyczną zawodników poszczególnych dyscyplin rozpoczęto od porównania osiągnięć zawodników piłki nożnej i siatkówki podczas pierwszego pomiaru (przed rozpoczęciem treningu pływackiego) z wynikami tych samych zawodników po cyklach odpowiednio zaplanowanych zajęć pływackich. Miało to na celu sprawdzenie, czy badane cechy motoryczne poszczególnych zawodników poprawiły się w wyniku dodatkowych zajęć. Pomiarów poszczególnych piłkarzy zaprezentowano na przykładowych (wybranych) wykresach poniżej.

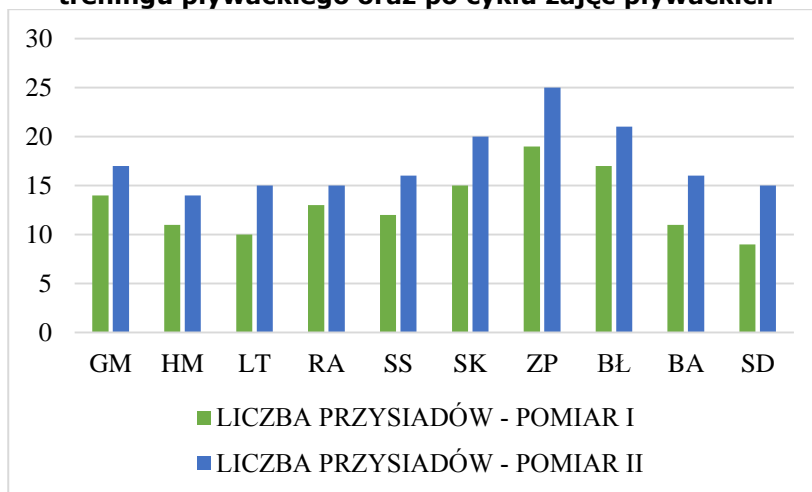
Pierwszy pomiar polegał na podciąganiu się piłkarzy na drążku, dzięki czemu sprawdzono ich siłę przed rozpoczęciem przez nich treningu pływackiego oraz po cyklu zajęć pływackich.

Wykres 1. Porównanie wyników piłkarzy w podciąganiu na drążku przed rozpoczęciem treningu pływackiego oraz po cyklu zajęć pływackich



Jak można zauważyć u wszystkich zawodników liczba podciągnięć w II pomiarze była zdecydowanie lub trochę większa niż w pierwszym. Każdy z piłkarzy po serii zajęć pływackich poprawił swoją wytrzymałość podczas podciągania na drążku o jedno lub dwa podciągnięcia. Jeden z zawodników startował z poziomu zerowej liczby podciągnięć podczas pierwszej próby i osiągnął progres dwukrotnie podciągając się w próbie drugiej.

Wykres 2. Porównanie wyników piłkarzy w liczbie przysiadów z obciążeniem w czasie 40s przed rozpoczęciem treningu pływackiego oraz po cyklu zajęć pływackich



Analogicznie do wyników poprzedniego wykresu, tak i w tym przypadku wszyscy piłkarze w drugim pomiarze poprawili swoje wyniki. Możliwości piłkarzy podczas wykonywania przysiadów z obciążeniem wzrosły. Niektórzy osiągnęli nieco lepszy wynik wykonując 2 przysiady więcej w drugiej próbie. Wielu z badanych zwiększyło liczbę przysiadów o 5, a w jednym przypadku nawet o 6 powtórzeń.

Wnioski:

1. Trening pływacki zdecydowanie rozwija cechy motoryczne takie jak siła, szybkość, wytrzymałość. Wszyscy sportowcy w wyniku uczestniczenia w cyklu dodatkowych zajęć w wodzie poprawili swoje wyniki i możliwości w badanych parametrach.

2. Siatkarze i piłkarze w wyniku dodatkowych treningów pływackich poprawili swoją wytrzymałość i siłę górnych partii ciała zwiększając możliwość podciągnięcia się na drążku od 1 do 3 razy. Siła dolnych partii ciała również została zwiększona i sportowcy

dali radę wykonać o około 5 – 6 więcej przysiadów z obciążeniem w czasie 40s. Szybkość mierzona biegiem na 60m również została poprawiona na co wskazały czasy krótsze o około 0,1 – 0,4s. Wytrzymałość sprawdzana biegiem na 1000m również poprawiła się, a sportowcy pokonali dystans krócej o 2 - 9s. Ostatni badany parametr, czyli wydolność i wytrzymałość krążeniowo - oddechową sprawdzono za pomocą BEEP TEST, który potwierdził, że sportowcy osiągnęli więcej punktów w próbie drugiej, czyli po dodatkowych treningach pływania.

3. Piłkarze i siatkarze dodatkowo trenujący pływanie mieli lepsze wyniki w próbach siły, szybkości i wytrzymałości na tle sportowców nietrenujących pływania.

Bibliografia:

1. Michniewicz I. Starożytna historia pływania, [w:] „Ratownictwo Wodne Rzeczypospolitej”, 2016 nr 4;

2. Siewierski M., Wielkość i struktura obciążeń treningowych pływaków najwyższej klasy w bezpośrednim przygotowaniu startowym do zawodów głównych, [w:] „Pol J Sport Tourism”, 2010 nr 18.

Józef Sarosiek¹

Krzysztof Sobolewski¹

Aleksander Żurawski² <https://orcid.org/0000-0003-0029-1357>

REALIZACJA ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH W SZKOŁACH GIMNAZJALNYCH WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

¹Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku

²Poleski Państwowy Uniwersytet, Pińsk

Adnotacja. *Artykuł przedstawia wyniki badań na temat realizacji programu zajęć fakultatywnych w szkołach gimnazjalnych województwa podlaskiego. Rodzi się tu pytanie, jakie zajęcia fakultatywne wybrała młodzież i czy spełniają one ich oczekiwania. Czy odbywają się w trakcie zajęć wychowania fizycznego czy też po zajęciach. Czy mają wpływ na rozwój młodzieży? Czy zajęcia fakultatywne spełniają swoje cele? Czy uczniowie chętnie na nie uczęszczają, czy ogólnie wzrasta wśród nich zainteresowanie kulturą fizyczną? Co zrobić, aby uczeń weryfikował i wpływał na swoją sprawność fizyczną?*

Annotation. *The article presents the results of research on the implementation of the curriculum of elective classes in junior high schools in Podlaskie Voivodeship. This raises the question of what optional classes the youth chose and whether they meet their*

expectations. Are they held during PE classes or after classes? Do they influence the development of young people? Do the elective courses fulfill their goals? Are students eager to attend, or is their interest in physical education generally increasing? What to do for the student to verify and influence his physical fitness?

Ключові слова: школа, фізична культура, факультативні заняття.

Ключевые слова: школа, физическая культура, факультатив.

Key words: school, physical education, extracurricular activities.

Trafność tematu badań. Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 roku wprowadzono nową podstawę programową wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego we wszystkich typach szkół. Wprowadzono również zmiany w zakresie tematyki wychowania fizycznego [1,2].

Obecnie rolą szkoły jest przekazanie uczniom niezbędnych wiadomości, praktycznych umiejętności i kompetencji aby stali się świadomymi i samodzielnymi współtwórcami własnego życia. Szkoła powinna wprowadzić ucznia w świat wartości kultury fizycznej. Wartości te powinny stać się fundamentem postaw uczniów wobec aktywności fizycznej. Środowisko szkolno-wychowawcze dążąc do realizacji tego zadania powinno być otwarte na nowoczesność oraz zmiany zachodzące w oświacie. Dlatego najważniejszym celem współczesnego wychowania fizycznego jest tworzenie czynników do pełnego, perspektywicznego rozwoju człowieka mądrego, sprawnego i zaradnego życiowo, nawiązującego otwarte kontakty z innymi ludźmi, wychowanego do nieprzerwanej dbałości o zdrowie oraz funkcjonującego w twórczy sposób w aktualnej i przyszłej rzeczywistości [3].

Cel badania. Określenie stosowania nowej podstawy programowej w realizacji programu zajęć fakultatywnych w szkołach gimnazjalnych województwa podlaskiego.

Organizacja i przebieg badań. Badania przeprowadzono w ramach studenckiego koła naukowego Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku z lat 2011-2018. Materiał zawarty w artykule pochodzi z badań, które zostały przeprowadzone w latach po roku 2010. Dobór opracowań był celowy, tj. zmierzający do zebrania wszystkich wyników, ich zanotowania i ponownego przeliczenia, wg zakładanych argumentów niniejszych badań, celem analizy i odpowiedzi na postawione zagadnienia badawcze. Badaniem została objęta

wyselekcjonowana grupa komputerowych maszynopisów, zawierająca wyodrębnione statystyki liczbowe uczniów z I - II i III-klas gimnazjalnych z terenu województwa podlaskiego, która ewidentnie określiła preferencje co do wybranego fakultetu wychowania fizycznego. Przeanalizowano treść ponad 15-prac. Zgodność badawcza i kompletność tych danych, ukonstytuowała ostatecznie 8 prac, z których wyselekcjonowano niezbędne wyniki do dalszych etapów realizacji celu badania.

Wyniki badań. W tabeli nr 1 przedstawiono wyniki badań wyboru fakultetów w badanych szkołach gimnazjalnych województwa podlaskiego. Biorąc pod uwagę kompletność danych w badanych pracach do opracowania przyjęto dwanaście szkół. Odpowiedź „tak” oznacza, że dany fakultet był realizowany, natomiast „nie” mówi o braku jego realizacji. Z przeprowadzonych badań wynika, że oferta szkół co do realizacji fakultetów jest w zdecydowanej większości ograniczona do wyboru fakultetu sportowego. Dziwi fakt, że fakultet turystyczny czy też taneczny nie był realizowany w większości szkół, gdyż do ich realizacji nie są potrzebne szczególne warunki.

Tabela 1. Wybór realizacji fakultetów w badanych szkołach

płeć fakultet	szk oła 1	szk oła 2	szk oła 3	szk oła 4	szk oła 5	szk oła 6	szk oła 7	szk oła 8	szk oła 9	szk oła 10	szk oła 11	szk oła 12
chłopcy												
sport	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	nie
rekreacja	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	nie	tak	tak
turystyka	nie	tak	tak	nie	tak	tak	nie	nie	tak	nie	nie	nie
taniec	nie	tak	tak	nie	tak	tak	nie	nie	nie	nie	nie	nie
dziewczeta												
sport	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	tak	nie
rekreacja	tak	tak	tak	tak	tak	tak	nie	nie	tak	nie	tak	tak
turystyka	nie	tak	tak	nie	tak	nie	nie	tak	nie	nie	nie	nie
taniec	tak	tak	tak	nie	tak	tak	tak	nie	tak	nie	nie	nie

Okazało się, że najbardziej liczną grupę prezentuje aglomeracja poza-białostocka (teren) - 513 analizowanych gimnazjalistów, a aglomeracja białostocka - 492-gimnazjalistów. Należy zwrócić uwagę, iż pomimo, że autorzy niektórych badanych opracowań wskazywali, że dokonują oceny młodzieży z klas gimnazjalnych I-III, to jednak nie odnotowano wykazów liczbowych co do wybieranych fakultetów wychowania fizycznego na etapie edukacyjnym w kasie III. Wyniki w tabeli 2 na poziomie zmiennej klasa III w aglomeracji białostockiej nie zawierają danych liczbowych. W związku z tym nie ujęto ich w statystykach procentowych zaprezentowanych.

Tabela 2. Liczebność gimnazjalistów w klasach I-III, wybierających dany fakultet

klasa/wybrany fakultet		Białystok	Teren	Suma
Klasa I	sportowy	164	54	218
Klasa I	rekreacyjny	27	50	77
Klasa I	turystyczny	28	51	79
Klasa I	taniec	29	14	43
Klasa II	sportowy	130	88	218
Klasa II	rekreacyjny	53	51	104
Klasa II	turystyczny	29	17	46
Klasa II	taniec	32	16	48
Klasa III	sportowy	0	81	81
Klasa III	rekreacyjny	0	45	45
Klasa III	turystyczny	0	15	15
Klasa III	taniec	0	31	31
Suma		492	513	1005

Najliczniej wybieranym fakultetem był sport, zarówno u dziewcząt 33,8% jak i chłopców 36,7%. W przypadku tych drugich oni także na tym samym poziomie wybierali fakultet o charakterze rekreacyjnym – 36,7%. Natomiast dziewczęta na poziomie 27%. Na wykresie 1 i 2 zaprezentowano procentowy podział wybieranych fakultetów przez dziewczęta i chłopców.

Wnioski:

1. Oferta szkół co do realizacji fakultetów jest w zdecydowanej większości ograniczona do fakultetu sportowego, zwłaszcza na terenie Białegostoku;

2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej dotyczące fakultetów nie obliguje nauczycieli do realizacji wszystkich rodzajów fakultetów w toku nauki;

3. Podobny problem występuje również w nowym rozporządzeniu, gdzie edukacja zdrowotna została przyporządkowana do rekreacji. Wynika z tego, że w szkołach w których nie będzie realizowana rekreacja nie będzie edukacji zdrowotnej;

4. Nauczyciele powinni w większym stopniu zadbać o atrakcyjność fakultetów zwłaszcza w odniesieniu do dziewcząt;

5. Realizowane fakultety nie powinny być utożsamiane z obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego w ramach podstawy programowej;

6. Nauczyciele wychowania fizycznego powinni uczestniczyć w szkoleniach w zakresie przygotowania do realizacji wszystkich fakultetów.

Bibliografia:

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 26 sierpnia 2009 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych, Dz. U. nr 141, poz. 1150.

2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 grudnia 2003 r., w sprawie dopuszczalnych form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, Dz. U. nr 217, poz. 2128.

3. Tumilowicz-Lesiuk D. Zajęcia Fakultatywne w wychowaniu fizycznym wprowadzone w ramach reformy Programowej w 2009 roku w ocenie uczniów i nauczycieli wybranych gimnazjów. UKW Bydgoszcz. - 2017. - S. 148.

Банах В.І. <https://orcid.org/0000-0002-0903-5002>

ПЕРСОНАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім.
Тараса Шевченка

Анотація. У публікації обґрунтовується необхідність застосування персоналізованого підходу фізичного виховання. Встановлено, персоналізоване навчання базується на індивідних, особистісних та емоційно почуттєвій сфері особистості. В статті представлені форми персоналізованого

освітнього процесу зокрема у фізичному вихованні, що орієнтовані на створення гнучких умов навчального процесу із врахування індивідуально-психологічних особливостей дітей та підлітків з метою їх всебічного розвитку.

Ключові слова: фізичне виховання, навчання, персоналізація.

Annotation. *The article substantiates the need for a personalized approach to physical education. It is established that personalized learning is based on person's individual, personal and emotional sphere. The article presents the forms of personalized educational process, in particular in physical education, which are focused on creating flexible conditions for the educational process, taking into account children and adolescents' individual psychological characteristics for their comprehensive development.*

Key words: *physical education, teaching, personalization.*

Актуальність теми дослідження. Сьогодні у фізичному вихованні часто зустрічається термін персоналізоване фізичне виховання. Застосування персоналізованого підходу до організації освітнього процесу фізичного виховання та формування його змісту є перспективним напрямом [3]. Персоналізація навчання дає можливість розвивати здатність мислити, набувати знань та навичок у прийнятному для кожної дитини темпі та напрямку [11]. Актуальним наразі є також впровадження інноваційних технологій, що реалізуються засобами дистанційного навчання у процесі здоров'яформування студентів. Ці засоби повинні бути орієнтовані на особистість, що формується та персоналізацію процесу формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти [8].

Мета дослідження полягала у вивченні необхідності використання персоналізованого підходу у фізичному вихованні студентів.

Результати досліджень. Персоналізоване навчання повинне базуватися на певних генетичних засадах педагогіки [11], а його побудова повинна відбуватися за відповідними принципами [4]. Персоналізацію процесу навчання не потрібно ототожнювати з диференціацією та індивідуалізацією навчання. Індивідуалізація навчання базується переважно на індивідуальних особливостях, особистісно-зорієнтоване – на особистісних, а персоналізоване – на індивідуальних + особистісних + емоційно-почуттєвій сфері особистості [3]. Персоналізація - найвища форма соціалізації, передбачає глибоке усвідомлення людиною своєї ідентичності з іншими людьми, групою, суспільством і

трансформації її за рівнем своїх індивідуальних можливостей.

О. Васюта [4] вказує, що під час побудови навчального процесу повинні враховуватись вікові закономірності дитини: «за якої кожен учень з його індивідуальними потребами, цінностями, інтересами, переживаннями, талантами і здібностями буде знаходитися в центрі цього процесу. У цьому й полягає сутність персоналізованого навчання – у зміщенні акцентів із процесу навчання на особистість учня. Як стверджує автор «персоналізоване навчання є особистісно-орієнтованим навчанням, що передбачає створення гнучких умов навчального процесу для врахування індивідуально-психологічних особливостей з метою їх всебічного розвитку» [4].

Також існує інше трактування визначення, «персоналізоване навчання – навчальні програми, розроблені з урахуванням інтересів, досвіду, бажаних способів і темпів навчання конкретної людини». [7]. Персоналізація – найвища форма соціалізації, передбачає глибоке усвідомлення людиною своєї ідентичності з іншими людьми, групою, суспільством і трансформації її за рівнем своїх індивідуальних можливостей [10].

Є. Ільченко, В. Боженко, Т. Жиленко відповідно до застосування технологій і методів викладання виокремлюють чотири форми персоналізованого освітнього процесу: розширення автономності студента; самоосвіту; диференційоване навчання; адаптивне навчання. В основі такого навчання лежать власні інтереси і потреби, «а не бажання відповідати встановленим нормам» та персоналізовані методи освіти, які адаптовані під здобувача: повноваження здобувача, варіативність, індивідуалізований навчальний план, викладач забезпечує навігацію, особистий бюджет навчання, рівні відносини, самостійне відкриття. Також автори наводять твердження Дена Баклі, який виділив два напрямки персоналізації навчання: коли здобувач самостійно вибудовує своє навчання – персоналізація програми, коли навчання адаптується під конкретного слухача – персоналізація самим учнем [7]. Персоналізовано-особистісний стиль діяльності вчителя фізкультури є можливим і доцільним за умови знання та врахування індивідуальних відмінностей і розвитку недостатньо сформованих якостей особистості [5].

Цільовими установками стосовно організації персоналізованого освітнього процесу є створення відповідних умов для такого процесу діяльності, створення умов для розвитку самостійності і спілкування, стимулювання потреби

персоналізації, сприяння формуванню здатності до персоналізації. Як зазначають фахівці, персоналізація освітнього процесу пов'язана не тільки зі становленням самої особистості індивіда, але й з тими педагогічними явищами, що сприяють цьому становленню [13].

Сучасні комп'ютерні технології дозволяють організувати процес фізичного виховання на більш високому якісному рівні та поєднати функції накопичення зберігання, аналізу, систематизації інформації і оцінки фізичної підготовленості дітей, реалізувати індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання за допомогою використання сучасних комп'ютерних технологій, зокрема, персоналізації рекомендацій по корекції [12]. Технології «Exergaming» дозволяють персоналізувати елементи гри, рівень складності, тип фізичної активності і тривалість діяльності, забезпечують об'єктивний зворотній зв'язок, цим самим підвищують мотивацію займатися фізичною культурою і спортом [15]. Впровадження та використання інноваційних технологій навчання (інформаційних комп'ютерних технологій) програмних продуктів дозволяє здійснювати особистісний підхід та індивідуалізувати процес фізичного виховання студентської молоді, надаючи йому характеру стійкого цілеспрямованого й ефективного процесу пізнання, а також формувати стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять, спонукає до творчого розвитку дітей та підлітків, надає можливість дітям і дорослим вирішувати різні складні проблеми, дозволяє краще адаптуватися до життя і набути матеріальні блага, сприяє поліпшенню мотивації студентів [2]. Н. Чухланцева, Т. Напалкова вказують, що ігри, адаптуючи їх до індивідуальних потреб учнів, забезпечують можливість виконувати завдання на оптимальному рівні та дозволяють досягати успіху й контролювати процес індивідуального навчання, забезпечують своєчасну корекцію помилок та персоналізований зворотний зв'язок [14]. Застосування навчальних платформ у фізичному вихованні сприяє створенню персоналізованого навчального середовища.

Одним із напрямків впровадження персоналізованого підходу є впровадження нормативів оцінки фізичної підготовленості студентської молоді, що враховує показники, якими вона відзначається на сучасному етапі, а також котрі враховують персональні особливості кожної дівчини й хлопця [1]. Постійний моніторинг та наявність даних динаміки розвитку рухових якостей у викладача сприяє оперативному прийняттю правильних управлінських рішень, вибору адекватних

навантажень, реалізації інновацій, зокрема персоналізованого підходу до фізичної активності студентів у фізичному вихованні. Застосування інтерактивної технології кооперативного навчання (групового) передбачає організації учнів, при цьому в організації групи не використовуються команди «розподілись» «розділити» а навпаки «об'єднати», «організуватись» в групи по двоє, по троє тощо. Як вказують спеціалісти «Пам'ятайте, учні об'єднуються! З об'єднаних учнів виростають дорослі, здатні об'єднуватися й працювати разом, виростає об'єднана країна, держава або нація». Самостійний аналіз сприяє формуванню у школярів здібностей осмислювати зроблене і допомагає уникнути помилок у майбутньому під час самостійного виконання вправ [6]. Застосування технологій імітаційно-рольового навчання сприяє здійсненню персоналізованої освіти та тенденцій практико-орієнтованого навчання [9].

Висновки: Застосування різних форм персоналізованого підходу сприяє всебічному розвитку: здатності мислити, набувати знань та навичок у прийнятному для кожної людини темпі та напрямку; стійкого цілеспрямованого й ефективного процесу пізнання, стійкого мотиваційно-ціннісного ставлення до занять, створенню гнучких умов навчального процесу із врахуванням індивідуально-психологічних особливостей.

Список літератури

1. Банах В. Динаміка показників фізичної підготовленості хлопців під час навчання у закладі вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. Вип. 19. С.5-10.

2. Банах В. Комп'ютерні технології у системі фізичного виховання ЗВО. Інновації у вищій школі: перспективи розвитку. Збірник матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. «Інновації у вищій школі: проблеми та перспективи в освіті і науці». Кременець : ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2021. Вип. 5. С. 142-144.

3. Банах В. Персоніфікований підхід до фізичного виховання студентської молоді. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип. 15. С.11-15.

4. Васюта О. Реалізація принципів персоналізованого навчання у початковій школі. Інновації в початковій освіті: проблеми, перспективи, відповіді на виклики сьогодення. 2018. Електронний ресурс. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/10413/1/10.pdf>

5. Войтовська Оксана Миколаївна Теоретичні і методичні засади професійного розвитку вчителів фізичної культури в умовах післядипломної педагогічної освіти : дис. ...д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Войтовська Оксана Миколаївна ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Київ, 2020 С. 236

6. Жуковський Є.І. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів (інструктивно-методичні матеріали). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 44 с.

7. Ільченко Є., Боженко В. Жиленко Т. Персоналізація навчання на заняттях з аналітичної геометрії. Наукові підсумки 2019 року, XXXVII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція. Вінниця : 2019. С.9-14

8. Король О.С Хрипач А.Г. Заліско О.К. Зелікова Т.І. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип.7 (127). С.95-99.

9. Молдован А. Педагогічні умови розвитку підприємницької компетентності майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту. Електронний ресурс. URL : https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:fISrbH_3ewwJ:https://jrnls.ivet.edu.ua/index.php/1/article/download/616/689/2037+&cd=70&hl=uk&ct=clnk&gl=ua&client=firefox-b-d.

10. Пангелова Н. Соціалізація особистості студента в процесі занять фізичною культурою і спортом. Молода спортивна наука України. Вип.9 Т.3 С.231-234

11. Помагайбо В.М. Внесок психогенетики в освіту. Психологія і особистість. Київ: 2020. №2(18). С. 292-306.

12. Редькіна Марія Анатоліївна. Методика визначення індивідуальної рухової активності студентів у процесі фізичного виховання дис. ...канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Редькіна Марія Анатоліївна ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Київ, 2020. 197 с

13. Розбам М.М.; Єдинак Г.А., Галаманжук Л.Л. Використання персоналізованого підходу у фізичному вихованні школярів Студентська конференція з міжнародною участю «Інноваційні технології у фізичному вихованні, оздоровчо-рекреаційній руховій активності, фізичній терапії та ерготерапії» . Київ: НУФВСУ. 2020. Ч.2. С.57-61

14. Чухланцева Н., Напалкова Т. Фітнес-ігри як допоміжні засоби фізичного виховання школярів Спортивна наука України. 2018. №1 (83). С. 56-64.

15. Чухланцева НВ, Чухланцев АІ. Exergaming: сполучення фізичних вправ і ігор. : Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції Харків, 2017. с. 186–194.

**Бітківська Л.І.
Касапчук А.С.**

РОЗВИТОК ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ У КАМ'ЯНЦІ ПОДІЛЬСЬКОМУ

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті висвітлюються особливості проведення та досягнення туристсько-краєзнавчої роботи позашкільного навчального закладу станції юних туристів у місті Кам'янець Подільський. Проаналізовано динаміку кількісного складу педагогів та учнів. Виявлено що з кожним роком на станції юних туристів спостерігається відтік спортивних кадрів які забезпечують навчально-тренувальний процес у сфері дитячого туризму та зменшення кількості учнів у групах.

Ключові слова: дитячо-юнацький туризм, спортивний туризм, краєзнавство.

Annotation. The article highlights the features of the conduct and achievements of tourism and local lore work of the out-of-school educational institution of the station of young tourists in the city of Kamyanets-Podilsky. The dynamics of the quantitative composition of teachers and students is analyzed. It was found that every year at the station of young tourists there is an outflow of sports personnel who provide the training process in the field of children's tourism and reduce the number of students in groups.

Keywords: children's and youth tourism, sports tourism, local lore.

Актуальність. Якою б не була політична ситуація в країні, яким би хвилюючим не здавалося сьогодні є дещо, без чого держава не бачить свого майбутнього і не мислить свого подальшого існування. Майбутнє держави у її дітях, здорових фізично і духовно, загартованих спортом і працею, згуртованих єдиними думками і помислами.

Метою дослідження є аналіз розвитку дитячо-юнацького туризму та узагальнення досвіду роботи Кам'янець-Подільської станції юних туристів (СЮТур).

Результати досліджень. Питанням дослідження дитячо-юнацького туризму займалося чимало вітчизняних науковців. З позиції педагогічної науки та краєзнавства ці проблеми досліджували М. Костриця, В. Обозний, В. Редіна, О. Останець-Свешніков, Ю. Костянтинов. З позицій соціально- економічної географії дитячо-юнацький туризм в Україні досліджував О. В. Колотуха.

Особливе місце в системі туристської діяльності посідає дитячо-юнацький туризм. Виступаючи складовою туристської галузі країни, дитячо-юнацький туризм в Україні в першу чергу покликаний вирішувати важливі соціальні завдання, пов'язані з вихованням, оздоровленням та освітою підростаючого покоління засобами туристсько-краєзнавчої діяльності, а саме: - отримання нових знань; - фізичне оздоровлення та профілактика захворювань; - орієнтація підростаючого покоління на здоровий спосіб життя, формування активної життєвої позиції; - розвиток кращих моральних людських якостей та відносин; - підготовка підлітків до служби у лавах армії, до навчання у вищих навчальних закладах військового типу; - екологічне виховання, виховання свідомого ставлення до природи нашої країни. [1]

Дитячо-юнацький туризм і краєзнавство у Кам'янці-Подільську є одним із ефективних напрямів позашкільної освіти. Безумовно, це цікаві для учнівської молоді форми роботи: туристські подорожі, експедиції, екскурсії, конкурси, змагання, участь у яких дає унікальну можливість на власні очі побачити красу рідної землі; пізнати її історію, фізично та морально загартуватись. Дитячий туризм у Кам'янці-Подільську має свої досягнення, особливості та власну історію.

За рішенням виконкому Кам'янця-Подільського 1 жовтня 1993 була створена станція юних туристів, спочатку існувала при центрі дитячої творчості, яку очолив перший директор Загоруйко Юрій Михайлович. З 1 вересня 1994 року і по сьогодні директором є - Атаманюк Тетяна Петрівна.

На станції працює 19 гуртків початкового рівня навчання за напрямками: "Юні туристи", "Скелелазіння", "Історики-краєзнавці", "Туристи-краєзнавці", "Географи-краєзнавці", "Пішохідного туризму", 4 гуртка середнього рівня

навчання за напрямками: "Пішохідного туризму", "Гірського туризму", "Туристської пісні", та 2 гуртка вищого рівня навчання: "Спортивного туризму" та "Юні судді змагань". [4]

З 2002 року проводиться «Шкільна туріада», в якій беруть участь навчальні заклади міста. Мета туріади: широке залучення учнівської молоді до активного туризму, поліпшення змісту туристсько краєзнавчої роботи в школах, виявлення та розповсюдження кращого досвіду.

Основними у роботі туристично-спортивних відділів центрів дитячо-юнацького туризму та станцій юних туристів є спортивний туризм який розвивається у двох напрямках: маршрутний туризм (проходження маршрутів з пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного та спелеотуризму) та змагальний. Змагальний туризм передбачає участь у змаганнях з туристсько-спортивного багатоборства. [3]

Найкраще здібності дитини проявляються на змаганнях. Тому було роблено і впроваджено в практику цикл змагань з поступовим ростом складності. Особиста смуга перешкод «Зимових стартів» дає можливість кожній дитині проявитись як спортсмену вже після півроку занять. Змагання проводяться в спортивному залі. В квітні на традиційних змаганнях гуртківців, в залежності від підготовки, діти можуть виступати на дистанції першого класу, або особистої смуги перешкод. Наступний етап - змагання «Майстер клас» - це командна смуга перешкод II класу, яка проводиться в жовтні. І на весну другого року навчання гуртківці, як мінімум, можуть мати другий спортивний розряд і брати участь у змаганнях III класу - обласні змагання.

Поряд з тим стрімкі скелі каньйону річки Смотрич дозволяють проводити міжобласні змагання IV класу «Кам'янецькі Скелі», які свого часу були одним з етапів Кубка України.

Під керівництвом кваліфікованих фахівців вихованці СЮТур не раз ставали переможцями обласних змагань та переможцями Кубка України зі спортивного туризму у 2005 р., Чемпіонами України 1996,1998, 2005 роках. [2]

Краєзнавча експедиція «Вивчення оборонних споруд різних часів» у 2015 році посіла III місце на Всеукраїнському етапі конкурсу краєзнавчих експедицій учнівської молоді «Мій рідний край».

Не одноразово спортсмени міста представляли збірну команду області на Чемпіонатах України зі спелеологічного туризму різних категорій складності, серед учнівської молоді, де посідали призові місця у 2008, 2012, 2017,2018, 2019, 2020 роках.

Також хочеться відзначити, досягнення юних кам'янчан з пішого туризму 2017 році, з водного туризму у 2017, 2019, 2020 роках, де спортсмени завоювали срібні медалі на Чемпіонатах України з туристсько-спортивних походів серед учнівської молоді.

Участь у багатьох змаганнях дозволяє вихованцям виконувати масові розряди та звання. Загалом за роки функціонування станції юних туристів було присвоєно 56-ти особам I дорослий розряд, 33-м особам звання КМСУ та 7-ми випускникам «Майстра спорту України». Ващуку Дмитру Петровичу присвоєно звання спортивного судді міжнародної категорії.

У 2018 році вихованці виграли обласні змагання «Кубок області з велосипедного туризму» та представляли область на Чемпіонаті України. На кращу експедицію з активним способом пересування «Мій рідний край» «Діяльність ОУН-УПА на Кам'янецьчині» та посіли III місце. [5]

Проаналізувавши кількісний склад педагогів та учнів СЮТур ми відзначили, що з кожним роком на станції юних туристів спостерігається відтік спортивних кадрів які забезпечують навчально-тренувальний процес у сфері дитячого туризму та зменшення кількості учнів у групах. (табл.1).

Кількісний склад СЮТур у м. Кам'янець-Подільський

Рік	кількість педагогів	кількість груп	Кількість учнів
2008	21	31	438
2015	16	28	417
2021	13	31	356

Джерело: розроблено авторами на основі доповідей директора СЮТур м. Кам'янець Подільський

В Кам'янці-Подільському функціонує міський осередок Федерації спортивного туризму України, члени якого приймають активну участь у проведенні Чемпіонатів та Кубків України зі спортивного туризму. З них: 1- спортивний суддя міжнародної категорії; 3- суддів національної категорії; 7- суддів першої категорії.

У 2012 та 2017 роках кам'янчанами проведено Чемпіонат України зі спортивного туризму - пішохідний туризм, 2018 році Кубок України зі спортивного туризму - велосипедний туризм. У 2022 році запланований Чемпіонат України зі спортивного туризму - пішохідний туризм.

Висновок: Результати та успіхи команд залежать від кваліфікації тренерів зі спортивного туризму, рівня матеріального забезпечення, розвитку дитячо-юнацького туризму в регіоні. З кожним роком спостерігається відтік спортивних кадрів, зменшення фінансування матеріальної бази та відсутності кваліфікованих кадрів у сфері дитячого туризму і як наслідок зменшення кількості дітей у групах на що потрібно звернути особливу увагу.

Список літератури:

1. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні як територіальна соціально економічна система: проблеми та перспективи розвитку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. геогр. наук: 11.00.02 / О.В. Колотуха; Інст географії НАН України. — К., 2005. — 20 с.

2. Позашкільна освіта: історичні поступи та здобутки: 36. матеріалів Всеукраїнської педагогічної конференції, Київ, 2–3 грудня 2008 р. / За заг. ред. доктора педагогічних наук Вербицького В. В. — К.: АБЕРС, 2008. — 308 с.

3. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України», присвяченої 90-річчю дитячо-юнацького туризму в Україні // Збірник наукових праць. – Київ - Кропивницький. – ЛА НАУ, 2020. 383 с.

4. Персональний сайт К-П СЮТур - Кам'янець-Подільська міська Станція туристів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://kpsytur.ucoz.ua/index/kam_janec_podilska_stancija_junikh_turistiv/0-5

Боднар Я.Б. <https://orcid.org/0000-0001-7863-6613>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ В ГАЛИЦЬКОМУ КРАЇ КІНЦЯ ХІХ-ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка

Анотація. У статті йде мова про фізичні вправи, а також природні сили та гігієнічні фактор, які використовували у досліджуваний період для фізичного гарту галицької молоді.

Ключові слова: галицька молодь, засоби фізичного виховання, руханка, тілесні вправи, фізичні вправи.

Summary: Galician youth, means of physical education, motor skills, physical exercises, physicalThe article deals with physical exercises, as well as natural forces and hygienic factors, which

were used in the study period for physical training of Galician youth.

Key words: *Galician youth, means of physical education, motor skills, physical exercises, physical exercises.*

У фізичному вихованні молоді на зламі XIX-XX віків характерним було комплексне використання засобів. До них відносились фізичні вправи, природні сили та гігієнічні фактори, причому провідним і специфічним засобом фізичного виховання були фізичні вправи. Ефективність фізичного виховання молоді залежала не тільки від правильного впливу на її організм об'єму та інтенсивності навантажень, але і від різноманітності і поєднання засобів. Метою роботи є дослідження теоретичних і методичних засад фізичного виховання молоді означеного періоду.

Музика супроводжує людину протягом усього її життя. У ній виявляються глибокі і благородні переживання людей, пов'язані з людськими взаєминами, побутом, дозвіллям. У статті "Мистецтво й народна школа" наголошується на тому, що наука руханки в школах є дуже важлива, хоча не всюди вона практикується. А діти, до речі, мають велику охоту до неї. Автор пропонує заняття руханкою (гімнастикою) проводити під супровід музики і співу, адже "...діти залюбки будуть піддаватись вільним вправам і помалу набирати переконання о значінню руханки" [1; 7-8]. У цьому випадку ті, що займались, виконували рухи та отримували естетичну насолоду і радість рухів не тільки через зорове сприйняття, але і через м'язеве відчуття. Ритм рухів, зрозуміло, сприймається значно краще під супровід музики чи співу.

Засновником ритмічної руханки був професор гармонії в Женеві, французький швейцарець Жак Далькрозе. У цій системі, метою якої було ритмічне виховання людини за допомогою руханки та музики, було два головних принципи: музичний і тіловиховний. І.Калічак, автор праці "Ритмічна руханка", зауважує: "Дбайливість ритмічної руханки є те, що при вправах тілесними рухами проявляється якнайбільше чуття, і тому всі рухи треба злучити разом з музикою в одну тісну рівновагу" [2; 12].

Ритміка не претендувала заступити собою фізичне виховання - вона лише входила в нього і стала невід'ємною його частиною. Під час танців, що є комплексним виявом ходьби, бігу та стрибків, ритм мелодій передається рухом тіла. По суті ритм є засобом впливу на людину, засобом психофізичного виховання.

У статті "Значіння народних ігор для виховання тіла молоді" [3] Ф.Сматлаха зауважує, що життя вимагає "дуже стороннього" тілесного виховання молоді як в селах, так і в містах. Необхідно прагнути до того, щоб молодь не тільки плекала руханкові вправи, ігри та забави у школах, але і в руханково-спортивних товариствах, коли вийде із стін школи. Забави та ігри дитина грає вже з раннього дитинства, тоді вони є ще дуже простими. З часом вони стають складнішими. І тут, на думку автора, важливим буде ритмічний супровід. Ф.Сматлаха підкреслює, що для тілесного виховання молоді важливими є і танці.

Ритмічні вправи виконувались у супроводі різних музичних інструментів: роялю, скрипки, гармоні, баяну. Дуже часто, особливо діти, виконували фізичні вправи під власний спів. Завдяки виконанню фізичних вправ, рухів у супроводі музики чи співу виховувалась увага, координація і синхронність рухів, вміння орієнтуватись у просторі і часі, відчуття колективу.

Поняття "фізична вправа" пов'язане із уявою про трудову діяльність людини, рухові дії та рухи. Існує три види діяльності: праця, навчання та гра. Якщо говорити про фізичне виховання як форму активного відпочинку, то його слід віднести до ігрової діяльності, якщо розглядати його як одну з форм педагогічного процесу, то - до навчання. У різні періоди життя людини її фізичне виховання набирає різних форм [4; 37]. "Руханка корисна і навіть необхідна для здоров'я людям всякого віку, стану і положення, як мужчинам, так і жінкам. Навіть фізична тяжка праця є завжди одностороння, так що обходитись без руханки і цим людям, безумовно, буде шкідливо", - наголошує М.Валківський у праці "Фізичне виховання й фізичні вправи" [5; 6].

Протягом кінця ХІХ - початку ХХ століття (до 1939 року) в галицькому краї, як уже зазначалось, відбувалось чимало заходів: це спортивні свята, змагання, фестини, спільні заходи різних руханкових товариств. У них брали участь не тільки молоді юнаки і дівчата, які досягли фізичного розвою, але поруч з ними свої вміння демонстрували юні хлопчики і дівчатка, а також сивочолі чоловіки та жінки. Зазвичай, всі вищеназвані заходи проходили за участю людей різного віку, адже обов'язком руханково-спортивних товариств було "...вивабити людей з-поза печі та з кутів хати і спровадити їх разом на середину села. Нехай молоді побігають і поскачуть, нехай старі натішаються ними і пригадають собі молоді літа, нехай всі почують, що належать до себе. Нехай по забаві заспівають усі разом: "Нам пора для України жить" [6; 5].

Для того, щоб українське громадянство було фізично і морально сильне, на думку багатьох українських педагогів, теоретиків фізичного виховання, необхідно поширювати фізичну культуру та спорт серед усіх верств населення - службовців, робітників, ремісників, селян. Е.Жарський пише: "В усіх кряях в спортових змаганнях на спортовій площі стають побіч себе урядник та селянин, професор та ремісник, не знаючи ніякої різниці, а признають тільки боротьбу в чесному змагу. Коли взміцнимо наше тіло та доведемо його до гармонійного розвитку - будемо могли побороти усі перешкоди, які стоять на дорозі нашого життя" [7;8].

Підводячи ризику під вищенаведеним, приходимо до наступних **висновків**:

- серед завдань, що вирішувались у фізичному вихованні, головним було досягнення оздоровчого ефекту;

- фізичне виховання молоді має проводитись у природному середовищі і тим самим формувати стереотип єднання людини і природи;

- виконання фізичних вправ у супроводі музики чи співу виховувало увагу, координацію і синхронність рухів, уміння орієнтуватися в просторі та часі, почуття колективізму.

Список літератури:

- 1.Б-енко С. Мистецтво а народна школа // Учителське слово. — Львів, 1922. — 124. Калічак І. Ритмічна руханка // Сокільські вісти. — Львів, 1929. — Ч.2. — С. 12.

2. Сматлаха Ф. Значіння народних ігор для виховання тіла молоді // Вісти з Лугу.— Львів, 1926. — Ч. 3. — С. 9—10.

3. Ашмарин Б., Вилянський М., Грантинь К. Теория и методика физического воспитания. —М., 1979. — С. 37.

4. Валківський М. Фізичне виховання й фізичні вправи //Січові вісти. — Львів, 1923. — № 1—2. — С. 6—9.

5. Боберський І. Привітна промова на сокільському з'їзді // Свобода. — Львів, 1908. — С. 5.

6. Жарський Е. Легка атлетика // Вісти з Лугу. — Львів, 1929. — Ч. 4. — С. 8.

7. Сокільське свято в Калуші // Станіславські вісти. — 1912. — № 6. — С.1.Ч. 6.— С. 7—8.

ІСТОРІЯ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ФУТБОЛУ В ХРОНОЛОГІЧНОМУ ВИКЛАДІ (до періоду Другої світової війни включно)

Тернопільський національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка

Анотація. У статті відтворюються хронологічні події футбольного життя тернопільського краю в означений період.

Ключові слова: Галичина, змагання, команда, першість, футбол.

Summary. The article reproduces the chronological events of football life in the Ternopil region during this period.

Key words: Galicia, competitions, team, championship, football.

Футбол — найпопулярніша у світі гра (від англійської «Foot» нога та «ball» — м'яч). Його називають спортом № 1. І хоча гру у ножний м'яч знають уже багато століть, досі невідомо, де саме виник попередник сучасного футболу. Хоча «батьківські права» на нього пред'являють багато держав. На теренах України перший футбольний матч відбувся у Львові 14 липня 1894 року між командами «Сокіл» (Львів) та «Сокіл» (Краків), тоді уся Галичина перебувала під владою Польщі. Матч тривав лише 6 хвилин, до першого забитого голу. Перемогли львів'яни з рахунком 1:0. М'яч забив львів'янин Хоміцький [2]. Виконком Федерації Футболу України 3 липня 1999 року визнав цю дату початком літопису футболу у нашій державі[1].

Два роки тому Тернопільщина відзначила ювілейну дату – 110- річницю від часу проведення першого офіційно задокументованого футбольного матчу. В короткій хронології подаємо історію тернопільського футболу, щоби пригадати найвагоміші його сторінки. Метою нашого пошуку є відтворення в хронологічному порядку літопис Тернопільського футболу від його зародження до періоду Другої світової війни включно.

АВСТРО-УГОРСЬКИЙ ПЕРІОД (до 1918 р.)

“Креси” – перша футбольна команда Тернополя .

1909 рік: 21 серпня – Тернопіль. Перший в історії тернопільського спорту футбольний матч, який документально зафіксовано (газета “Glos Polski” №35 за 28 серпня 1909 року), відбувся між місцевими командами «Поділля» і «Креси». «Креси» перемогли «подолян» – 4:1.

16 жовтня – Тернопіль. Теоретик і практик української національної фізичної культури, автор підручників із фізичного виховання молоді Іван Боберський у Тернопільській гімназії прочитав лекцію «Про основи гри в копаний м'яч». Після чого відбулася показова гра.

1910 рік:15 жовтня – Львів. Перші «заграничні» змагання тернопільське «Поділля» провело у місті Лева з УСК (Український спортовий кружок) при українській академічній гімназії. Підсумковий результат 1:1 став для «Поділля» почесним, коли зважити на те, що у Львові футбольне життя йшло повним ходом.

1912 рік: 29 квітня – Станіслав. Тернопільські «Креси» зустрілися з місцевою командою «Ревера» та програли господарям з рахунком 2:5. 26 і 27 травня – Тернопіль. Львівська «Погонь-II» з загальним рахунком 8:1 (4:1, 4:0) перемогла «Креси». Щоправда, в останньому поєдинку тернополяни покинули поле через грубу гру львів'ян.

1913 рік: 2 і 18 листопада – Тернопіль. У листопаді відбулися перші матчі тернопільської та буковинської команд: «Креси» – «Хакоах» (Чернівці) – 6:3, 4:1.

1914 рік:червень – Львів. До 100-річчя від дня народження Тараса Шевченка пройшов «Сокільський здвиг». У турнірі чотирьох команд тернопільське «Поділля» посіло третє місце: УСК (Львів) – 1:1, «Україна» (Львів) – 1:4, «Сянова Чайка» (Перемишль) – 1:0.

У другому чемпіонаті Галичини у класі «2-В» значилася тернопільська команда «Креси» поряд з «Аматорами» (Львів), «Погонню» (Стрий), «Чарні» (Ясло), «Погонню» (Ярослав).

ПОЛЬСЬКИЙ ПЕРІОД (1918-1939 рр.)

1921 рік:7 вересня – Золочів. Клас «С» Львівського округу: ЖКС (Золочів) та ВКС «Синява» (Бережани) – 8:0.

1922 рік: утворилися три підокруги Львівського окружного футбольного союзу і в один із них – східний («Станиславів-Тернопіль»), по класу «В» включили тернопільські «Креси». Там команда з Тернополя зайняла друге місце.

1925 рік: 11 листопада – Чернівці. Кубок Західної України або Всеукраїнська чаша. У змаганнях брали участь кращі українські команди. В дебютному турнірі брало участь тернопільське «Поділля» разом з командами Рівного, Львова та Чернівців. Наші земляки поступилися у півфіналі львівській «Україні» (0:1).

1926 рік: дебютант класу «В» золочівська «Яніна» (Тернопільське воєводство) з першої спроби стала не тільки кращою командою воєводства, а й виграла титули чемпіона підокругу («Станиславів-Тернопіль») та округу ЛОФС. Завдяки цим успіхам клуб здобув путівку до окружної ліги (клас «А»).

1927 рік: серед п'яти команд окружної ліги золочівська «Яніна» виборола третє місце, ставши єдиною командою в історії тернопільського футболу, яка здобувала нагороди чемпіонату округу.

1930 рік: футбольна команда УСТ «Поділля» дебютує на офіційній арені і з першої спроби здобуває першість у класі «С».

1931 рік: 11 травня – Тернопіль. Початок нової ери в житті «Кресів». Того дня відбулося об'єднання двох клубів – військового 54 піхотного полку та цивільних «Кресів» – в один клуб, повна назва якого стала Військово-цивільний спортивний клуб «Креси».

1932 рік: 2 жовтня – Тернопіль. Відбувся вирішальний матч за кубок воєводи Казимира Мошинського для тернопільських команд, які беруть участь у першостях підокругу. Срібний кубок із рук президента підокругу Копеца отримав капітан «Легіона» Верета.

1933 рік: 30 квітня – Тернопіль. Створено Тернопільський футбольний підокруг. Президентом підокругу було вибрано Вацлава Жиборського. До підокругу вступило 11 статутних клубів із Тернополя, Чорткова, Теремовлі, Збаража, Золочева. 7 грудня – За рішенням Тернопільського воєводи УСТ «Поділля»

отримало дозвіл на користування спортивною відзнакою зелено-чорного кольору.

1935 рік: подією для Тернополя цього року стали товариські матчі місцевих «Кресів» та «Єгуди» з львівською «Україною». В обох зустрічах гості були сильнішими, вони перемогли тернопільські команди відповідно 3:1 та 4:1.

1936 рік: 13-14 червня – Львів. Тернопільське «Поділля» взяло участь у турнірі на честь срібного ювілею львівської «України». Поступившись «Україні» – 3:8 та зігравши внічию з «Проломом» (Станіславів) – 0:0, тернополяни посіли третє місце.

1937 рік: сезон 1936/37 рр. уперше було проведено за системою «осінь-весна». Славу найсильнішої команди воеводства початку 20-х років повернули собі «Креси». Були вони близькими до виходу в Окружну лігу, та у вирішальному матчі, що проходив у Стрию (перші два завершилися внічию), поступилися дрогобицькому «Юнаку». Кременецький клуб спортовий (ККС) в сезоні-1936/37 у Лізі Волинського ОЗПН посів друге місце. Загалом команда з Кременця виступала в цій лізі з 1935 по 1938 рр. На запрошення УСТ «Чайка» з метою пропаганди до Чорткова приїздила львівська «Україна». Дводенний візит втілювався у дві різні зустрічі. Першого дня львів'яни скромно перемогли місцеву «Чайку» – 1:0, а наступного – КОП (Корпус Охорони Погранічна) – 5:0.

ПЕРІОД ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ (1939-1944 рр.)

1940 рік:30 червня – Станіслав. «Локомотив» (Тернопіль) дебютував у розіграші кубка УРСР. На виїзді наші земляки перемогли «динамівців» зі Станіслава (нині – Івано-Франківськ) – 2:1.

1941 рік:1 червня – Тернопіль. Фінал кубка Тернополя: «Динамо» – «Локомотив» – 3:2.

1942 рік:17 серпня – Тернопіль. Відновлене УТС «Поділля» зіграло свій перший від початку війни тренувальний матч із командою українських студентів і святкувало перемогу – 5:1.4 і 11 жовтня – Львів, Тернопіль. 1/4 фіналу кубка Володимира Кубійовича: «Україна» (Львів) – «Поділля» (Тернопіль) – 6:1, 2:0.

1943 рік Відновилися футбольні змагання на першість Тернопільської округи. Перше місце, а з ним і право на розіграш за вихід до так званого «Круга першунів» здобуло тернопільське «Поділля» (за сумою двох матчів переміг «Буревій» з Бучача – 3:1, 0:2). Проте скрутні умови воєнного часу не дали можливості зберегти оптимальний склад команди, чимало гравців вибуло через різні причини. Команда ослабла, внаслідок цього невдалим був виступ на міжокружній першості зі станіславською «Загравою» (3:1, 2:2). Серпень – Тернопіль. Під час німецької окупації до Тернополя прибула команда військово-повітряної частини «Люфтваффе», яка зіграла футбольний поєдинок зі збірною Тернополя. За радянських часів ту подію називали «матчем смерті». Завдяки голу на 88-й хвилині Данила Борецького, наші земляки святкували перемогу[3].

Підсумовуючи, висловимо думку, що хронологічні найважливіші події тернопільського футболу свідчать про направду еволюційний шлях становлення цієї гри в нашому краї та присутність у досліджуваній нами період не однієї команди Тернопілля у змаганнях різного рангу.

Список літератури:

1.Р.В.Дмитрів.Футбол.Довідник.- Івано-Франківськ, Плай, 2006-352 с.

2.Боднар Я.Періодична преса Галичини про фізичне виховання учнівської молоді//Фізичне виховання в школію – 2000.-№3.- С.45-47

3.В.І.Попович.Зародження і перші кроки футболу на Тернопіллі, 2013, 312с.

Божик М. В., <https://0000-0001-6037-6032>
Левандовська Л. Ю., <https://0000-0002-1333-1226>
Трифонюк В. М.

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія імені Тараса Шевченка

Анотація. Публікація присвячена проблемі диференціації фізичного виховання школярів. Проаналізовано науково-методичну літературу з даної проблематики та визначено терміни «диференціація» та «диференційований підхід».

Ключові слова: школярі, фізичне виховання, диференціація, диференційований підхід.

Annotation. The publication is devoted to the problem of differentiation of physical education of schoolchildren. The scientific and methodological literature on this issue is analyzed and the terms "differentiation" and "differentiated approach" are defined.

Key words: schoolchildren, physical education, differentiation, differentiated approach.

Актуальність теми дослідження. Проблема диференціації, як одна з ймовірних основ програмування змісту фізичного виховання почала широко вивчатися ще з середини 60-х років минулого століття і до сьогодні їй присвячено значну кількість робіт (Глазирін І. Д., 1999, 2003; Аксьонова О. П., 2005; Кравчук Я., 2010; Корягин В. М., 2012; Рябченко В. Г., 2012; Арефьев В. Г., 2015).

Одне з головних питань, яке сьогодні розробляється загальною і спеціальною педагогікою – це можливість індивідуального підходу до учнів через диференційоване навчання. На жаль, для вчителя фізичної культури існує лише середня статистична дитина. Процеси формування розвитку і удосконалення фізичних якостей належним чином не вивчені, а що найбільш важливо, не диференційовані.

Водночас, станом на сьогодні, проблема диференційованого фізичного виховання ще перебуває в стадії становлення, щоби дати змогу кожному учневі займатися в оптимальному режимі та забезпечувати найкращий оздоровчий ефект. У першу чергу це стосується диференціації параметрів розвивальних фізичних навантажень, підходів та прийомів, які можна було б широко використовувати в закладах загальної середньої освіти.

Мета дослідження – проаналізувати науково-методичну літературу з проблем диференціації фізичного виховання школярів.

Результати досліджень. На даний час, терміни "диференціація" та "індивідуалізація" ще остаточно не визначені й у сучасній науковій літературі тлумачаться по-різному.

На думку Кравчука Я. І. [3], диференційований підхід до навчання передбачає підбір оптимальних засобів, методів і

форм навчання відповідно до типових особливостей учнів. Автор зауважив, що у педагогічній теорії та практиці виділяють внутрішню й зовнішню диференціації. Внутрішня диференціація передбачає таку організацію навчально-виховного процесу, за якого врахування вікових й індивідуальних особливостей учнів реалізується в умовах класно-урочної системи, тобто це різне навчання в досить великій групі учнів, яка дібрана за випадковими ознаками. Така диференціація пропонує варіативність темпу вивчення матеріалу, розподіл навчальних завдань, вибір різних видів діяльності, визначення характеру й міри дозування під час допомоги зі сторони вчителя.

Інші науковці диференційований підхід тлумачать як своєрідний профілактичний засіб, який попереджує відставання в навчанні. У цих роботах пропонується враховувати фактор або комплекс факторів, які визначають неуспішність (проблеми в знаннях, дефекти в мисленні й у навичках навчальної роботи, негативне ставлення до навчання, знижена працездатність тощо). Окремі вчені вказують на виховні можливості диференційованого навчання.

Зокрема, досліджено, що з допомогою такого навчання можна формувати моральні взаємовідносини, адекватну самооцінку, інтерес до професії. Останнім часом з'явилася ще одна група фахівців, які трактують диференційований підхід як механізм формування високоінтелектуальних людей (Потапчук А. А., 2001; Donnelly J. E., Lambourne K., 2011).

Реалізація диференційованого підходу до навчання передбачає поділ учнів на декілька рухливих груп. Найскладнішою в цьому сенсі стає проблема вибору критеріїв диференціації.

Аналізуючи це питання, необхідно зазначити, що в сучасній педагогічній науці виділяють досить багато різних критеріїв диференціації навчання.

На думку багатьох авторів, в основі диференціації навчання має бути не здатність до навчання, а його реальні результати. Особливо багато прихильників такого підходу у фізичному вихованні [1, 2, 3, 4].

У науково-методичній літературі пропонуються й інші критерії диференційованого підходу, а саме: мотиви навчання, розвиток вольових зусиль, уваги, властивостей нервової системи, рівень пізнавальної активності, розвиток професійних умінь й ін. Крім цього, інколи проводять диференціацію завдань за їх формою і змістом, за дидактичними цілями та змістом (Свіріденко С., 2006; Шиян Б. М., 2006; Tikhonova N. V., 2014).

У процесі фізичного виховання, крім цих критеріїв диференційованого підходу, широко використовуються ще деякі, специфічні. Серед них потрібно відзначити типологічні особливості нервової системи, індивідуально-соматичні особливості дітей, частоту серцевих скорочень, частоту дихання, споживання кисню, тобто реакцію організму на фізичні навантаження, рухові вміння та навички, фізичні якості. Велика кількість авторів використовує диференційований підхід до навчання, поділяючи учнів на групи залежно від стану їхнього здоров'я або статевого дозрівання (Рябченко В. Г., 2012; Юрчишин Ю. В., 2014; Czaprowski D., 2014).

Автором Веселовою В. В. висвітлено ефективність впровадження розробленого програмного забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять у школі, переважно силової та швидкодію-силової спрямованості, яке дозволило підвищити рівень фізичної підготовленості школярів, покращити функціональні показники, знизити пропуски занять [2].

Науковець Кротов Г. В. виявив особливості вікового формування основних рухових (фізичних) здібностей дівчаток початкової школи відповідно до їх соматичного типу конституції (соматотипу), що є підґрунтям для розробки диференційованого, з урахуванням соматотипу, фізичного виховання даного контингенту учнів. Визначено структуру рухових здібностей дівчаток 7-10 років у кожному віці, обумовлену соматотипологічними розбіжностями школярок. Виявлено вікові особливості сумарної та парної взаємодії показників соматотипу та показників рухових здібностей дівчаток, що дало можливість розробити диференційовані нормативи їх фізичної підготовленості. Удосконалено технологію визначення соматотипу дівчаток початкової школи варіантом кількісної оцінки компонентів маси тіла [4].

Так, Ареф'євим В. Г. обґрунтовано концепцію та модель диференціації змісту розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи, доведено, що завдання застосування фізичних вправ на уроці та в системі занять повинні визначати в першу чергу об'єкт впливу (морфофункціональні та психічні ознаки підлітка) і тільки в другу – вид впливу на нього – засоби та методи. Окрім цього, Ареф'євим В. Г. обґрунтовано найбільш валідний спосіб розподілу учнів-підлітків на гомогенні групи для занять фізичною культурою за показниками їх біологічного віку [1].

В основі диференціації навчання в більшості зарубіжних країн лежать розумові здібності, рівень пізнавальної активності. За кожним критерієм визначається рівень навчальних

можливостей учнів. Високий рівень навченості визначається в тих школярів, котрі в будь-якій ситуації навчального процесу демонструють високі знання раніше вивченого матеріалу, вільно ним користуються під час аналізу нового матеріалу для виділення суттєвих ознак, узагальнення, виведення нових понять, засвоєння нових знань. Ті учні, які не завжди володіють певним багажем дійових знань під час аналізу нового матеріалу, відчують труднощі, засвоюючи нові поняття, володіють середнім рівнем навченості. Низький рівень характеризує тих школярів, які, маючи обмежений багаж дійових знань, не можуть успішно аналізувати новий матеріал, визначати поняття, закономірності.

Висновки. Диференціація фізичного виховання передбачає пристосування навчального матеріалу програми до індивідуальних можливостей учнів за рахунок диференціації методів, засобів, інтенсивності фізичного навантаження стосовно груп, що складаються із приблизно однакового контингенту учнів. Різні темпи фізичного розвитку підлітків у цей період створюють своєрідний комплекс індивідуальних кількісних і якісних особливостей розвитку. У зв'язку з тим, що у підлітків знижені показники фізичної працездатності, загального рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, необхідно диференційовано застосувати рухові режими на уроках фізичного виховання.

Список літератури.

1. Ареф'єв В. Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи : автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.02. К., 2015. 35 с.
2. Веселова В. В. Диференціація фізичного виховання школярів 11-14 років, які проживають у різних зонах радіоактивного забруднення : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. К., 2001. 21 с.
3. Кравчук Я. Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. № 1 (9). С. 40–43.
4. Кротов Г. В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. К., 2010. 21 с.

СУЧАСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка

Анотація. У статті проаналізовано сучасну структуру уроку фізичної культури, визначено його складові частини. Вказано причини захворювань школярів, шляхи діяльності педагогів для досягнення оптимального рівня успішності та здоров'я.

Annotation. The statty has analyzed the specific structure of the physical culture lesson, it is designated its part. It is stated the reasons for the illnesses of the schoolchildren, the nobility of the teachers for the achievement of the optimal level of success and health.

Ключові слова: урок фізичної культури, завдання уроку, самостійні заняття фізичною культурою.

Key words: physical culture lesson, engaging in a lesson, self-absorbed physical culture.

Постановка проблеми. Надзвичайно важливим завданням освітньої галузі на сьогодні є не тільки підготувати дитину до самостійного життя, сформувати її морально та фізично, але й навчити бути здоровою, сприяти формуванню у неї усвідомленої потреби у здоров'ї як запоруки майбутнього благополуччя та успіху в житті.

В останнє десятиліття у суспільстві основоположною ідеєю є збереження здоров'я підрастаючого покоління як основного чинника майбутнього благополуччя держави.

Аналіз стану здоров'я школярів України свідчить про неухильне зростання захворюваності дітей. Така динаміка стану здоров'я – результат тривалого впливу несприятливих соціально-економічних та екологічних факторів [1].

Аналіз навчальних планів вітчизняної та зарубіжної шкіл свідчить про те, що фізична культура займає одне із пріоритетних місць в освітній галузі. Це обумовлено тим, що вона закладає фундамент фізичного і духовного здоров'я, на основі якого й можливий дійсно всебічний розвиток особистості. У цьому і виявляється цінність фізичної культури особистості, її освітнє, виховне і загальнокультурне значення.

Мета дослідження – визначити складові успішності сучасного уроку фізичної культури.

Результати дослідження. Шкільна фізична культура органічно асимільована у загальну систему освіти та є структурним компонентом закономірностей освіти та виховання. Разом з тим, це навчальний предмет, який формує у учнів відповідальне ставлення до себе, до свого тіла, сприяє формуванню ціннісних орієнтирів, морально-вольових якостей, необхідності зміцнення здоров'я та самовдосконалення.

Виховання культури здоров'я, здорового способу життя, навчання учнів прийомів мобілізації та релаксації, тілесного та духовного самовдосконалення призвели до необхідності перегляду існуючого змісту фізичного виховання в загальноосвітніх закладах. В контексті сказаного предмет «Фізична культура» у загальноосвітній школі повинен трактуватись як єдність двох складових частин – творчодіяльній та світоглядно-орієнтаційній.

Перша складова частина спрямовує процес фізичного виховання на творче засвоєння засобів власної діяльності, а також не вміє застосовувати їх в процесі вирішенні оздоровчих, виховних та освітніх завдань.

Друга складова частина покликана створити у дітей цілісне уявлення про фізичну культуру та культуру здоров'я як елементів загальної культури.

Зміни у системі загальної середньої освіти рано чи пізно призведуть до розробки кардинально нової концепції фізичного виховання. Для цього необхідно крім комплексу педагогічних, медико-біологічних, психологічних та соціологічних досліджень у галузі фізичної культури чітко визначити та «узаконити» роль і місце фізичної культури в освітньому процесі, його взаємозв'язок та взаємодію з іншими навчальними дисциплінами, зберігаючи при цьому цілісність процесу навчання, де кожен навчальний предмет вносить свою частку у всебічний та гармонійний розвиток особистості дитини.

В даний час триває екстенсивне нарощування обсягу навчального матеріалу з усіх дисциплін, перенасичення його не завжди потрібними знаннями. Це призводить до розриву міжпредметних зв'язків: кожен предмет вирішує свої завдання самостійно, а школярі проявляють пасивність та байдужість до всього, що пов'язано з навчанням.

Таким чином, нова концепція з фізичного виховання неможлива без об'єктивного аналізу та критичного переосмислення процесів, що відбуваються в освіті в цілому.

У багатьох випадках учні неспроможні засвоїти величезний інформативно-навчальний масив який подається їм згідно змісту уроків. Укладачі наукових концепцій та навчальних

програм нерідко «забувають» про психофізіологічні можливості дітей з точки зору сприймання та осмислення інформації, про вікові та статеві особливості їх розвитку, природні соціальні потреби.

Інтенсивні навчальні навантаження для незміцнілого дитячий організму несприятливо позначаються на здоров'ї школярів. В додаток до цього - нестача рухової активності часто призводять до збою базових біологічних функцій. Все це свідчить про те, що система освіти в нинішньому її виді перетворилася на потужний патогенний фактор різних захворювань школярів, які порушують нормальний перебіг важливих психофізіологічних процесів (мислення, розумової працездатності, уваги, пам'яті). Звичайно, такий стан справ має турбувати тих, кому довірено здоров'я дітей, від кого залежить підготовка випускників школи до дорослого життя [2].

Ефективним засобом вирішення озвучених проблем мало би бути фізичне виховання. Однак, як підтверджує практика, трьома уроками фізичної культури на тиждень становища не покращити. Тим більше, що науково-технічний прогрес не тільки різко знизив рухову активність дітей, але й у багатьох випадках призвів до переоцінки духовно-моральних цінностей. Зараз у школярів в пріоритеті гаджети, телебачення та комп'ютерні ігри. Негативні наслідки цього явища ми можемо спостерігати буквально щоденно.

В даний час у системі фізкультурної освіти виділяються три основні блоки завдань сучасного уроку з навчального предмета «Фізична культура» - оздоровчі, тренувальні та освітні.

Ще зовсім недавно пріоритетним вважався тренувальний напрямок уроку. Урокам оздоровчої та освітньої спрямованості практично не приділялося належної уваги. Мета даних уроків - щоб дитина набула таких знань, які згодом зможе перенести в повсякденне життя і з користю застосувати в інших видах діяльності. Такий урок має вирішувати наступні завдання:

1. У початковій школі - формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення у житті; розвиток психічних процесів креативності, самостійності, свідомості, толерантності; навчання елементарним способам самоконтролю за фізичним розвитком та фізичною підготовленістю.

2. В основній школі - поглиблення основ знань про фізичну культуру; виховання позитивних індивідуальних психічних рис та особливостей у спілкуванні та колективній взаємодії, толерантності; створення уявлень про індивідуальні психосоматичні та психосоціальні особливості, адаптаційні властивості організму та способи їх удосконалення з метою

зміцнення здоров'я; розвиток навичок самоконтролю, відповідальності за своє здоров'я; вивчення культурно-історичних основ фізичної культури.

Система освітніх уроків з досвіду роботи дає низку позитивних результатів, розвиваючи психічні процеси (мислення, пам'ять, увагу, навички самоконтролю), здійснює виховний вплив на процес формування здорового способу життя в школярів.

Діяльність педагогів сучасної школи повинна бути спрямована як на досягнення оптимального рівня успішності, вихованості учнів, так і на забезпечення умов для збереження та розвитку здоров'я. Найбільш значущими компонентами у фізичному вихованні є:

- визначення навантажень під час уроків фізкультури та його диференціація з урахуванням фізичного розвитку та станом здоров'я дітей;
- виконання загальноприйнятих санітарно-гігієнічних заходів (прітворювання, вологе прибирання, дотримання теплового та світлового режиму);
- внесення у навчальний план уроків здоров'я;
- удосконалення системи фізкультурно-спортивних заходів;
- систематичне проведення просвітницьких заходів щодо здорового способу життя, особистої гігієни;
- регулярне проведення диспансеризації учнів на базі дитячих поліклінік;
- проведення моніторингу фізичної підготовленості та рівня здоров'я [3].

Звичайно, кожен освітній заклад самостійно складає структуру оздоровчих блоків в залежності від матеріально-технічних можливостей, цілей та завдань програм оздоровлення учнів.

Одним із найпростіших і ефективніших способів покращення стану здоров'я учнів є навчання школярів самостійними заняттями фізичною культурою. Їх метою є оволодіння знаннями, вміннями, навичками організації та проведення занять фізичною культурою для покращення здоров'я та функціонального стану організму. Вивчивши досвід колег, можна виділили перелік знань та вмінь які необхідно опанувати школярам, щоб успішно проводити самостійні заняття фізичною культурою. Такий перелік складається із семи «кроків».

Крок 1 – «Самопознання», крок 2 – «Знання», крок 3 – «Планування», крок 4 – «Рухові вміння», крок 5 – «Організаційні вміння», крок 6 – «Методичні вміння», крок 7 – «Гігієнічні» вміння».

Дуже актуальним є питання - як сформувати бажання займатися фізичною культурою у дітей шкільного віку? Відповідь, на наш погляд, включає в себе наступні чотири елементи.

Перший – опис мети, яку необхідно досягти.

Другий – мотивація дії. Потрібно опиратись на значимий для школяра мотив.

Третій – практична реалізація мотиву.

Четвертий – результат, який має бути досягнутий після виконання роботи.

Таким же чином можна сформувати позитивне ставлення та інтерес до виконання школярем практично будь-якої діяльності.

Висновки. В структурі загальної середньої освіти фізична культура повинна мати прикладний характер, займати одне з провідних місць у системі міжпредметних зв'язків та сприяти вирішенню важливих загальнопедагогічних завдань.

Список літератури.

1. Дудіна О.О., Терещенко А.В. Ситуаційний аналіз стану здоров'я дитячого населення. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2014. № 2 (60). С. 49-57.

2. Бухановська Т. М. Медико-соціальне обґрунтування оптимізації функціонально-організаційної моделі збереження та підвищення здоров'я школярів великого промислового міста : автореф. дис. ... канд. наук : 14.02.03 / Бухановська Т.В. М. – К., 2011. – 24 с.

3. Панін І. А. Рухова активність школярів молодших класів у структурі уроку фізвиховання / І.М. А. Панін //Матеріали I міжнародної науково-практичної конференції "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". – Л. : [б. в.] 1995. – С. 57.

Власюк Р.А., Машталер І.І.

КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.
Гнатюка

Анотація. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, була предметом досліджень багатьох учених. У статті на основі аналізу літературних джерел висвітлено основні компоненти готовності майбутніх педагогів до професійної

педагогічної діяльності. Визначено структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури мотиваційний, змістовий, діяльнісний.

Annotation. *The training of future specialists in physical culture and sports has been the subject of research by many scientists. The article, based on the analysis of literature sources, highlights the main components of the readiness of future teachers for professional teaching. The structural components of readiness of future teachers of physical culture motivational, semantic, activity.*

Ключові слова: педагогічна діяльність, **готовність**, готовність студентів до педагогічної діяльності.

Key words: *pedagogical activity, readiness, students' readiness for pedagogical activity.*

Актуальність теми дослідження. Постійно зростаючі вимоги до змісту та організації навчання та виховання потребують належної підготовки вчителя нової генерації. Тому метою вищої педагогічної освіти є підготовка й становлення не тільки фахівця, який відмінно знає свій предмет, але й педагога, готового до реалізації гуманістичних ідей у своїй діяльності, що створює сприятливі умови для максимального розвитку особистості будь-якої людини.

Багатьма науковцями підготовка майбутнього вчителя розглядається, як цілісна система з формування загально-педагогічних та спеціальних знань, умінь і навичок результатом якої є "готовність майбутнього вчителя до педагогічної діяльності", що здійснюється через певні структурні компоненти, які взаємопов'язані між собою.

Метою статті є визначення структурних компонентів готовності вчителя фізичної культури до майбутньої професійної діяльності.

У тлумачному словнику української мови "компонент". визначають як: "складник або складова частина чого-небудь" [8].

Компоненти (лат. compono – складаю) педагогічної діяльності – відносно самостійні функціональні види діяльності, кожен з яких охоплює сукупність умінь, необхідних для його реалізації [7].

Ми погоджуємось з думкою Т. Садової, яка зазначає, що нині у визначенні структурних компонентів не існує єдиного підходу [9]. Проведений аналіз наукових досліджень: А. Щербаков, Н. Кузьміна, М. Дяченко та Л. Кандибович, К. Дурай-Новакова, В. Філанковський, Г. Ю Куртова дав нам можливість узагальнити

компоненти готовності майбутніх педагогів до професійної діяльності (табл.1).

Таблиця 1

Компоненти готовності до професійної педагогічної діяльності

Науковці	Компоненти
А. Щербаков [12]	Конструктивний, організаційний, комунікативний, перцептивний, дидактичний.
Н. Кузьміна [2]	Конструктивний, організаційний і комунікативний.
М. Дяченко, Л. Кандибович [4]	Мотиваційний, орієнтаційний, оціночний, операційний, вольовий.
К. Дурай-Новакова [3]	Мотиваційний, орієнтаційно-пізнавально-оцінний, емоційно-вольовий, операційно-дієвий, установочно-поведінковий.
В. Філанковський [11]	Мотиваційний, теоретичний, творчий, практичний.
Г. Ю Куртової [6]	Мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, самооціночний.

Хочемо відзначити, щоб учитель фізичної культури став майстром своєї справи йому потрібно докласти багато як розумових, так і фізичних зусиль які необхідні для розв'язання різноманітних педагогічних завдань.

Вивчаючи окремі аспекти підготовки майбутнього вчителя фізичної культури учені: С. Балбенко, Ю. Васин, Б. Ведмеденко, В. Медведев, А. Деркач, А. Ісаєв, О. Петунин, які у діяльності вчителя фізичної культури крім вище зазначених компонентів підготовки виділяють ще руховий компонент, спрямований на формування у майбутніх вчителів навичок виконання рухових дій. Такої думки дотримується М. Данилко, який вважає, що "готовність майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності", як "інтегративний стан особистості, що включає оптимальну систему знань, умінь, навичок, потреб, мотивів і здібностей, тобто все те, що складає професійні якості фахівця та його ставлення до діяльності" [2].

Проаналізувавши вище викладене, зазначимо, що усім видам діяльності притаманні мотивація до діяльності, знання про

діяльність і практичне виконання цієї діяльності. Відповідно до цього у структурі підготовки педагогів ми виділили такі структурні компоненти, які формують готовність майбутнього вчителя фізичної культури як: мотиваційний, змістовий, діяльнісний. Ми розглядаємо готовність майбутнього вчителя фізичної культури, як систему, яка їх об'єднує у собі (рис. 1).

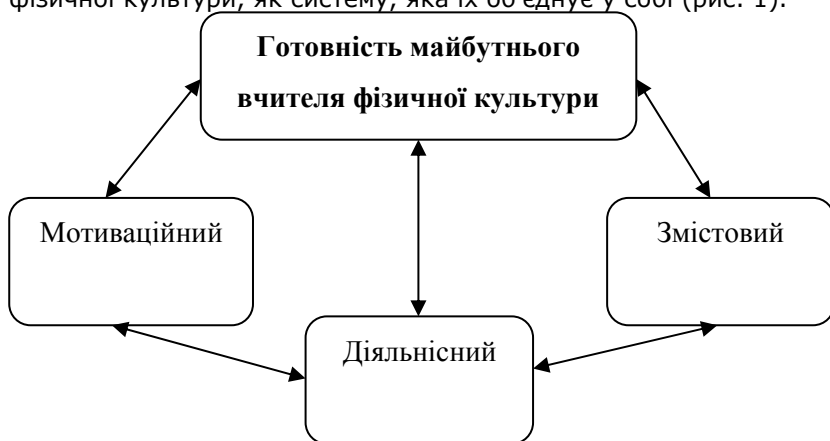


Рис. 1 Структурні компоненти готовності майбутнього вчителя фізичної культури.

Мотиваційний компонент є основою для формування інших структурних компонентів. В його основі лежить позитивне ставлення до навчання, стійкий інтерес до освітнього процесу, потреба використовувати набуті знання, уміння й навички у майбутній професійній діяльності [5].

Мотивація навчально-виховної діяльності складається із мотивів, які характеризують бажання педагога досягти належного рівня готовності до професійної діяльності.

У структурі навчальної діяльності студентів важливе місце відводиться уявленню про майбутню професію, мотивації до неї та професійно-ціннісній орієнтації, адже ефективність навчання студента у ЗВО багато в чому залежить від його ставлення до майбутньої професії, розуміння ним кінцевої мети навчання. Мотивація є основою професійного становлення майбутнього фахівця, його самоствердження та самовдосконалення [10].

Серед різноманітних властивостей, які притаманні особистості, особливе місце займають мотиви. Вони зумовлюють поведінку людини і є необхідними її компонентами.

Мотиви, які властиві людині щодо своєї діяльності, характеризуються предметним змістом та поділяються на дві великих групи:

– ті, які виникають на основі матеріальних потреб (потреба в їжі, одязі тощо);

– ті, у яких виявляються духовні та ідеальні потреби (суспільно-політичні, естетичні) [10].

Ці мотиви тісно взаємопов'язані між собою і утворюють єдину систему мотивації діяльності і поведінки людини.

У контексті підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, важливими мотивами є бажання оволодіти професією вчителя, прагнути навчитись організовувати фізичне виховання дітей, зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовки, отримання задоволення від занять.

Змістовий компонент передбачає оволодіння студентами обсягом знань, необхідних для здійснення ефективної професійної діяльності на заняттях та виконання вимог які ставить перед ними навчальна програма.

Теоретична підготовка майбутніх вчителів фізичної культури характеризується володінням комплексом теоретичних знань, що необхідні для виконання ефективної педагогічної діяльності.

Зміст діяльнісного компоненту полягає у вмінні майбутніх учителів фізичної культури реалізовувати набуті знання, уміння та навички на заняттях, під час проходження навчальної та педагогічної практик а також у подальшій професійній діяльності через демонстрацію технічних елементів, планування та організацію своєї діяльності та учнів.

В ході аналізу літературних джерел ми виокремили такі структурні компоненти готовності майбутнього вчителя фізичної культури: мотиваційний, змістовий, та діяльнісний. На нашу думку готовність майбутніх фахівців потрібно розглядати, як результат підготовки до певного виду діяльності, в ході якої вище зазначені компоненти реалізуються у тісному взаємозв'язку.

Список літератури.

1. Балахнічева Г.В., Заремба Л.В., Цьось А.В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання: навч. посіб. / Галина Валентинівна Балахнічева, Людмила Василівна Заремба, Анатолій Васильович Цьось. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 64 с.

2. Данилко М.Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / М.Т. Данилко. – Луцьк, 2000. – 19 с.

3. Дурай-Новакова К.М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности: дис. д-ра пед. наук / К.М. Дурай-Новакова. – М., 1983. – 356 с.

4. Дьяченко М.И. Психология высшей школы: учеб. пособ. для вузов / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Изд-во БГУ, 1981. – 383 с.], [Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности в деятельности / Л.А. Кандыбович. – Мн.: Изд-во БГУ, 1996. – 175 с.

5. Котова О.В., Сем'янов О.В. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури із використанням інформаційних технологій. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. Бердянськ: БДПУ, 2017. С.297-299.

6. Куртова Г.Ю. Біомеханічні знання у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури [електронний ресурс]. – Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009_11/09kguptt.pdf.

7. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії : [навчальний посібник] / Г.М. Мешко. – К.: «Академвидав», 2010. – 200 с. або <http://academia-рс.com.ua/product/216>

8. Новый тлумачний словник української мови: [в 3 т.]. – К.: Аконіт, 2008, – Т. 2. – 926с.

9. Садова Т.А. Професійна компетентність та готовність до педагогічної діяльності: сутність і взаємозв'язок / Т.А. Садова. – Режим доступу: <http://vuzlib.com/content/view/331/84/>.

10. Хорохолец О.М. Компетенції та мотивації як наслідок реалізації концепції особистісно-орієнтованого навчання // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: Зб. наук. пр. / Редкол.: Т.І.Сущенко (відп. ред.) та ін. – Київ – Запоріжжя. – 2005. – Вип.35. – С. 86 – 90.

11. Филанковский В.В. Теория и практика формирования профессиональной готовности учителя физической культуры: автореф. дис. ... на соиск. уч. степ. д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / В.В. Филанковский. – Ставрополь, 2000. – 36 с.

12. Щербаков А.И. Формирование личности учителя в системе высшего педагогического образования: автореф. дис. на соискание научн. степени доктора пед. наук: 13.00.01 / Щербаков А.И. – Ленинград, 1968. – 41 с.

Грабик Н.М. <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>

Грубар І.Я. <https://orcid.org/0000-0002-0809-1299>

Калугіна О.І

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В. Гнатюка

Анотація. У роботі запропоновані форми, засоби, методи організації фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами. Експериментальним шляхом доведений позитивний вплив спеціально-організованої фізкультурно-оздоровчої роботи на фізичний стан четвертокласників.

Annotation. In the work the paper proposes forms, means, methods of organization of physical culture and health-improving work for junior schoolchildren are offered. Proved experimentally the positive influence of specially organized physical culture and health work on the physical condition of fourth-graders.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча робота, фізичне виховання, молодші школярі, фізичний стан.

Key words: physical culture and health work, physical education, junior schoolchildren, physical condition.

Аналіз фахової науково-методичної літератури засвідчує, що сучасне покоління молодших школярів характеризується значним погіршенням стану здоров'я. Цілий ряд причин (значний обсяг навчальної інформації, надмірні розумові й статистичні навантаження, недостатня рухова активність, нерациональний режим дня тощо) обумовлюють таку ситуацію [1, 2, 4].

Подолати її частково допоможе оптимально організований процес фізичного виховання, який не повинен обмежуватися проведенням трьох уроків фізичної культури.

На думку цілого ряду науковців збільшити рухову активність учнів, покращити стан здоров'я, сприяти мотивації до самостійного зміцнення здоров'я можна шляхом належного використання фізкультурно-оздоровчих занять у фізичному вихованні школярів. Основними завданнями яких є відновлення працездатності, збільшення рухової активності, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань [3, 5].

Мета дослідження – визначити форми, засоби, методи

організації фізкультурно-оздоровчої роботи та оцінити їх вплив на фізичний стан четвертокласників.

У педагогічному експерименті брали участь 26 четвертокласників. На початку та вкінці експерименту ми тестували показників фізичного стану учнів.

Результати дослідження. Плануючи роботу щодо використання фізкультурно-оздоровчих форм з молодшими школярами ми керувалися навчально-методичними рекомендаціями щодо їх проведення [1, 3, 5]

Під час організації фізкультурно-оздоровчої роботи ми склали раціональний графік (розклад) проведення різних форм в режимі навчального дня, тижня, місяця та семестру беручи, до уваги гігієно-фізіологічні вимоги щодо забезпечення належної добової, тижневої норми рухової активності; враховували особливості динаміки розумової та фізичної працездатності молодших учнів і це впливало на час та періодичність проведення фізкультхвилинок, фізкультпауз, спортивної години, секційних занять та інших форм.

Експериментальне дослідження передбачало комплексне застосування систематичних та періодичних фізкультурно-оздоровчих форм фізичного виховання. Систематичні заняття проводились у формі гімнастики перед заняттями, фізкультхвилинок, пауз, піших переходів з елементами туризму за межі школи, секційних занять з туризму, спортивної години. До періодичних форм відносились фізкультурні розваги, некласифікаційні змагання, фізкультурно-спортивні свята.

Методичні засади передбачали широке використання засобів, методів та методичних прийомів залежало від форм та завдань, які можна вирішувати під час їх проведення.

До засобів фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами були включені: різновиди ходьби, бігу, стрибків; елементи спортивних та рухливих ігор, туризму; естафети; вправи з м'ячами та іншими предметами; загально-розвивальні вправи. Групу специфічних засобів представляли – гігієнічні чинники, оздоровчі сили природи. Для отримання розвивального ефекту поступово ускладнювали зміст фізичних вправ.

У процесі занять застосували методи навчання та розвитку рухових якостей, методичні прийоми фізичного виховання. Метод слова (бесіда, розповідь, пояснення, вказівка, оцінка, команда, розпорядження, супровідне пояснення) та демонстрації (пряма та опосередкована) застосовували для формування знань збереження здоров'я, ведення здорового

способу життя, рухову активність; техніку рухових дій, якість виконання.

У процесі формування рухових умінь практикували метод підвідних вправ, виконання вправи в цілому та по частинах. Вибір методів визначався складністю вправ, етапом навчання. Особливе місце займав ігровий та змагальний методи, які застосовували для розвитку фізичних якостей та формування особистісних якостей учнів (дисциплінованості, поваги, командної підтримки, лідерства, наполегливості тощо).

Для розвитку витривалості використовували рівномірний метод; сили та гучності – повторний; швидкості, швидкісно-силових якостей – перемінний, інтервальний; координаційних здібностей – комбінований.

Ефективність впливу фізкультурно-оздоровчих занять підвищили шляхом використання значної кількості методичних прийомів: зміна напрямку рухів; зміна способу виконання; зміна амплітуди рухів; самоаналіз та самооцінка; введення елементів новизни; зміна швидкості та темпу рухів та оптимізацію фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей учнів.

Під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять практикували фронтальний, груповий та індивідуальний способи організації діяльності, вибір обумовлювався формою занять, її завданнями та змістом, успішністю учнів.

Підсумкове тестування дозволило оцінити вплив фізкультурно-оздоровчих занять на фізичний стан четвертокласників.

Більшість показників фізичної підготовленості четвертокласників на початку дослідження знаходились в межах безпечного рівня, а в кінці експерименту відповідали достатньому. Під час дослідження показники фізичної підготовленості зросли в межах 4,9-39,0% (див. Рис. 1). Дівчата мали більший приріст за проявом швидкісно-силових якостей, витривалості та гнучкості; хлопці були кращими за приростом у прояві швидкості та спритності.

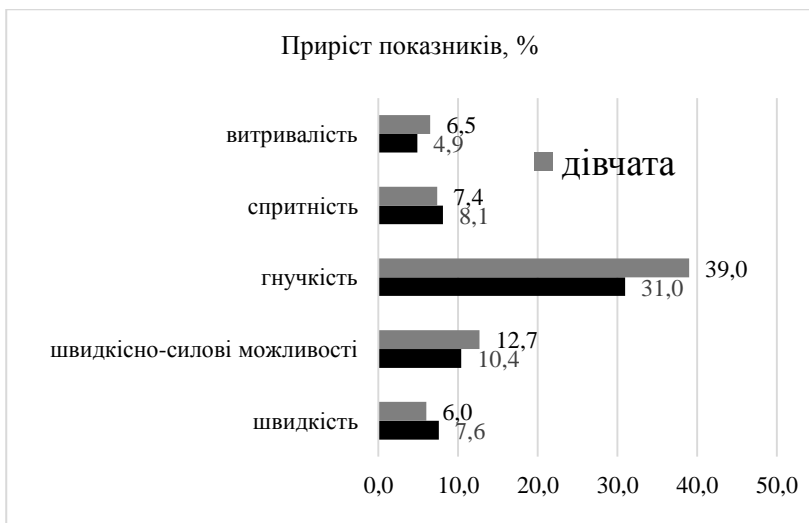


Рис. 1 Приріст показників фізичної підготовки четвертокласників

Експериментальне дослідження спряло покращенню функціональних показників четвертокласників: показники ЖЄЛ, проби Штанге, проби Генчі досягнули середнього рівня, індексу Руф'є – достатнього рівня. Приріст функціональних показників учнів за весь період становив від 8,5% до 22,3% (див. Рис. 2) У хлопців виявили дещо більший приріст, порівнянні з дівчатами, лише дані проби Руф'є дещо кращі у дівчат (14%).

Результати оцінки фізичного розвитку четвертокласників на початку та в кінці експерименту свідчать, що показники зросту, маси тіла, індексу фізичного розвитку знаходилися в межах середнього рівня відповідно до статево-вікових норм. За період експерименту показники фізичного розвитку учнів зросли в межах від 3,0 до 9,3%, Величина приросту в дівчат переважала хлопців за усіма показниками.

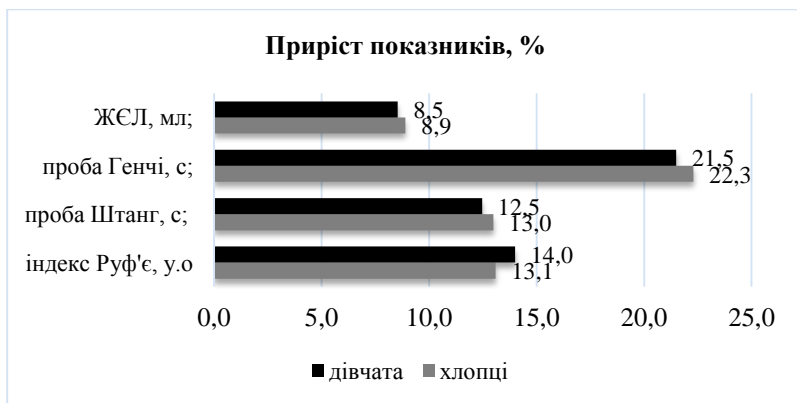


Рис.2 Приріст функціональних показників четвертокласників

Висновки. Результати нашого дослідження та їх статистична перевірка свідчить про ефективність запропонованих нами форм, засобів, методи організації фізкультурно-оздоровчої роботи з фізичного виховання з молодшими школярами.

Список літератури.

1. Ажиппо О. Модель залучення дітей та молоді до фізкультурно-спортивної дозвіллевої діяльності. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2015. 1(29). С. 23–27.
2. Власова С. Інновації у фізичному вихованні школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. Луцьк: Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. 2 (38). С. 51-56.
3. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. 4(88). С. 280-289
4. Маринич В., Когут І. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. 1. С. 28–35.
5. Огністий А.В., Огніста К.М. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. 2016. 368 с.

Грубар І.Я. <https://orcid.org/0000-0002-0809-1299>

Грабик Н.М. <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>

Гулька О.В. <https://orcid.org/0000-0002-8364-5941>

Нікітюк В.В.

ПРОФІЛАКТИКА ШКІЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМУ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тернопільський національний педагогічний університет ім.
В.Гнатюка

Анотація. У статті предствлені результати дослідження проблеми шкільного травматизму. На основі аналізу досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практичній діяльності фахівця фізичної культури було оцінено рівень травматизму учнів на уроках фізичного виховання, як соціальної проблеми. Також, було вивчено основні чинники травмувань учнів під час проведення уроків фізичної культури в школі та позакласних формах занять фізичними вправами в школі. Серед багатьох причин, які призводять до травм, найбільш частими є недоліки організації і методиці проведення занять, тобто причини, які залежать від самого вчителя.

Ключові слова: шкільний травматизм, причини, травмопрофілактична підготовка.

Annotation. *Hrubar I.Y., Grabyk N.M. Prevention of school injury in professional training physical education teachers.*

In the article, presents the results of research on the problem of school injuries. Based on the analysis of the researched problem in the pedagogical theory and practical activity of the specialist of physical culture the level of traumatism of the students at lessons of physical education as a social problem was estimated. Also, the main factors of injuries of students during physical education lessons at school and extracurricular forms of physical exercises at school were studied. Among the many causes that lead to injuries, the most common are the shortcomings of the organization and methodology of classes, causes that depend on the teacher.

Key words: *school injuries, reasons, injury prevention preparation.*

Сучасний рівень розвитку суспільства значною мірою актуалізує наукові проблеми, пов'язані зі збереженням і зміцненням здоров'я та фізичним розвитком учнівської й студентської молоді.

Серед причин погіршення стану здоров'я підростаючого покоління виділяють, у першу чергу, гіподинамію, недосконалість існуючої системи охорони здоров'я, зростання рівня дитячого травматизму, економічну та соціальну кризи, забруднення навколишнього середовища (Г.Л. Апанасенко, 2000). Проблема травматизму в теперішній час займає третє місце серед захворювань населення України. За даними Міністерства охорони здоров'я України, переважна більшість травм (68%) виникає в підростаючого покоління. Як свідчить статистичний аналіз звітів закладів охорони здоров'я України за 2005-2010 р., 26% шкільних травм діти отримують на уроках фізичної культури та позаурочних формах організації занять з фізичного виховання. Травми є основною причиною летальних наслідків у дітей шкільного віку, причому від них гине або отримує серйозні ушкодження більше дітей, ніж від усіх інших захворювань, узятих разом (Г. П. Вороб'єв, І.Я. Грубар, 2006). У комплексі профілактичних заходів, спрямованих на зниження захворюваності та смертності дітей, важливу роль відіграє попередження нещасних випадків і травм, що стали одним з головних факторів, які загрожують життю і здоров'ю дітей (Г. П. Вороб'єв).

Незважаючи на численні дослідження, профілактика шкільного травматизму залишається однією із найбільш важливих проблем в організації навчально-виховної роботи

Профілактика шкільного травматизму та безпека занять фізичною культурою є одним із найбільш важливих питань організації навчально-виховної роботи в шкільній системі фізичного виховання, яка можлива за відповідних умов організації навчального процесу. У ході вирішення проблеми зменшення випадків травматизму в галузі фізичного виховання необхідно застосувати такий підхід, при якому ризик травмонебезпеки повинен бути виключений за рахунок логічно побудованої системи її попередження. Це у свою чергу потребує відповідної професійної підготовки вчителя фізичної культури, наявності в нього знань, умінь та навичок з технології травмопрофілактики, як структурного елементу педагогічних технологій, створення організаційно-методичних умов особистісне орієнтованої підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту, удосконалення змісту професійно-орієнтованих дисциплін навчального плану (І.А. Бріжата, І.Я.

Грубар 2000, А.П. Конох, 2000, С.О. Бондарь 2018,). Ураховуючи соціальну значущість та актуальність проблеми дитячого травматизму, відсутність технологій профілактики шкільного травматизму в професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури, зумовило тему нашого дослідження.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування профілактики шкільного травматизму в підготовці майбутніх фахівців із фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз методичної та спеціальної літератур, навчально-нормативної документації, психологічної, педагогічної, навчальних програм і навчальних планів, анкетування вчителів фізичної культури, учнів та їх батьків

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дав змогу визначити такі види травматизму: сімейний; побутовий; вуличний; шкільний: а) під час перерви; б) на уроках (фізичної культури, трудового навчання); спортивний: а) під час організованих занять спортом; б) під час неорганізованих занять спортом; інший травматизм.

На основі наукових студій з'ясовано, що шкільний травматизм належить до групи найменш вивчених видів травматизму в дитячому віці. За даними різних авторів, він становить від 6% до 16% від усього дитячого травматизму. За частотою випадків в Україні шкільний травматизм займає третє місце після побутового й вуличного та має тенденцію до зростання.

Як наголошує більшість науковців, під час навчально-виховного процесу близько 95,6% травм виникає на уроках фізичної культури і лише 4,4% – під час інших уроків. Той факт, що 4/5 усіх ушкоджень діти отримують у приміщенні школи і лише 1/5 – на її території, свідчить про низький рівень організації учнів під час навчально-виховного процесу в школі та відсутність контролю за ними з боку вчителів.

На основі аналізу педагогічної літератури за напрямком дослідження визначено, що основними причинами травматизму є такі: організаційні недоліки при проведенні занять і змагань; помилки в методиці, які пов'язані з порушенням дидактичних принципів навчання; відсутність індивідуального підходу; недостатній облік стану здоров'я, статевих і вікових особливостей, фізичної й технічної підготовленості школярів; недостатнє матеріально-технічне оснащення занять; незадовільний санітарно-гігієнічний стан залів і майданчиків; низький рівень виховної роботи; відсутність медичного

контролю й порушення лікарських вимог; суб'єктивні чинники; гіпокінезія; психологічні причини.

Шкільний травматизм розглядається як важлива проблема соціального характеру. Часто він є однією з основних причин, що загрожує життю та здоров'ю учнів. Робота з профілактики травматизму, захворювань і нещасних випадків на заняттях фізичною культурою й спортом є одним із найважливіших завдань викладачів, тренерів, інструкторів, медичних працівників, дирекції шкіл.

Аналіз навчальних планів, програм навчальних дисциплін у системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури, ознайомлення зі змістом підручників та навчальних посібників дали можливість стверджувати, що сьогодні недостатньо навчально-методичного матеріалу для цільової травмопрофілактичної підготовки студентів вищих навчальних закладів педагогічного профілю. Саме тому пошук шляхів оптимізації знань і вмінь попередження шкільного травматизму при викладанні професійно-орієнтованих дисциплін є нагальною потребою в підготовці фахівців.

Для визначення основних причин виникнення травм на уроках фізичної культури та їх частки в статистичному загалі шкільного травматизму нами було проведено опитування вчителів фізичної культури, учнів та їх батьків. У результаті аналізу анкетних даних визначено такі основні причини ушкоджень: неякісна підготовка місць занять, де частка цього фактора травматизму становить 17%; порушення методики проведення занять (невідповідність фізичного навантаження, недостатнє забезпечення страхування, відсутність навчання методик страхування, неправильний добір вправ) – 16%; відсутність інструктажу – 15%; відсутність лікарського контролю – 14 %; незадовільний стан спортивного інвентарю – 11%; незадовільна організація уроку (перенасичення залів, незадовільний стан дисципліни учнів, відсутність контролю з боку вчителя) – 10%; власна необачність – 7%; переоцінка своїх можливостей – 5%; відсутність відповідного одягу та взуття – 5%.

Проаналізувавши журнали медичних працівників шкіл та медичні картки учнів у дитячих консультаціях, ми виявили значну кількість випадків ушкоджень та травм учнів, отриманих під час проведення занять з фізичної культури за один навчальний рік. У результаті аналізу документів зафіксовано 2707 випадків травмування. Відсоток випадків травмування хлопців та дівчат від загальної кількості обстежених не однаковий і складає 58,3% та 41,7% відповідно.

Аналізуючи дані щодо видів ушкоджень під час занять фізичною культурою учнів у школах м. Тернополя та області, можна зазначити, що переважно учні отримують забої та подряпини, а саме: хлопці – 45,7%, дівчата – 54,3%. На другому місці у хлопців та дівчат травми кисті – 14% та 13% відповідно. Третє місце складають травми надп'яtkово-гомількового суглобу у хлопців (12,3%) та травми суглобів кисті у дівчат (8,5%). Менший відсоток у хлопців становлять травми суглобів кисті – 10,1%; травми ліктьового суглобу – 4,8%; травми колінного суглобу – 2,2%; у дівчат: травми надп'яtkово-гомількового суглобу – 8,3%; травми ліктьового суглобу – 3,5% та виникнення гострого патологічного стану – 2,5%.

Встановлено, що за період одного навчального року серед загальної кількості шкільних травм переважають травми, отримані на уроках фізичної культури – 60,6%, травми, що трапились на перервах – 35,4%, та травми, які учні отримали безпосередньо в класі – 4%.

З метою з'ясування ставлення вчителів фізичної культури до проблеми профілактики шкільного травматизму, усвідомлення значущості цієї проблеми та визначення рівня знань, умінь та навичок, нами було проведено анкетування, у якому взяли участь 45 учителів загальноосвітніх навчальних закладів м. Тернопіль. У результаті дослідження визначено, що 21% респондентів не володіє методами страхування учнів; 18% не можуть правильно вибрати із запропонованих підвідні вправи; 27% не змогли дібрати вправи для створення методики самострахування; 24% недостатньо обізнані із заходами профілактики травматизму в системі фізичного виховання; 64% не знають юридичних аспектів своєї відповідальності за порушення правил безпеки при організації навчального процесу. Таким чином, можна констатувати незадовільний рівень знань учителів фізичної культури з профілактики шкільного травматизму та травмопрофілактичної підготовки.

У формуванні культури фізичного здоров'я дітей значну роль відіграють батьки. Тому з метою виявлення рівня знань з профілактики травматизму в школі було проведено тестування батьків учнів загальноосвітніх шкіл, в якому взяли участь 256 осіб. Систему попередження травматизму в школі, де навчається дитина, батьки оцінили в такий спосіб: "відмінно" – 1,8%; "добре" – 7,1%; "задовільно" – 39,2%; "незадовільно" – 51,7%. Таким чином, 91% батьків не задоволені станом профілактичної роботи з питань травматизму в школі, 53,5% вважають недостатнім свій рівень знань щодо попередження

травматизму власної дитини, 85,7% з них хотіли б їх розширити.

У результаті контролю за якістю знань майбутніх фахівців з фізичної культури з проблеми профілактики шкільного травматизму визначено, що більшість (76%) студентів не володіє методиками дозування фізичних навантажень залежно від контингенту учнів. Значні труднощі викликають завдання, пов'язані з добором підготовчих вправ, 42% студентів не змогли правильно дібрати підвідні вправи для вивчення основних вправ, запропонованих шкільною програмою, а назвати параметри санітарно-гігієнічних вимог до спортивних залів, майданчиків, інвентарю, обладнання та спортивної форми змогли тільки 12% майбутніх фахівців.

Висновки: встановлено, що шкільний травматизм належить до групи найменш вивчених видів травматизму в дитячому віці. Він становить від 6% до 16% від усього дитячого травматизму, а за частотою випадків в Україні він займає третє місце після побутового й вуличного та має тенденцію до зростання; під час навчального-виховного процесу близько 95,6% травм виникає на уроках фізичної культури і лише 4,4% – під час інших уроків; дослідження спонукають стверджувати про необхідність перегляду змісту професійної підготовки вчителів фізичної культури, а в межах нашого дослідження – тієї його частини, що стосується професійної травмо-профілактичної підготовки. Підтвердженням цього є відповіді вчителів про те, що якісна травмопрофілактична підготовка – важлива складова професійної майстерності учителя.

Список літератури.

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция бионергетики и здоровье человека. – Санкт-Петербург: МГП «Петрополис», 2000. – 123с.
2. Воробьёв Г. П. Почему возникают травмы и как их предупредить //Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9. – С. 31-33.
3. Грубар І.Я. Дитячий травматизм на заняттях фізичними вправами //Молода спортивна наука України: Зб.наук. статей. – Львів 2000. – № 4. – С. 165-167.
4. Бріжата І.А. Формування культури фізичного здоров'я учнів в системі профілактики шкільного травматизму / І.А. Бріжата // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків-Львів: ХДАДМ (ХХПІ), 2003. – № 17. – С. 33–37.
5. Грубар І.Я. Невирішені проблеми дитячого травматизму під час уроків фізичної культури //Оптимізація процесу

фізичного виховання в системі освіти.– Тернопіль, 2003.– С. 144-146.

6. Конох А.П. Профилактика травматизма у младших школьников средствами физического воспитания: Автореф. дисс. ...к. н. по физ. восп. и спорту.– К., 2000.– 20 с.

7. Бондарь С.О. Види та структура локалізації травм, як передумова формування здоров'язбережувальних засад попередження дитячого травматизму. Україна: Здоров'я нації. 2018;2(49):9-16.

Димінський С.В., Сачковський І.С., Бережанський О.О.

ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Анотація. У публікації дано характеристику розвитку фізичних якостей юних лижників-орієнтувальників. Встановлено, що у учнів старших класів, які займалися лижним орієнтуванням значно підвищилися функціональні можливості організму що буде позитивно впливати як на ріст спортивних результатів, так і на рівень їх фізичної працездатності в цілому.

Annotation. The publication describes the development of physical qualities of young orienteering skiers. It was found that high school students who were engaged in ski orienteering significantly increased the functional capabilities of the body, which will have a positive effect on the growth of sports results and the level of their physical performance in general.

Ключові слова: фізичні якості, спортивне орієнтування, юні спортсмени

Key words: physical qualities, sports orientation, young athletes

Актуальність теми дослідження. Встановлення та постійне спостереження за функціональним станом школярів є необхідною умовою раціональної побудови процесу фізичного виховання, оскільки вибір засобів фізичного виховання, дозування фізичних вправ залежить від фізичних можливостей і функціонального стану організму.

За останні роки стан здоров'я учнівської молоді України різко погіршився, що обумовлює необхідність надання процесу фізичного виховання у школі оздоровчої спрямованості.

Фізичне виховання у старших класах повинно підготувати учнів до практичного використання набутих у школі знань, умінь і навичок у подальшому дорослому житті. Найбільш характерними рисами методики фізичного виховання старшокласників є широка самостійність як у доборі засобів, так і в організації занять фізичними вправами.

В той же час як свідчать дослідження в старших класах спостерігаються зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом, значно зменшується обсяг рухової активності. Тому важливою проблемою є розробка рекомендацій з індивідуалізації фізичного виховання старшокласників на основі встановлення рівня їх функціонального стану.

В даний час висунуте важливе завдання – розробка проблем формування нової людини. Одним із аспектів цієї важливої проблеми – виховання всесторонньо і гармонійно розвинутої людини є розкриття закономірностей організму дитини, що росте і розвивається. Також, успішне вирішення цієї задачі багато в чому залежить від правильної постановки фізичного виховання починаючи з самого раннього дитинства. Лише при строгому науковому підході фізичне виховання стає діючим засобом збереження і зміцнення здоров'я дітей покращення їх фізичного розвитку.

Закономірності фізичного виховання неможливо виявити без пізнання фізіологічних основ рухової діяльності організму.

Багаторічний процес фізичного виховання і спортивного тренування може бути успішно здійснений за умови ретельного обліку вікових особливостей розвитку людини, рівня його підготовленості, специфіки обраного виду спорту, особливостей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

Великі складності виникають при роботі з підлітками. Період від 15 до 17 років характеризується бурхливим розвитком фізичних здібностей хлопців і є надзвичайно сприятливим для цілеспрямованих занять фізичними вправами.

Спортивне орієнтування на лижах – це вид спорту, суть якого полягає у швидкому пересуванні по незнайомій місцевості з метою найшвидшого знаходження контрольних пунктів за допомогою карти і компаса. Шлях від одного контрольного пункту до наступного спортсмен обирає самостійно.

Орієнтування один з небагатьох видів спорту в яких учасники змагань діють індивідуально, без нагляду тренерів,

суддів, глядачів, навіть суперників. Тому для досягнення мети потрібна висока психологічна підготовка, прояв наполегливості, рішучості, сміливості.

Результат спортсмена в значній мірі залежить від уміння швидко і точно виконувати багато складних тактичних розрахунків в постійно змінній ситуації, а правильна оцінка обстановки і прийняття на її основі рішення, складає одну із головних задач орієнтування на місцевості.

Мета дослідження – визначити характеристику фізичної діяльності юних лижників-орієнтувальників.

Виходячи з мети нашої роботи було сформовано групу спостережуваних, а саме 10 школярів старших класів, стаж спортивної діяльності досліджуваних на момент виконання досліду складав 2,5-3 роки, рівень спортивної майстерності усіх досліджуваних школярів був не нижчий 1 розряду.

Результати досліджень. Нами було проведено педагогічне тестування, яке включало серію тестів для діагностування рівня загальної фізичної підготовленості юних орієнтувальників, а саме: загальна витривалість оцінювалась за показником додання дистанції 5000 м на лижах ковзанярським стилем на стандартному колі; рівень розвитку вибухової сили м'язів ніг оцінювався за тестом Абалакова (стрибок у висоту з місця), та стрибок у довжину з місця; рівень розвитку швидкості оцінювався за швидкістю про бігання 60 м з низького старту; рівень розвитку сили м'язів рук тестували методом підтягування на поперечині.

Як свідчать дані табл. 1 у школярів старших класів, які займаються спортивним орієнтуванням на лижах нами встановлено значний ($P < 0,05$) приріст вибухової сили м'язів ніг, за показниками тесту Абалакова на 2,6 см, а за показниками стрибка в довжину з місця результати покращилися на 2,8 см. Що є суттєвим навіть для спортсменів високої кваліфікації.

Аналіз літературних джерел показує, що в юнацькому віці існують сприятливі умови для подальшого удосконалення швидкості рухів. Значна рухливість нервових процесів, притаманна юнакам, зумовлює швидкість зміни нервових скорочень та розслаблень і сприяє прояву максимального темпу рухів [1, 3].

Рівень розвитку швидкості юних орієнтувальників за показниками бігу на 60 м також покращилися в середньому на 0,3 сек., що є статистично не достовірним.

Розвиток м'язової сили, маючи важливе значення для гармонійного розвитку юнаків 15-17 років, займає важливе місце

в загальній фізичній підготовці школярів. Спеціалісти допускають, що силовій підготовці необхідно приділяти увагу в юнацькому віці [2], тому що при недостатньому рівні розвитку сили не забезпечується належний розвиток опорно-рухового апарату, що й перешкоджає успішному виконанню фізичних навантажень.

Рівень розвитку сили м'язів рук за показниками тесту підтягування на поперечині покращилися не суттєво. Враховуючи, що вік школярів, який ми досліджували, характеризується бурхливим розвитком м'язової системи ці показники можна характеризувати як негативні. Хоча літературні дані [3] свідчать про зниження швидкісно-силових якостей і фізичної працездатності в цілому у школярів саме в цей період (зима-весна). І вже навіть те, що ці показники не знизилися можна вважати позитивним фактом.

**Таблиця 1.
Характеристика рівня розвитку фізичних якостей юних
лижників орієнтувальників.**

школярі	Стрибок у висоту з місця		Стрибок удовжину з місця		Біг 60 м		Підтягування на поперечині	
	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап
Г-ко	46	46	220	222	8,6	8,2	12	13
Го-к	48	52	210	210	8,9	8,9	8	10
Дал-ей	46	46	212	217	8,5	8,2	15	15
К-рук	42	44	205	210	8,8	8,4	10	10
К-біс	48	52	221	222	8,5	8,2	9	11
К-ов	46	50	232	234	8,9	8,7	12	15
К-ін	50	54	235	235	9,0	8,8	25	25
П-ко	45	45	209	212	8,4	8,2	13	13
Р-ко	46	50	212	217	8,6	8,3	10	10
Т-ков	49	53	216	220	8,8	8,5	11	13
X ± δ	46,6 ±1,7 2	49,2 ±3,1 6	217,2 ±7,84	219,9 ±6,7	8,7 ±0, 18	8,4 ±0, 23	12,5 ±3,1	13,5 ±2,9

Таблиця 2.

Характеристика рівня розвитку загальної витривалості юних лижників орієнтувальників

Школярі	Біг на лижах 5000 м (хв.)	
	1 етап	2 етап
Г-ко	17,26	17,08
Го-к	17,12	16,57
Дал-ей	16,51	16,38
К-рук	18,02	17,40
К-біс	17,35	17,03
К-ов	16,42	16,37
К-ін	17,40	17,21
П-ко	17,55	17,30
Р-ко	17,39	17,22
Т-ков	17,16	17,01
$X \pm \delta$	17,2±0,33	16,9±0,31

З табл. 2 видно, що рівень розвитку загальної витривалості за показниками бігу на лижах по пересіченій місцевості 5000 м. також підвищився. Так, середньогруповий час подолання дистанції на лижах знизився на 23 сек. при тому, що деякі школярі покращили цей показник витривалості більш ніж на 50 сек. Це свідчить про те, що у орієнтувальників значно підвищилися функціональні можливості організму що позитивно впливатимуть як на ріст спортивних результатів, так і їх фізичної працездатності в цілому.

Висновок: отже, фізична діяльність юних лижників-орієнтувальників характеризується умінням зберігати високий рівень психічних процесів в умовах зростаючої фізичної втоми. У школярів старших класів, які займаються спортивним орієнтуванням на лижах нами встановлено значний приріст вибухової сили м'язів ніг, рівня розвитку загальної витривалості. Це свідчить про те, що у орієнтувальників значно підвищилися функціональні можливості організму що позитивно впливатимуть як на ріст спортивних результатів, так і їх фізичної працездатності в цілому.

Список літератури:

1. Близнаевский А. Ю. Лыжное ориентирование как самостоятельный вид спорта в рамках спортивного

ориєнтування. *Теорія і практика фізическої культури*. 2004. № 3. С. 39-42.

2. Галан Я. П. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні школярів : монографія / Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 222 с.

3. Чешихина В. В. Содержание и методика физической подготовки спортсменов ориентировщиков. Проблемы современного развития спортивного ориентирования: Материалы Всероссийской научно-практической конф. Москва. 2007. С. 4 – 7.

Довгань О.М.¹ <https://orcid.org/0000-0001-9409-2492>

Кучер Т.В.² <https://orcid.org/0000-0002-9806-2821>

Присяжнюк С. І.³

Давибіда Н.О.⁴ <https://orcid.org/0000-0002-7746-4829>

ПРИЧИНИ, ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1, 2, 3 Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім.
Тараса Шевченка

4 Тернопільський національний медичний університет
ім. І. Я. Горбачевського, МОЗ України

Анотація: у науковому дослідженні було проведено теоретичне обґрунтування і практичне обстеження постави учнів молодших класів, а також впроваджено у практику уроків з фізичної культури комплекси вправ коригуючої гімнастики для профілактики і корекції дефектів постави у школярів.

Ключові слова: корекція, постава, сколіоз, коригуюча гімнастика.

Abstract: the theoretical justification and practical examination of the junior students' posture have been carried out in the research as well as the sets of corrective gymnastics exercises for preventing and correcting the posture defects in schoolchildren have been introduced into the practice of physical education lessons.

Key words: correction, posture, scoliosis, corrective gymnastics.

Постановка проблеми. В процесі реформування фізичного виховання школярів, першочерговим завданням є

удосконалення фізичного виховання учнів, які мають порушення опорно-рухового апарату. А останні роки, в зв'язку з погіршенням гігієни зовнішнього середовища, харчування, нервово-психічними перенапруженнями з одночасним обмеженням рухової активності, у школярів різко зростає кількість деформацій опорно-рухового апарату. За даними Міністерства охорони здоров'я України у 60% дітей шкільного віку спостерігається порушення опорно-рухового апарату. Більша кількість учнів вимагає збільшення фізичних навантажень, застосування спеціалізованих фізичних вправ, проведення занять за спеціальною програмою і навіть з включенням лікувально-оздоровчої фізкультури [1,3, 5].

Провідним напрямом діяльності школи є охорона здоров'я учнів. Формування постави (і її зміни) починається ще в період раннього дитинства. Постава у дітей і підлітків має специфічні вікові особливості. Формування постави знаходиться в прямій залежності від раціонального рухового і гігієнічного режиму. На її формування впливають такі чинники, як стан здоров'я, фізичний розвиток, спосіб життя, звички неправильної пози під час сидіння, стояння, виконання фізичних вправ і трудової діяльності. Тому, в більшості випадків, порушення постави є набутих. Неправильна постава сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної кістки, ослабленню всього організму і вимагає своєчасного лікування (корекції). Тому питання профілактики і корекції порушень постави є актуальним на сьогоднішній день і однією з важливих проблем фізичного виховання учнів, особливо молодших і середніх класів. Завданням дослідження було вивчити стан деформацій хребта у школярів 1 і 2 класів та розробити і впровадити в практику комплекси вправ коригуючої гімнастики.

Правильна постава характеризується симетричним розміщенням частин тіла відносно хребта; при цьому голова тримається прямо, підборіддя злегка при підняте, плечі розвернуті, надпліччя розміщені на одному рівні, живіт підтягнутий, ноги прямі, грудна клітка немає западин чи випуклостей і симетрична відносно середньої лінії; лопатки прижаті до тулуба, Її кути розміщені на одній горизонтальній лінії; трикутники талії симетричні [6, 9, 10]. Правильна постава сьогодні є вимогою естетичних норм особистої культури і здоров'я. Якщо в молодшому шкільному віці не надати особливої уваги формуванню постави, то під впливом негативних зовнішніх умов або недоліків у фізичному розвитку у дітей можуть виникнути пізні порушення постави, що сприяє

розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної клітки, ослабленню організму. Красива постава і манера тримати своє тіло, як і всі наші уміння, звички, створюється за допомогою виховання, навчання, довгих і постійних тренувань, протягом багатьох років наполегливої праці [4, 12]. Для того, щоб знати, як правильно формувати свою поставу потрібно знати основні її ознаки. Відомо, що характер постави залежить від вигинів хребта, який є сполучною ланкою між усіма частинами скелета. У нормі хребет має 4 вигини. Шийний і поперековий вигини виступають вперед (лордоз), а грудний і крижовий спрямовані назад (кіфоз). У людей з правильною поставою грудна клітка випукла, плечі злегка відведені назад, живіт підтягнутий, голова тримається прямо, коліна випрямлені, руки вільно опущені вниз [1, 2, 3, 9, 12].

Людина з правильною поставою тримає тулуб вільно, не вимушено, без напруження, але й без розслаблення. Стежити за поставою потрібно протягом усього життя, особливу увагу слід звертати на це в дитячому віці, в період інтенсивного росту тіла. Розрізняють патологічні постави в сагітальній і фронтальній площинах. У сагітальній площині розрізняють такі патологічні постави: кругла спина, сутулувата або кіфотична, сидловидна, або лордотична, кругло-вгнута, плоска спина. У фронтальній площині патологічна постава є: коса спина, або так звана сколіотична постава [2, 7, 8].

Багаторічний досвід свідчить, що найчастіше порушення постави проходить в дитячому віці і найбільша кількість порушень припадає на учнів 1-7 класів. Причинами порушень постави можуть бути: звичка сидіти на стільці на нозі закладеній під себе, довге стояння на одній нозі з перенесенням на неї всієї маси тіла, в той час, як інша нога служить лише для легкої опори, звичка довго лежати на одному боці, підперши голову долонями, при лежанні на боці на м'якій постелі і високій подушці, носіння портфеля в одній і тій же руці, або на одному плечі, слабкий фізичний розвиток та ін. [3, 9,11].

Метою нашого наукового дослідження було провести теоретичне обґрунтування і практичне обстеження дітей молодшого шкільного віку, а також розробити і впровадити у практику уроків з фізичної культури вправи з коригуючої гімнастики для профілактики і корекції дефектів постави у школярів.

Результати дослідження. Основним засобом формування правильної постави, корекції порушень і профілактики є

застосування загально розвиваючих та спеціальних коригуючих вправ. До загально-розвиваючих належать вправи, які зміцнюють м'язи всього тіла, до спеціальних корегувальні вправи, які сприяють вихованню стійких навичок правильної постави та усуненню її порушень: вправи біля вертикальної площини; на балансування, носіння вантажу на голові, на збереження рівноваги. Коригуючі вправи бажано застосовувати на уроках фізичної культури, під час проведення спортивних годин у групах продовженого дня, на заняттях груп коригуючої гімнастики, під час виконання домашніх завдань, пропонувати їх як домашні завдання. За 1-1,5 год до сну учням з порушенням постави необхідно виконати комплекс вправ, який триває 10-15 хвилин.

Нами були проведені обстежені 60 учнів 7- 8 років, які навчаються у ЗОШ № 2 I-III ступенів м. Кременця. Були використані наступні методи дослідження: анамнез, самотоскопія, клінічні і математичні.

Для визначення даних типів постави ми методом самотоскопії у фронтальній і сагітальній площинах визначили ознаки правильної і неправильної постави.

На основі проведення обстежень та співставлення їх з даними таблиці оцінювати тип постави кожного учня.

Таблиця 1

Результати дослідження видів постави школярів

Тип постави	Кількість учнів	Кількість учнів у %
Нормальна	6	10
Гіперкіфотична	9	15
Сутулість	15	25
Гіперлордотична	2	3
Кругло-вгнута спина	2	3
Сколіотична (асиметричне розташування лопаток)	7	12
Сколіотична (асиметричне розташування плечового поясу)	9	15
Сколіотична (асиметричне розташування шийно-плечовго кута)	2	4
Плоска спина	8	13

В результаті проведеного обстеження нами було виявлено 6 учнів із 60-ти, які мають нормальну правильно сформовану поставу, що становить 10%. У 90% учнів виявлено порушення постави. Найбільш частини порушеннями були: асиметричне розташування плечового поясу, лопаток, сутулість спини. Сколіотичну поставу виявлено у 19 учнів, що становить 44%. Гіперкіфотична і сутула постава спостерігається у 24% або у 40%. Тобто 84 % школярів мали сколіотичну або гіперкіфотичну поставу. У решти учнів виявлено плоску і кіфолордичну постави. Необхідно відмітити, що серед обстеження були учні, які мали більш важкі порушення опорно-рухового апарату, а саме такі органічні порушення, як порушення хребта в сагітальній площині - сколіози, яких ми не залучали для своїх досліджень. Слід відмітити, що першою головною причиною порушення постави є слабкість м'язового корсету. Виходячи з цього основним засобом попередження і усунення порушень постави є спеціальні фізичні вправи спрямовані на створення м'язового корпусу і корекцію окремих вад постави. Нами були розроблені і запропоновані вчителеві фізичної культури і класним керівникам комплекси вправ для виправлення дефектів постави.

Висновки. Таким чином постава не дається від природи, а її необхідно формувати на заняттях фізичною культурою, а також проводити контроль і корекцію постави школярів, що входить в обов'язки вчителя фізичної культури. Відомо, що попередити дефекти простіше чим їх виправити. Тому профілактика порушень постави передбачає щоденне активне застосування спеціальних фізичних вправ з врахуванням основних принципів корекції постави. В цій конкретній ситуації першим обов'язком вчителя фізичної культури є не тільки попередження, але й виправлення постави у школярів. Вчитель повинен пояснити дітям надзвичайно важливе значення різних форм фізичної культури, а саме ранкової, художньої і ритмічної гімнастик, аеробіки, хотка-йоги та інших занять фітнесом для формування і корекції постави. На уроках і в позаурочний час йому необхідно звернутися до коригуючих вправ, вправ для формування правильної постави і загально-розвиваючих вправ за допомогою яких він може попередити, зменшити чи ліквідувати дефекти постави у дітей.

Список літератури.

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод. рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань: УДПУ, 2003. 52 с.

2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олімп.лит., 2002. 296 с.
3. Гигиеническое обоснование нормирования физических нагрузок у школьников 6-15 лет / Л.И. Амбросимова, Г.П. Юрко, Н.Т. Лебедева и др. //Актуальные гигиенические проблемы здоровья населения: тез. докл. - Ереван, 1987. С.78-79.
4. Давиденко О.В., Семенко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль : Астон, 2003. 144с.
5. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. Київ: Олімпійська література, 2003. 280 с.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Київ: Олімпійська література, 1999. 232 с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Київ: Олімпійська література, 2005. 195 с.
8. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. Київ: Здоровья, 1991. 230 с.

Єднак В.Д.¹ <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>
Хробртин І.Я.² <https://orcid.org/0000-0002-6043-3284>

ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ МОК «OLYMPIC AGENDA 2020»

- 1 Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка
- 2 Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

Анотація. У публікації проаналізовано зміст програми МОК «Olympic Agenda 2020» та узагальнено основні результати її реалізації, які зміцнили олімпійські цінності та авторитет МОК, оптимізували процес зміни програми Олімпійських ігор, посилили увагу суспільства до спорту і стали рушійною силою прогресу та змін у олімпійському русі.

Annotation. The publication analyzes the content of the IOC «Olympic Agenda 2020» program and summarizes the main results of its implementation, which strengthened the Olympic values and authority of the IOC, optimized the process of changing

the Olympic program, increased public attention to sports and became a driving force of progress and change in the Olympic movement.

Ключові слова. Олімпійські ігри, МОК, «Olympic Agenda 2020», рекомендації, спорт.

Keywords. Olympic Games, IOC, Olympic Agenda 2020, recommendations, sports

Актуальність. Програма «Olympic Agenda 2020» була започаткована IX президентом міжнародного олімпійського комітету Томасом Бахом та затверджена на 127сесії МОК у Монако у грудні 2014 р. У програмі міститься 40 конкретних рекомендацій, які об'єднані спільною метою захистити олімпійські цінності та зміцнити роль спорту в суспільстві. Весь робочий процес, починаючи від формулювання рекомендацій до їх прийняття та реалізації, проходив під девізом «Змінюйся або будь зміненим» (від англ. "change or be changed") [3] Програма відповідала вимогам сучасності до розвитку олімпійського руху, забезпечила прогрес у всіх напрямках олімпійського руху, сприяла тіснішій взаємодії з молоддю, а також заклала міцний фундамент на майбутнє. [1]

Мета дослідження. Визначити основні результати реалізації програми МОК «Olympic Agenda 2020».

Результати досліджень. У звіті виконавчого комітету МОК, після аналізу результатів шестирічного впровадження програми «Olympic Agenda 2020» [3], зазначено, що вдалося реалізувати 85% рекомендацій. Серед здобутків можна виділити найбільш важливі:

1. *Олімпійські ігри:* МОК реформував порядок вибору міста проведення Олімпійських ігор, що призвело до зниження середніх бюджетів кандидатів на проведення ігор; вдалося суттєво скоротити витрати на організацію Олімпійських ігор за рахунок максимального використання існуючої чи тимчасової інфраструктури, вирішення питань із рівнем сервісу та застосування інших заходів; скорочення загальної чисельності спортсменів-учасників та офіційних осіб; організаційні комітети можуть запропонувати МОК включати додаткові дисципліни, завдяки чому Олімпійські ігри стануть більш урбаністичними, у них візьме участь більше молоді та жінок; юнацькі Олімпійські ігри (ЮОІ) стали інноваційною лабораторією з випробування нових, більш молодіжних та більш урбаністичних видів спорту.

2. *Спортсмени:* понад 100 000 олімпійців, спортсменів спорту вищих досягнень та члени їхніх команд зареєструвалися на багатомовній платформі Athlete365, створеної для підтримки

професійних спортсменів через надання актуальних рекомендацій, інструментів та сервісів спрямованих на допомогу спортсменам на всіх етапах їхнього професійного шляху.

3. *Захист чистих спортсменів*: після прийняття «Olympic Agenda 2020» на захист чистих спортсменів було виділено 60 млн доларів США; було створено Фонд захисту чистих спортсменів у розмірі 20 млн доларів.

4. *Якісне управління*: налагоджено співпрацю з Міжнародним партнерством проти корупції у спорті (IPACS), з Інтерполом, з Управлінням ООН з наркотиків та злочинності (UNODC) та Організацією економічного співробітництва та розвитку (OECP).

5. *Солідарність*: під час реалізації «Olympic Agenda 2020» бюджет програми «Олімпійська солідарність», спрямований на підтримку спортсменів та Національних олімпійських комітетів (НОК) збільшився на 90%; створено олімпійську збірну біженців.

6. *Захист навколишнього середовища*: збудовано Олімпійський будинок, нова штаб-квартира МОК, яка є однією з найбільш екологічних будівель у світі; зроблено внесок у розробку та реалізацію програми ООН «Спорт на захист клімату»; забезпечується дбайливе ставлення організаторів Олімпійських ігор до атмосфери; участь МОК у програмі ООН по захисту навколишнього середовища (UNEP).

7. *Гендерна рівність*: збільшено частку жінок: у складі МОК з 21% до 37,5%, у Виконкомі МОК з 26,6% до 33,3%, у складі Комісії МОК з 20,3% до 47,8%; планомірне забезпечення рівного представництва статей на іграх; збільшення частки змішаних змагань з 8 до 18; МОК, вперше в історії, закликав усі НОК включити до складу команд не менше однієї жінки та одного чоловіка на Олімпійських іграх 2020 року у Токіо; на Юнацьких Олімпійських іграх 2018 у Буенос-Айресі та зимових Юнацьких Олімпійських іграх 2020 у Лозанні було досягнуто гендерної рівності 50/50; у церемоніальний протокол МОК було внесено зміни, що дозволяють одній спортсменці та одному спортсмену від кожного НОК нести разом прапор на церемонії відкриття.

8. *Олімпійський канал*: було прийнято цифрову стратегію, реалізація якої розпочалася у 2016 році із запуску Олімпійського каналу – постійно діючої платформи, що об'єднує Олімпійський рух та широку громадськість. Серед партнерів-засновників, які підтримали створення Олімпійського каналу, такі компанії як Worldwide Olympic Partners Bridgestone, Toyota та Alibaba Group.

9. *Важливість спорту для суспільства:* підписання меморандуму про співпрацю МОК та Організація Об'єднаних Націй (ООН), де: визнається Олімпійська хартія, підтверджено безцінний внесок Олімпійського та Паралімпійського руху у становлення спорту як унікального засобу зміцнення миру та розвитку, підтримується незалежність та автономність спорту, а також місія Міжнародного олімпійського комітету на чолі Олімпійського руху та Міжнародного Паралімпійського комітету на чолі Паралімпійського руху, заклик до країн-членів ООН включити спорт та фізичну активність у плани відновлення після закінчення пандемії COVID-19, інтегрувати спорт та фізичну активність у національні стратегії зі сталого розвитку, враховуючи внесок спорту у підтримку здоров'я людей, пропагувати безпечне заняття спортом як засіб для зміцнення здоров'я та благополуччя людей та спільнот. Розширено співпрацю із Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). МОК зміцнив прагнення інклюзивності завдяки підписанню довгострокової угоди з Міжнародним Паралімпійським комітетом (МПК). Співпраця комітетів забезпечує організацію Паралімпійських ігор та гарантує довгострокову фінансову стабільність МПК як керівного органу Паралімпійського спорту. У рамках угоди МОК забезпечуватиме обов'язкове проведення Паралімпійських ігор господарями Олімпійських ігор.

Узагальнюючи результати реалізації програми «Olympic Agenda 2020» президент МОК Томас Бах заявив: «Olympic Agenda 2020» змінила Олімпійські ігри, МОК та в цілому олімпійський рух. Виконання 85% рекомендацій – чудовий приклад того, яких результатів ми можемо досягти спільними зусиллями. Але ми переконані, що успіх, досягнутий сьогодні – це лише перший крок, який відкриває перед нами можливості нових змін у майбутньому». [3]

Висновок. Реалізація програми розвитку МОК «Olympic Agenda 2020» зміцнила олімпійські цінності та авторитет МОК, оптимізувала процес зміни Олімпійських ігор, посилила увагу суспільства до спорту і стала рушійною силою прогресу та змін у олімпійському русі.

Список літератури.

1. Балацька Л. В., Погарцева В.О. Програма «Olympic Agenda 2020» як інструмент розвитку міжнародного олімпійського руху на сучасному етапі / Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]. – К., 2019. – С 54-56. Доступно на:

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27411/1/H_Ivanenko_TDM_OR_BGKU.pdf

2. Булатова ММ., Бубка СН., Платонов ВМ. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ; 2019; 358-365.

3. <https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Olympic-agenda/Olympic-Agenda-2020-Closing-report.pdf>

4. Стратегическая дорожная карта на будущее олимпийского движения (2019). Доступно на: <https://www.olympic.org/olympic-agenda-2020>

Земська Н. О. <https://orcid.org/0000-0002-8169-9954>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК

Прикарпатський національний педагогічний університет імені
Василя Стефаника

Анотація. У публікації розкривається ставлення молоді до занять спортом, пріоритетні види фітнесу серед студентів, аналіз фізичного розвитку та функціональних показників серцево-судинної й дихальної систем студенток 18-23 років, рівня їх фізичної підготовленості та стану соматичного здоров'я, а також висвітлюється ефективність впливу занять фітнесом на фізичний стан та здоров'я студенток.

Annotation. The publication reveals the attitude of young people to sports, priority types of fitness among students, the analysis of physical development and functional indicators of cardiovascular and respiratory systems of students (18-23 years old), the level of their physical fitness preparation and state of somatic health, as well as the effectiveness of the impact of fitness on the students' physical condition and health.

Ключові слова: фітнес, здоров'я, фізичний стан, студенти.

Key words: fitness, health, physical condition, students.

Актуальність дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, вивчення досвіду роботи сучасних оздоровчих центрів дозволяє розглядати фітнес як найбільш популярний та ефективний вид оздоровчих тренувань серед студентської молоді. При визначенні інтенсивності, тривалості та кратності занять, які зумовлюють обсяг і величину навантажень у процесі

проведення відповідних завдань, традиційно орієнтуються на рівень фізичного стану тих, хто займається [1,2,3,4].

Мета дослідження - визначити ефективність впливу занять фітнесом на фізичний стан студенток.

Завдання дослідження:

1. Узагальнення теоретичного і практичного досвіду з проблеми впливу занять фітнесом на фізичний стан і здоров'я студентів.

2. Оцінити ставлення студенток до занять спортом та визначити пріоритетні види фітнесу серед студентської молоді.

3. Аналіз фізичного розвитку студенток та функціональних показників стану серцево-судинної й дихальної систем, визначення рівня їх фізичної підготовленості й стану соматичного здоров'я.

4. Дослідження ефективності впливу занять фітнесом на фізичний стан та здоров'я студенток.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичні (аналіз літературних джерел; опитування (анкетування); емпіричні (спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент); медико-біологічні (антропометрія, визначення фізичної працездатності й соматичного здоров'я) та математично-статистичні методи [1].

Результати дослідження. Педагогічне дослідження проводилося на базі фітнес-клубу "Апельсин" міста Івано-Франківськ.

З метою визначення впливу занять фітнесом на фізичний стан студентської молоді нами було проведено педагогічний експеримент, який поділявся на констатувальний та формувальний. У констатувальному експерименті взяло участь 38 студенток вищих закладів освіти міста Івано-Франківська. Формувальний експеримент проводився серед 18 студенток, які впродовж 5 місяців тричі на тиждень відвідували тренувальні заняття з фітнесу.

Аналіз результатів анкетування засвідчив, що у значній частини студентської молоді виявлено високий інтерес до занять спортом (47,4%), що склало 18 осіб, яких ми відібрали для проведення формувального експерименту.

Найбільш поширеними мотивами до занять спортом були зміцнення здоров'я (86,8% осіб) та бажання мати гарну будову тіла (60,5%), серед найбільш вагомих причин, які не дозволяли студенткам займатися спортом, 60,5% опитаних відзначили нестачу вільного часу, а також фінансові труднощі (26,3%).

За даними опитування більше половини студенток (58,2%) надають перевагу аеробіці, степ-аеробіці та Zumba, що було враховано нами у складанні фітнес-програм [5].

Заняття проводилися тричі на тиждень тривалістю 50-60 хв, в залежності від різновиду фітнесу. Проведення нами комбінованих занять з фітнесу передбачало планування не лише окремих частин, а і сукупність блоків, кожний з яких мав свій зміст та завдання.

Ефективність підбраної методики тренувань оцінювали за ступенем впливу занять на показники фізичного стану студенток дослідної групи перед початком та після формувального експерименту (табл. 1-2).

Аналіз ефективності занять фітнесу на показники функціонального стану студенток виявив, що найбільш виражені достовірні зміни відбулись у показнику ЧСС у спокої, де відзначалося поступове його зниження з 88,2 до 81,6 уд·хв⁻¹ ($p < 0,05$). Показник фізичної працездатності (PWC170) теж достовірно зріс у студенток дослідної групи на 78,7 кгм·хв⁻¹. Відповідно, зросла й величина максимального поглинання кисню (VO_{2max}) на 2,7мл·хв⁻¹.

При порівнянні показників фізичної підготовленості після формувального експерименту всі вони достовірно зросли у порівнянні з такими до його початку ($p < 0,05$). Найбільшого покращення зазнали такі фізичні якості, як сила та силова витривалість, які збільшилися на 36% та 47% відповідно.

Позитивних змін зазнали всі показники соматичного здоров'я студенток, що обумовило зниження частки студенток з низьким та нижче середнім рівнем соматичного здоров'я (11,1% проти 33,3% та 27,8% проти 22,2% до початку експерименту) й зростання кількості осіб із середнім рівнем соматичного здоров'я (38,9% проти 22,2% до експерименту і появою осіб із високим його рівнем - 5,6% ($p < 0,05$)).

Таблиця 1
Показники фізичного стану студенток (до і після експерименту)

Показник	Первинне дослідж.		Після експерим.	
	\bar{X}	m	\bar{X}	m
ЧСС сп., уд·хв ⁻¹	88,2	2,4	81,6	1,5
САТ, мм рт. ст.	112,4	5,2	114,5	5,8
ДАТ, мм рт. ст.	70,6	6,4	72,4	6,0
PWC ₁₇₀ , кгм/хв	60,5,8	7,0,3	68,4,5	6,5,3
VO _{2max} , мл/хв × кг ⁻¹	38,2	4,1	40,9	3,2
МТ, кг	61,4	3,8	58,2	3,0
ІМТ, кг·м ⁻²	22,8	1,8	21,7	1,5
ЖК, %	25,3	-	23,5	-
ЖК, кг	15,6	1,8	14,1	1,6
МК, %	56,1	-	59,6	-
МК, кг	34,3	1,4	34,9	1,3

Таблиця 2
Показники фізичної підготовленості студенток (до і після експерименту)

Показники фізичної підготовленості	До експ. $\bar{X} \pm m$	Після експ. $\bar{X} \pm m$	P
Гнучкість, см	18,5 ± 6,8	20,2 ± 5,3	<0,05
Спритність, с	21,0 ± 1,7	20,2 ± 1,4	<0,05
Силова витривалість, к-ть разів	19,5 ± 4,6	28,6 ± 3,4	<0,01
Сила, к-ть разів	22,5 ± 6,8	30,6 ± 3,2	<0,01
Рівновага, с	9,6 ± 6,4	10,2 ± 5,1	<0,05
Вибухова сила ніг, см	168,5 ± 15,8	175,6 ± 9,5	<0,05

Висновок. Таким чином, тренувальні заняття з фітнесу, як показав педагогічний експеримент, достовірно підвищують фізичний стан студенток та покращують рівень їх соматичного здоров'я, що свідчить про їх дієвість та ефективність.

Список літератури.

1. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. рекомендації КМАПО ім. П. Л. Шупика. Київ, 2000. 12 с.
2. Білецька В.В., Бондаренко І.Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. Київ : НАУ, 2013. 52 с.
3. Беляк Ю. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : метод. посіб. Івано-Франківськ : Імста, 2005. 59 с.
4. Зинченко В.Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології в фізическом воспитании : учеб. пособие . Київ: НАУ, 2011. 152 с.

5. Федорчук Ганна, Земська Надія. Популярні види фітнесу серед студентської молоді. *Еврика ХХ: збірник студентських наукових праць*. Івано-Франківськ, 2019, С.156-157.

Кійко В.І. <https://orcid.org/0000-0002-6635-2522>
Сіренко Р.Р. <https://orcid.org/0000-0001-9100-4709>

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розглянуто теоретичні аспекти та передумови виникнення гендерного підходу у фізичному вихованні. Виокремлено основні напрямки досліджень із проблем впровадження гендерного підходу в закладах освіти під час занять фізичним виховання. Запропоновано методичні орієнтири щодо формування гендерної компетентності інструкторів фізичної культури.

Ключові слова: гендер, гендерна компетентність, інструктор з фізичної культури.

Annotation. The article considers the theoretical aspects and prerequisites for the emergence of a gender approach in physical education. The main directions of research on the problems of implementing a gender approach during physical education classes in educational institutions are highlighted. Methodical guidelines for the formation of gender competence of physical education instructors are proposed.

Key words: gender, gender competence, physical education instructor.

Актуальність. У сучасному світі гостро постає проблема гендерної рівності між чоловіком і жінкою. Американсько-європейське суспільство дійшло до того етапу, коли людина не залежно від расової ознаки, релігійних і політичних поглядів, сексуальної орієнтації, статі чи гендерної приналежності є рівною за своїми правами й можливостями. Україна не є винятком. Ми поступово стаємо частиною загальноєвропейського суспільства, проте і досі в окремих сферах життя ще необхідно звертати особливу увагу на становлення гендерної рівності.

Питання гендерної компетентності у фізичному вихованні досліджували О.Ю. Марченко, Т.Ю. Круцевич, О.М. Кікінеджи,

Т.В. Говорун, Л.В. Штильова та ін. Проте значущість гендерної компетентності інструкторів фізичної культури є ще не достатньо обґрунтованою.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та обґрунтувати значущість гендерної компетентності у підготовці інструкторів з фізичної культури.

Методика та організація дослідження. Застосовувалися методи теоретичного дослідження та аналізу сучасних наукових джерел, інноваційного досвіду реалізації гендерного підходу в системі фізичного виховання, інтернет-ресурсів, синтез, методи логічних узагальнень.

Результати дослідження. У сучасній науці значення «гендер» має декілька визначень. Цей термін проходив довгу еволюцію розуміння щодо його ототожнення з визначенням «стать». Якщо розглядати гендерну компетентність інструкторів фізичної культури, то варто звертати увагу на психологічно-соціальні теорії визначення «гендеру».

У 60-х рр. минулого століття широкого значення набуває соціальне визначення гендеру, як особливої форми соціальної поведінки. Найґрунтовніші дослідження цієї проблеми містять праці Мартіни Хонер, Елеонори Маккобі, Сандри Бем. У науці починають функціонувати терміни «гендерна компетентність», «гендерна ідентичність» та «гендерний підхід» [1].

Коли ми говоримо про гендер, то паралельно уявляємо маскулітні чи фемінні риси, які можуть бути характерними для особистості. Маскулітний – це та особа, у якої широко виражені чоловічі психологічні риси, що формують її зовнішній вигляд. Наприклад, жінки, яким притаманна маскулітність, зазвичай займаються видами спорту з переважним застосуванням сили і витривалості.

Фемінний – це той, у кого широко виражені жіночі риси, тобто це тендітність, щирість, м'якість тощо.

Геніальний учений І.С. Кон стверджував, що стать не визначає гендеру людини, адже він визначається через біологічні, соціальні, психологічні чинники. Він стверджував: «... навіть цілком нормальний біологічний розвиток сам по собі не робить чоловіка чоловіком, а жінку жінкою в соціальному плані».

У сучасному світі досі досліджується проблематика гендеру, а більшість учених сходяться на думці, що стать – біологічний фактор, а гендер – соціальний, який характеризується маскулітністю або фемінністю.

Гендерна компетентність інструктора фізичної культури – це його вміння враховувати у своїй роботі біологічну стать людини, її гендерну приналежність і психологічні чинники.

Гострою проблемою на заняттях фізичного виховання в закладах освіти є існування стереотипів щодо чоловіків і жінок. Чоловік повинен бути сильним захисником роду, відповідно навантаження повинно бути більшим, а жінка повинна бути тендітною і берегти себе. Саме такі уявлення про чоловіка і жінку сприяють формування різного ставлення, різних вимог до людей. Часто інструктори фізичної культури не звертають уваги на індивідуальні можливості людини незалежно від її гендерної приналежності.

За соціологічними дослідженнями наукової статті [2] стверджується, що загалом предмет «фізичне виховання» подобається більше юнакам, ніж дівчатам, проте ставлення і вимоги є різними. До дівчат ставлення є більш м'яким, відповідно особа інструктора не викликає негативних емоцій, водночас у хлопців багато інструкторів фізичної культури викликають острах. Тобто, дівчата готові виконувати фізичні вправи, які дає інструктор, а от саме зацікавлення заняттями є нижчим. Це все прирівнюється до психологічного насильства над людиною і свідчить про неврахування інструктором психологічних особливостей людини.

У сучасних закладах освіти існує диференційований підхід до фізичного виховання, який ґрунтується лише на індивідуальній характеристиці людини – її статі. Учені вважають, що виховання повинно бути безстатевим, тобто загальним для усіх, але водночас звертати увагу на статево-вікові можливості людини, адже якщо зменшити вимоги для хлопців, а збільшити для дівчат, то це приведе до дисбалансу, а в майбутньому до ослаблення популяційного виду людини [3].

Досліджуючи проблему формування гендерної компетентності інструкторів з фізичної культури, ми виокремили окремі види знань, які допоможуть її сформувати. Інструктор повинен:

- досконало володіти професійними знаннями з теорії та методики фізичного виховання;
- мати уявлення про фізичні та біологічні властивості людини;
- звертати увагу на статево-вікові норми, водночас уміючи організувати спільну роботу осіб різної статі на заняттях з фізичного виховання;
- звертати увагу на психологічно-гендерні особливості особи, бути уважним, вміти оцінити ставлення до занять;

- діяти без психологічного насильства, а лише переконанням та мотивацією;
- мати педагогічні та психологічні навички.

Висновок: за дослідженнями вчених значення «гендер» носить соціально-культурний і психологічний фактор, який характеризується елементами маскуліності і фемінності в індивідуумів. Гендерна компетентність інструктора фізичної культури визначає його соціальний розвиток. Порушення гендерної рівності у сучасних закладах освіти відбувається через існування стереотипних уявлень про жінку і чоловіка. Інструктори фізичної культури повинні звертати увагу на психологічні індивідуальні чинники кожної особи, а не лише на статево-вікові норми.

Список літератури.

1. Крочук М.І. Категорії «гендер», «стать» і «відмінність» в аспекті гендерної рівності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів. 2012. С. 244-249.
2. Круцевич Т.Ю., Захарченко М.О., Марченко О.Ю. Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді. *Молодий вчений*. Полтава. 2017. С.180-183.
3. Марченко О.Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів. Дис. ... д.пед.н. Київ. 2019. 590 с.

Клапоушак І.Д.

ПРО РЕЗУЛЬТАТИ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ЕКСПЕДИЦІЇ «ДРЕВНІМ КНЯЖИМ ТРАКТОМ ВІД ГАЛИЧА ДО ТЕРЕБОВЛІ», ЗДІЙСНЕНОЇ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТНПУ ім. ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА.

Тернопільський національний університет
ім. Володимира Гнатюка

Анотація. В статті подано інформацію про результати туристсько-краєзнавчої експедиції «Древнім княжим трактом від Галича до Теробовлі», здійсненої студентами факультету фізичного виховання ТНПУ ім. Володимира Гнатюка з метою розробки, інформаційного забезпечення та інфраструктурного облаштування мережі місцевих краєзнавчих туристичних

маршрутів й формування привабливого туристичного іміджу рідного краю.

Abstract. *The article presents information about the results of the tourist and local expedition "Ancient princely tract from Halych to Terebovlia", carried out by students of the Faculty of Physical Education of Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University to develop information support and infrastructure of local tourist routes.*

Серед пріоритетних завдань, які стоять нині перед українським туристичним краєзнавством та вимагають цілеспрямованої уваги з боку держави, громадських організацій, науковців і практиків краєзнавчої справи – є формування привабливого туристичного іміджу рідного краю. Одним із головних напрямків цієї діяльності – є розробка, інформаційне забезпечення та інфраструктурне облаштування мережі місцевих краєзнавчих стежок й туристичних маршрутів різних за складністю, орієнтованих на різні вікові категорії рекреантів.

Ми переконані, що окрім спеціалістів в галузі краєзнавства і туризму до цієї справи доцільно залучати також й студентів сферою інтересів яких є туристсько-краєзнавча діяльність. Тому у липні 2021 року експедиційним загоном студентів факультету фізичного виховання ТНПУ ім. Володимира Гнатюка (керівник Клапоушак І.Д.) під патронатом комісії «Спорт та навколишнє середовище» Тернопільського обласного осередку НОК України (голова Білосюк О.М.) та Тернопільського обласного відділення олімпійської академії України (голова Огнистий А.В.) була проведена туристсько-краєзнавча експедиція з ціллю вивчити туристсько-рекреаційний потенціал Опільського і Західно-Подільського субрегіонів Галицького краю та виконати низку завдань з метою створення тут нового історико-географічного краєзнавчого маршруту.

Актуальність нашого дослідження полягає у необхідності інвентаризації об'єктів природної та культурної спадщини краю як привабливих екскурсійних об'єктів з метою поширення інформації про них серед широкого загалу. Наша робота, в процесі якої створено та описано туристсько-краєзнавчий маршрут «Древнім княжим трактом від Галича до Теребовлі», також покликана внести свій посильний вклад у розвиток інформаційного забезпечення туристичної індустрії рідного краю.

Маршрут походу знайомить туриста з одним із найкращих куточків України – Галичиною (її Опільським та Західно-

Подільським субрегіонами), яка багата на об'єкти природної та культурно-історичної спадщини. У звіті про результати експедиції подано інформацію про всі цікаві населені пункти, історичні місця, що можуть привернути увагу туриста, а їх на маршруті чимало. Наводиться стисла, але змістовна інформація про історико-культурний феномен Опілля та Західного Поділля, історію їх населених пунктів, котрі розміщені вздовж середньовічної транспортної артерії, що поєднувала княжі міста Галич і Теревовль (сучасна Теревовля).

Окрім корисної й цікавої природничої та історичної інформації в звіт про роботу експедиції додано карту маршруту, котра допоможе орієнтуватися туристам, відвідуючи нові місця, графік руху на маршруті та його логістика. **Метою нашого дослідження було** вивчення антропогенних та природних об'єктів локально пов'язаних із транспортною артерією княжої доби («Галич – Теревовль»), які були б цікавими для рекреантів з точки зору їх наукової, культурно-історичної та естетичної цінності; поповнення інформаційної бази туристики Західної України та формування привабливого туристичного іміджу краю.

Об'єктом нашого дослідження була історія міст і сіл, розташованих в межах територій субрегіонів Галичини – Опілля та Західного Поділля, прилеглих до давнього княжого шляху («Галич – Теревовль»).

Предметом нашого дослідження була просторова організація природних і суспільних компонентів рекреаційно-туристичного комплексу територій Галицького Опілля та Західного Поділля, локально прив'язаних до давнього княжого шляху («Галич – Теревовль») та можливість їх використання для створення тут якісного туристсько-краєзнавчого маршруту.

В процесі здійснення експедицій нами вирішувались такі завдання як:

✓ вивчення природно-географічних особливостей району дослідження;

✓ уточнення локалізації основних атрактивних дистанцій та виявлення об'єктів живої і неживої природи, пам'яток історії та культури, які були б цікавими для потенційних туристів з точки зору їх наукової, культурно-історичної цінності та естетичної привабливості; аналіз їхньої доступності з метою включення у комплексний туристсько-краєзнавчий маршрут;

✓ польова апробація туристсько-краєзнавчого маршруту «Древнім княжим трактом від Галича до Теревовлі» та його детальний опис.

Методика дослідження. Вивчення природних та суспільних особливостей району дослідження здійснювалося шляхом опрацювання всіх доступних літературних джерел, проведенням маршрутного дослідження з метою безпосереднього огляду та опису природних та антропогенних туристичних ресурсів туристсько-рекреаційного комплексу окремих територій Галицького Опілля та Західного Поділля, уточненням та перевірки раніше доступної та виявлення нової інформації, а також підготовки картографічної основи для туристичного маршруту.

Практичне значення нашої роботи полягало в необхідності дослідження рекреаційного потенціалу Галицького Опілля та Західного Поділля з точки зору можливості його використання для різних видів туризму, створенні нового туристсько-краєзнавчого маршруту «Древнім княжим трактом від Галича до Тереховлі», підготовці гідів-провідників, які б надавали рекреантам послуги у повноцінному інформаційному забезпеченні цього туристичного маршруту, розробці пропозицій для місцевого ринку туристичних послуг.

Район, на території якого прокладено туристичний маршрут, знаходиться в межах південної частини Західно-Подільської височинної області та локалізується в межах двох галицьких субрегіонів: Опілля та Західного Поділля. В адміністративно-територіальному плані нитка маршруту проходить в межах Івано-Франківської (Галицький район) та Чортківського району Тернопільської області.

Туристсько-краєзнавчий маршрут «Древнім княжим трактом від Галича до Тереховлі» проходить уздовж «княжої» дороги, названої згодом «цісарським гостинцем», яка в давнину вела від княжого Галича через Підгайці до княжого Тереховля (сучасної Тереховлі).

Нитка маршруту – с.Кринос – м.Галич – с.Бишів – с.Завалів – м.Підгайці – м.Тереховля.

Загальна протяжність активної частини маршруту – 60 км.

Тривалість подорожі – 5 днів (4 ночівлі).

Клас маршруту – некатегорійний, 2-го ступеня складності.

Сезонність – травень-жовтень.

Оптимальний термін проведення – червень-вересень.

Логістика маршруту. Нитка маршруту прокладена так, щоби туристична група в будь-який момент могла потрапити до населеного пункту, розташованого обабіч древнього княжого тракту Галич – Тереховля на відстані 1-3 км або ж й на самому маршруті з метою закупівлі продуктів харчування, надання

медичної чи іншої допомоги, а також при надзвичайних ситуаціях природного чи антропогенного характеру.

В процесі здійснення експедиції нами виявлені, описані та включені до комплексного історико-географічного краєзнавчого маршруту «Древнім княжим трактом від Галича до Теребовлі» такі культурно-історичні та природні об'єкти:

локація «село Крилос» – Крилоська гора, оборонні земляні вали, курган Галичина могила (IX ст.), а також фундаменти давніх храмів – Успенського собору (1157р.), Пророка Іллі (XII ст.), «На Царинці» (XII ст.), Благовіщення (XIII-XVст.), Воскресенської ротонди (XIII ст.); збудована на руїнах головного собору княжого Галича церква Пресвятої Богородиці (XVI ст.) та каплиця Святого Василя (1500 р.), митрополичі палати (XVII-XVIII ст.), пам'ятний знак на місці поховання галицького князя Ярослава Осмомисла, Княжа криниця (XII ст.), музей історії Давнього Галича (у митрополичих палатах), музей-скансен народної архітектури та побуту Прикарпаття;

локація «місто Галич» – храм Різдва Христового (XIII-XVI ст.), Старостинський замок (XIV-XVII ст.), музей караїмської історії та культури й музей «Природа землі Галицької»;

локація «село Бишів» – територія монастиря (XV ст.) та святе монастирське джерело;

локація «село Завалля» – святе джерело, руїни замку (XVI ст.);

локація «місто Підгайці» – церква Успіня Пресвятої Богородиці (XVII ст.), церква Спаса (XVIII ст.), синагога (XVII ст.), юдейський некрополь (XV-XX ст.), парафіяльний костел Пресвятої Трійці (XVII ст.), Підгаєцька ратуша (XIXст.), церква Покрови на «Тудинці» (XIX ст.), некрополь з унікальними скульптурами родини Папіжів, колона Св.Анни, зведена на місці битви польського війська з козаками;

локація «місто Теребовля» – церква Св.Миколая (XVI ст.), комплекс споруд монастиря отців Кармелітів (1635-1640 рр.), костел Св.Петра і Павла (1924-1926 рр.), теребовлянський замок (XV-XVII ст.).

✓ Наше краєзнавче дослідження підтвердило наявність значного туристсько-рекреаційного потенціалу Опілля та Західного Поділля Галичини, яке є частиною рекреаційно-туристичного комплексу Івано-Франківщини та Тернопілля.

✓ Княжий тракт з одного боку сам по собі є цікавим екскурсійним об'єктом як древній комунікаційний шлях, а з другого – як напрямок, стрижень маршруту, навколо якого

цікаві краєзнавчі об'єкти, що розміщуються поруч, об'єднуються в єдиний туристсько-рекреаційний комплекс.

✓ При розробці туристсько-краєзнавчого маршруту «Древнім княжим трактом від Галича до Теребовлі» було обстежено досить чисельну групу краєзнавчих об'єктів з метою включення їх до цього маршруту. Проте серед них були відібрані лише ті, які, на нашу думку, найбільше зацікавили би рекреантів з точки зору їх наукової, культурно-історичної та естетичної цінності. Особливе значення надавалося атрактивності, історичній цінності та доступності до них.

✓ Серед об'єктів і явищ природного та антропогенного походження, що мають сприятливі для рекреаційної діяльності якісні та кількісні параметри, в першу чергу приділялася увага тим, що мають значний емоційний вплив на людину, тобто застосовувався психолого-естетичний тип оцінки рекреаційних ресурсів. При цьому враховувалася міра контрастності, пейзажна насиченість ландшафту, екзотичність та унікальність об'єктів.

✓ Таким чином, в процесі дослідження, нами був розроблений та апробований новий туристсько-краєзнавчий маршрут «Древнім княжим трактом від Галича до Теребовлі». Результати апробації дають підстави класифікувати його як некатегорійний пішохідний маршрут 2-го ступеня складності, який доступний для учнів середніх і старших класів загальноосвітніх навчальних закладів та молоді.

✓ Логістика туристичного маршруту добре розроблена та прописана. Перелік атракцій доповнено текстом, котрий можна використати як інформаційне та змістове забезпечення маршруту для гідів-провідників.

✓ Здійснена нами робота – це вклад у розвиток інформаційної бази туристичної індустрії нашого краю, вона також дасть можливість організувати якісну підготовку гідів-провідників, які б надавали рекреантам послуги у повноцінному інформаційному забезпеченні цього маршруту, а також запропонувати його фірмам, що працюють на місцевому ринку туристичних послуг.

✓ Створений нами комплексний історико-географічний краєзнавчий маршрут «Древнім княжим трактом від Галича до Теребовлі» внесено до інформаційної бази Тернопільського обласного інформаційно-туристичного краєзнавчого центру та буде включено у туристичний путівник, випуск якого заплановано в 2022 році.

Для створення туристичного історико-географічного маршруту «Древнім княжим трактом від Галича до Теребовлі»

та його інформаційного забезпечення нами були використані такі бібліографічні джерела:

Список літератури.

1. Бойко В., Гаврилюк О., Замки Тернопілля. – Новий колір, 2009. – 80 с.
2. Галичина. Путівник /Авт. упор. В.Грицеляк. – Львів: Карти і атласи, 2011. – 192 с.
3. Географія Тернопільської області: монографія. В 2-х томах / ТНПУ ім. В.Гнатюка. – Тернопіль, 2017.
4. Городиський Л.Л., Зінчишин І.І. Мандрівка по Теревовл іТеребовлянщині. – Львів: Каменяр, 1998. – 294 с.
5. Грушевський М. Ілюстрована історія України. – Львів – 1990. – 525 с.
6. Земля Тернопільська. Туристичний путівник. – Тернопіль: Джура, 2003. – 368 с.
7. Івано-Франківськ та область. Стислий путівник. – Харків: Біблекс, 2008. – 320 с.
8. Історія міст і сіл Теревовлянщини. – Тернопіль: Збруч, 1997. – 541 с.
9. Колодницький С. Підгаєччина, 2005. – 48 с.
10. Колодницький С. Підгайці, 2005. – 25 с.
11. Крушинська О. Дністер. Туристичний путівник. У 2-х томах. Том перший. – Львів: Центр Європи, 2016. – 500 с.
12. Любіцева О.О., Панкова Є.В., Стафійчук В.І. Туристичні ресурси України. – К.: Альтерпрес, 2007. – 369 с.
13. Маринич О.М., Шищенко П.Г. Фізична географія України: Підручник. – К.: «Знання», 2006. – 511 с.
14. Мороз В. Замки і фортеці Тернопілля. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. – 160 с.
15. Підгайці та підгаєччина / упор. С.Колодницький – Тернопіль: ТзОВ «Терно-граф», 2012 – 768 с.
16. Петранівський В.Л., Рутинський М.Й. Туристичне краєзнавство. К.: Знання, 2006. – 575 с.
17. Пустиннікова І. Вісімдесят три святині Тернопілля: путівник. – К.: Грані- Т, 2010. – 72 с.
18. Тернопільщина. Історія міст і сіл: в 3-х томах. Том 3. – Тернопіль: ТзОВ «Терно-граф», 2014. – 608 с.
19. <http://davniyhalych.com.ua/component/k2/item/144-davnii-galich>
20. <http://www.zamky.te.ua>
21. <https://castles.com.ua/blacky.html>

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА РАВНОВЕСИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Полесский государственный университет

Аннотация. В статье представлены результаты оценки показателей равновесия детей дошкольного возраста (5-6 лет) до начала проведения занятий детским фитнесом и после его окончания.

Annotation. The article presents the results of assessing the balance indicators of preschool children (5-6 years old) before the start of children's fitness classes and after it.

Ключевые слова: детский фитнес, фитбол-аэробика, степ-аэробика, равновесие, дети дошкольного возраста.

Keywords: children's fitness, fitball aerobics, step aerobics, balance, preschool children.

Ключові слова: дитячий фітнес, фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, рівновага, діти дошкільного віку.

Актуальность темы исследования (постановка проблемы). Ю.Ф. Курамшин [1, с. 158] определяет равновесие как «компонент координационных способностей, обеспечивающий сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз».

Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина [5] делают акцент на том, что упражнения в равновесии развивают внимание, координацию движений, воспитывают волевые качества, способствуют овладению своим телом.

Равновесие необходимо при выполнении любого действия. Оно обеспечивает нормальное функционирование систем, экономичные затраты энергии организма и повышение эффективности движений. Хорошо развитая функция равновесия облегчает освоение двигательных действий.

Развитие функции равновесия, на наш взгляд, может осуществляться с помощью систематических занятий детским фитнесом, который представляет собой одно из современных направлений оздоровительной гимнастики, представляет собой синтез музыки, ритмических движений, элементов акробатики, игровых видов спорта, повышает общий и эмоциональный тонус организма, улучшает физическую и умственную работоспособность, удовлетворяет потребность ребенка в двигательной активности, создает условия для проявления

разносторонней двигательной активности на основе интеграции динамических, двигательных, «позных» рефлексов с сознательно контролируемыми движениями, формирует ответные реакции на внешние воздействия (сопротивление, растягивание, сокращение, расслабление), связи между схемами движений с эмоциональными и познавательными психическими процессами и поведением; умением слышать, любить и понимать музыку, чувствовать ее красоту, выражать свои эмоции в спортивных и танцевальных композициях [2, с. 6].

Цель исследования: оценить влияние занятий фитнесом на показатели равновесия детей дошкольного возраста (5-6 лет).

Результаты исследований. Изучение влияния занятий детским фитнесом на функцию равновесия осуществлялось в государственном учреждении дошкольного образования «Ясли-сад № 37 г. Пинска». Детский фитнес с детьми 5-6 лет проводился 2 раза в неделю во второй половине дня с октября по май. Продолжительность занятия – 35 минут.

Для занятий были выбраны два направления детского фитнеса: степ-аэробика и фитбол-аэробика. Степ-аэробика представляет собой направление фитнеса аэробного характера, в процессе которого танцевальные двигательные действия выполняются с применением специальной степ-платформы [4]. Простота овладения и доступность двигательных действий позволяет применять степ-платформу в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Фитбол-аэробика – направление фитнеса, основу которого составляют физические упражнения, выполняемые с помощью больших гимнастических мячей – фитболов [3]. Занятия фитбол-аэробикой оказывают комплексное влияние на организм детей, благодаря ее специфическим особенностям: свойства фитбола, действие биомеханических факторов, полифункциональность его применения, разнообразие исходных положений при выполнении физических упражнений. Выполнение упражнений с применением фитболов не имеет возрастных ограничений.

До начала занятий детским фитнесом было проведено изучение показателей равновесия детей. Оценка равновесия осуществлялась с помощью теста «стойка на одной ноге», при этом дети становились на удобную им ногу, вторую сгибали вперед и внутренняя сторона стопы была прижата к колену, руки на пояс.

Анализ полученных результатов показал, что среднее удержание положения тела у мальчиков составило 31 секунду, у девочек – 35 секунд.

В результате проведения занятий детским фитнесом произошли изменения в показателях равновесия, как у девочек, так и у мальчиков 5-6 лет (рисунок).

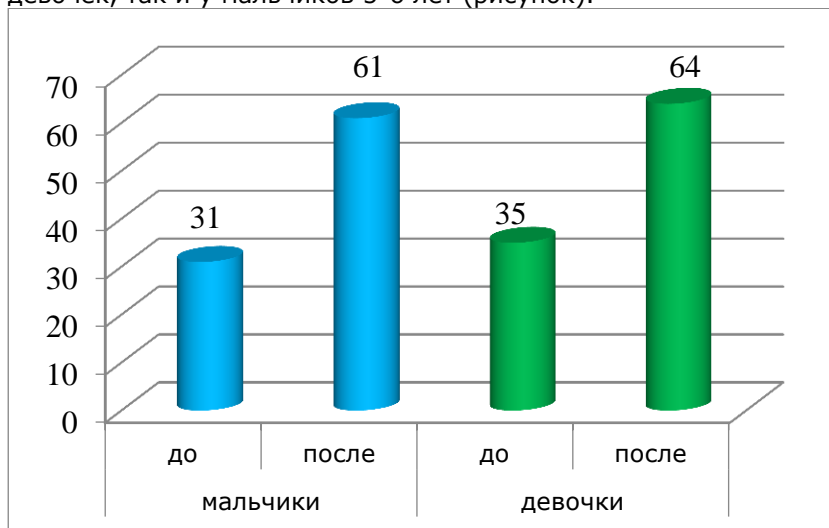


Рисунок – Динамика показателей равновесия детей 5-6 лет в результате занятий детским фитнесом, секунд

Продолжительность удержания равновесия у мальчиков увеличилась с $31 \pm 0,03$ секунды до $61 \pm 0,02$ секунды. Девочки также улучшили результат: с $35 \pm 0,02$ секунд до $64 \pm 0,02$ секунд. Отмечено достоверное увеличение показателей устойчивости положения у мальчиков и у девочек ($p < 0,01$).

Выводы. Занятия детским фитнесом в учреждении дошкольного образования способствуют улучшению показателей равновесия. В результате систематических занятий степ-аэробикой и фитбол-аэробикой достоверно увеличилась продолжительность удержания статического положения у мальчиков и у девочек 5-6 лет.

Список литературы.

1. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Под. ред Ю. Ф. Курамшина – 4-е изд., стереотип. М. : Советский спорт, 2010. 320 с.

2. Клочко, Н. В. Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста / Н. В. Клочко, Т. Ю. Логвина. // Пралеска. 2019. №3. С. 3-7.

3. Кузьмина, С. В. Влияние занятий фитбол-аэробики на коррекцию опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста / С. В. Кузьмина. // Материалы российского форума «Педиатрия Санкт-Петербурга: опыт, инновации, достижения». 2011. С. 113-114.

4. Лисицкая, Т. С. Степ-аэробика / Т. С. Лисицкая. // Спорт в школе. 2009. №13. С. 12-16.

5. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет : пособие для педагогов дошк. учреждений: в 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. М. : Владос, 2004. 41.

Кругляк О.¹, Кругляк Т.¹, Кругляк Н.²

ФРІЗБІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФАХОВИХ КОЛЕДЖАХ

¹КЗЛОР «Самбірський фаховий педагогічний коледж ім.
І.Филипчака»

²КЗЛОР «Самбірський фаховий медичний коледж»

Анотація. У статті висвітлено використання літаючого диску – фрізбі у на заняттях з фізичного виховання у Самбірських фахових педагогічному і медичному коледжах.

Annotation. The article describes the usage of the flying disk Frisbee at physical training lessons in Sambir Professional Medical College and Sambir Professional Pedagogical and Medical Colleges.

Ключові слова: фрізбі, заняття з фізичного виховання, фахові коледжі.

Key words: Frisbee, Physical Training Lectures, Professional Colleges.

Актуальність теми дослідження. У Рекомендаціях щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року наголошується, що фізичне виховання у закладах освіти сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, виховання фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей всіх учасників освітнього процесу, організації змістового дозвілля молоді [1].

Рекомендації передбачають вдосконалення та модернізацію форм мотивації студентів на заняттях фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти (ЗФПО). Вважаємо, що майбутні фахівці освіти та медицини повинні мати знання, які допоможуть їм зрозуміти суть фізичної культури, її значення для збереження і зміцнення здоров'я, володіти руховими вміннями і навичками, і найголовніше – мати сформовану мотивацію до самостійних занять фізичними вправами під час організації власного руханкового дозвілля.

Результати досліджень. Зміст фізичного виховання студентів ЗФПО регламентується Законами України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт».

Педагогічний процес з фізичного виховання у фахових коледжах спрямований на фізичне і духовне вдосконалення молодих особистостей, оволодіння ними знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом всього життя. Циклові комісії фізичного виховання закладів фахової передвищої освіти укладають робочі програми навчальних дисциплін. У КЗЛОР «Самбірський фаховий медичний коледж» укладено робочі програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» [5]. Принагідно зазначимо, що чинні робочі програми спрямовані на реальне розв'язання завдань фізичного виховання студентської молоді в умовах громадянського і демократичного українського суспільства з притаманним йому розмаїттям особистих інтересів студентів та підготовки їх до майбутньої діяльності у галузі медицини. У КЗЛОР «Самбірський фаховий педагогічний коледж ім. І.Филипчака» робочі програми з фізичного виховання спрямовані на формування особистої фізичної культури студентів, а також підготовки їх до майбутньої педагогічної діяльності – організації і проведення різних форм фізичного виховання в школі [4].

Багаторічний стаж викладацької праці вказує, що поряд із опануванням на заняттях з фізичного виховання традиційних видів спорту, студенти проявляють інтерес до сучасних нетрадиційних видів спорту чи фізичних вправ, а саме – використання на заняттях літаючої тарілки або диску – фрізбі.

Об'єктом нашого дослідження є процес фізичне виховання у ЗФПО; предмет дослідження – використання літаючої тарілки – фрізбі у на заняттях з фізичного виховання у Самбірських фахових педагогічному і медичному коледжах.

Завдання дослідження: представити методично-практичні засади щодо використання фрізбі на заняттях з фізичного

виховання у Самбірських фахових педагогічному та медичному коледжах.

Для розв'язання завдання дослідження використовували такі **методи дослідження**: вивчення і теоретичний аналіз літературних джерел, аналіз, синтез, опитування студентів педагогічного і медичного коледжів.

Викладацький склад циклової комісії фізичного виховання опрацював популярні і науково-методичні статті, що представляють даний вид фізичних вправ, а також вніс їх у зміст робочих програм.

Ряд авторів (Д. Безвербний, М. Васірук, Г. Ільницька, А. Огністий) представляли у власних дослідженнях цей вид вправ.

Літаюча тарілка, яка придумана у середині минулого століття у США, набула популярності серед учнівської і студентської молоді всього світу. У цьому ми переконалися під час опитування студентів ЗФПО м. Самбора Львівської області, у якому взяли участь 180 осіб педагогічного і 120 осіб медичного коледжів. Тільки три відсотки студентів знайоми з виконанням деяких прийомів кидків фрізбі. Понад 90 % студентів виявили інтерес до використання фрізбі та хотіли б на заняттях з фізичного виховання навчитися основних прийомів.

Викладачі фізичного виховання закладів освіти переконані, що літаючу тарілку (диск) можна успішно використовувати на заняттях з фізичного виховання. У процесі таких занять відбувається розвиток форм і функцій організму студента, основних фізичних якостей, збільшується обсяг рухової активності, зміцнюється здоров'я. Доступність використання фрізбі дає змогу проводити заняття не тільки у спортивних залах, але й на свіжому повітрі. Вправи фрізбі формують рухові вміння і навички для оволодіння спортивними іграми (гандболом, волейболом, баскетболом), а також практичні навички щодо самостійних занять (проведення активного руханкового дозвілля). Під час виконання вправ з літаючою тарілкою виховується у студентів інтерес і мотив до щоденних систематичних занять фізичними вправами, моральні і вольові якості (чесність, правдивість, витримка, взаємоповага і взаємодопомога).

Фрізбі можна використовувати у підготовчій, основній і заключній частинах заняття з фізичного виховання. Найголовніша умова – бажання студентів і викладачів. Для проведення гри потрібно вивчити 2–4 головних кидки: бекхенд, форхенд, хаммер, скубер (з технікою їх виконання можна ознайомитися в Інтернет-мережах).

Нами представлено практично-методичні вправи-поради, які можна використовувати на заняттях з фізичного виховання, зокрема: загальнорозвивальні вправи з тарілками; ходьба і біг у паралельних колонах з кидками фрізбі; біг у повільному темпі по колу з кидками тарілки; кидки тарілки у шеренгах і зустрічних колонах; кидки тарілки у двійках, трійках ...; кидки тарілки сидячи.

Тарілку (диск) фрізбі ми використовували під час проведення рухливих ігор (м'ячі заміняли тарілкою фрізбі). Ми звернулися до посібника О.Кругляка «Рухливі ігри та естафети в школі» [3]. Представляємо рухливі ігри: «Злови фрізбі (м'яч)», «Фрізбі (м'яч) середньому», «Фрізбі (м'яч) капітану», «Виклик номерів», «Влуч фрізбі (м'ячем)», «Захисники фортеці», «Квач» («квач» ловить тарілку, «Влуч у ціль», «Мішень», Дальний пас», «Пас у зону» та різноманітні варіанти комбінованих естафет.

Студенти з великим задоволенням беруть участь у грі «Алтимат фрізбі» (3х3, 4х4). У спортивному залі площею (зонами) для зарахування очок є штрафний майданчик баскетболу, на свіжому повітрі площу визначаємо малими гумовими фішками яскравого кольору. Правила гри прості і доступні для студентів: будь-які кидки-передачі фрізбі; захист одним гравцем; заборона поштовхів; тарілку потрібно «доставити» у визначену площу (у нашому випадку – штрафний майданчик баскетболу).

Викладачі фізичного виховання фахового педагогічного коледжу пропонують студентам гру «Алтимат фрізбі» на футбольному полі міського стадіону ім. Л. Броварського, в якій беруть участь всі студенти навчальної групи (9х9, 10х10 ...). Площею (зонами) для зарахування очок є штрафний майданчик футбольного поля.

Висновки. Вважаємо, що літаючу тарілку (диск) можна успішно використовувати на заняттях з фізичного виховання у ЗФПО.

У процесі таких занять успішно розв'язують оздоровчі, освітні та виховні завдання фізичного виховання. Доступність використання фрізбі дає змогу проводити заняття не тільки у спортивних залах, але й на свіжому повітрі.

Проведені нами дослідження вказують, що поряд із опануванням на заняттях з фізичного виховання традиційних видів вправ, студенти ЗФПО проявляють інтерес до сучасних нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту, а саме: алтимат фрізбі, бадмінтону, пляжного волейболу, чирлідінгу, петанку, тенісу, мінітенісу, паделтенісу. Тому виникає необхідність

оптимізації змісту робочих програм навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ЗФПО.

Список літератури.

1. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року. Режим доступу: //C:/Users/User/Downloads/602e6adb3ed95324184309.pdf.

2. Безверхня Г. В. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 10–13.

3. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі : посібник для вчителя / О. Кругляк. – Т. : Підручники і посібники, 2019. – 112 с.

4. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для спеціальності 013 «Початкова освіта» / Укладачі: Т. Кругляк, Т. Ногавиця, М. Войтович, С. Заріцький. – Самбір: СФПК, 2021. – 38 с.

5. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для спеціальності 223 «Сестринська справа» / Укладачі: Н. Кругляк, Б. Балицький, С. Балицька. – Самбір: СФМК, 2021. – 33 с.

Курко Я.В., Кульчицкий З.Й., Казмірчук І.В.

ПАРАМЕТРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Тернопільський національний технічний університет
ім. Івана Пулюя

Анотація. У публікації розглянуто основні показники якості життя студентської молоді. Виявлено взаємозв'язок параметрів суб'єктивного оцінювання рівня життя в залежності від спеціалізації навчання. Встановлено негативні тенденції погіршення рівня якості життя у студентів. Встановлена пряма залежність між рівнем рухової активності, позитивним ставленням до якості свого життя і наявністю шкідливих звичок, надмірними психічними навантаженнями на організм студентів.

Ключові слова: студенти, параметри, якість, життя, здоров'я.

Annotation. The main indicators of the quality of life of college students. The correlation between the parameters of the subjective

assessment of living standards as a function of specialization studies. Set the negative trend of deterioration in the quality of life of students. Is a direct correlation between the level of physical activity, a positive attitude to the quality of life and the presence of harmful habits, excessive mental strain on the body of students.

Keywords: *students, characteristics, quality, life, health.*

Актуальність теми дослідження. За даними офіційної статистики в Україні приблизно 70% дорослого населення має низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я. 22,6 % учнів загальноосвітніх шкіл України мають середній рівень фізичного здоров'я, 33,5 % - низький, лише 6,7 % мають рівень фізичного здоров'я вище за середній і 0,8 % - високий [1, 2]. Особливу тривогу викликає негативна динаміка практично всіх показників здоров'я студентської молоді [2, 3, 4].

Мета дослідження. Визначити особливості формування параметрів якості життя студентів різних спеціальностей.

Результати досліджень. Дослідження проводили упродовж двох років навчання зі студентами 1-го – 2-го курсів, віком 18 – 20 років, електромеханічного факультету (ЕМФ), факультету переробних і харчових виробництв (ФХВ), а також факультету управління і бізнесу у виробництві (ФБВ).

Для вивчення суб'єктивного оцінювання основних показників якості життя студентам була запропонована анкета-питальник, що складається з 120 питань. Перший блок анкети виявляв ступінь задоволеності студентом якістю життя і його основними складовими: здоров'ям, матеріальним благополуччям, психологічним комфортом. Подальші питання дозволяли оцінити деякі сторони раціону харчування, побутові умови життя респондентів, самопочуття студентів, особливості режиму дня, матеріального стану сім'ї студента.

Під час опитувань середній рівень фізичної активності студентів виявився достатньо високим. Загалом 36,1 % студентів першого курсу і 34,1 % другого вказують на дуже високий рівень рухової активності, 48,2 % – першого і 42,5 % другого – є достатньо фізично активними, 7,7 % і 15,9 % – відповідно є малорухливими, а 8 % і 7,9 % – над вказаним питанням взагалі не замислюються.

Проте такі цифрові показники різняться залежно від факультету навчання. Так, студенти, які навчаються на факультеті управління і бізнесу у виробництві вважають себе дуже фізично активними є 47,7 %, достатньо фізично активними – 46,6 %, малоактивними – 5,7 % (інші не знають конкретної відповіді). Студенти факультету переробних і

харчових виробництв першого і другого курсів розподіляються за названими категоріями в такому процентному співвідношенні 9,2 : 47,8 : 27,6 : 15,4 %, зате студенти електромеханічного факультету – у такому: 47,9 : 38,6 : 5,4 : 8,1 %, що мало відрізняється їх від однокурсників з факультету управління і бізнесу у виробництві. Загалом, фізично малорухливих студентів на другому курсі порівняно з першим стало більше на 9 %. Можемо спрогнозувати, що наслідком зменшення рухової активності стали і зміни у кількості позитивного ставлення до якості життя. Якщо на першому курсі цілком задоволених якістю життя було 41,7 % опитаних, то на другому курсі їх зменшилося на 7,4 % і було 34,3 %. Стриманими оптимістами вважали себе 45,3 % першокурсників і 38 % другокурсників. До песимістів належало 3,3 % і 10 % відповідно. Отже, прослідковуються приблизно однакові цифри у зміні позитивного ставлення до життя та зміні рівня рухової активності. Хоча зазначаємо, що різниця між студентами різних факультетів у результатах відповіді на останнє запитання вже не така виразна, а найбільш позитивно налаштованими до перспектив життя (цілковиті і стримані оптимісти) є студенти електромеханічного факультету та факультету управління і бізнесу у виробництві – по 83,5 %, а таких студентів харчовиків – 72 %.

Основними причинами погіршення суб'єктивного сприйняття світу, а також зменшення рухової активності могли б бути збільшення психолого-інформаційного навчального навантаження, часу, проведеного перед телевізором, нерегулярність та неповноцінність харчування. Найяскравіше це проявляється у різкому збільшенні тривалості роботи з персональним комп'ютером. Загалом, 64,9 % студентів першого курсу за різними напрямками навчання проводять від 1 до 2 годин щоденно за екраном ПК, 23,1 % – 3-4 години, 8,1 % – 5-6 годин, а 2,9 % більше 6 годин. У другокурсників ситуація докорінно змінюється в бік збільшення часу перебування за ПК. Виявилось 53,2 % таких студентів, які працюють за ПК 1-2 години в середньому на день, 15,4 % – 3-4 години, 20,9 % – 5-6 годин, а 10,5 % – задекларували своє перебування за ПК більше 6 годин. Найбільше зростання часу перебування за ПК спостерігаємо у студентів-інженерів ЕМФ. Кількість процентів студентів ЕМФ, що застосовують комп'ютер у межах 4-6 годин, зросла на 23,6%, а тих, хто знаходиться за клавіатурою комп'ютера більше 6 годин на добу, – на 12 %.

Таке спостерігається на фоні погіршення харчування. На першому курсі навчання нарікання на недостатнє харчування мали 16 % студентів ФБВ, 6 % студентів ФХВ і 17 % студентів

ЕМФ. Вже на другому курсі вважали, що вони недостатньо харчуються, 32 % студентів ФБВ, 21 % студентів ФХВ і аж 39% – студентів ЕМФ.

При цьому частота харчування виявилася у студентів-першокурсників із факультету управління і бізнесу такою: одно- або двохразове харчування на день – у 10,9 %, триразове харчування – у 35,1% і чотири - або більше разове – у 54%, а у 15 % другокурсників – одно або двохразове, у 30,1 % – триразове, у 44,9 % – чотири, або більше разове.

Студенти першого курсу факультету переробних і харчових виробництв у 26,1 % випадків харчувалися раз або двічі на день, у 62,9 % – мали триразове харчування, у 11 % випадків мали чотириразове харчування. У другокурсників цього ж факультету відповідні цифри 24,2, 55,9, і 19,9 %, тобто стали більш розкиданими.

Студенти-інженери електромеханічного факультету першого курсу харчувалися так: 17% – один або два рази на день, 47,1 % – три, 28,9 % – чотири і 7 % – більше чотирьох разів на добу. Їхні колеги з другого курсу: 33 % – один або два рази на день, 42,2 % – три, 20,8 % – чотири і 4 % – більше чотирьох раз на добу.

Усі ці цифри свідчать про певну тенденцію погіршення харчування практично у всіх студентів другого курсу порівняно з першим.

Крім того, можна виявити і негативну тенденцію із вживанням алкогольних напоїв. Особливо це стосується студентів факультету переробних і харчових виробництв і факультету управління і бізнесу у виробництві. Так, кількість відповідей студентів ФБВ, які вживають часто алкогольні напої зросла від 5 до 20 %. У той же час кількість студентів ФХВ, які не вживають алкогольних напоїв, зменшилася від 55 до 15 %. У студентів-інженерів тенденція не така виражена, хоча кількість молодих людей, які не вживають міцні напої також стала меншою на 9 %. Наші дані узгоджуються з результатами, встановленими іншими дослідниками [5, 6] де автори вказують на погіршення рівня якості життя нашої молоді.

Висновки.

1. Результати дослідження вказують на пряму залежність між рівнем рухової активності, позитивним ставленням до якості свого життя, з одного боку, та наявністю шкідливих звичок, нераціональним харчуванням, надмірними психічними навантаженнями на організм студентів – з другого.

2. Виявлено особливості впливу рівня рухової активності студентів на інші параметри якості життя студентської молоді.

3. Встановлено негативні тенденції, а саме погіршення рівня якості життя у студентів першого та другого курсів.

Список літератури.

1. Сутула В.О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. № 1. С. 15-21.

2. Андреева О, Кенсицька І. Лімітуючі та стимуляційні чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. № 26. С. 37-42.

3. Селіванов Є.В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2018. С. 220-226.

4. Плешакова О.В. Організаційно-методичні основи педагогічного управління фізичним потенціалом студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів. Науковий часопис. 2018.1(95). С. 30-33.

5. Тулайдан В. Порівняльна характеристика якості життя студентів різних спеціальностей. Молода спортивна наука України. 2010. Т.2. С. 253-258.

6. Попович Д.В, Сопель О.М, Бондарчук В.І, Дяченко М.М. Аналіз фізичної активності студенток першого року навчання в Тернопільському державному медичному університеті імені І. Я. Горбачевського. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2018. № 4. С. 123-127.

**Лабинцева О.М.¹,
Лабинцев М.Ю.²,
Самусик І.Н.³**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ В ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

¹ Пинская СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта ППО

УО «Полесский государственный университет»

² УО «Полесский государственный университет»

³ УО «Полесский государственный университет»

Аннотация. В публикации раскрывается обоснованность использования современных средств и методов исследования в

системе подготовки спортсменов, а также акцентируется внимание на необходимости разработки и внедрения новых принципов формирования учебно-тренировочных групп.

Annotation. *The publication reveals the validity of the use of modern research tools and methods in the system of training athletes, and also focuses on the need to develop and implement new principles for the formation of training groups.*

Ключевые слова (на украинском и английском языках)

Система підготовки веслярів, склад тіла, рівень рідини в організмі.

The system of training rowers, body composition, body fluid level.

Актуальность темы исследования (постановка проблемы). Основополагающим фактором для отбора спортсменов в гребных видах спорта является антропометрические показатели и уровень общей физической подготовки. В литературных источниках представлены разнообразные модельные характеристики гребцов, основанные на антропометрических данных спортсменов различного пола и вида специализации. В теории и методике спортивной тренировки накоплен обширный материал по отбору перспективных спортсменов [1]. Различные технологии спортивного отбора предложили В.Н. Платонов [2] и В.Ю. Давыдов [3], Л.П. Сергиенко [4]. Тем не менее, при всей важности отбора, для достижения высоких спортивных результатов, главным является процесс подготовки спортсменов. Современная система подготовки требует поиска и использования новых методов и средств выявления биологических особенностей раннего формирования спортивных умений с учетом дисгармоничного развития физических качеств [5]. Научно обоснованные методы спортивного отбора перспективных детей в ДЮСШ, прогнозирование, методы определения уровня физической подготовленности на различных этапах подготовки находятся в стадии постоянного поиска, совершенствования и апробации, оставаясь при этом неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов [6]. В настоящее время уровень физической подготовленности спортсменов определяется контрольными нормативами, которые включают в себя перечень упражнений по общей и специальной физической подготовке. В процессе тренерско-преподавательской деятельности выяснилось, что эти данные недостаточно

информативны и иногда не соответствуют ожидаемым результатам выступлений на соревнованиях, что привносит определенный разброс в системе подготовки конкретной учебно-тренировочной группы. Вследствие чего появилась потребность найти новый, более информативный и достоверный способ определения физического и биологического состояния организма спортсменов.

Цель исследования. Определить взаимосвязь между составом тела спортсменов и их уровнем физической подготовленности и выявить наличие закономерностей в системе их подготовки.

Результаты исследований. Анализ состава тела (биоимпедансометрия) – это диагностический метод, основанный на измерении параметров биологического сопротивления различных участков тела слабым электрическим импульсам. Биоимпедансный анализ проводится с помощью специального аппарата, подключенного к компьютеру. Перед началом исследования в компьютерную программу вводят данные спортсмена – массу тела, объем талии и бедер, его пол и возраст. Процедура проводится в положении лежа, к стопе и кисти спортсмена присоединяются электроды, через которые пропускается слабый электрический ток. Полученные анализатором данные о сопротивлении току тканей и жидкостей заносятся в программу и обрабатываются, выдавая итоговый протокол с комментариями (индекс массы тела, жировая масса, нормированная по росту, тощая масса, активная клеточная масса, доля активной клеточной массы, скелетно-мышечная масса, доля скелетно-мышечной массы, удельный основной обмен, общая жидкость, внеклеточная жидкость).

Определение состава тела проводилось среди спортсменов-учащихся и спортсменов-воспитанников учреждения «Пинская СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта ППО УО «Полесский государственный университет» отделения гребли академической и гребли на байдарках и каноэ. Всего в исследовании приняли участие 187 человек, из них 40 студентов университета, 34 учащихся специализированного по спорту класса лицея УО «ПолесГУ», 28 спортсменов учебно-тренировочной группы, 85 спортсменов групп начальной подготовки.

Как и предполагалось, практически у всех испытуемых индекс массы тела был в норме, у тренированных спортсменов показатели скелетно-мышечной массы и ее доли были выше, чем у новичков. Основные показатели жировой массы и

активной клеточной массы также были в норме. Незначительная разница наблюдалась в показателях удельного основного обмена у испытуемых, что соответствовало их образу жизни, режиму питания и физической активности. Выяснилось, что отличительным признаком лицейстов является более высокий показатель удельного основного обмена, который можно объяснить более строгим режимом питания, чем у других спортсменов. Существенная разница наблюдалась в показателях общей и внеклеточной жидкостей.

В результате исследования были выявлены следующие закономерности:

Наилучшими показателями жидкости в организме обладают спортсмены, проходящие спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, что обуславливается высокой интенсивностью физических нагрузок, а также более жесткими требованиями к питьевому режиму и режиму дня.

Были определены незначительные отличия в количестве жидкости в составе тела студентов, которые завершили спортивную карьеру и тех, кто продолжает поддерживать свой уровень физической подготовленности на достаточном уровне (во второй группе уровень воды в организме выше).

У 61,1% спортсменов групп начальной подготовки наблюдался уровень воды в организме ниже пороговой нормы. Вероятно, такое состояние у юных спортсменов возникло в результате действия учебно-тренировочного процесса и перестройки режимов организма. Также, была выявлена интересная особенность в рядах спортсменов, которые проходили совмещенную подготовку, а именно еженедельное посещение учебно-тренировочных занятий с группой более высокого этапа подготовки. У таких гребцов наблюдается достаточный уровень жидкости в организме, что объясняется внедрением «полезных» привычек соблюдать питьевой режим посредством наглядного примера более опытных спортсменов в процессе совместных тренировок.

Выводы;

На основании анализа состава тела и полученных данных можно рассчитать энергетические затраты организма спортсменов и персонально подобрать оптимальный питьевой режим, рацион питания, объем и интенсивность физической нагрузки.

Анализ состава тела позволяет оптимизировать отбор спортсменов в процессе подготовки на различных этапах и рационально комплектовать учебно-тренировочные группы.

Список литературы.

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для институтов физ. культуры. Киев: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
3. Давыдов В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. ...д-ра биол. наук. М., 2002. 40 с.
4. Сергиенко Л.П. Современные технологии спортивного отбора // Спорт и здоровье: Первый Межд. науч. конгресс. СПб., 2003. С. 75.
5. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. М.: ТЕРРА-СПОРТ, 2003. 208 с.
6. Мелихова Т.М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. 2007. № 4. С. 19–20.

Лаврін Галина <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

Середа Ірина <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Осіп Наталія <https://orcid.org/0000-0002-1114-9092>

З ДОСВІДУ ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ТНПУ ІМ.В.ГНАТЮКА (на прикладі шашок або шахів)

Тернопільський національний педагогічний університет імені
В.Гнатюка

Анотація. У статті розроблено алгоритм організації онлайн турнірів з шахів (шашок) під час дистанційних занять з фізичного виховання, що передбачає зустріч із студентами онлайн; реєстрація студентів на платформі онлайн шахів; вибір системи проведення турніру і складання календаря ігор; заповнення таблиці зіграних ігор та визначення переможця.

Ключові слова: фізичне виховання, дистанційне навчання, онлайн-турнір, шахи, шашки.

Annotation. The article develops an algorithm for organizing online chess tournaments (checkers) during distance learning physical education classes, which includes a meeting with students online; registration of students on the online chess platform; choosing the system of the tournament and compiling a calendar

of games; filling in the table of played games and determining the winner.

Key words: *physical education, distance learning, online tournament, chess, checkers.*

Актуальність. На сучасному етапі продовження карантинних заходів в Україні та світі виникла потреба у проведенні різноманітних заходів та видів діяльності в онлайн режимі. Не виключенням є і практичні заняття з фізичного виховання у ВЗО або уроки фізичної культури в школі.

Для фахівців фізичної культури це досить складне завдання, тому що виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких психологічних та фізичних зусиль молоді, відповідальності та самомотивації [1]. Окрім того, для підвищення ефективності таких занять необхідно продумати чітку і постійну систему контролю та зворотнього зв'язку.

У своїй практичній онлайн діяльності для якісної організації фізичного виховання ми практикуємо різноманітні способи взаємодії із студентами (синхронний та асинхронний режим). У синхронному режимі провадимо зустрічі через Zoom або Google Meet. На таких заняттях можна вирішувати усі завдання передбачених із засвоєнням теоретичної інформації, а також виконання різноманітних комплексів вправ у домашніх умовах (загально-розвиваючі вправи, вправи на розвиток окремих фізичних якостей, вправи із предметами, тощо). Асинхронний режим дозволяє теж вирішувати певні теоретичні і практичні завдання (проходження студентами різноманітних анкетувань для визначення рівня здоров'я, біологічного віку, а також виконання визначених практичних завдань із фото- чи відеофіксацією виконаної роботи, тощо). Плануючи роботу у дистанційному режимі, ми підбираємо різні завдання і способи взаємодії із студентами, для підвищення цікавості таких занять та можливості усім долучитися до дистанційної роботи.

Одним із таких занять, нами заплановано онлайн заняття із шашок та шахів. Адже, шахи - це інтелектуальне проведення часу, спосіб розвитку логічного мислення і пам'яті. Як одна з найпоширеніших спортивних ігор сучасності, поєднує в собі елементи мистецтва (уяви), науки (логічно-точний розрахунок) і спорту [4].

Шахи, це складна гра, з якої проводять турніри, і є свої чемпіони світу. Щоб самому навчитися грати майстерно, можна віднайти безкоштовні онлайн курси із вивчення правил гри або спробувати онлайн ігри Шахи і грати із реальними

суперниками, комп'ютером, або влаштувати одночасний сеанс з декількома гравцями.

Зважаючи на викладене ми поставили за **мету** – розробити алгоритм організації онлайн турнірів з шахів (шашок) під час дистанційних занять з фізичного виховання.

Результати дослідження. Спортивними турнірами між студентами в одній групі чи між різними групами, або факультетами нікого не здивуєш. Найчастіше такі турніри проводяться під час офлайн навчання (в стінах університету).

У роботі із студентами, на одному із занять фізичного виховання, пропонуємо зіграти шашки або шахи онлайн. Шахи онлайн — чудовий спосіб долучитися до стародавньої гри, навіть не купуючи при цьому ігровий набір — дошку і фігурки [3].

На таких заняттях із онлайн шахів чи шашок можна навчати студентів правил ігор або дати можливість пограти один з одним. Проте цікавість занять із онлайн шахів та шашок значно підвищується, якщо проводити турніри.

Для організації турнірів онлайн на дистанційних заняттях необхідно:

- 1) Зустрітися із студентами онлайн;
- 2) Зареєструвати студентів на платформі онлайн шахів
- 3) Обрати систему проведення турніру і скласти календар ігор.
- 4) Заповнити таблицю зіграних ігор та визначити переможця.

Зустріч із студентами онлайн можна організувати онлайн через Zoom або Google Meet. Зазвичай, такі зустрічі в нас відбуваються відповідно розкладу студентів, а посилання на зустріч прикріплюємо завчано у курсі Moodle із фізичного виховання, на який студенти всі підписані. Можна посилання на зустріч студентам поширювати і за допомогою інших способів (viber, електронна пошта, тощо).

Під час онлайн зустрічі студентам повідомляється інформація щодо реєстрації на онлайн платформі із шахів; методом опитування визначається вміння або невміння грати шахи чи шашки. Будь-які інші організаційні питання, способи зворотнього зв'язку після зіграних ігор обумовлюються в ході зустрічі.

В інтернет мережі є велика кількість платформ, де можна пограти шашки чи шахи онлайн (наприклад <https://logic-games.spb.ru/checkers/>, <https://www.chesshotel.com/ru> та інші). На таких шахових інтернет ресурсах, можна грати з комп'ютером та з іншими гравцями, водночас можна знайти

завдання на будь-який рівень володіння шахами. Одні платформи вимагають реєстрації, інші – ні. Студентам потрібно зареєструватися на визначеній платформі Ми рекомендуємо реєструватися за прізвищем, щоб потім було зручніше шукати і викликати один одного на гру.

Щоб зіграти партію, досить зробити у відповідній вкладці «Знайти суперника», «Запросити на гру» або інший варіант – почекати поки суперник запросить на гру і «прийняти» його запрошення (Рис.1.)

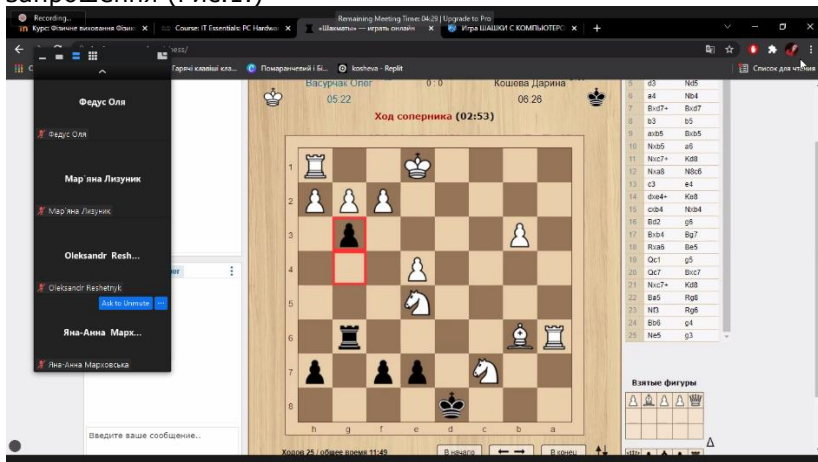


Рис. 1. Вигляд з екрану онлайн платформи для гри в шахи

Для кращого розуміння реєстрації у грі, студентам можна продемонструвати екран і послідовність дій для реєстрації та запрошення на гру.

Далі слід переходити до вибору форми проведення турніру. Це залежить від кількості студентів на занятті та від їх бажань. Адже шаховий турнір можна грати у якому кожен із студентів грає з іншими у порядку, що встановлюється таблицею ігор (при круговій системі), або вибірково з групою учасників (олімпійська система, схевенингенська система, швейцарська система) [2].

Викладач може підготувати рукописні заготовки різних схем проведення турніру, і, вписавши прізвище учасників, повідомляти хто з ким грає. Також записувати результати ігор у таблиці.



Рис. 2. Вигляд турнірної сітки за вибуванням сформованій програмою Tournament

Також, можна скористатися спеціальними програмами які самі складають календар ігор, та мають таблиці для внесення результатів проведених зустрічей, визнають переможців турнірів (Рис.2, Рис.3). До таких програм можна віднести Tournament Manager, Easy Tournament, Tournament Organizer та інші.

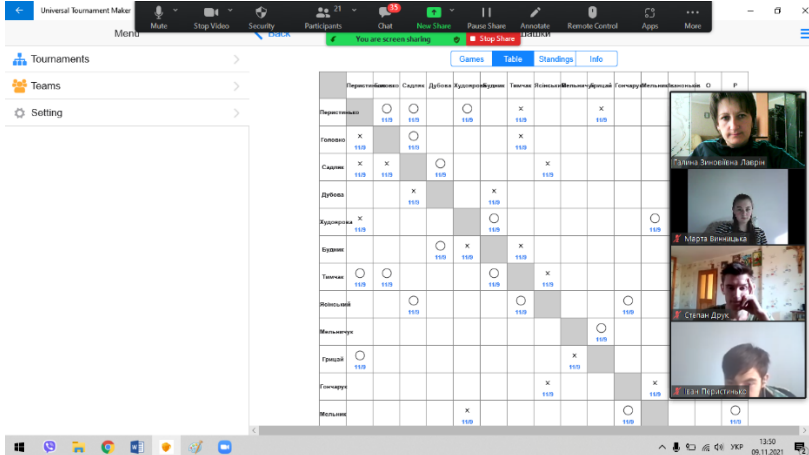


Рис.3. Вигляд турнірної таблиці турніру за коловою системою сформованою програмою Tournament

За регламентом турніру всім учасникам дали можливість зіграти тестовий ознайомчий турнір. Далі переходили безпосередньо до турніру. Для максимального залучення усіх до змагальної діяльності на заняттях з фізичного виховання, групу студентів розподіляли на підгрупи за вміннями. Частина групи могла грати шахи, інша підгрупа визначала сильнішого в шашках.

Після завершення кожної гри, студенти повідомляли результати зіграної партії і переходили до ігор із іншим суперником. Викладачу необхідно записати результати в таблицю і повідомити календар наступних ігор. Після зіграних усіх ігор, визначали переможців в кожній підгрупі.

Висновки: розроблено алгоритм організації онлайн турнірів з шахів (шашок) під час дистанційних занять з фізичного виховання, що передбачає зустріч із студентами онлайн; реєстрація студентів на платформі онлайн шахів; вибір системи проведення турніру і складання календаря ігор; заповнення таблиці зіграних ігор та визначення переможця.

Список літератури.

1. Д'яков О.П. Дистанційне навчання з фізичної культури, як компонент системи сучасної освіти. – Електронний ресурс. Режим доступу. - <https://vseosvita.ua/library/distancijne-navcanna-z-fizicnoi-kulturi-ak-komponent-sistemi-sucasnoi-osviti-399164.html>.

2. Змагання з шахів. Українська вікіпедія. Режим доступу. - https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%85%D0%B8#%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%B7%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%8C.

3. Шахи. Електронний ресурс. Режим доступу - <https://znaki.fm/uk/games/chess/#toc-6>

4. Шахи. Українська Вікіпедія. – Режим доступу

Ладика П.І <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>

СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАННЯ У ЛИЖНИХ ГОНКАХ ТА БІАТЛОНІ

Тернопільський національний педагогічний університет ім.
В.Гнатюка

Анотація. У статті наведено результати аналізу джерел інформації з проблеми техніко-тактичної підготовки у лижних перегонах та біатлоні.

Ключові слова: лижні гонки, біатлон, техніко-тактична підготовка

Annotation. The article presents the results of the analysis of information sources on the problem of technical and tactical training in skiing and biathlon.

Key words: ski races, biathlon, technical and tactical training

Актуальність теми дослідження. В даний час спостерігається стрімкий розвиток лижного спорту, спричинений удосконаленням інвентарю, новими способами підготовки лижних трас, введенням у програму змагань спринтерських дисциплін [1]. Підвищення змагальних швидкостей призвело до зміни біомеханічних параметрів лижних ходів, що викликало інтерес вчених до аналізу техніки та пошуку оптимальних варіантів проходження різних змагальних дистанцій у лижних перегонах та біатлоні.

Метою дослідження було визначення світових тенденцій розвитку техніки пересування у лижних гонках та біатлоні

Результати досліджень. Сучасний лижний спорт характеризується великою варіативністю техніки пересування, що використовуються в одній гонці [1-3,5]. Є два основні лижні стилі: ковзанярський та класичний. В межах одного стилю під час однієї гонки лижник може застосовувати різні лижні ходи та безліч переходів між ними. Ефективний вибір варіанта техніки може вважатися в тому випадку, якщо він відповідає рельєфу траси та швидкості пересування [4]. Частота зміни ходів ускладнює пересування. Е. Андерсон у своїй роботі зазначає, що в середньому кількість змін ходу протягом перегонів на 1,43 км. складає 29,1 разів [6]. В даний час класичний стиль представлений такими лижними ходами.

Diagonal Stride (DS) [5] - попереми́нний двокроковий хід (ПДХ). Фахівці університету штату Колорадо та Шведського науково-дослідного центру зимових видів спорту вивчили коливання сили та механічної енергії при пересуванні ПДХ на лижеролерах. Автори показали, що ПДХ біомеханічно сильно відрізняється від ходьби та бігу тим, що більшість кінетичної енергії втрачається через опір лижеролерів [9].

Double Poling (DP) [5] – одночасний безкроковий хід (ОБХ). Цей хід відносять до швидкісно-силових ходів. Найбільш вибухові лижники можуть розвивати максимальну силу в одночасному безкроковому ході, що досягає 430Н протягом

0,05 секунд [4]. Цей хід викликає найбільший інтерес вчених. Дослідження фахівців Норвезького університету науки та технологій показало, що в ОБХ більшість енергії виробляється в основних частинах тіла (берда, плечі та тулуб).

Хоча різні сегменти виявляють різну роль у фазах відштовхування і ковзання, відносна потужність рухів, протягом усього циклу ходу залишається рівномірно розподіленою у верхній і нижній частині тіла і залежить від інтенсивності пересування [4]. Вчені Центрального Шведського університету вивчили вплив високо інтенсивного пересування ОБХ на наступні характеристики ПДХ. Висока інтенсивність ОБХ викликає значно більшу активацію м'язів рук із трикратним збільшенням сили відштовхування палицями. Однак, це не впливає на перерозподіл сили відштовхування палицями та кута згинання стопи, характеристик циклу та кардіореспіраторних показників протягом наступного пересування ПДХ [5].

Kick Double Poling (KDP) [5] – одночасний однокроковий хід (ООХ). Протягом кожного ковзного кроку виконується одне відштовхування руками та один поштовх ногою (правою чи лівою) [5].

Ковзанярські ходи. Offset Skate – G2 – одночасний двокроковий ковзанярський хід (варіант пересування в підйом) [5] або V1 [4]. Обидві лижі ставлять під кутом близько 40° до напрямку руху, виконують два ковзні ковзанярські кроки і одне відштовхування палицями. Фахівці Норвезького університету науки та технологій досліджували ефективність техніки ОДХ при пересуванні з відштовхуванням провідною та неведучою за функціональною асиметрією стороною. Відзначено більшу перевагу при відштовхуванні стороною, що веде по функціональній асиметрії, і це зміщення збільшується при збільшенні інтенсивності. Ефективність техніки при відштовхуванні провідною сильною стороною залишається стабільною при пересуванні з різною інтенсивністю. У той час як ефективність техніки неведучою силою стороною знижується [5].

Double Time – G3 – одночасний однокроковий ковзанярський хід або V2 [12,13]. Складається з повторень двох ковзаючих ковзанярських кроків та двох одночасних відштовхувань руками.

Single Time – G4 – ОДХ (рівнинний варіант) або V1. При рівнинному варіанті ОДХ через більш високу швидкість відштовхування палицями починається трохи пізніше, його виконують протягом другого кроку.

Free Skate - G5 - поперединний ковзанярський хід без відштовхування палицями. Цей хід використовують на рівнинній місцевості, його також відносять до швидкісно-силових варіантів техніки. При пересуванні цим ходом спортсмен розвиває силу відштовхування ногами більше 1600Н. Вчені університету Амстердама порівняли фізіологічні та біомеханічні параметри при пересуванні поперединним ковзанярським ходом без відштовхування палицями з махами (техніка «гойдалка») та без махів руками (техніка «блокування») [4].

При пересуванні технікою «блокування» зниження сили лижником компенсується підвищенням силової ефективності і однаковою довжиною циклу на низькій швидкості. При пересуванні технікою гойдалки на найвищій швидкості збільшується довжина циклу і знижується метаболічний стрес. Cornering techniques – G6 [5] напівковзанярський хід. Останнім часом лижники широко використовують техніку, що прискорює проходження повороту.

Jump skate [5] – варіант ОДХ при пересуванні на високій швидкості в підйом. Зазвичай використовується на крутих підйомах, при прискоренні, лижник збільшує швидкість циклу при збереженні довжини циклу. Проте, швидкість роботи у підйом часто ставить надто великі вимоги до слабких лижників, роблячи їх типовими «аутсайдерів спринту». Як у класичному, так і в ковзанярському стилі високі швидкості ставлять вищі вимоги до потужності, щоб збільшити довжину циклу. Однією з важливих стратегій підвищення тривалості циклу є ефективне відштовхування палицями. Більш висококваліфіковані лижники використовують більш високу частку швидкісних ходів, довжина циклу рухів, як правило, більша у більш швидких лижників. Швидкість, що досягається у змаганнях на витривалість, залежить від цілого ряду фізіологічних та механічних факторів. Одним із них є економічність, яка визначається як сума витраченої енергії на одиницю швидкості. Дане поняття розглядається вченими у різних видах спорту. Також в даний час вчені у всьому світі проводять дослідження кінематики різних лижних ходів, використовуючи при цьому сучасне наукове обладнання: гіроскопи, акселерометри, відеоаналіз. Дані методики дозволяють виділити окремі фази рухів, загальні, а також індивідуальні особливості техніки, пов'язані з антропометричними характеристиками, рівнем підготовленості та функціональними асиметріями спортсменів [4].

Висновки. Таким чином, сучасна техніка лижних ходів поєднує одночасно і потужність та економічність. Раціональне

застосування різних варіантів техніки пересування під час проходження змагальних дистанцій сприяє економії сил, енерговитрат та підвищення загальної продуктивності. Високі вимоги до технічної та швидкісно-силової підготовки лижників, здатності швидко перебудовувати техніку рухів, варіювати лижні, особливо ковзанярські ходи, робить сучасні лижні гонки не лише видом спорту на витривалість, а й швидкісно-силовим та ситуаційним видом.

Список літератури.

1. Клемба А. Підвищення ефективності методики навчання лижних ходів на основі інноваційних підходів / А. Клемба, Ю. Байцар, Ю. Любіжанін // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т. 3. – С. 151–154.

2. Ратов А.М. Теорія та методика лижного спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А.М. Ратов, В.В. Ворона. – Суми:СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. – 188 с.

3. Сак Ю. В. Формирование знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов (в аспекте их педагогической деятельности) : автореф. дисс. на соиск. уч. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. В. Сак ; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2010. – 24 с.

4. Sandbakk, Ø. A Reappraisal of Success Factors for Olympic Cross-Country Skiing / Ø. Sandbakk, H. Holmberg // International Journal of Sports Physiology and Performance.-2014. - 9. - P. 117-121.

5. Marsland F. Identification of Cross-Country Skiing Movement Patterns Using Micro-Sensors / F. Marsland [et al.] // Sensors. - 2012. - 12. - P. 5047-5066.

Маляр Е.І., <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>

Маляр Н.С. <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ РЕГБІСТОК

Західноукраїнський національний університет

Анотація. У публікації розкриваються питання щодо особливостей ігрової взаємодії регбісток та тренера під час

тренувальної та змагальної діяльності. Охарактеризовано специфіку гри у регбі в цілому та специфічність взаємодії гравців різного амплуа за лініями та в ланках.

Ключові слова: регбістки, тренер, ігрова взаємодія.

Annotation. The publication reveals questions about the peculiarities of the game interaction of rugby players and coaches during training and competitive activities. The specifics of the game of rugby in general and the specificity of the interaction of players of different roles along the lines and in the links are described.

Key words: rugby players, coach, game interaction.

Актуальність теми дослідження. В області ігрових жіночих видів фахівці неодноразово наголошували на необхідності знання особливостей кожної спортсменки, знання закономірностей спілкування і взаємодії між спортсменками, а також їх тренером [1, 5].

Гра в регбі вимагає від спортсменок різного амплуа великої різноманітності і специфічності у змагальній діяльності. Кожна спортсменка команди у ході гри виконує свої, властиві тільки їй ігрові функції, але дуже важливо при цьому, щоб вони були єдиним організмом з хорошим взаєморозумінням і взаємодією [4].

Завдання дослідження – визначити та охарактеризувати специфіку гри у регбі та особливості ігрової взаємодії регбісток.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел та практичний досвід фахівців свідчить, що можливості та зусилля окремих гравців і, в першу чергу, спільні дії та зусилля всієї команди забезпечують ефективні результати у змаганнях. Змагальна діяльність в регбі проходить в постійно мінливих умовах, при необхідності миттєвої оцінки ситуації і вибору продовження дій (атака - захист). При цьому вважається обов'язковим наявність у спортсменок широкого арсеналу техніко-тактичних дій, який сприяє оптимізації стратегії з метою досягнення високого результату [1, 2, 5].

Регбі - змагальна гра двох команд. Гравці однієї команди протидіють команді противника. Подолання цієї протидії - основна складність, що стоїть перед гравцями під час матчу. Рухова діяльність регбісток значно відрізняється від діяльності представниць з інших спортивних ігор. Ця діяльність пов'язана з швидким пересуванням по полю значних розмірів (50-60 м на 90-120 м), силовим єдиноборством в атаці і захисті, грою в статичних положеннях, виконанням складних прийомів

індивідуальної та командної тактики в умовах безпосереднього силового контакту з противником [2, 3].

М'яч в регбі можна нести руками, але передавати його дозволяється тільки назад або в сторону. Посилати м'яч ударом ноги можна в будь-якому напрямку. Гравця, який володіє м'ячом, можна зупиняти, захоплювати, кидати на землю, заборонено захвати за шию та за волосся. Регбі - синтез таких видів спорту, як футбол (гра ногами, удари по м'ячу), легка атлетика (біг з різною швидкістю на відрізках різної довжини), боротьба (силове єдиноборство в боротьбі за м'яч, захоплення і зупинка гравця, баскетбол і гандбол (гра руками) та ін. Нарешті в регбі існують прийоми, що не зустрічаються в жодній іншій спортивній грі: «рак», «сутичка», «мол» і «коридор», коли група гравців, в спеціальній побудові силою намагається завладати м'ячом. Кожна команда ставить перед собою мету: якомога більше зробити спроб (занести м'яч у "залікове поле" противнику) і забити м'яч з гри ("дроп-гол"), не допускаючи проходу в своє "залікове поле" і ударів по своїм воротам. Ця мета гри досягається колективними зусиллями гравців нападу і гравців захисних ліній [1-5].

Команда в грі діє як єдине ціле, проте необхідно розрізняти організацію гри за лініями та ланками. Гравці нападу добувають м'яч, ведуть силове єдиноборство в тісному контакті з противником, підтримують атакуючі і захисні дії гравців задніх ліній, надійно грають в статичних фазах («сутичка», «коридор») [4].

Завдання півзахисників - здійснення зв'язку між лінією нападу і лінією захисників. Останні організують швидку атаку по краю поля або прорив ближче до гравців нападу, користуючись їхньою підтримкою. Останнім в команді перед своїм "заліковим" полем грає захисник [1].

Ігрові функції обумовлюють необхідність організованої взаємодії як окремих гравців, так і ліній команди. У лінії нападу міжгрупова взаємодія залежить від атакуючого центрального півзахисника. Цей гравець запускає по черзі найпотужніших гравців "сутички", тим самим прориваючи оборону суперника. Від нападників залежить відіграні метри до лінії залікового поля суперника. Після проходу нападників центральний півзахисник переводить атаку на лівий або правий край віяла. Останній відтягнутий півзахисник може підключатися як до лінії нападу так і в обидва краї віяла. Він командує центральним півзахисником і сам підключається в будь-яку лінію гравців [3, 5].

Керує діяльністю всього колективу і кожного окремого члена команди тренер. Йому допомагає і керує грою безпосередньо на полі капітан. А для ефективного втілення ідей та установок тренера створюється група лідерів ліній в команді. Для більш ефективної роботи тренера в різноманітних змаганнях федерацією регбі дозволяється здійснювати у ході гри зворотні заміни гравців.

Висновки:

1. Специфічною особливістю гри в регбі є змагальна діяльність у постійно мінливих умовах, з необхідністю миттєвої оцінки ситуації і вибору продовження дій (атака - захист). Для отримання позитивного результату в грі необхідна чітка взаємодія не тільки між окремими гравцями, але й між лініями захисту, півзахисту та нападу.

2. У цій грі існують прийоми, що не зустрічаються в жодній іншій спортивній грі: «рак», «сутичка», «мол» і «коридор», коли група гравців, в спеціальній побудові силою намагається заволодіти м'ячом. Тому регбі вимагає від гравців засвоєння широкого арсеналу техніко-тактичних дій у постійних силових контактних єдиноборствах з противником.

Список літератури.

1. Кірсанов Д.В. Програма підготовки регбістів Федерації регбі Одеської області / Д.В. Кірсанов. Одеса: ТОВ «Спортдрук», 2013. 26 с.

2. Квасниця О.М. Показники компонентів змагальної діяльності кваліфікованих гравців у регбі-7. / О.М. Квасниця // Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; Львів. Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2016, випуск 20, том 1, С. 87–91.

3. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основні особливості та принципи побудови ефективної гри у регбі Вісник прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Вип. 29. Івано-Франківськ, 2018. С. 44-48.

4. Thoburn P. Taking Rugby with «Thorbs», Noth Shore's / P. Thoburn. New York, 2016. P. 4.

5. Wayne S. Smith Wayne re join All Blacks coaching staff for 2015 / S. Wayne. Wellington, 2015. P. 3-5.

ВПЛИВ ХОРЕОГРАФІЇ НА ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Анотація. У статті описано особливості хореографії як потужного засобу гендерного виховання, що саме вона сприяє вирішенню завдання гендерної рівності учнів, сформує їх уявлення про красу в рухах людини, красу тіла і поведінки, забезпечує гармонійний та фізичний розвиток. Обґрунтовано доцільність використання хореографії на уроках фізичної культури для формування гендерної рівності школярів.

Ключові слова: хореографія, гендерне виховання школярів, процес фізичного виховання.

Annotation. The article describes the features of choreography as a powerful tool of gender education, that it contributes to solving the problem of gender equality of students, will form their idea of beauty in human movements, the beauty of body and behavior, will ensure harmonious and physical development. The expediency of using choreography in physical education lessons for the formation of gender equality of students is substantiated.

Keywords: choreography, gender education students, the process of physical education.

Актуальність теми дослідження. У процесі організованої рухової активності можна суттєво впливати на гендерне виховання підростаючих поколінь. Робота із гендерного виховання покликана спростувати неправильні уявлення дітей шкільного віку та їхніх батьків про гендер, навчати їх прийомів запобігання гендерної схематизації, впроваджувати заходи, щодо досягнення гендерної рівності на рівні освітніх та державних інститутів [8].

Від самого народження дитина потрапляє в соціальне оточення, яке задає безліч стереотипів статево – роліової поведінки. Психологічні відмінності між статями, які безперечно мають місце, формують моделі чоловічих і жіночих ролей, які існують у суспільній свідомості, часом не маючи нічого спільного із справжньою психофізіологічною природою статі [7].

В учнів 5-го класу починаються уроки – етики. На яких школярів навчають, спілкуючись не тільки з учителем, а й з

однокласниками та батьками. На цих уроках вони обмінюються думками, висловлюють судження, розігрують діалоги, коментують різноманітні життєві ситуації та свої вчинки, створюють оповідання та казки. Учні вивчають правила етикету, моральні норми, цінності.

Водночас на цих уроках трудно оцінити динаміку формування правильної поведінки. Це можна зробити на уроках фізичної культури. Тут таких можливостей пре достатньо. Тому дуже доречним і продуктивним в контексті нашого дослідження є спільна діяльність вчителів етики та фізичної культури. Адже духовний стан людини багато в чому залежить від фізичного. Існує закономірність: що більше вона розвинена духовно й розумово, то уважніша вона до свого фізичного вдосконалювання, тим ясніше розуміє, що здоров'я – це цінність, яку треба берегти. Водночас здоров'я й відмінна фізична форма – одна з головних умов продуктивної творчої діяльності й її тривалості [2].

Зважаючи на викладене, ми поставили собі за мету обґрунтувати доцільність використання хореографії на уроках фізичної культури для формування гендерної рівності школярів.

Від самого початку життя для хлопчиків і дівчаток, чоловіків і жінок створюються різні умови для їхнього особистісного розвитку. Умови можна вважати різними через статево – рольові настанови оточення [4]. Традиційно вважається, що жінка повинна сидіти вдома, вести господарство і виховувати дітей. Хлопчиків із самого дитинства вчать бути сильними і мужніми, не виставляти на показ свої емоції, бути стриманим. Коли вони стають дорослими, чоловіками і батьками, то вважають, що увесь час треба присвячувати роботі, а турбота про дітей – це справа їхньої матері. Існує поширена думка, що функції батька – це сказати своє вирішальне слово в суперечці чи виховати сина сміливим та мужнім. Прояви ніжності і турботи стосовно дітей відходять на другий план. Ці рамки встановлені суспільством і надзвичайно впливають на людей [6].

В контексті нашого дослідження слід зауважити, що неприязнь багатьох школярів до занять фізичними вправами, значною мірою, пов'язана з іміджем спорту, як агресивної або чоловічої діяльності, із побоюванням, що ці заняття зроблять їх непривабливими, мускулистими, чоловікоподібними, хоча американськими дослідниками [13] доведено, що у жінок менший рівень тестостерону та практично відсутні андрогенні гормони, і середня жінка не може занадто розвинути великі м'язи, якщо не буде вживати анаболічні стероїди. Одержані Abrams M. [12] результати дослідження дають підставу для

висновку, що до розвитку м'язів тіла у дівчат двоїсте ставлення, яке особливо підсилюється, якщо в основі фізичної підготовки лежить силове тренування. Так, лише у 17% опитаних такі слова, як «тренування» й «фізична підготовка», сприяють формуванню позитивного ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Разом з тим, ці ж слова лякають та відштовхують від занять 83% респонденток.

Дослідження Т.П. Голованової [5] довели, що в організації позитивних стосунків хлопчиків і дівчаток можна використовувати як широковідомі методи (організація конкурсів, бесід, де можливий прояв вільного від гендерних стереотипів стилю поведінки хлопчиків і дівчаток), так і новітні засоби і форми виховної роботи. Серед них, як нам здається, чільне місце має займати хореографія.

Саме хореографія завдяки цілеспрямованій реалізації комплексного поєднання засобів фізичного і естетичного виховання багатогранно позитивно впливає на тих, що займаються. Ефективність занять танцями у гендерному вихованні полягає у тому, що вони сприяють тісному контакту між партнерами, довірі один до одного, рівноправ'ю, дружельності, поваги. З іншого боку, вони сприяють граціозності, розвитку краси тіла, збільшенню м'язової маси, регулюють жировідкладання, покращують поставу, розвивають пластичність рухів, удосконалюють управління своїм тілом, тобто вони сприяють досягненню естетичного ефекту у зовнішньому вигляді і, передусім, в специфічній тіло будові дітей і молоді обох статей. Та, нажаль, у танцювальних секціях, майже завжди брак партнерів. Хлопці вважають, що відвідувати цей гурток більш підходить дівчатам. А вони надають перевагу таким видам спорту як: футбол, бокс, баскетбол, плавання, легка атлетика. Іншою причиною негативного ставлення хлопців до танцювальних вправ є кепкування однолітків. Друзі – хлопці в своїх компаніях насміхаються над своїми товаришами, які відвідують хореографічні заняття, мотивуючи це тим, що вони схожі на дівчаток, не чоловіки а «розмазня», «слабаки», мамині синочки. Під таким негативним моральним натиском слабші хлопчики залишають танцювальні гуртки і секції, а продовжують займатися сильніші духом, які за допомогою натхнення обов'язково досягнуть високих результатів у майбутньому. Це ще один із вагомих аргументів чому саме в школі на уроках фізичної культури і саме з молодшими школярами слід використовувати цей засіб. А ще танець має неабиякий виховний потенціал. Він дозволяє забути про проблеми і стреси, оскільки учень має зосередитися на

рухах, що виконує. Це хороший спосіб соціалізації та подолання скутості. Танець дозволяє виразити почуття і виштовхнути накопичену енергію; танець – це спосіб самоствердитися та допомагає позбутися комплексу сором'язливості [11].

Бажання добре танцювати навчає ставити перед собою мету і досягати її за допомогою сумлінної і наполегливої праці.

Психологічні дослідження Ш. Берна [3] виявили, що хлопчики - танцюристи проявляють дбайливість, чутливість, бунтівливість, естетичну витонченість, пасивність, емоційність, багату уяву, тобто ті якості, які в суспільстві традиційно вважаються «жіночими». Дівчатка - танцюристки виявляють сміливість, упевненість, агресивність, незалежність, самоствердження, честолюбство – якості, котрі приписуються суспільством чоловічій статі.

З огляду на те, що гендерна політика розглядається як важливий показник демократизації суспільства, умовами успішної її реалізації повинна бути нова система формулювання фізичної культури юнаків і дівчат [9], яка передбачає впровадження в навчально-виховний процес ритмічних форм, методів і засобів, які впливають на внутрішню сутність школярів, їхню духовність, емоційність, виразність. Саме танець – це радість, задоволення елегантно і гармонійно рухатися на хвилях музики. Він може бути веселим та романтичним, ніжним і спокусливим. Танець – одна з найдавніших мов, яку при бажанні може використати будь-хто. Саме він – природний спосіб самовираження. Крім цього, танець – спосіб розповісти про себе, показати себе іншим. І всі у ньому рівні, як дівчата, так і хлопці.

Використовуючи хореографію у фізичному вихованні школярів слід керуватись деякими нормами поведінки танцівників [1; 10], які мають великий, виховний вплив на учнів: систематично самоудосконалюйся; будуй стосунки з партнерами; готуйся психологічно витримувати конкуренцію; раціонально використовуй силу, час, думай, будуй взаємини; вибирай і приймай раціональні рішення в складних ситуаціях; серйозно працюй над кожним елементом, прислухайся до викладача; формуй і зберігай особливу психологічну атмосферу танцю, комфортно почувай себе в ньому; навчись вигравати і програвати; поважай своїх конкурентів і інших танцюристів, що не досягли ще такого рівня, як ти.

Отже, якщо елементарні норми культурної поведінки не прищеплені дітям з раннього віку, то пізніше доводиться заповнювати цю прогалину і нерідко проводити більш важку роботу: перевиховувати школярів, у яких укоренилися

негативні звички. Відсутність елементарних звичок у дітей робить роботу складнішою при вихованні більш тонких і складних проявів культури поведінки: такту, делікатності, невимушеності, добірності манер. Нерідко діти засвоюють правила гарного тону наслідуючи, спостерігаючи за поведінкою батьків, дорослих, котрі є для них авторитетом. Однак, усвідомлення дитиною своєї: статті, поведінки, своїх дій - необхідна умова формування суспільно корисних навичок і звичок моральних норм поведінки. Але, нажаль, сучасна практика шкільної фізичної культури продовжує демонструвати одноманітність у проведенні уроків. Це вказує на те, що схожі методи не можуть забезпечити високоефективних результатів. На нашу думку, хореографія може виправити цю ситуацію, адже з її допомогою школярам стає набагато цікавіше на уроках фізичної культури.

Висновки.

1. У процесі організованої рухової активності можна суттєво впливати на гендерне виховання підростаючих поколінь. Робота із гендерного виховання покликана спростувати неправильні уявлення дітей шкільного віку та їхніх батьків про гендер, навчати їх прийомів запобігання гендерної схематизації, впроваджувати заходи, щодо досягнення гендерної рівності на рівні освітніх та державних інститутів.

2. Для вирішення завдань гендерного виховання на уроках фізичної культури потрібне вдумливе педагогічне керівництво, використання неспецифічних для фізичного виховання методів і засобів впливу. За таких умов саме хореографія сприяє вирішенню завдання гендерної рівності учнів, сформує їх уявлення про красу в рухах людини, красу тіла і поведінки. Забезпечить гармонійний та фізичний розвиток.

3. Нажаль, сучасна практика шкільної фізичної культури продовжує демонструвати одноманітність у проведенні уроків. Це вказує на те, що схожі методи не можуть забезпечити високоефективних результатів. На нашу думку, доцільність використання хореографії на уроках фізичної культури для формування гендерної рівності школярів може виправити цю ситуацію, адже з її допомогою школярам стає набагато цікавіше на уроках фізичної культури.

Список літератури.

1. Алексашкін М. В. Усебічний розвиток особистості засобами хореографічного мистецтва / М. В. Алексашкін // Мистецтво в школі. Музика. Образотворче мистецтво. Художня культура. – 2019. – № 2. – С. 38–41. – Бібліогр. наприкінці ст.

2. Бабешко О. Гендерні засади побудови змісту фізичного виховання школярів. // Фізичне виховання в школі. – 2006. - № 4. – с. 50 – 53.
3. Берн Ш. Гендерная психология. – СПб.: прайм – ЕВРО – ЗНАК. – 2001. – 320с.
4. Гендерні студії: освітні перспективи (навчально – методичні матеріали). – К.: ПЦ « Фоліант », 2003. – 80 с.
5. Голованова Т. П., Цілі, завдання та зміст педагогіки гендера // Проблеми освіти: наук. – метод. зб. / Кол. авт. – К.: Наук. – метод. центр вищої освіти, 2002. – Вип. 27. – С. 88 – 95.
6. Зінич О. Життя у танці // Культура і життя – 2006. – 19 липня. – с. 2.
7. Кікінежді О. Методологічні засади дослідження ґендерної ідентифікації в онтогенезі / Оксана Кікінежді. // Наукові записки Національного ун-ту «Острозька академія». 2017. № 3. С. 65–66.
8. Кравець В. Формування комунікативної культури школярів: гендерний аспект [Текст] // Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Сер. Педагогіка / Редкол.: М. Вашуленко, А. Вихрущ, Л. Вознюк, В. Кравець та ін. – Тернопіль: ТНПУ, 2006. – Вип. 9. – с. 3 – 13.
9. Курдибаха О. Гендерна ідентичність підлітків в умовах позашкільних навчальних закладів / О. Курдибаха. // Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. № 3. С. 45–49.
10. Кушнерчук І. І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури як засіб різнобічного розвитку учнів / І. І. Кушнерчук. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. – 113 с.
11. Павлушенко Н. Стратегії гендерного виховання молодших школярів [Текст] // Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Сер. Педагогіка / Редкол.: М. Вашуленко, А. Вихрущ, Л. Вознюк, В. Кравець, В. Мадзігон , В. Терещук, М. Фіцула та ін. – Тернопіль: ТНПУ, 2006. – Вип. 3. – с. 24 – 27 – Проблемне виховання.
12. Abrams M. Transgender and Nonbinary Adolescents: The Role of Voice and Communication Therapy. / Mere Abrams // Perspectives of the ASHA Special Interest Groups. 2019. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: https://pubs.asha.org/doi/10.1044/2019_PERSP-19-00034. – Назва з екрана.
13. Biden reverses Trump’s ban on transgender people serving in military // The Guardian. 2021. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.theguardian.com/us>

news/2021/jan/25/transgender-military-ban-biden-repeal-trump-rule. – Назва з екрана.

Мицкан Т.С. <https://orcid.org/0000-002-164-2961>

МОТИВАЦІЙНА ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. Стаття присвячена розгляду мотивації в контексті здоров'язбережувальної діяльності суб'єкта. Облік і оптимізація мотиваційної основи його активності розглядається як умова збереження психофізичного здоров'я учасників освітнього процесу. В контексті психолого-педагогічного підходу запропоновані теоретичні положення, які описують цей феномен і практичні орієнтири для їх реалізації.

Ключові слова: мотивація, здоров'я, діяльність.

Abstract. *Abstract. The article is devoted to the consideration of motivation in the context of the health activities of the subject. Accounting and optimization of the motivational basis of its activity is considered as a condition for maintaining the psychophysical health of participants in the educational process. In the context of the psychological and pedagogical approach, theoretical propositions are proposed that describe this phenomenon and practical guidelines for their implementation.*

Keywords: motivation, health, activity.

Актуальність теми дослідження. Мотивація, як відомо (Леонтьєв Д.А., 2002), пронизує всі утворення особистості і забезпечує участь людини в різних видах соціальної діяльності. Таке усвідомлення сутності мотивації цілком узгоджується з концептуальними уявленнями і семантикою цієї дефініції («приводити в рух», «спонукати»).

В існуючих моделях (Леонтьєв В.Г., 1987) мотивація розглядається на двох рівнях, а саме: на рівні цілісного організму і на рівні суб'єкта, роль якого полягає в регулятивній функції. Виникає питання стосовно того, яка модель найбільш повно і цілісно відображає мотиваційні регулятори активності суб'єкта в контексті збереження його здоров'я, дає можливість психологічно обгрунтованого впливу в умовах освітнього процесу, в тому числі з фізичної культури.

Мета дослідження – обгрунтувати комплекс прийомів спрямованих на формування мотивації збереження здоров'я.

Результати дослідження. Як відомо, здоров'я тісно пов'язане зі збереження гомеостазу організму і його пристосуванням до впливу факторів довкілля. Такий динамічний характер забезпечується завдяки пошуку сутності відображення (рефлексії) суб'єктом ситуації і її конкретизації в сукупності мотивів по відношенню до їх динаміки. Без сумніву такий потенціал має мотиваційна сфера активності суб'єкта (фундаментальне утворення). Для розкриття його сутності в контексті збереження здоров'я спробуємо обґрунтувати наступне положення: здоров'язбережувальна можливість освітнього процесу взагалі і фізичної культури зокрема розкривається при належному рівні відображення мотивації суб'єкта як на свідомому, так і підсвідомому рівнях.

Завдяки мотивам усвідомленої діяльності суб'єкт стає здатним здійснювати як тактичну, так і стратегічну взаємодію з факторами довкілля (в тому числі патогенними), а з опорою на підсвідомі реалізувати її з відповідною користю для себе.

Повноцінна, тобто здорова і якісна життєдіяльність можлива в умовах відсутності конфліктних взаємовідношень між свідомими і підсвідомими мотиваційними утвореннями.

На підставі цього теоретичного положення можемо сформулювати комплекс прийомів формування мотивації збереження здоров'я:

- надання суб'єкту можливості усвідомлювати власні мотиви;
- науково обґрунтоване пояснення того, які мотиви найбільше сприяють ефективності здоров'язбережувальної діяльності;
- визначення завдань здоров'язбережувальної діяльності, що відповідають мотивації суб'єкта.

Зважаючи на те, що в змісті мотиваційної основи здоров'язбережувальної діяльності суб'єкта присутні підсвідомі утворення (Мак-Вільямс Н., 1998), в якості засобів їх активації доцільно використовувати ідентифікаційні (ідентифікація - несвідоме ототожнення людини з тими хто її оточує) та інтроєктивні механізми (інтроєкція - поняття глибинної психології, що означає неусвідомлюваний психічний процес, спрямований на мінімізацію негативних переживань), які відіграють важливу роль у процесі формування «Над-Я», совісті, уподобань (наприклад, щодо здорового способу життя) особливо в дитинстві.

Умовою психологічної підтримки здоров'я суб'єкта на належному рівні є широке залучення його мотиваційних регуляторів здоров'язбережувальної діяльності. При цьому, якщо брати до уваги тільки діяльність суб'єкта, то це доволі

вузький підхід, так як його діяльність зосереджується як в системі «Я- предмет», так і «Я- інший») і спрямовується на самого себе, самопізнання та самореалізацію. Навіть за умов продуктивної діяльності, спілкування і взаємодії з іншими суб'єктами можуть мати неповноцінний характер, порушуючи здорове функціонування суб'єкта. За умов позитивних взаємовідношень з іншими суб'єктами, дестабілізуючим може виступати те, що суб'єкт не бачить себе в здоров'язбережувальному освітньому процесі, не бере в ньому активну участь. З цього випливає, що як і в будь-якій сфері життєдіяльності, так і в здоров'язбережувальній необхідно детально опрацювати мотиваційну структуру всієї діяльності суб'єкта: самовизначення, діяльність і спілкування.

Важливим для реалізації завдань збереження здоров'я є досягнення єдності зовнішнього і внутрішнього планів суб'єктивної активності, пам'ятаючи про те, що мотивація лежить в основі цього утворення і задає спрямованість здоров'язбережувальної активності. Практичний вихід цього положення передбачає облік того, як проявляється у відповідних мотиваційних утвореннях відношення суб'єкта до того виду діяльності, який він регулює. При цьому, як правило, в зону ризику по критеріях здоров'я потрапляють суб'єкти з негативним знаком такої спрямованості.

Очевидно, необхідно визнати, що психолого-педагогічний підхід до мотиваційної складової здоров'язбережувальної активності суб'єкта має значний потенціал, так як характеризується: глибиною відображення мотиваційної сфери; широким охоптом засадничих явищ; фіксацією реальних і потенціальних проявів в життєдіяльності суб'єкта.

Висновок. Отже, можемо констатувати, що позитивне бачення мотиваційної основи здоров'язбережувальної діяльності суб'єктів в освітньому процесі і впливу на неї зміцнює їх психофізичне здоров'я.

Список літератури.

1. Леонтьев В.Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности. Новосибирск: Изд-во НГПИ, 1987. 92 с.
2. Леонтьев Д.А. От инстинктов к выбору, смыслу и саморегуляции: психология мотивации вчера, сегодня, завтра. Современная психология мотивации. М.: Смысл, 2002. С. 4-12.
3. Мак-Вильямс Н. Психоаналітична діагностика: Розуміння структури особистості в клінічному процесі. М.: Клас, 1998. 480 с

4. Мицкан Т., Мицкан Б. Психодіагностика у спорті. Івано-Франківськ. Видавець Кушнір Г.М.; 2020.323с.

Наумчук В. І. <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ТА РУХЛИВИХ ІГОР У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ

Тернопільський національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка

Анотація. У публікації з'ясовуються перспективи використання педагогічних можливостей спортивних та рухливих ігор у контексті вимог концепції Нової української школи, аналізується зміст чинних навчальних програм з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти щодо визначення основних можливих причин зниження ефективності цього цілеспрямованого процесу.

Ключові слова: спортивні та рухливі ігри, навчальні програми, фізична культура і спорт, варіативні модулі.

Abstract. The publication clarifies the prospects of using the pedagogical potential of sports and mobile games in the context of the concept of the New Ukrainian School, analyzes the content of current physical education curricula for secondary schools to determine the main possible reasons for reducing the effectiveness of this purposeful process.

Keywords: sports and mobile games, curricula, physical culture and sports, variable modules.

Актуальність теми дослідження. Суспільно-економічний розвиток суспільства, його культурно-духовне надбання все більше визначаються ступенем розкриття та ефективністю використання індивідуальних здібностей кожної людини. Переосмислення значення і ролі особистості у світотворенні, бачення ідеалу освіченості людини, висування нових вимог до якості людського капіталу відповідно до сучасних трансформацій та викликів виступають головною тенденцією соціального прогресу і обумовлюють постійне вдосконалення вітчизняної системи освіти.

Сучасна парадигма освіти розглядає навколишній світ не як сталу, гармонійну структуру, до якої потрібно пристосовуватися, а як сферу пізнавальної та практичної невизначеності. Відповідно моделлю особистості, що представлена в концепції Нової української школи, визначено

активну, творчу, інноваційну людину, яка є патріотом України і здатна забезпечити особисту реалізацію та життєвий успіх упродовж усього життя. Тому сьогодні вже недостатньо дати дитині знання. Важливо ще навчити користуватися ними. При цьому знання і вміння, які взаємопов'язані з ціннісними орієнтирами учня, мають формувати його життєві компетентності, що потрібні для успішної самореалізації у різних сферах життєдіяльності і, зокрема, у фізичній культурі та спорті [7].

Необхідні умови для формування самостійної творчої особистості з високими духовними цінностями, власним світорозумінням і світосприйняттям, спроможної ефективно діяти відповідно до суспільних та особистих запитів та потреб можна забезпечити за допомогою ігрового феномена. Адже гра, як прояв ігрової діяльності, є структурною моделлю поведінки особистості, за допомогою якої вона оволодіває навколишньою дійсністю і готується до її перетворення [1, 2, 8].

У науково-освітньому просторі спортивні та рухливі ігри розглядаються як універсальний чинник всебічного й гармонійного розвитку особистості, а їх цінність визначається можливістю активного та одночасного впливу на психофізіологічну і моторну сфери людини [6]. Педагогічні можливості ігор пов'язуються з духовно-моральним та фізичним удосконаленням особистості, формуванням у неї гуманістичних настанов і ціннісних орієнтирів. Подальший пошук шляхів реалізації потенціалу спортивних ігор у різних ланках системи освіти обумовлює необхідність їх всебічного пізнання як дієвого інструменту педагогічного впливу [4].

Мета дослідження – з'ясувати перспективи використання педагогічних можливостей спортивних та рухливих ігор у контексті вимог концепції Нової української школи, а також визначити основні можливі причини зниження ефективності цього цілеспрямованого процесу.

Результати досліджень. Метою фізкультурної освітньої галузі для першого рівня повної загальної середньої освіти є «формування в учня / учениці стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом та життєво необхідних рухових умінь і навичок для збереження власного здоров'я, розширення функціональних можливостей організму» [9; 57]. Досягнення мети і вирішення головних завдань вказаної галузі передбачає широке використання у початковій школі потенціалу гри, як важливого та невід'ємного чинника розвитку особистості молодшого школяра.

Однією із трьох змістових ліній освітньої програми визначається «Ігрова та змагальна діяльність учнів», яка безпосередньо пов'язана з опануванням рухливих ігор і естафет. Необхідність її використання обґрунтовується тим, що гра у її різноманітних проявах задовольняє потребу в руховій активності та сприяє формуванню комунікативних здібностей учнів початкової школи. Варто додати, що ігрова діяльність обумовлює послідовність дошкільного і шкільного періодів розвитку дитини, забезпечуючи безперервність та наступність педагогічного процесу [5]. Вона дозволяє уникнути різких змін при переході до навчальної діяльності, оскільки виступає для молодшого школяра знайомим і доступним способом пізнання навколишньої дійсності і має своє внутрішнє продовження у навчанні та праці.

Реалізація у 3-4 класах змістової лінії «Ігрова та змагальна діяльність» передбачає «виховання в молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування умінь боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі ігрової та змагальної діяльності, виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користуватися власними перевагами і визнавати недоліки в тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); формування в молодших школярів умінь і навичок виконання естафет» [10; 87].

Зміст навчання учнів 3 класу передбачає вивчення техніки і тактики баскетболу та футболу, а в 4 класі – навчальний матеріал із зазначених спортивних ігор поповнюють ще елементи гандболу й волейболу.

Провідне значення спортивних та рухливих ігор у реалізації завдань освітньої галузі «Фізична культура» підкреслює сам факт їх включення у всі, без винятку, змістові лінії. Так, очікуваними результатами навчання здобувачів початкової освіти елементам баскетболу, що представлені у змістовій лінії «Рухова діяльність» є «ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі (у парах, трійках, колонах); ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча; ведення м'яча правою і лівою рукою із зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок; кидки м'яча у кошик з близьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча» [10; 90], а

змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку» передбачає використання рухливих народних ігор, естафет та іншого ігрового матеріалу.

Ігрова діяльність виступає також одним із пріоритетів змісту і структури модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Так, із 44 варіативних модулів програми 30 є ігровими [3]. Їх зміст становлять власне спортивні ігри, різновиди ігор або він визначається специфікою ігрової діяльності. Доволі значна кількість і широке представництво ігор є позитивним. Необхідно відзначити й різноманітність ігрових засобів, що певним чином сприяє вирішенню завдань фізкультурної освітньої галузі на цьому етапі і дозволяє зробити гнучкішим навчально-виховний процес.

Разом з тим, аналіз змісту пропонованих ігрових варіативних модулів свідчить про недосконалість їх переліку, що може негативно позначатися на ефективності вирішення завдань освітньої галузі. Зокрема, більшість нових ігор не відображає пріоритети вітчизняної шкільної освіти і не враховує досвід та надбання попередніх поколінь, оскільки вони запозичені із зовні без урахування національних особливостей і не адаптовані до них. Не достатньо розробленим є термінологічний апарат окремих різновидів ігор, що унеможлиблює належну постановку навчальних (освітніх) завдань занять спортивними і рухливими іграми. Це означає, що, насамперед, в урочних формах занять дидактична складова значною мірою нівелюватиметься. Адже за допомогою загальноновизнаних й усталених термінів та понять забезпечуються чіткість, конкретність, лаконічність, реальність педагогічних завдань, які стають зрозумілими кожному суб'єкту навчально-виховного процесу.

Виходимо з того, що при всій універсальності кожного ігрового варіативного модулю педагогічний потенціал класичних (базових) спортивних ігор априорі незрівнянно більше, ніж у пропонованих програмою нових ігрових форм. Тому зовсім незрозумілим є рішення щодо виведення зі змісту модельної навчальної програми для учнів основної школи футболу – найпопулярнішої та найулюбленішої, без перебільшення, спортивної гри всіх часів і народів! І якщо навчальною програмою для учнів початкової школи передбачено вивчення конкретних елементів техніки і тактики цієї спортивної гри, то для школярів середнього шкільного віку зустріч з футболом відбуватиметься будь-де, окрім навчального закладу. Зазначимо, що таким чином, як мінімум, порушуються

загальнодидактичні принципи – системності та послідовності навчання; міцності і прогресування; єдності освітніх, розвивальних та виховних функцій навчання, а також специфічні принципи фізичного виховання, а саме безперервності; вікової адекватності напрямків фізичного виховання. Нагадаємо, що свого часу, саме завдяки футболу було збільшено тижневу кількість уроків фізичної культури, що уможливило розв'язання низки стратегічних завдань. Сьогодні альтернативою футболу, його заміником постають такі варіативні модулі, як «Панна (вуличний футбол)» та «Футзал». Вважаємо, що ці ігри доцільно розглядати підготовчими, підвідними до вивчення футболу. Більше того, зміст «Панни (вуличного футболу)» є за своєю сутністю лише одним із елементів техніки футболу або індивідуальною тактичною дією. У цьому контексті необхідно підкреслити, що основу доволі значної кількості варіативних модулів складають ігри, які передбачають участь незначного числа гравців (2-4 учасника). Тому їх використання може бути доцільним найімовірніше в умовах функціонування малокомплектної школи.

Надмірне й невпорядковане збільшення ігрових варіативних модулів «розмиває» можливості базових ігрових видів спорту – баскетболу, волейболу, гандболу та футболу, обмежує їх педагогічний потенціал. Оскільки вимогами програми передбачено реалізацію 12-16 варіативних модулів упродовж навчального року, то на вивчення кожного із них відводиться від 6,5 до 8,5 навчальних годин. Цікаво, яка методика спроможна забезпечити у таких часових межах формування рухового уміння чи навички? За таких умов повноцінно провести можна лише ознайомлювальний курс, а ось належне опанування навчального матеріалу залишається сумнівним.

Збільшення числа ігрових варіативних модулів у модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» недостатньо враховує національні та регіональні традиції фізичної культури і спорту, а також стан матеріально-технічного забезпечення цієї освітньої галузі в загальноосвітніх навчальних закладах України. Так, критеріями відбору варіативних модулів визначено такі положення програми, як: «наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів» [3; 5]. Перспективу дотримання зазначених критеріїв можна охарактеризувати передбачуваними відповідями на низку доволі простих питань, а саме:

- Чи спроможний загальноосвітній навчальний заклад забезпечити для різного контингенту учнів належну

матеріально-технічну базу для реалізації щонайменше 12 варіативних модулів?

- Як враховуються регіональні традиції, наприклад, Закарпаття, Полісся чи Слобожанщини, якщо у програмі відсутня спортивна гра – футбол?

- Чи відповідає рівень професійно-ігрової готовності учителів фізичної культури вимогам пропонованої навчальної програми?

Потребує додаткових роз'яснень і ситуація з рухливими іграми. Зокрема, зміст однойменного варіативного модулю включає «стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності» [3; 151], ототожнюючи таким чином власне рухливі ігри з фізичними вправами. Окрім того, варіативний модуль «Рухливі ігри» передбачає використання сюжетно-рольових та імітаційних ігор, що більше відповідає віковим особливостям учнів початкової, а не основної школи.

Одночасно з усуненням вказаних недоліків пропонуємо удосконалити зміст навчальних програм щодо використання варіативних ігрових модулів через визначення їх оптимального складу з групуванням навколо базових спортивних ігор – футболу, баскетболу, волейболу, гандболу, а також рухливих ігор. Таке упорядкування може здійснюватися на основі споріднених і тих рухових дій, що визначають специфіку конкретної спортивної гри. Наприклад, склад групи з базовою спортивною грою «Баскетбол» може охоплювати власне цей ігровий вид спорту, а також такі варіативні модулі, як «Баскетбол 3х3» і «Корфбол», а група зі спортивною грою «Волейбол» включатиме «Пляжний волейбол» та «Фістбол». При цьому вважаємо за доцільне враховувати не тільки стан матеріально-технічної бази, а й сенситивні періоди формування рухових дій та виховання основних фізичних якостей.

Висновки.

Становлення та розвиток особистості в ігровій діяльності постає, з одного боку, як особиста проблема школяра, а з іншого, – як одна із цілей концепції Нової української школи. Такий підхід знаходить своє відображення й у чинних навчальних програмах з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. Реалізація їх змісту з урахуванням вищевказаних зауважень та пропозицій уможливить, на нашу думку, перетворення гри з моновекторного чинника педагогічного впливу на комплексний, що, у підсумку, сприятиме досягненню поставлених цілей.

Серед причин, що знижують ефективність використання спортивних та рухливих ігор у загальноосвітніх школах України найвагомішими є такі, як:

- недосконалість інструктивно-методичних матеріалів та навчальної документації, що регламентують діяльність учителів фізичної культури;

- недостатнє фінансування загальноосвітніх навчальних закладів та матеріально-технічне забезпечення фізичного виховання школярів;

- неготовність певної частини учителів фізичної культури до комплексної реалізації педагогічних можливостей ігор;

- обмеженість практичного використання потенціалу спортивних та рухливих ігор при розумінні їх ролі і значення для всебічного й гармонійного розвитку особистості.

Список літератури.

1. Виготський Л. С. (2005). Психологія розвитку людини. <http://medbib.in.ua/psihologiya-razvitiya-cheloveka.html>

2. Леонтьєв О. М. (1974). Діяльність. Свідомість. Особистість. <http://www.psy.msu.ru/people/leontiev/dsl/index.html>

3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. (2021). <https://inlnk.ru/ELGZA>

4. Naumchuk V. I. (2019). Characterization of the Four-Stage Structure of the Process of Learning Motor Actions in Sports Games. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 7(4), 81 - 88. DOI: 10.13189/saj.2019.070403.

5. Наумчук В. І. (2008). Рухливі ігри у гендерному вихованні молодших школярів. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*, 6, 15-20.

6. Наумчук В. І. (2017). Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм. Тернопіль: Астон.

7. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. <https://inlnk.ru/849I2>

8. Рубінштейн С. Л. (2000). Основи загальної психології. <http://psylib.org.ua/books/rubin01/index.htm>

9. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 клас. (2019). <https://inlnk.ru/Jj1YB>

10. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 клас. (2019). <https://inlnk.ru/Jj1YB>

Огнистий А.В. <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>
Ящик О.Б. <https://orcid.org/0000-0002-8420-3336>

ЕТИКА – АКАДЕМІЧНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН (сучасні практики ТНПУ ім. В.Гнатюка)

**Тернопільський національний педагогічний університет
ім. Володимира Гнатюка, Україна**

Анотація. У публікації розкривається поняття етики академічних взаємовідносин в університеті. Подаються шляхи реалізації принципів академічної доброчесності.

Ключові слова: університет, викладач, доброчесність, етика

Abstract. The publication reveals the concept of ethics of academic relations at the university. Ways to implement the principles of academic integrity are presented.

Key words: university, teacher, integrity, ethics

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (далі Університет, ТНПУ) позиціонує себе, як сучасний відкритий освітньо-науковий, полікультурний, інформаційний простір. У відповідності до законодавства України, загальнолюдських цінностей, корпоративних принципів поведінки та управління, Статуту, інших нормативних документів, аксіологічних орієнтирів, ТНПУ ставить за мету формування морально-етичних принципів університетської спільноти.

Мета дослідження. Розкрити особливості функціонування системи академічної доброчесності та етичних принципів академічних взаємовідносин в Тернопільському національному педагогічному університеті ім. Володимира Гнатюка

Етика академічних взаємовідносин на факультеті фізичного виховання визначає основні засади академічної доброчесності в освітньо-науковій діяльності факультетської громади, як невід'ємної складової системи забезпечення якості вищої освіти та освітньої діяльності, при вирішенні питань кадрового забезпечення, підготовки науково-педагогічних та наукових кадрів, підвищення їх кваліфікації тощо.

Загальними принципами, якими мають керуватися члени університетської громади в академічних взаємовідносинах, є [4]:

- **Принцип законності.** У своїй діяльності члени університетської громади суворо дотримуються приписів

законів, а також стимулюють інших поважати закон та неупереджено застосувати його вимоги.

- **Принцип взаємної довіри.** Атмосфера довіри заохочує вільний обмін ідеями та інформацією в університетському середовищі, сприяє співпраці та вільному продукуванню нових ідей, позбавляє остраху, що результати діяльності можуть вкрасти, кар'єру спаллювати, а репутацію підірвати.

- **Принцип чесності та порядності.** У навчальній та викладацькій діяльності, у наукових дослідженнях, у практичній роботі тощо представники університетської громади зобов'язані діяти чесно, бути відвертими й у жодному разі свідомо не висувати неправдивих тверджень. Правдивість, принциповість, вірність взятим зобов'язанням, щирість перед іншими та перед самим собою.

- **Принцип ввічливості та толерантності** – уміння привітно, чемно та доброзичливо поводити себе з іншими людьми. Властивість поблажливо, терпимо ставитися до чийось думок, поглядів, переконань, тощо.

- **Принцип справедливості та об'єктивності.** У взаємовідносинах між членами університетської громади важливим є неупереджене ставлення одне до одного, правильне й об'єктивне оцінювання результатів навчальної, дослідницької та трудової діяльності. Здатність розглядати питання, що є предметом дискусії, відсторонено, незважаючи на особисті вподобання чи вигоду.

- **Принцип сміливості.** Досвід активних кроків щодо імплементації цінностей та ідей академічної чесності засвідчує, що переведення їх зі слів у дії вимагає самовіддачі, рішучості і сміливості, готовності вистояти супроти тиску тих, хто не радо зустрічає ці прогресивні зміни в системі освіти. Сміливість – це не відсутність страху, а здатність діяти згідно своїх переконань, незважаючи на страх.

- **Принцип академічної свободи.** Член університетської громади вільний у виборі об'єктів та методів досліджень, може висловлювати і поширювати будь-які ідеї та погляди, критикувати ідеї, погляди та діяльність інших. Обмеженням академічної свободи є чинне законодавство та професійна етика. Дискримінація та зведення рахунків у зв'язку з критичними чи контроверсійними висловлюваннями неприпустимі.

- **Принцип компетентності й професіоналізму.** Студенти та працівники ТНПУ зобов'язані підтримувати найвищий рівень компетентності у роботі та навчанні. Імперативом є постійне підвищення ними свого освітнього і наукового рівня як форми

здійснення принципу «від освіти на все життя – до освіти протягом усього життя».

- **Принцип добросовісності та відповідальності.** Студенти та працівники університету зобов'язані брати на себе відповідальність за результати своєї діяльності і повинні виконувати взяті на себе обіцянки та зобов'язання. Бути відповідальним – це протистояти ганебним вчинкам, негативному впливу інших осіб і слугувати прикладом для інших, усвідомлення і готовність діяти раціонально для блага суспільства.

- **Принцип партнерства і взаємодопомоги.** З метою підвищення якості навчальних та дослідницьких результатів представники університетської громади орієнтуються на суб'єкт-суб'єктну або партнерську взаємодію.

- **Принцип взаємоповаги.** Повага в університетському середовищі має бути взаємна і вимагає виявлення її як до себе, так і до інших, незалежно від віку, статі, статусу. Варто поважати й цінувати різноманітні, а іноді й протилежні, думки та ідеї. Особа, яка навчається, розглядається як незалежна особистість і партнер, а не тільки як об'єкт педагогічної діяльності.

- **Принцип особистого прикладу.** Утвердження академічної чесності, гуманістичних цінностей, ідеалу у міжособистісних відносинах можливе тільки за умови власного особистого прикладу. Особистий приклад – найкращий метод виховання та вдосконалення системи суспільних відносин.

- **Принцип прозорості.** З метою уникнення зловживань посадовим становищем виборними чи призначеними представниками університетської громади необхідно, щоб усі процедури, які стосуються освітньої, науково-дослідницької, господарської та фінансової діяльності, були прозорими і нескладними, а на вимогу членів університетської громади їм надавалась будь-яка інформація щодо діяльності університету, крім тої, доступ до якої обмежено законодавством.

- **Принцип безпеки та добробуту громади ТНПУ.** Студенти і працівники університету повинні піклуватися про безпеку та добробут членів громади. Будь-яка діяльність студентів і працівників університету не повинна створювати загрози життю, завдавати шкоди здоров'ю та майну будь-кого загалом та членів університетської громади зокрема.

- **Принцип шанобливості.** Поважливе ставлення до колег та викладачів, а також вшанування історії Університету та людей, які зробили внесок у його розвиток. Дотримання

зазначених вище принципів має бути справою честі всіх без винятку членів університетського співтовариства.

Етика академічних взаємовідносин регламентується положеннями які розміщується в електронному реєстрі основної чинної нормативної бази системи управління якістю освітньої діяльності університету, що є складовою розділу «Загальна інформація» офіційного сайту університету та є складовою загального нормативного устрою закладу вищої освіти [8].

Система забезпечення принципів етики академічних взаємовідносин у ТНПУ ім. В. Гнатюка має наступні логічно взаємопов'язані між собою складові:

- **нормативну базу**, яка на системному рівні описує механізми впровадження принципів академічної доброчесності в науковий та освітній діяльності, заходи із забезпечення дотримання та процедури попередження і боротьби з порушеннями принципів академічної доброчесності [1].

До основних елементів нормативної бази, у тому числі, відносяться: базові нормативні документи:

- кодекс корпоративної культури ТНПУ ім. В. Гнатюка [3];
- кодекс академічної доброчесності ТНПУ ім. В. Гнатюка [2];
- положення про академічну доброчесність та етику академічних взаємовідносин у ТНПУ ім. В. Гнатюка [5];
- положення про комісії з академічної доброчесності і університетську комісію з етики та управління конфліктами [7];
- положення про групу сприяння академічній доброчесності [6];
- інші нормативні документи щодо здійснення відповідних видів освітньо-наукової діяльності в університеті, в яких у тому числі відображаються питання академічної доброчесності.

Наглядову та контролюючу функцію етичних принципів академічних взаємовідносин, їх впровадження в освітньо-наукову діяльність університету здійснюють структурні підрозділи та уповноважені комісії, які забезпечують популяризацію принципів академічної доброчесності.

Серед них:

- група сприяння академічній доброчесності;
- постійно діюча університетська Комісія з етики та управлінням конфліктами.

Зазначимо, що за необхідності можуть бути одноразово сформовані комісії які, створюються наказами ректора, розпорядженнями проректорів університету, деканів факультету, головного редактора наукового журналу та голови спеціалізованої вченої ради.

Щодо **інструментів контролю** додержання етичних принципів академічних взаємовідносин в освітній і науковій діяльності університету, то вони передбачають:

- здійснення анкетування учасників наукового та освітнього процесів на предмет порушень академічної доброчесності;

- обов'язкову перевірку наукових, навчально-методичних та кваліфікаційних робіт на наявність ознак академічного плагіату відповідно до створеної нормативної бази.

Важливу роль дотриманні етичних принципів академічних взаємовідносин відіграє група сприяння академічній доброчесності. Головна мета якої сприяння дотриманню принципів академічної доброчесності в освітньо-науковій діяльності університету.

Управління процесом дотримання етичних принципів академічних взаємовідносин та інформування здобувачів вищої освіти і співробітників факультету про неприпустимість порушення принципів академічної доброчесності, а також реалізація заходів щодо запобігання проявам академічної недоброчесності здійснюється:

- у частині дотримання принципів академічної доброчесності здобувачами вищої освіти на першому та другому рівнях-навчально-методичним **відділом, центром забезпечення якості освіти;**

- у частині дотримання принципів академічної доброчесності здобувачами вищої освіти на третьому рівні освітньо-науковому/освітньо-творчому, науковому рівнях освіти - **відділом аспірантури та докторантури.**

Управління процесом дотримання академічної доброчесності **на факультетах** здійснюють:

- з питань дотримання академічної доброчесності в освітньому процесі та з інших питань, пов'язаних з дотриманням принципів академічної доброчесності (окрім наукової діяльності) - **заступник декана;**

- з питань академічної доброчесності в науковій діяльності - **заступник декана з наукової роботи.**

Популяризація принципів академічної доброчесності, інформування здобувачів вищої освіти про неприпустимість порушення принципів академічної доброчесності та реалізація заходів щодо запобігання проявам академічної недоброчесності проводиться у тому числі **студентським урядом та студентською профспілкою університету, науковим товариством студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених ТНПУ ім. В. Гнатюка.**

Інформаційно-технологічна діяльність щодо популяризації принципів академічної доброчесності, основ інформаційної грамотності та роботи з базами даних **здійснюється відділом у справах молоді, бібліотекою ТНПУ ім. Володимира Гнатюка** та відповідальною особою за перевірку на плагіат програмними засобами.

Важливою складовою етики академічних взаємовідносин виступає **корпоративна культура**.

Корпоративна культура як система цінностей та принципів, які поділяються і підтримуються членами університетської спільноти, об'єднує в собі професійну, організаційну, правову, економічну, комунікативну, інформаційну, екологічну, моральну культуру, а також елементи освітянської та студентської субкультури, що реалізуються через відповідні традиції, переконання, етичні норми та звичаї.

Корпоративна культура ґрунтується на колективних цінностях та визначає основні орієнтири поведінки членів університетської спільноти, тобто співробітників та осіб, що навчаються за всіма формами, розвиваючи у них почуття відповідальності та причетності до неї, що є необхідною умовою реалізації університетом його статутних завдань.

Основою корпоративної культури університету є – Кодекс, розроблений відповідно до загальноприйнятих етичних норм. Він є основою саморегуляції поведінки та діяльності всіх членів університетської спільноти, а також покликаний сприяти реалізації пріоритетних цілей розвитку університету, в тому числі і як соціокультурної інституції [3].

Кодекс є одним із основних документів нормативної бази ТНПУ, які орієнтують кожного члена колективу на досягнення спільних цілей, концентрують і спрямовують ініціативу та підприємливість, а також впорядковують ділове спілкування і забезпечують сприятливий морально-психологічний клімат у колективі.

Кожен член колективу, який добровільно підписує Декларацію про дотримання Кодексу, усвідомлює нагальну необхідність зміцнення взаємної довіри у колективі та залучення кожного представника колективу до напрацювання, обговорення і втілення у повсякденну діяльність ефективних механізмів розвитку Університету задля реалізації його Місії. Кодекс закладає основи практичного втілення найвищих стандартів корпоративної етики, корпоративного управління та корпоративної відповідальності в Університеті і поширюється на всіх науково-педагогічних, наукових, педагогічних та інших співробітників та всіх здобувачів вищої освіти Університеті, які

керуються ним із метою пропагування корпоративної системи Цінностей та забезпечення реальних гуманістичних змін у сегменті вищої освіти України, демократизації її стандартів, а також задля напрацювання іміджевих здобутків Університету як інтелектуальної корпорації.

Важливою складовою етики академічних взаємовідносин є символи університету, традиції, ритуали через які втілюються цінності корпоративної культури університету. До них ми відносимо **гімн, прапор, емблема, логотип, слоган університету «Ми найкращі – а Ви з нами?»**. Ці символи формують у свідомості співробітників і студентів цілісний образ університету, створюють єдиний культурний простір, формують почуття гордості за належність до університетського співтовариства.

Невід'ємною складовою корпоративної культури є відзначення **галузових свят та проведення іміджевих заходів**: День працівника освіти, День науки, професійні свята у відповідності до напрямів підготовки та спеціальностей, а також професійної діяльності співробітників, Посвята у студенти, День знань, Дні відкритих дверей, День студента та інші. На цих заходах передбачається також виконання творів (віршів та пісень), а також використання предметів та гаджетів, які відображають корпоративні цінності і визнані «неофіційними» символами університету та його окремих підрозділів.

Висновки. Підсумовуючи вище викладене хочемо зазначити, що етика академічних взаємовідносин – це дотримання певних моральних та правових норм, правил етичної поведінки в Університеті як студентами, так і працівниками при здійсненні освітньої та науково-дослідницької діяльності. Викладачі, дослідники і студенти, які виявляють прагнення до академічної чесності, не лише стають зразком для наслідування, а й підвищують стандарти освітньої та наукової діяльності в цілому. Порушення правил академічної чесності не лише завдає шкоди репутації університету, а й зменшує цінність освітніх та наукових ступенів, що здобуваються в університеті. Відповідальність за дотримання цих академічних цінностей є водночас особистим обов'язком кожного та спільною справою університетської громади загалом.

Список літератури.

1. Академічна доброчесність: веб-сайт. URL <https://tnpu.edu.ua/naukova-robota/akadem-chna-dobrochesn-st.php> (дата звернення: 2.12.2021).

2. Кодекс академічної доброчесності: веб-сайт. URL https://tnpu.edu.ua/about/public_inform/academ_dobrochesnist/kodeks_academich_dobroches.pdf (дата звернення: 2.12.2021).

3. Кодекс корпоративної культури: веб-сайт. URL https://tnpu.edu.ua/about/public_inform/academ_dobrochesnist/kodeks%20korporatyvnoi%20kultury.pdf (дата звернення: 2.12.2021).

4. Кодекс честі Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка: веб-сайт. URL https://tnpu.edu.ua/naukova-robota/public%20information/Kodeks_chesti.pdf (дата звернення: 2.12.2021).

5. Положення про академічну доброчесність та етику академічних взаємовідносин: веб-сайт. URL https://tnpu.edu.ua/about/public_inform/academ_dobrochesnist/polozhennia_pro_academich_dobroches.jpg.pdf (дата звернення: 2.12.2021).

6. Положення про групу сприяння академічній доброчесності: веб-сайт. URL https://tnpu.edu.ua/about/public_inform/academ_dobrochesnist/polozhennia_pro_grupu_dobrochesn.pdf (дата звернення: 2.12.2021).

7. Положення про комісію з академічної доброчесності та етики і управління конфліктами: веб-сайт. URL https://tnpu.edu.ua/about/public_inform/academ_dobrochesnist/polozhennia_pro_komisiyu_dobrochesn.jpg.pdf (дата звернення: 2.12.2021).

8. Публічна інформація: веб-сайт. URL https://tnpu.edu.ua/about/public_inform/index.php (дата звернення: 2.12.2021).

Осіп Наталія ORCID: 0000-0002-1114-9092
Петрица Петро ORCID: 0000-0002-7164-1900
Лаврін Галина ORCID: 0000-0001-6750-8421

ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ МАЙБУТЬОГО ВИХОВАТЕЛЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ЧЕРЕЗ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Тернопільський національний педагогічний університет імені В.Гнатюка

***Анотація.** У статті проведено аналіз науково-методичної літератури, що показує проблему впровадження інновацій в*

освіті. Одним із шляхів реалізації поставленого завдання є запровадження сучасних інноваційних технологій у підготовці фахівця дошкільної освіти.

Ключові слова: фізичне виховання майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів, інноваційні технології

Annotation. *The article analyzes the scientific and methodological literature, which shows the problem of implementing innovations in education. One of the ways to implement this task is the introduction of modern innovative technologies in the training of preschool education.*

Key words: *physical education of future educators of preschool educational institutions, innovative technologies*

Актуальність. Сучасний розвиток суспільства вимагає кардинальних змін у сфері підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти. З кожним роком підвищуються вимоги до вихователя. На даний час від того, які професійні знання, уміння, навички отримає майбутній педагог-дошкільник в університеті, залежатиме доля майбутнього України. У нормативних документах: Закони «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про вищу освіту», «Про охорону дитинства»; Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття; Національна доктрина розвитку освіти в Україні, Концепція педагогічної освіти; Указ Президента України «Про Стратегію державної кадрової політики на 2012 – 2020 роки»; Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012 – 2021 рр.) означено напрями та шляхи підготовки педагогічних кадрів дошкільного профілю. Їх спрямовано на підвищення престижу та соціального статусу, забезпечення умов для професійного і культурного зростання вихователів дошкільних навчальних закладів.

Одним із шляхів реалізації поставленого завдання є запровадження сучасних інноваційних технологій, що позитивно позначаються формуванні конкурентоспроможності й високої фахової компетентності майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів.

Аналіз літературних джерел (П. Автономов, В. Ашанін, А. Белкін, А. Вербицький, В. Гайсина, О. Дубасенюк, О. Падалка, О. Пометун, Г. Селевко, С. Сисоєва, О. Сухомлинський С. Стрілець та ін.) показав, що результат педагогічних нововведень залежить не тільки від їх внутрішнього потенціалу, але значною мірою визначається особистісними якостями фахівця, його педагогічною майстерністю, іншими словами підготовленістю вихователя до інноваційної діяльності. Тому

потрібно поширювати процес використання інноваційних технологій у систему фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Основною ознакою інновації у фізичному вихованні дітей є позитивні зміни, що відбуваються у процесі роботи освітніх установ. Впровадження інноваційної технології змінює результати освітнього процесу, створюючи при цьому вдосконалені чи нові: освітні, дидактичні, виховні системи; зміст освіти; методи, форми, засоби розвитку особистості, організації навчання й виховання; технології управління навчальними закладами, системою [1].

Метою нашого дослідження є вивчення можливостей використання інноваційних технологій у процес підготовки майбутнього вихователя до фізичного виховання дітей.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблем педагогіки, психології, фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Поняття «інновація» має латинське походження і в перекладі означає оновлення, зміну, введення нового. У педагогічній інтерпретації інновація означає нововведення, що поліпшує хід і результати навчально-виховного процесу [2].

Дефініція «технологія» в педагогіку прийшло з виробництва, де визначається як сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів та їхню послідовність, тобто це своєрідна майстерність людини. Таким чином «технологія» виступає як алгоритм, за допомогою якого отримується запланований результат [3].

Питанням використання у вищих навчальних закладах сучасних технологій навчання присвячені праці С. Гончаренка, Н. Ничкало, С. Сисоєвої, В. Радкевич, Е. Полат, М. Бухаркіної, А. Хуторського, Н. Ерганової, В. Скакуна, А. Новікова, Ю. Якуби.

«Інноваційні технології» – це цілеспрямований системний набір прийомів, засобів організації навчальної та виховної діяльності, що охоплює весь процес навчання й виховання від визначення мети до одержання результатів. Сучасні інноваційні технології – це ті, що в десятки разів випереджають розвиток інших сфер наукового знання [4].

Ми поділяємо думку науковців С. Гаркуша та І. Шаповаленко [5], які пропонують наступні варіанти впровадження інноваційних технологій на заняттях фізичного виховання:

– кооперативного навчання (групового), до яких відносяться «робота в парах, трійках», «робота в малих групах»;

– колективно-групового навчання – «обговорення проблеми в загальному колі», «мікрофон», «незакінчені речення», «мозковий штурм», метод «навчаючи – навчаюсь», «дерево рішень»;

– технологія ситуативного моделювання, до якої відносяться імітаційні та рольові ігри;

– технології опрацювання дискусійних питань – методи «Займи позицію» та «Зміни позицію», «Дискусія» ;

- застосування мультимедійних технологій, тобто сукупність прийомів, методів, способів продукування, обробки, зберігання й передавання аудіовізуальної інформації, заснованої на використанні компакт-дисків або Інтернет джерел, електронних бібліотек та навчальних платформ Moodle.

Висновок. Аналіз науково-методичної літератури показує, що проблемі впровадження інноваційних технологій в освіті присвятило ряд науковців, які у своїх дослідженнях розкривають підготовку педагогічних кадрів до застосування нововведень. Саме інноваційна освіта спонукає суб'єктів навчання до активності, творчості, застосування знань, отриманих під час навчання. Необхідність модернізації сучасних занять з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах шляхом застосовування в навчальному процесі різноманітних інноваційних технологій, сприятиме покращенню як стану здоров'я дошкільників, так і підвищенню рівня фізичного розвитку й рухової підготовленості підростаючого покоління.

Список літератури.

1. Даниленко Л. І. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти / Л. І. Даниленко // Післядипломна освіта в Україні. – 2003. – № 3. – С. 70–74.

2. Коберник О. М. Підготовка майбутніх учителів до інноваційної педагогічної діяльності [Електронний ресурс] / О. М. Коберник, Г. І. Коберник. – Режим доступу : <http://studentam.net.ua>.

3. Кушнір В. Інноваційність освіти як дидактичний принцип / В. Кушнір, Г. Кушнір, Н. Рожкова // Рідна школа. – 2012. – № 6. – С. 3–8.

4. Педагогічна майстерність : підручник / за ред. І. А. Зязюна. – К. : Вища школа, 1997. – 349 с

5. Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання / В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша // Вісник

Палічук Ю.І. <http://orcid.org/0000-0001-6616-1649>

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Буковинський державний медичний університет

Анотація. У публікації обґрунтовано процес формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до організації спортивно-оздоровчої діяльності в середніх навчальних закладах. Проведений аналіз науково-методичної літератури доводить, що проблема формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до організації спортивно-оздоровчої діяльності в навчальних закладах становить недостатньо досліджений сегмент педагогічної галузі.

Annotation. The publication substantiates the process of forming the readiness of future physical education teachers to organize sports and recreation activities in secondary schools. The analysis of scientific and methodological literature proves that the problem of forming the readiness of future physical education teachers to organize sports and recreation activities in educational institutions is an insufficiently researched segment of the pedagogical field.

Ключові слова: фізичне виховання, учитель, спортивно-оздоровча діяльність, готовність.

Key words: physical education, teacher, sports and health activities, readiness.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Результати теоретичного аналізу психолого-педагогічної і науково методичної літератури свідчать, що професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання є актуальною проблемою педагогіки, яка недостатньо теоретично розроблена. Вивчено й теоретично узагальнено зміст і структуру поняття «спортивно-оздоровча діяльність» та суміжних термінів «фізкультурно-оздоровча діяльність», «спортивно-масова діяльність» тощо. Спортивно-оздоровча діяльність потрактована як система педагогічних процесів,

спрямована на формування внутрішньої потреби учня в заняттях спортивно-оздоровчою діяльністю. Визначено, що «готовність майбутніх учителів фізичного виховання до організації спортивно-оздоровчої діяльності у середніх навчальних закладах» – це цілісний вияв особистості та її спрямованість на виконання комплексу дій задля досягнення очікуваного результату.

Мета дослідження. Теоретичний аналіз формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до організації спортивно-оздоровчої діяльності.

Результати досліджень. Сутність підготовки майбутніх учителів фізичного виховання культури в освітньому просторі закладу вищої освіти полягає у формуванні в студента підготовленості, що виявляється в таких якостях: упевненість у власному професіоналізмі, творчість, креативність, організаційні вміння, відкритість до критики та інтеграції нових знань.

Науковці зосереджують увагу на недостатній організації навчального процесу, відсутності чітких вимог, уривчастості й нечіткості подання інформації. Суттєвим недоліком є брак фінансування в галузі оздоровлення школярів, що послаблює їхню мотивацію. З огляду на такий стан потрібне зміщення акценту з формування вмінь і навичок на розвиток особистісного потенціалу фахівця. Варто наголосити на необхідності розвитку й формування в майбутнього вчителя фізичного виховання психологічних знань, зокрема розуміння здібностей учнів, рис характеру, розвитку інтелекту, творчого мислення, уміння розподіляти фізичне навантаження. Особливої уваги потребує мотивування учнів до спортивно-оздоровчої діяльності.

Процес формування підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої діяльності суттєво поліпшується в разі реалізації таких педагогічних умов:

— поетапна реалізація підготовки студентів на основі взаємозв'язку теорії і практики, інтеграції професійно орієнтованих дисциплін, диференційованого підходу до обрання методів педагогічного впливу відповідно до рівня професійної підготовки студентів;

— застосування особистісно орієнтованих та інтерактивних методів і форм навчання студентів;

— забезпечення різнорівневого змісту навчальних і практичних завдань, відповідно до набутих знань та вмінь студентів;

— проведення професійної діагностики та коригування професійно- педагогічної підготовки студентів на всіх його етапах;

— активізація самостійної роботи студентів із використанням комплексно-диференційованих програм;

— налаштування студентів на саморозвиток, самовдосконалення, творчу самореалізацію.

Описані вище умови сприяють підвищенню професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої діяльності, передбачаючи підготовку студентів за такими основними показниками, як теорія, методика (практика) та особистісний розвиток особистості студента.

Висновки. Серед перспективних напрямів дослідження передбачено такі: вдосконалення навчально-методичного забезпечення для формування готовності майбутніх учителів до провадження організації спортивно- оздоровчої діяльності в навчальних закладах; подальший аналіз і розроблення інноваційних технологій для оптимізації спортивно-оздоровчої діяльності; пошук мотиваційних ресурсів для утвердження в суспільстві цінностей здорового способу життя.

Список літератури:

1. Винник Н. М. Використання інтерактивних технологій при формуванні готовності учителів фізичного виховання до спортивно- оздоровчої діяльності у середніх навчальних закладах / Н. М. Винник // Науковий вісник Ужгородського ун-ту. – Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». – Ужгород : УНУ, 2016. – Вип. 1 (38). – С. 76–80.

2. Вілігорський О. М. Підготовка майбутніх педагогів до розвитку культури здоров'я учнів. *Молодий вчений*: [науковий журнал]. 2018. № 3.3. (55.3). С. 109–112.

3. Огнистий А.В. Проблема популярності фізичного виховання. 5 регіональний науково-методичний семінар «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді» 18-19 грудня 2020р. м.Тернопіль. С. 130-133.

Палічук Ю.І. ¹ <http://orcid.org/0000-0001-6616-1649>
Божик М. В. ² <https://orcid.org/0000-0001-6037-6032>
Огниста К.М. ³ <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

¹Буковинський державний медичний університет

²Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія імені Тараса Шевченка

³Тернопільський національний педагогічний університет ім.
Володимира Гнатюка, Україна

Анотація. У роботі олімпійську освіту молодших школярів трактовано як спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості молодших школярів через набуття знань, умінь і навичок, розвиток інтересів, потреб і ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму та є складником початкової загальної освіти.

Annotation. In this work, the Olympic education of primary school students is treated as a specially organized pedagogical process of forming a harmoniously developed personality of primary school students through the acquisition of knowledge, skills, development of interests, needs and values based on humanistic ideals and values of Olympism and is a component of primary education.

Ключові слова: школярі, олімпійська освіта, фізична культура.

Key words: schoolchildren, Olympic education, physical culture.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Українська освіта перебуває на шляху свого реформування, тому перед педагогічною громадськістю постає низка питань щодо виховання покоління, яке підрастає. Помітна низька рухова активність школярів, стрімке поширення хронічних і застудних захворювань, погіршення успішності навчання, вияв агресії та зростання кількості правопорушень серед неповнолітніх спонукають фахівців до пошуку оптимальних шляхів удосконалення сучасної освітньої системи.

Одним із перспективних напрямів розв'язання зазначеної проблеми й модернізації навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах є ідеї та принципи олімпізму, що реалізуються через систему олімпійської освіти.

Мета дослідження полягає у визначенні, теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов формування готовності молодших школярів до олімпійської освіти .

Результати досліджень. Олімпійська освіта – це педагогічний процес, який охоплює всі рівні освіти, а молодший шкільний вік – один із найважливіших періодів у фізичному, моральному й духовному розвитку дитини, варто наголосити на доцільності олімпійської освіти молодших школярів. Саме в цей період активно розвивається дитячий організм, формуються пізнавальні якості й інтереси, розвиваються рухові здібності, удосконалюються рухові навички, утверджуються моральні та соціальні принципи поведінки молодших школярів. Олімпійська освіта сприяє вихованню психічно й фізично здорової людини, патріота, толерантної, законослухняної особи, яка в повсякденному житті дотримується правил чесної гри.

Актуальність олімпійської освіти молодших школярів визначається наступними обставинами. По-перше, залучення дітей до світу спорту, формування в них активного ставлення до занять фізичною культурою і спортом є першочерговими завданнями, що багато в чому визначають рівень здоров'я підростаючого покоління. Значні можливості для вирішення цієї проблеми має в олімпійська освіта, що заснована на привабливості Олімпійських ігор, властивій їм видовищності і змагальності, на яскравих прикладах з життя відомих спортсменів. Вона здатна зацікавити і спонукати школярів до занять спортом.

По-друге, освітні навчальні заклади охоплюють значну частину дітей молодшого шкільного віку. В цьому віці починають формуватися звички, переконання, інтереси до того чи іншого виду діяльності та стилю життя. Тому багато залежить від ефективності виховного процесу, який у зв'язку із важливими змінами суспільного життя втратив своє гуманістичне спрямування. Значну роль у цій ситуації відіграє олімпійська освіта, котра у розв'язанні завдань виховання ґрунтується на гуманістичних ідеалах і принципах олімпізму.

Висновки. Поєднуючи спортивну діяльність і рухову активність з культурою та освітою, ідеї олімпізму пропагують такий спосіб життя, який ґрунтується на радості від зусиль, освітній цінності доброго прикладу і повазі до універсальних, фундаментальних етичних принципів. Саме тому в нинішніх

умовах особливого значення набула олімпійська освіта, що здатна підвищувати ефективність формування фізично, психічно, соціально і духовно здорової особистості.

Список літератури.

1. Васильчук А.Г. Олімпійська освіта в засобах масової інформації. *Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні*: матеріали регіонального науково-методичного семінару / За заг. ред. Огнистого А.В./ – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2015. –132 с. С.109-112

2. Казик Д. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти. *Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні*: матеріали третього регіонального науково-методичного семінару / За заг. ред. Огнистого А.В./ – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2019. – С.62-66

3. Скрипник М. Філософія олімпізму як основа олімпійської освіти. *Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні*: матеріали регіонального науково-методичного семінару / За заг. ред. Огнистого А.В./ – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2019. – С.139-141

Петрица П. М. <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

Осіп Н. Б. <https://orcid.org/0000-0002-1114-9092>

КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В. Гнатюка

Анотація. У публікації розкривається поняття компетентності студента з фізичного виховання її значущість та компоненти, які охоплюють поняття компетентності студента у фізичному вихованні закладу вищої освіти .

Ключові слова: студент, фізичне виховання, компетентність, заклад вищої освіти.

Annotation. The publication reveals the concept of student competence in physical education and its significance and reveals the components that cover the concept of student competence in physical education of higher education.

Keywords: student, physical education, competence, institution of higher education.

Актуальність. Глибокі соціальні, духовні й економічні зрушення, які відбуваються в Україні, вимагають суттєвої трансформації освіти в країні для її входження у світовий освітній простір. Ведеться інтенсивний пошук шляхів удосконалення змісту, форм, методів забезпечення фундаментальної освіти [4].

Освіта покликана закласти фундамент майбутньої професійної діяльності. Важливим у цьому процесі є оволодіння необхідними знаннями, уміннями і навичками, зокрема і до практичної роботи. Проте компетентність – це не лише сукупність властивостей (характеристик) особистості, що дозволяють їй якісно виконувати певну діяльність, спрямовану на вирішення проблем (завдань) у будь-якій галузі. Важливим є формування потреби і можливості вийти за межі вивченого, здатності до саморозвитку, безперервної і гнучкої самоосвіти впродовж всього життя [3]. Також, компетентність є процесом становлення особистості. Компетентність передбачає усвідомлення особою власних прагнень до діяльності, потреб та інтересів, бажань і ціннісних орієнтацій, мотивів діяльності, уявлень про свою соціальну роль, здатність до самостійного оцінювання особистих якостей, рефлексії [1, 2]. Освіта має сприяти творчому розвитку особистості та вірному вибору індивідуальної програми життя з урахуванням особливостей, потреб і можливостей кожного, тобто – сприяти формуванню компетентностей.

Вагоме значення має формування і розвиток компетентності у фізичному вихованні. Ця компетентність слугує оцінкою здатності особи вести фізично активний спосіб життя. Фахівці визначають компетентність у фізичному вихованні як вмотивованість та впевненість, знання та розуміння теорії у галузі фізичної культури, в обсязі достатньому щоб цінувати та брати на себе відповідальність за заняття фізичними вправами впродовж життя [4]. Зважаючи на те, що рівень рухової активності обумовлює стан здоров'я людини [7], розвиток таких компетентностей не втрачає актуальності.

У деяких працях компетентність прирівнюють до грамотності [1, 3, 6]. Саме грамотність студентів у фізичному вихованні слугує маркером ефективності процесу фізичного виховання в університетах та коледжах [5].

Одним із інструментів становлення високоякісної освітньої моделі, є оцінювання якості освіти, і перш за все навчальних досягнень студентів. Дотепер у системі вищої освіти України прийнято було оцінювати ефективність фізичного виховання за динамікою якісних параметрів фізичної підготовленості. Нині

учені рекомендують при оцінюванні з ФВ враховувати не лише фізичну підготовленість студентів, але й показники їхнього фізичного здоров'я, рівень знань, умінь та навичок, частоту самостійних занять фізичними вправами тощо [4]. Для цього необхідно сформувати цілісну систему оцінювання компетентності студентів у фізичному вихованні. На сьогодні поодинокими є дослідження, які стосуються окремих показників фізичної грамотності студента, фактично відсутні наукові дані щодо кількості, вагомості і значимості компонентів фізичної компетентності студентів, які навчаються в університетах та коледжах. Відсутність на сьогодні єдиного підходу в оцінюванні успішності навчання студентів з фізичного виховання дозволяє систематично, прозоро та ефективно відслідковувати динаміку розвитку особистості конкурентоспроможного фахівця, встановлювати причини проблем і розробляти прогнози надалі. Наукові дослідження у цьому напрямі є соціально важливими, особливої актуальності набуває ця проблема в умовах реформування системи української освіти [3.6].

Мета дослідження – проаналізувати зміст та компоненти компетентності з фізичного виховання студентів, які навчаються в закладах вищої освіти.

Результати досліджень. Компетентність з фізичного виховання є критично важливою для формування конкурентоспроможних випускників університетів, здорових, працездатних та активних громадян. У деяких країнах ставляться критично до інформативності показників компетентності з фізичного виховання. У низці країн (Австралії, Кенії, Південній Африці, Великобританії, Сінгапурі) його застосовують для оцінювання успішності навчання студентів та оцінювання ефективності процесу фізичного виховання; в інших країнах результати визначення компетентності з фізичного виховання дітей та молоді беруть до уваги при аналізі рівня фізичної підготовленості і здоров'я. Фахівці ототожнюють компетентність з фізичного виховання з поняттям фізична підготовленість чи розвитком фізичних навичок, фізичною грамотністю [2, 4, 6].

У зв'язку з динамікою до зниження обсягів рухової активності та погіршення рівня фізичної підготовленості молоді інтерес до феномену «компетентність з фізичного виховання» в останні роки стрімко зростає. У нашій країні тільки розпочато впровадження Нової Української школи, освітні програми якої передбачають компетентнісний підхід, проте ці реформи на сьогодні торкаються лише школярів. Можна стверджувати, що саме компетентність у фізичному вихованні є кінцевою метою

фізичного виховання, тому з'ясування суті і компонентів цієї компетентності є кроком до створення якісних і дієвих навчальних програм [5, 7]. Цінним поруч із з'ясуванням структури компетентності є конструювання цілісної системи оцінювання.

Компетентність студента з фізичного виховання можна трактувати як сукупність властивостей людини, які вона набуває в процесі фізичного виховання і які можна виразити в активній діяльності індивіда, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя [1, 3].

Висновки. На нашу думку поняття компетентності має охоплювати такі компоненти, як фізичне здоров'я та фізичну підготовленість, знання та вміння галузі фізичної культури, участь у різних формах фізичного виховання, які своєю чергою визначають обсяги рухової активності.

Список літератури.

1. Богданова Г.С. Характеристика педагогічних умов підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2013. № 8(2). С. 18-24.

2. Гайдук Н.О. Теоретичні передумови формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2010. № 17 (204). Ч. II. С. 22-30.

3. Грибан Г.П. Теоретико – концептуальні аспекти формування методичної системи фізичного виховання //фізичне виховання в сучасній школі. - 2012.- №5.- С. 33-35

4. Мурзинова Р. М. Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога. - М. : Кнорус, 2011.- С. 42-51, 86.

5. Соф'янц Е. Зміст та структура професійної компетентності педагогічних кадрів // Післядипломна освіта в Україні. – 2014. – № 4. – С. 64-67.

6. Христова Т.Є. Управління процесом у сфері фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання». Мелітополь : Колор Принт, 2016. 92 с.

7. Формування професійно-педагогічної компетентності майбутнього тренера з атлетичної гімнастики у процесі фахової підготовки: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / В. О. Пономарьов ; Класич. приват. ун-т. — Запоріжжя, 2010. — 20 с.

Римик В.Р. <https://orcid.org/0000-0001-6029-0511>

Римик Р.В. <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>

ДОСВІД ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ У ЗАРУБІЖЖІ ТА В УКРАЇНІ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. У статті подано аналіз психофізичної підготовки працівників поліції у зарубіжних країнах та в Україні. Метою нашого пошуку було вивчення та аналіз досвіду психофізичної підготовки працівників поліції у розвинутих зарубіжних країнах та в Україні. В процесі дослідження ми використовували такі методи наукового пошуку, як теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. Ми виявили, що працівник правоохоронних органів у зарубіжних розвинених країн для успішного виконання професійних обов'язків повинні мати високий рівень психофізичної підготовки, що дає можливість виконувати професійні дії в екстремальних ситуаціях, що є одним з основних компонентів його професійно-прикладна фізична підготовка.

Annotation. The article presents an analysis of psychophysical training of police officers in foreign countries and in Ukraine. The purpose of our search was to study and analyze the experience of psychophysical training of police officers in developed foreign countries and in Ukraine. In the process of research we used such methods of scientific research as theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature. We found that law enforcement officers in foreign developed countries to successfully perform professional duties must have a high level of psychophysical training, which allows to perform professional actions in extreme situations, which is one of the main components of his professionally applied physical training.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, професійно важливі якості, психофізична підготовка, підготовка поліцейських.

Key words: professionally applied physical training, professionally important qualities, psychophysical training, police training.

Актуальність теми дослідження. Реформування системи МВС України спрямоване на інституцію де поліція користується довірою громадян. Для цього необхідно перш за все зміцнити

професійні поліцейські кадри та очистити її лави від корупціонерів та випадкових людей.

Професія поліцейського передбачає ризик для життя та здоров'я не лише співробітників а й для простих обивателів. Кожен співробітник МВС зобов'язаний у своїх професійних діях, а й у побуті бути моральним прикладом та володіти достатньою психофізичною підготовкою.

У дослідженнях низки фахівці (М.І. Ануфієв, 2003; Ю.М. Антошків, 2006; Ю.А. Бородін, 2009; Ю.В. Вереньга, 2014 та ін.) відображено, що формування психофізичної підготовки необхідно здійснювати у процесі професійної підготовки майбутніх працівників органів внутрішніх справ. А втім специфіка професійної діяльності поліцейського вимагає, щоб цей процес був безперервним та цілеспрямованим. Дана обставина відображено у нормативних документах Міністерства внутрішніх справ України.

Аналіз наукової літератури показує, що психологічні аспекти формування психофізичної підготовки курсантів у екстремальних ситуаціях вивчала О.В. Василенко, 2008; Е.Н. Соколова, 2009; М.А. Сибірко, 2012; професійно-важливі якості та властивості співробітників поліції вивчали В.Д. Туманов, 1996; Л.Б. Філонов, 1992; професійно-психологічну підготовку співробітників поліції до застосування зброї розглядали у своїх дослідженнях В.С. Новіков, 1997; О.А. Ярещенко, 2008; Т.І. Лошицька, 2007.

У нашому дослідженні ми хочемо зосередити увагу на професійній спрямованості психофізичної підготовки майбутніх поліцейських, службова діяльність яких пов'язана з ризиком, недостатньо вивчена вітчизняними і зарубіжними фахівцями, тому ми хочемо проаналізувати досвід роботи зарубіжних поліцейських, що й визначає актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження: вивчити та проаналізувати досвід психофізичної підготовки працівників поліції у зарубіжних країнах та в Україні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати досліджень. У працівників зарубіжних правоохоронних структур їх досвід роботи показує, що використання мобільного зв'язку, транспортних засобів та системи патрулювання допомагає оперативно реагувати на правопорушення [3].

У дослідженнях зарубіжних науковців значна увага приділялась існуванню тенденція переміни видів і характеру нападу на поліцейських. На початку 2 тисячоліття у США було

zareєстровано 57 тисяч подібних нападів на поліцейських. 83% з яких було здійснено з використанням вогнепальної зброї а у 7% епізодах використовувались предмети небезпечні для життя і здоров'я поліції. Такі напади здійснювалися частіше у містах. Розкрито близько 70% нападів зі зброєю у містах, 30% з яких було здійснено з використанням холодної зброї [5].

Американські копи аналізують та вишукують більш ефективні форми і методи удосконалення психофізичної і бойової підготовки, після детального вивчення умов і ситуацій нападів на поліцейських при затриманні злочинців.

Розв'язуючи такі проблеми підготовка кандидатів на службу у поліції відводиться 4 години в тиждень занять фізичною підготовкою і ще 3 години надається для індивідуальної підготовки. У центрах навчання кандидати на ранковій зарядці пробігають не менше 2 миль. Чималу увагу приділяється на основних заняттях для засвоєння умінь і навиків рукопашного бою та доланню смуги перешкод.

У кандидатів на службу перевірка загальної фізичної підготовленості здійснюється за такими тестовими вправами: підтягування, піднімання тулуба з положення лежачи, біг на 3 милі де оцінка результатів залежить від віку тестуючих (17-26 років; 27-30 років; 40-45 років) [13].

Англійські поліцейські патрульно-постову службу несуть без вогнепальної зброї, що викликає підвищений інтерес до їхньої спеціальної та загальної фізичної підготовки. Аналіз літературних джерел показує, що у засади спеціальної фізичної підготовки поліцейських у Англії покладені основи вправ із боротьби дзюдо, карате і бойове самбо. У англійських поліціантів загальна та фізична підготовленість визначається за показниками із підтягування, піднімання тулуба з положення лежачи, згинання і розгинання рук на паралельних брусах, степ-тесту та бігу на 1,5 милі з урахуванням віку (17-29 років; 30-34 роки; 35-39 років; 40-44 роки; 45-49 років) [2].

На думку англійських науковців, хороший поліцейський повинен мати IQ вище за середній, хорошу пам'ять і спостережливість. У ньому повинні гармонійно поєднуватися фізичні, моральні та розумові якості. Він завжди повинен бути тактовним, бути ініціативним і водночас розсудливим не лише у повсякденному житті, а й у непередбачених та екстремальних ситуаціях. Вважається, що співробітники поліції повинні бути відповідальнішими, ніж представники будь-якої іншої професії [15].

У Франції в останні роки 30,7% поліцейських постраждалих від різних правопорушень, це пов'язують із погіршенням їх

професійно-прикладної підготовленості. Тому з метою покращення професійної діяльності поліцейських було розроблено методики зі спеціальної тактики затримання злочинців, де окреслено порядок дій в основних модельних ситуаціях затримання підозрюваних осіб - це дії при обшуку, надягання наручників, зупинка автомобілів які підозрюються у злочині.

Найефективнішою та результативною серед європейських країн вважається система підготовки співробітників поліції у Німеччині. Підготовка кадрів поліції у германії має свою тривірневу структуру.

Перший рівень – це початкова підготовка, вона здійснюється у федеральних школах поліції і містить загальний, спеціалізований та заключний курси (термін навчання – 2,5 роки), після чого претенденти на заміщення посад молодшого керівного складу мають скласти іспит. Ті, хто успішно закінчили школу, отримують атестат про середню поліцейську освіту.

Підготовка середнього керівного складу – другий рівень – здійснюється у вищих школах поліції федерального рівня (термін навчання – 3 роки), після закінчення яких видається диплом про вищу спеціальну (поліцейську) освіту.

На третьому рівні існує можливість отримати свідоцтво (сертифікат) про вищу поліцейську управлінську освіту; даний вид підготовки призначений для старшого начальницького складу та здійснюється у Вищій поліцейській академії управління Німеччини. Термін навчання – 2 роки [12].

Поліцейська діяльність, а також їхня професійна підготовка у ФРН ґрунтується на Конституційних основах. Саме на них орієнтуються співробітники поліції під час навчання та вирішення службових завдань. Крім Конституції, підготовка поліцейських кадрів регулюється іншими нормативно-правовими актами. Навчаючись курсанти школи поліції (1-й рівень) вивчають німецьку та англійську мову, політику, різні розділи права (конституційне, загальне адміністративне, кримінальне та кримінально-процесуальне, поліцейське, дорожнє), правознавство, теорію поліцейської служби, службову діяльність поліції, криміналістику, спорт [1].

У вищій школі поліції ФРН навчаються, стажуються та підвищують свою кваліфікацію співробітники поліції з інших країн Євросоюзу. Конкурс до цієї освітньої установи високий, тому претенденти повинні мати дипломи про попередній рівень професійної освіти з відзнакою, а також досвід керівної роботи. На навчання до цієї школи приймається певна кількість співробітників поліції, що відповідає кількості вакантних

керівних посад. Такий підхід обґрунтований економічно, оскільки на професійну підготовку керівників поліції витрачаються великі кошти, і держава має бути впевнена, що той, хто закінчив цю школу, згодом працюватиме саме в правоохоронних органах, а не в тій галузі, де не є фахівцем. Окрім того, керівники школи стежать за кар'єрою всіх своїх випускників. Термін навчання у Вищій школі розрахований на 2 роки. Якщо за перший рік навчання співробітник поліції професійно не придатний для майбутньої управлінської посади, його відраховують і він повертається на попередню роботу.

На основному курсі співробітники всіх служб проходять однакову програму, тому що теоретичні основи управління однакові для всіх напрямків поліцейської діяльності. Практичних занять більше чим теоретичних, оскільки саме вони моделюють реальну діяльність керівного складу поліції: 40% часу відводиться на практичні заняття, тренінги, рольові та ділові ігри, 25% – на лекції, 25% – на дискусії з питань управління та 10% – на семінарські заняття, які мають міжпредметний характер. Після закінчення навчання слухачі готують та захищають випускню кваліфікаційну роботу та отримують ступінь магістра.

Також, у Вищій школі поліції Німеччини реалізується спеціальний напрямок професійної підготовки – підвищення кваліфікації співробітників поліції, орієнтоване на додаткову освіту керівного складу поліції різного рівня. Усі співробітники поліції ФРН повинні проходити підвищення кваліфікації відповідно до нормативних документів, але перед призначенням на нову посаду або підвищенням на посаді вони обов'язково повинні пройти навчання за програмами додаткової професійної освіти, тривалість якої варіюється від 2 тижнів до місяця [10].

Німецькі фахівці поліціанти розробили спеціальний методичний посібник, провівши аналіз допущених помилок при затриманні злочинців коли поліцейські постраждали. Там є розділи, які відображають особливості спілкування, нейтралізацію конфліктних ситуацій, тактики самозахисту, вогневу підготовку та рукопашний бій. Головна увага у ньому націлена на всебічне навчання техніки і тактики затримання та взаємодії між поліцейськими. У даному посібнику проаналізовані модельні ситуації затримання із різних положень (стоячи і сидючи на стільці і на землі), перевірки документів підозрюваних осіб, затримання групи правопорушників і водіїв автомашин, обшуку та надягання наручників, етапуванню затриманого до відділку. Особливу увагу приділяється при навчанні самозахисту, больовим і задушливим прийомам у

положенні лежачи, сидючи а також ударам і захисту від ударів.

У Фінляндії бажаючий працювати в поліції повинен пройти близько сімдесяти різних тестів, що оцінюють його психічне здоров'я та фізичні дані: рівень спортивної підготовки, витримку, морально-психологічну стійкість, вміння користуватися вогнепальною зброєю. Він повинен мати хорошу освіту, бездоганну репутацію, не мати у своїй біографії жодних порушень закону.

Фінська поліція має у своєму розпорядженні Центральний інститут поліції, школу поліції та школу службового собаківництва, які підпорядковані Департаменту поліції Міністерства внутрішніх справ.

У Центральному інституті поліції, який знаходиться в Гельсінкі, проходять професійну підготовку співробітники середньої та старшої ланки поліції. Для підвищення по службі молодшому керівному складу необхідно добре зарекомендувати себе, пройти півторарічний курс навчання в тому ж інституті і по закінченні його успішно скласти іспити. Для кар'єрного росту та зайняття високої посади в органах поліції обов'язковими є юридична освіта та проходження навчання на чотиримісячних курсах підвищення кваліфікації, а також рекомендація.

Керівний склад поліції на курсах перепідготовки та підвищення кваліфікації вивчають тактичний та особистий менеджмент, засоби планування, технологію обробки даних та забезпечення безпеки інформації, поліцейську етику, міжнародний досвід, зміни у поліцейському законодавстві, педагогіку, методики відбору та навчання персоналу, методи наукового дослідження та інше [9]

У своїх пошуках А. Іванов [6], розглядаючи компоненти спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських, курсантів Російських навчальних закладів МВС наголошує, що їхня спеціальна фізична підготовка будується на всебічному базовому розвитку фізичних і функціональних можливостей. Велика кількість годин на спеціальну фізичну підготовку з метою надійного освоєння техніки рукопашного бою виділено на першому курсі.

Досвід роботи у Канадських правоохоронних органах показує, щоб стати поліцейським у Королівській канадській кінній поліції необхідно виконання певних додаткових вимог. Основними з яких є відповідний стан фізичного здоров'я (встановлюється медичними обстеженнями та екзаменом з фізичної підготовки); відповідний стан психічного здоров'я (встановлюється медичними обстеженнями та психологічним тестуванням); бути готовим носити вогнепальну зброю і

використовувати її поряд із фізичною силою; бути готовим пройти навчання у академії протягом 6 місяців; бути готовими переїхати на службу в будь-яку місцевість в межах Канади; бути готовими працювати позмінно, включаючи вихідні та святкові дні.

В Японії офіцери поліції яких тільки призначили на службу у префектури набувають необхідних навичок та проходять початкову програму навчання в школах поліції префектурі. Новопризначені сержанти й інспектори беруть участь в освітніх тренінгах де здобувають знання та вміння, які необхідні для виконання професійних обов'язків. Залежно від функціональних обов'язків є спеціальні курси з основ криміналістики, використання криміналістичної техніки, а також з вивчення іноземних мов. Термін навчання в поліцейських школах різниться відповідно до посади: 6 тижнів готують сержантів та 8 тижнів - інспекторів. Співробітники поліції повинні мати високий рівень володіння техніками дзюдо, кендо, прийомами затримання та стрільби з вогнепальної зброї.

До навчання патрульних у ФРН ставляться надзвичайно відповідально. На підготовку одного працівника цієї служби витрачають близько 60 тис. євро. Курс навчання триває 2,5 роки. Підготовка інспекторів поліції та керівного складу – це додатковий час (щонайменше три роки) і додаткові витрати коштів.

Під час розроблення навчальних програм важливе значення надають забезпеченню тісного зв'язку між теорією і практикою та міждисциплінарному зв'язку, що є важливою передумовою ефективної професійної підготовки майбутніх поліцейських. Поліцейські школи мають достатню навчальну базу й раціонально поєднують теорію з практикою. На практичних заняттях майбутні поліцейські набувають різних практичних умінь і навичок: автопереслідування в міських і сільських умовах; стрільба по рухомих цілях тощо. Посилену увагу приділяють загальній фізичній підготовці, плаванню та тренуванням у секціях із різних видів спорту (перевагу надають єдиноборствам).

У Чехії гасла та заклики типу «Поліція – це покликання справжніх чоловіків» розміщуються на рекламних щитах та відображаються у спеціальних профорієнтаційних відеороликах. Скрізь поширюються яскраво оформлені буклети із зображенням левів у формі поліцейських за підписом «Чеська поліція – ваш друг і приятель» та ілюстровані проспекти, що показують роботу різних поліцейських служб.

Відповідно до існуючого в цій країні Закону про

альтернативну військову службу молоді люди, яким виповнилося 18 років і які хочуть працювати в органах поліції, мають можливість пройти шестимісячну підготовку у структурах Міністерства оборони та після вступу до поліцейського навчального закладу.

Обов'язковими вимогами претендентів на будь-яку посаду в поліції є наявність розвинених моральних та етичних якостей, чистої репутації, відсутність судимостей, благонадійність, рекомендації та позитивні характеристики [11].

Цікавим є досвід становлення правоохоронного відомства в Польщі. Управління поліцією Польщі здійснюють за централізованою схемою. Поліцію Польщі утворюють: кримінальна, превентивна і допоміжна поліція. Крім цього, функціонує судова поліція, повноваження та засади організації якої визначає міністр внутрішніх справ й адміністрація за погодженням із міністром юстиції. До кандидатів на службу в поліцію висунуто такі вимоги: громадянство Республіки Польща, відсутність судимостей, хороша репутація, щонайменше середня освіта, достатні фізичні і розумові здібності. Процедура добору кандидатів на службу є багатоступеневою та передбачає: розгляд документів; вступну співбесіду; тестування загальних знань; тест на визначення рівня фізичної підготовленості; психологічний тест (інтелектуальні здібності, соціальна поведінка, стресостійкість тощо); співбесіда; медична комісія (визначення фізичної та психічної придатності особи для служби в поліції).

Досвід професійної підготовки кадрів поліції Латвії є найбільш передовою серед країн пострадянського простору. У цій країні діють жорсткі критерії добору осіб на службу в поліцію. Кандидат повинен мати громадянство Латвійської Республіки, досягти віку 18-ти років, володіти державною мовою, мати освіту (не нижче ніж середню), за особистими, діловими якостями, фізичною підготовленістю та станом здоров'я придатним до виконання службових обов'язків. Обов'язковою умовою прийняття на служб у в поліцію є проходження кандидатом медичної комісії, яка надає висновок про придатність до служби в поліції. Значну увагу приділяють інтелектуальним, психологічним здібностям і фізичній підготовленості незалежно від того, на яку посаду особа претендує. За рівнем фізичної підготовленості працівників здійснюють контроль і у подальшому в процесі проходження служби. Особливість професійної підготовки поліцейських Латвії полягає в практичній спрямованості навчання.

Проаналізувавши праці зарубіжних фахівців з поліцейської

педагогіки (M.Djuric, M. Pagon, R.L. LaGrange та ін.) виявили, що метою підготовки співробітників поліції є розвиток у них морального світогляду, формування та оптимізація професійно важливих якостей особистості, навичок поведінки, професійно-обґрунтованих психологічних установок та психофізичної підготовки.

Навчання та виховання поліцейських здійснюється як у процесі їхньої професійної підготовки, так і безпосередньо в умовах службової діяльності. Вона спрямована на формування, підтримання та розвиток професійної майстерності співробітників поліцейських органів.

Відрізняється поліцейська освіта від підготовки тривалістю освоєння навчальних програм: навчання триває від одного дня до року або навіть більше, тоді як освітні розраховані на кілька років.

Специфіка організації професійного навчання та освіти поліцейських, а також методи, форми та засоби, що використовуються у навчальному процесі, визначаються особливостями політики, що проводиться у сфері освіти і відрізняються не тільки в різних країнах, але можуть змінюватись навіть усередині кордонів однієї держави.

У більшості зарубіжних країнах існуюча система освіти поліцейських має таку структуру:

- початкове навчання молодих людей, які вперше вступають на службу в поліцію, а також підвищення кваліфікації особового складу проводиться в територіальних навчальних центрах, що знаходяться у підпорядкуванні поліцейських організацій;

- підготовка керівних кадрів поліції відбувається у спеціалізованих вищих навчальних закладах та в університетах, які мають спеціальні програми для тих, хто в майбутньому має намір працювати в органах поліції;

- підвищення кваліфікації поліцейських кадрів та перепідготовка окремих співробітників за певними напрямками службової діяльності [14].

У зарубіжних країнах функціонує досить широка мережа курсів підвищення кваліфікації та перепідготовки кадрів поліції та курсів для кар'єрного зростання. Навчання на таких курсах є обов'язковими:

- 1) для просування по службі;
- 2) за необхідності підвищити професійну кваліфікацію та компетентність, що виникає через певний час служби;
- 3) у разі потреби у розвитку в поліцейського комунікативних здібностей;

4) у разі необхідності розвитку управлінської компетентності або переходу співробітника поліції на керівну посаду [8].

Отже, фактично весь особовий склад поліції постійно потребує проходження того чи іншого виду навчання, це свідчить про існування системи безперервної професійної поліцейської освіти.

За кордоном для поповнення кадрів поліції постійно розгортаються широкі рекламні кампанії, спрямовані насамперед на абітурієнтів, студентів та випускників різних навчальних закладів [16].

Будь-який європейський або американський поліцейський інститут, академія, коледж або навчальний центр мають свій сайт в Інтернеті, який є орієнтиром для потенційних курсантів; проводяться дні «відкритих дверей», зустрічі за «круглим столом» інші заходи.

Виходячи з вивчення зарубіжного досвіду психофізичної підготовки працівників правоохоронних структур, можна зробити висновок, що дана проблема має місце не тільки в зарубіжжі, а й в Україні.

У дослідження О. Камаєва [7] відображено, що в зарубіжних поліцейських школах до 25% усього навчального часу відводиться на фізичну і вогневу підготовку. А у Харківському національному університеті внутрішніх справ близько 5% загального кредиту часу відводиться на навчання фізичної та вогневої підготовки.

В Україні існуюча система психофізичної підготовки не відповідає сучасним вимогам практики оперативно-службової діяльності. Вирішуючи проблеми необхідно вивчення ситуацій, в яких можна застосовувати силовий вплив, та співставити успішність дій із визначенням вимог до рівня підготовки майбутніх поліцейських і напрямків удосконалення їх навчання. У правоохоронних органах де ведеться посереднє патрулювання, на відміну від спеціальних підрозділів та вищих навчальних закладів, де професійно-прикладній підготовці приділяється найбільша увага, службова підготовка носить епізодичний, не системний характер.

Така ситуація виникає через дефіцит часу, пов'язаний з необхідністю виконувати службові обов'язки, та відсутністю кваліфікованих професіоналів для проведення занять професійно-прикладної фізичної підготовки. Тому головні зусилля у ППФП необхідно докладати у процесі навчання майбутніх поліцейських в навчальних закладах міністерства внутрішніх справ [4].

Проте до розбудови нової системи міністерства внутрішніх

справ долучається понад 30 зарубіжних з досвідом у даній діяльності країн. Сьогодні, коли Україна активно прагне до політичного й економічного Європейського простору, одним із найважливіших напрямів освітньої політики міністерства внутрішніх справ України стає інтеграція професійного навчання кадрів органів внутрішніх справ у світову систему поліцейської освіти з метою: використання закордонного досвіду для вдосконалення відомчої системи професійного навчання поліцейських України; міжнародної кооперації в галузі досліджень, розроблення методичних і нормативно-правових документів та навчання фахівців; входження в систему міжнародного інформаційного та комунікаційного простору; підготовки закордонних фахівців на комерційній основі.

Висновки. Аналізуючи вітчизняну та зарубіжну наукову та методичну літературу ми вияснили, що кожен працівник правоохоронних органів розвинутих зарубіжних країн для успішного виконання професійних обов'язків повинен мати високий рівень психофізичної підготовки, що дає можливість виконувати професійні дії в екстремальних ситуаціях, що є одним з основних компонентів його професійно-прикладна фізична підготовка.

Психофізична підготовка працівників правоохоронних органів повинна носити професійний, специфічний характер і спрямований на вдосконалення навичок знешкодження та затримання осіб, що загрожують громадському порядку, безпеки громадян, виховання сміливості, впевненості, ініціативи, винахідливості та розвиток психофізичних якостей та властивостей.

Список літератури.

1. Андреев В.М. Профессиональная направленность физической подготовки курсантов пожарно-технических училищ МВД России: Автореф. дис. ...кандидата пед. наук / Всерос. науч.-исслед. нн-т физ. культуры / В.М. Андреев. – М., 1995. – 21 с.

2. Антоненко С.А. Развитие сенсорных функций, как основа формирования навыков рукопашного боя: метод. пособие / С.А. Антоненко // – Ирпень: НАДПСУ, 2004. – 25 с.

3. Артемьев В.О. Пути совершенствования процесса обучения приемам физического воздействия курсантов учебных заведений / В.О. Артемьев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – № 23. – С. 97–99.

4. Бородин Ю.А. Тенденции изменений нормативных

требований физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений в период 1925–2000 годов / Ю.А. Бородин, Г.И. Сухорада // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2004. – №1 – С. 95-104.

5. Ерошенков Н.В. Профессионально-нравственная подготовка курсантов в образовательной среде вуза МВД России: дисс. ... канд.пед.наук / Н.В. Ерошенков. – Белгород, 2014. – 243с.

6. Иванов А.В. Специальная физическая подготовка слушателей образовательных учреждений федеральной службы налоговой полиции: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Иванов; ВНИИФК. – М., 1999. – 19 с.

7. Камаев О.И. Фізична підготовленість як фактор професіоналізму співпрацівника міліції (проблеми та шляхи розвитку / О.И. Камаев, О.А. Ярещенко, П.И. Филиппенко // Теорія та практика виховної роботи в органах внутрішніх справ України: Науково-практична конференція (1–2 жовтня 2004 року). – Харків, 2004. – С. 308–311.

8. Каштанова Е.А. Подготовка, переподготовка и повышение квалификации сотрудников полиции зарубежных стран / Е.А. Каштанова // Известия РГПУ им.А.И. Герцена. – 2008. – №54. – С.99-101.

9. Кобозев А.А. Профессиональная подготовка руководящих кадров полиции в странах Европы: особенности и тенденции развития /А.А. Кобозев, А.С. Монгуш // Право и образование. – 2010. – № 1. – С.4-27.

10. Монгуш А.С. Организационно-правовой механизм профессиональной подготовки руководящих кадров органов внутренних дел : автореф. дис. канд.юридич. наук / А.С. Монгуш. – М., 2011. – 28с.

11. Полохина П.Н. Полиция Чешской Республики (По материалам бюллетеня №8 Института подготовки офицеров по проведению научно-исследовательской деятельности Республики Болгария, София, 1999 г.) / П.Н. Полохина // Деятельность правоохранительных органов зарубежных стран: сборник материалов. Выпуск I. – М., 2001. – 146с.

12. Франк А.В. Педагогические особенности начального профессионального образования сотрудников полиции Германии: автореф. ... канд.пед.наук / А.В. Франк. – М., 2002. – 24с.

13. LaGrange R.L. Policing American Society / R.L. LaGrange. – Chicago: Nelson-Hall Publishers, 1998. – P.61.

14. MacDonald A. A Comparative Study of Police Training in the

UK and the USA / A. MacDonald. – Vol.9. – 2011. –URL

15. Pagon M. European Systems of Police Education and Training / M. Pagon, B. Virjent-Novak, M. Djuric, B. Lobnikar // Policing in Central and Eastern Europe: Comparing Firsthand Knowledge with Experience from the West. – Slovenia: College of Police and Security Studies, 1996.

16. Ryan P.J. The Future of Police Training / P.J. Ryan. – Bramshill: National Police Training, 1994.

Римик Р.В. <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>,
Маланюк Л.Б. <https://orcid.org/0000-0003-4698-6525>,
Синиця А.В. <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>,
Марчук С.А.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ ЗІ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника

Анотація. У статті подано аналіз результатів опитування фахівців обласного лікувально-фізкультурний центр здоров'я за проблемою профілактика травматизму під час занять з бігу на середні і довгі дистанції.

Виявлено що причини травматизму в бігу на середні і довгі дистанції у 21% випадків травм складають методичні помилки в навчально-тренувальному процесі та під час змагальної діяльності; у 9% епізодах травми виникають із-за погано підготовлених місць занять; у 70% випадках із-за збільшення об'єму інтенсивності фізичних навантажень.

Annotation. The article presents an analysis of the results of a survey of specialists of the regional medical and sports center on the problem of injury prevention during middle and long distance running classes.

It was found that the causes of injuries in running medium and long distances in 21% of injuries are methodological errors in the training process and during competitive activities; in 9% of episodes injuries occur due to poorly prepared training places; in 70% of cases due to an increase in the intensity of physical activity.

Актуальність теми дослідження. Професійний спорт невіддільний від людської культури, з одного боку, будучи

галуззю прояву особливих здібностей людини, з другого - пов'язаної з високими навантаженнями і стресом. Спортивна кар'єра є особливо прискореною траєкторією життєвого шляху, що має відмінні характеристики: ранній початок і завершення, екстремальні навантаження і високий повсякденний стрес, пікові переживання і дуже високі ризики [1]. Професійний спорт завжди пов'язаний з травмами, які є найчастішою причиною завершення кар'єри: лише 10% жінок і 15% чоловіків можуть уникнути серйозних спортивних травм (Ільїн, 2008).

Додатковим фактором травматизації є об'єктивне ускладнення спортивних завдань, особливо у дитячому віці, внаслідок чого високий дитячий травматизм та відсів на ранніх етапах спортивної кар'єри (Vognar, 2009).

У зв'язку з ситуацією, що склалася, все більш актуальним стає вирішення такого завдання, як зниження факторів ризику і травматизму в спорті. Педагогічний процес спортивного тренування в легкій атлетиці тісно пов'язаний із відновлювальними та реабілітаційними умовами, які мають бути взаємопов'язані та включатися до системи занять [2]. Взаємодія з опорою становить основу механізму руху значної частини рухових процесів, виконуваних за умов земного тяжіння. Особливості взаємодії з опорою є предметом дослідження низки науковців з теорії та методики спортивного тренування (А.М. Доронін, 1999; В.І. Жуков, 1999; Л.П. Шульгатий, В.Б. Шпітальний, Н.Г. Фоміченко, 1999).

Використання різних проявів сили зовнішніх впливів лежить в основі конструювання нових засобів підготовки спортсменів у різних видах спорту (А.А. Федякін, 1999; Е. Чурсінов, 2001).

Взаємозв'язок і взаємозалежність окремих видів відновлення, їх ефективність, є підставою вважати єдину цілісну функціональну систему відновлення його основною (С.П. Євсєєв 2007). Важливою умовою ефективності методики відновлення є індивідуальний підхід до тренувальної програми, в якій характер, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, методика проведення занять регламентуються залежно від характеру травми, стану, етапу відновлювального лікування (С.Н. Попов, 1999; В.А. Єпіфанов, 2007).

У спеціальній науково-методичній літературі [4, 7, 12] є низка прикладів застосування методик з профілактики та часткової реабілітації спортивних травм з урахуванням специфіки та застосування засобів, спеціальної фізичної підготовки. На жаль таких прикладів вкрай мало і вони мають вузькоспрямований характер.

Питання профілактики травматизму у легкій атлетиці, незважаючи на велику науково-методичну базу, тривалу історію становлення та розвитку, використання у тренувальній, змагальній, науково-дослідній діяльності останніх досягнень науки і техніки є актуальними і до сьогодні.

Мета дослідження: проаналізувати результати опитування фахівців обласного лікувально-фізкультурний центр здоров'я та узагальнити досвід провідних фахівців з проблем профілактики травматизму під час занять з бігу на середні і довгі дистанції.

Результати досліджень. Дослідження здійснювались в період з вересня 2020 по грудень 2021 років на базі Івано-Франківських ДЮСШ та ШВСМ, Івано-Франківський обласний лікувально-фізкультурний центр здоров'я.

Аналіз отриманих результатів досліджування медичних карт з питань характеру і локалізації спортивних пошкоджень у бігунів на середні і довгі дистанції у період 2020-2021 років виявили наступні результати.

Як видно з рисунку 1 найбільший відсоток травм і хвороб у спортсменів вищих спортивних розрядів припадає на кістки і надкiсницю, хвороби сухожилів та м'язів. Така ж картина прослідковується і у спортсменів масових розрядів розряду. На нашу думку, це свідчить про типовість травм у спортсменів, які займаються бігом на середні дистанції незалежно вік стажу і кваліфікації [9].

Загальна чистота випадків за переломами кінцівок у спортсменів початківці і масових спортивних розрядів 4,5%, а у спортсмени вищих спортивних розрядів 1,5%; за вивихами у першій групі 1,4% у другій 0,5%; за ударами і забоями відповідно 3,8% та 1,4%; за пошкодженнями менісків відповідно 4,6% та 5,0%; за хворобою кісток і надкiсниць відповідно 18,2% та 23,6%; за хворобою м'язів відповідно 6,0% та 9,1%; за хворобою сухожилів відповідно 21,6% та 23,2%; на інші хвороби припадає у спортсменів початківці і масових спортивних розрядів 39,9% а у спортсмени вищих спортивних розрядів 35,7%.

Аналізуючи дані отримані у спортивно-оздоровчому диспансері ми виявили, що нижні кінцівки, в порівнянні з іншими ланками рухової системи, випробовують суттєво більші тренувальні і змагальні навантаження, що і роз'ясняє переважне перенапруження міоентезичного і капсульно-зв'язкового апарату.

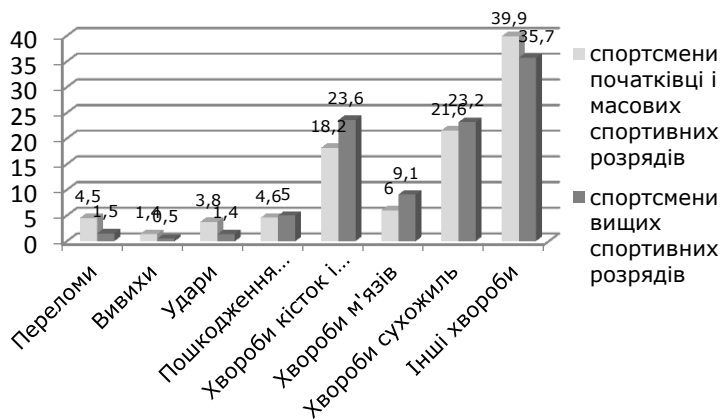


Рис. 1. Природа пошкоджень і захворювань опорно-рухового апарату легкоатлетів-бігунів на середні і довгі дистанції (%)

За результатами опитування лікарів обласного спортивного диспансеру ми з'ясували що більшість спортсменів звертаються з травмами середніх і дрібних суглобів (травми колінного і таранно-гомількового суглобів) а також із вивихами і розтягненнями [5, 10]; найчастіше (60%) в спортивно-оздоровчий диспансер звертаються спортсмени які спеціалізуються в боротьбі і східних єдиноборствах, потім спортсмени, які займаються легкою атлетикою (20%), далі інші види спорту (20%).

Ми виявили, що травми нижніх кінцівок виникають частіше (84,3%) від загальної кількості травм та пошкоджень і припадають на період змагань. На другій позиції (14,0%) травми тулуба, голови і шиї, що спостерігаються переважно у початківців і спортсменів масових спортивних розрядів (22,8%). Третя позиція це травми верхніх кінцівок (1,7%), хронічні захворювання і пошкодження спостерігаються в основному у спортсменів вищих спортивних розрядів (67%) у спортсменів масових розрядів 43%. Згідно з результатами анкетування з'ясувалося, що найбільший відсоток травматизму – 54% припадає на змагальний період, 36% – на підготовчий і 10% на перехідний період.

Причинами травм є не дотримання важливих принципів тренування; недостатність або брак розминки перед тренуванням, форсоване тренування; неправильне комплектування груп. Надзвичайно несприятливим є

безперервне застосування в тренувальному процесі інтенсивних навантажень максимальної потужності [11].

Аналіз матеріалів наданих лікувально-фізкультурним центром здоров'я, спортивний травматизм і хвороби опорно-рухового апарату впродовж календарного року виявив залежність звернень травмованих спортсменів від фаз навчально-тренувального циклу, змагань і відпочинку: зріст кількості звернень легкоатлетів в квітні-травні пов'язане з передсезонною посиленою підготовкою, а у вересні-листопаді перспективою проведення лікувально-відновних заходів [8].

Відмічено, що якщо гостра патологія часткових структур опорно-рухового апарату розприділяється рівномірно впродовж всіх місяців року, то хронічна патологія опорно-рухового апарату проявляється частіше на початку сезону (квітень-травень) і після серії важких змагань [6].

Висновки: В процесі дослідження нами було визначено, що гострі травми складають 24% всієї патології, з них більше 68% - у бігунів масових розрядів, 32% - у спортсменів вищих спортивних розрядів. Хронічні захворювання опорно-рухового апарату у бігунів-стаєрів складають 50% всієї патології і спостерігаються у висококваліфікованих спортсменів. У 36% опитаних, до таких відносяться: хвороби кісток і надкисниці (періостити), захворювання ахілового сухожилля.

За нашими дослідженнями причини травм в бігу на середні і довгі дистанції є декілька категорій: 21 % травм складають методичні помилки в навчально-тренувальному процесі і під час змагань; у 9% епізодів травми виникають із-за погано підготовлених місць занять; у 70% випадків збільшення об'єму інтенсивності фізичних навантажень призводить до виникнення травм.

Список літератури.

1. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Преодоление профессиональными спортсменами стресса, связанного с травмой / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик // Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. Том 3 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. - М.: Институт психологии РАН, 2013. - С. 554-557.

2. Бубновский С. Зона особого внимания / С. Бубновский // Спорт в школе. 2006. - № 3 (382), февраль. - С. 34-37.

3. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов* при травмах кисти* и запястья / Н.М. Валеев, О.А. Белова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма,

Москва // Лечебная физическая культура и массаж. 2008. - № 12. - С. 35-39.

4. Геселевич В.А. Характеристика спортивного травматизма / В.А. Геселевич // (Легкая атлетика). - М: Физкультура и спорт, 1978. - С.76-77

5. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения на занятиях спортом / А.Г.Дембо // 3-е изд. — Ленинград: Медицина, 1991. — 336 с

6. Дубровская А.В. Средства профилактики- травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов;/ Московский пед. гос. ун-т // Теория и практика физической культуры. 2007. - № 3. - С. 47-49

7. Игнатъев А.А. Педагогические аспекты профилактики травматизма гандболисток на этапах спортивного совершенствования : автореф. дис. . канд. пед. наук / Игнатъев А.А. ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. М., 2004. -22 с.

8. Коваленко Ю.А. Проблемы травматологии в современном спорте / Ю.А. Коваленко // Теория и практика физической культуры. 2006. - № 5. - С.39-41.

9. Комплексная реабилитация- повреждений опорно-двигательного аппарата у спортсменов высокой квалификации / Б.А. Плеханов и др. // Лечебная физическая культура и массаж. 2004. - № 2. - С. 46-47.

10. Майер Х. Спортивная травматология случай из практики / Х. Майер // ЛФК и массаж. Спортивная медицина. - 2008. - № 10. - С. 32-34.

11. Синяков А.Ф. Причины и профилактика травм и заболеваний при занятиях бегом: Методические рекомендации для слушателей и студентов / А.Ф. Синяков // - М.: 1988. - С.42

12. Bergfeld J. Functional rehabilitation of isolated medial collateral ligament sprains. First, second and third degree sprains // Am. J. Sports Med. 1979. - № 7. - С. 207- 209.

Салук І.А. <https://orcid.org/0000-0002-7058-5513>

ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ "DIFFERENT" ДЛЯ РОЗПОДІЛУ СТУДЕНТІВ НА РІЗНІ ТИПОЛОГІЧНІ ГРУПИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В. Гнатюка

Анотація. У статті поданий опис і показана робота авторської комп'ютерної програми "Different" для розподілу студентів на різні типологічні групи залежно від рівня фізичного здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, індивідуалізація, фізичне виховання.

Annotation. Saluk I.A. Application of software "Different" for division of students into "Different" typological groups depending on their health level. Description and operation of the own software "Different" for division of students into different typological groups depending on their health level

Key words: health, individualization, physical education.

Постановка проблеми. Стратегічним завданням, спрямованим на вдосконалення системи фізичного виховання є розробка і впровадження нових інформаційних технологій у навчально-виховний процес. На сьогоднішній день комп'ютерні технології у фізичному вихованні використовуються не достатньо. Вони не набули широкого, науково обґрунтованого застосування [2,4].

Перспективними є проекти з розробки програмного забезпечення, призначеного для автоматизованого визначення, збереження і аналізу результатів комплексного контролю рівня соматичного здоров'я.

Мета роботи полягала у теоретичному розробленні та практичному впровадженні комп'ютерної програми.

Призначення: Комп'ютерна програма "Different" призначена для того, щоб за простими клініко-фізіологічними показниками, які мають достатньо виражені кореляційні зв'язки з рівнем аеробного енергопотенціалу індивіда, розподіляти осіб на різні типологічні групи з метою застосування індивідуалізації до використання навантажень у фізичному вихованні [3].

На основі даних про фізичне (соматичне) здоров'я індивіда [1], програма заносить його в одну із 5 типологічних груп.

Для кожної групи можна самому задати компоненти та параметри дозування навантажень, описати рекомендації до занять тощо.

Окрім високої інформативності, створена нами комп'ютерна програма "Different" допоможе спеціалістові оперативніше здійснити первинний скринінг здоров'я [6], організувати та проводити практичні заняття на високому навчально-методичному рівні з метою збереження та зміцнення здоров'я індивіда.

Робота програми: У головному інформаційному вікні програми потрібно ввести дані про індивіда (прізвище, ім'я; стать; зріст; маса тіла; життєва ємність легень (ЖЕЛ); частота серцевих скорочень (ЧСС) в стані спокою; артеріальний тиск систолічний (АТ сист.); динамометрія кисті; час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с). Після внесення усіх даних натиснути кнопку „Далі” (рис.1).

Рис 1. Вікно “визначення рівня фізичного (соматичного) здоров’я” комп’ютерної програми “Different”

За даними таблиці, програма обрахує рівень фізичного здоров’я індивіда та визначить до якої типологічної групи він відноситься. У правій частині таблиці – описані оптимальні показники фізичного навантаження та рекомендації до занять. Одержану інформацію можна зберегти у файлі, натиснувши кнопку „Зберегти”. Програма повідомить про те, що дані збережено. Для підтвердження, натисніть кнопку “OK”.

Вся інформація про особу буде знаходитись у блокноті та файлі тієї групи, до якої вона потрапила (рис.2).

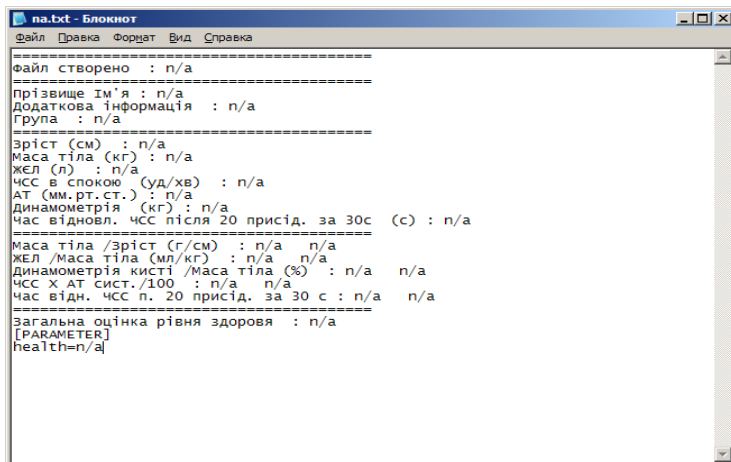


Рис.2. Вікно "Блокнот" комп'ютерної програми "Different".

Для того, щоб оперативно отримати інформацію про те, скільки осіб знаходиться в кожній із 5 груп, дізнатись їхні прізвища та рівень фізичного здоров'я використовується додаток до програми.

Технічні особливості і деталі реалізації. Програму реалізовано в термінах мови програмування Borland C++Builder 6.0. [5,7]. При написанні програми було використано стандартні класи та компоненти C++Builder, а також TIniFile із модуля Inifiles. Для пошуку файлів використовувалась рекурсивна функція ListFiles(). Програма призначена для використання на персональних комп'ютерах в середовищі Windows.

Висновки. Розробка та використання комп'ютерної програми "Different" дозволить оперативно визначати типологічні групи осіб за простими фізіологічними показниками, та застосовувати індивідуалізацію динамічних навантажень у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Список літератури.

1. Г.Л.Апанасенко, Р.Г.Науменко. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. №4. 1988. С. 29 – 31.
2. Дубенчук А.М. Використання сучасних технологій з метою підвищення ефективності уроків фізичної культури // Концепція

розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць – Рівне: Ліста. – 1999. – С.109-115

3. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 /Волинський державний університет імені Лесі Українки. - Луцьк, 1998. 19 с.

4. Наумова Н.І. Аналіз відношення викладачів з фізичного виховання до використання комп'ютерних програм // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць – Рівне: Ліста. – 1999. – С.229-230

5. Глушаков С.В.,Зорянський В.Н.,Хоменко С.Н. „Программирование в бреде BORLAND C++ BUILDER 6“. - Харків: ФОЛІО, 2003. 508с.

6. Салук І. Рівень фізичного здоров'я студентів технічного вищого навчального закладу // Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів: ЛДІФК, 2004. С.123 - 125.

7. www.realcoding.net

Середа І.О. <http://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Лаврін Г.З. <http://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

ФІТНЕС-АЕРОБІКА ЯК ФОРМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СТАРШИХ КЛАСАХ

Тернопільський національний педагогічний університет
імені В. Гнатюка

Анотація. У статті розкриваються завдання для різнобічного розвитку координаційних здібностей у процесі фізичного виховання в школі. Аналізуються найпоширеніші в навчальних програмах засоби та методи реалізації даного завдання, а також можливості оздоровчої аеробіки у розвитку відносно самостійних компонентів координаційних здібностей учнів оздоровчої аеробіки.

Annotation. The article reveals the tasks for the diverse development of coordination skills in the process of physical education at school. The most common in curricula means and methods of realization of the given task, and also possibilities of improving aerobics in development concerning independent

components of coordination abilities of pupils of improving aerobics are analyzed.

Ключові слова: координаційні здібності, фізичне виховання, засоби фізичного виховання, оздоровча аеробіка.

Key words: coordination abilities, physical education, means of physical education, health aerobics.

При організації процесу розвитку координаційних здібностей необхідно враховувати, що більшість старшокласників мають більш-менш стійкі інтереси до того чи іншого виду рухової активності. Правильний підбір засобів, методів, педагогічних умов посилюватиме ефект реалізації мети нашого дослідження.

Аналіз програм для старшокласників виявив чимало традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання, які рекомендують для вирішення завдань щодо розвитку координаційних здібностей.

При розвитку координаційних здібностей вирішують дві групи завдань. Перша група передбачає різномісний розвиток координаційних здібностей. Ці завдання переважно вирішуються в дошкільному і базовому фізичному вихованні учнів у школі. Досягнутий тут загальний рівень розвитку координаційних здібностей створює широкі передумови для подальшого їх вдосконалення в руховій діяльності [4].

Завдання другої групи забезпечують спеціальний розвиток координаційних здібностей і вирішуються в процесі спортивного тренування і професійно-прикладної фізичної підготовки в старшій школі, у вузах тощо. У першому випадку вимоги до них визначаються специфікою обраного виду спорту, у другому – сенситивністю розвитку та підготовкою до діяльності в обраній професії [4].

Практика фізичного виховання і спорту в своєму розпорядженні має величезний арсенал засобів для впливу на координаційні здібності. Основним засобом вдосконалення координаційних здібностей в старшій школі є фізичні вправи підвищеної координаційної складності, які містять елементи новизни. Складність фізичних вправ можна збільшити за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів, а також за рахунок зовнішніх умов, змінюючи порядок розташування інвентарю й снарядів, їх вагу, висоту; змінюючи площу опори або збільшуючи її рухливість у вправах на рівновагу тощо; комбінуючи рухові навички; поєднуючи ходьбу зі стрибками, біг і ловіння предметів; виконуючи вправи по сигналу, за обмежений час, з обмеженим простором.

Великий вплив на розвиток координаційних здібностей надає освоєння правильної техніки природних рухів: бігу, різних стрибків (у довжину, висоту і глибину, опорних стрибків, на місці та з переміщенням), метань, лазіння.

Для вдосконалення здатності швидко і доцільно перебудовувати рухову діяльність у зв'язку з раптово змінюється обстановкою високоєфективними засобами служать рухливі та спортивні ігри, єдиноборства (бокс, боротьба, фехтування), аеробіка, кросовий біг, пересування на лижах по пересіченій місцевості, гірськолижний спорт.

Особливу групу засобів складають вправи з переважною спрямованістю на окремі психофізіологічні функції, що забезпечують управління і регуляцію рухових дій. Це вправи з вироблення почуття простору, часу, ступеня розвитку м'язових зусиль.

Найбільш широку і доступну групу засобів для вдосконалення координаційних здібностей складають загальнорозвиваючі гімнастичні вправи динамічного характеру, ритмічної гімнастики, фанк-аеробіки, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, які одночасно охоплюють основні групи м'язів. Це вправи без предметів і з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, булавами, степами, фітболами та ін), відносно прості і досить складні, що виконуються в змінених умовах, при різних положеннях тіла або його частин, у різні сторони: елементи акробатики (перекиди, різні перекати тощо), вправи в рівновазі [1; 2, С. 15-20; 3; 6, С. 135-146; 8, С. 456-461; 9, С. 179-182].

Більшість із перелічених вище засобів належать до оздоровчої аеробіки. Успішне виконання вправ в оздоровчій аеробіці залежить від точності рухів. Для гарного засвоєння фізичних вправ кожен з тих, хто займається, потребує більшої або меншої кількості часу. Якщо людина здатна добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна стверджувати, що вона є спритною. Головним складником спритності є координаційні можливості людини [7, С. 233].

Координація (руху) – це «здатність людини раціонально організувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової напруги, відтворювати або перебудовувати їх залежно від оперативної ситуації» [5, С. 234].

Засобами аеробіки успішно розвивають такі відносно самостійні види координаційних здібностей, як:

1. Здібність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів. Обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйняття, які часто доповнюються слуховими і зоровими.

2. Здібність до орієнтування в просторі. Визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання.

3. Здібність до збереження стійкості пози (рівноваги). Визначається здатністю зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори або без неї.

4. Відчуття ритму. Визначається здатністю точно відтворювати і цілеспрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

5. Здібність до довільного розслаблення м'язів. Визначається під час виконання рухів умінням перейти від напруження до розслаблення м'язів, виконанням вправ у різних функціональних станах, забезпеченням належного емоційного стану тощо.

6. Координованість рухів. Визначається здатністю до раціонального вияву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок. Вдосконалюється координація руху за допомогою вправ із різноманітними поєднаннями рухових дій окремими частинами тіла в різних площинах. До них належать асиметричні рухи, поєднання стрибків, поворотів і т.п. [6, С. 135-146].

Для якісної зміни координаційної складності рухів С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова рекомендують застосовують наступні способи:

- зміна кількості частин тіла, які беруть участь у вправах;
- використання визначеної площини рухів різними частинами тіла;
- використання різнонаправлених рухів різними частинами тіла;
- використання різного ритму рухів рук і ніг;
- зміна частоти використання нових рухів;
- виконання кроків з різною амплітудою;
- зміна напрямку виконання рухів;
- використання переміщень у просторі [6, С. 135-146].

Для розвитку координаційних здібностей приємливі такі методи:

1. Повторний метод з ординарними інтервалами відпочинку.

2. Інтервальний метод з ординарними інтервалами відпочинку.

3. Цілісний метод.

4. Метод термінової інформації.

5. Ігровий метод [6, С. 135-146].

У практиці оздоровчої аеробіки для більш ефективної діяльності потрібен складний та різноманітний комплекс перцептивно-інтелектуальних і емоційних якостей, пов'язаних з виконанням складних координаційних рухових дій у поєднанні із змінами ритму та характером музичного супроводу, що вимагає прийняття творчих рішень; екстраполяції нових форм рухів; конструювання моторних програм на базі окремих структурних елементів. Тому розвиток ритмічності для тих, хто займається оздоровчою аеробікою, набуває особливого значення вже в старшому шкільному віці. При досягненні необхідного ступеня сформованості цієї координації старші учні краще розуміють закономірності побудови елементів рухового акту, логічну схему окремих рухів та всієї комбінації в цілому, у процесі занять створюється музично-ритмічний образ цілісної рухової дії. Специфіка оздоровчої аеробіки потребує постійного запам'ятовування великого обсягу складних рухових дій, оперування набутими навичками, оптимального співвідношення рухових та вегетативних функцій, високого рівня розвитку комплексу рухливо-координаційних властивостей, розвитку ритмічності [6, С. 135-146].

Ритмічність базових кроків характеризується пропорційним виконанням окремих складників відповідно до всього аеробного з'єднання в цілому; чітким збігом музичного і рухового ритму; збереженням та передачею ритмічної структури всієї комбінації, зовнішнього малюнку руху. Ритмічність базових кроків зумовлена рівнем фізичної підготовки тих, хто займається, та ступенем засвоєння ними техніки базових кроків. Базові кроки в аеробному комплексі розглядають як комбінації, що включають окремі способи пересування та різні варіанти танцювальних кроків. Основою базових кроків є різновиди ходьби, бігу, стрибків, випадів, махових рухів. Ритмічність танцювальних кроків зумовлена багажем різних рухових навичок та вмінь, рівнем фізичної підготовленості, природнім володінням позою, музичністю, залежить від рівня розвитку комплексу аналізаторів, які контролюють просторово-часові та силові параметри рухів [6, С. 135-146].

В оздоровчій аеробіці практикують групові показові виступи, видовишність яких визначається рівнем розвитку особливого різновиду ритмічності – колективного ритму. Цей різновид

характеризується досягненням повної єдності дії усіх членів команди, здатністю до чіткого сприйняття і відтворення рухових дій за їхніми просторовими, часовими та силовими параметрами. Основні складники колективного ритму – являється єдність, співвідношення і пропорційність дій тих, хто виступає. Аеробні композиції включають елементи статичної і динамічної рівноваги, комбінації базових і танцювальних кроків, різного напрямку рухів, побудовані на зміні темпових характеристик та постійному перерозподілі м'язових зусиль. Це потребує високих вимог до вдосконалення проприцептивної чутливості і всієї системи аналізаторів, їхньої взаємодії, розвитку емоційної сфери, що обумовлює рівень сформованості естетичного компоненту. Формування колективного ритму є складним процесом, результати якого визначаються єдністю створеного загального емоційного зоро-рухового образу з доцільним поєднанням відтворення всіх основних параметрів і структурних особливостей рухового ритму аеробної композиції у співвідношенні з характером музичного супроводу. Це ще раз підтверджує необхідність розвитку координаційних здібностей саме у старшому шкільному віці [6, С. 135-146].

Аналіз літератури виявив чимало досліджень присвячених розвитку координаційних здібностей засобами аеробіки.

Так, дослідження низки фахівців присвячені можливостям використання різних видів оздоровчої аеробіки в освітньому процесі студенток, таких як Г. Ільницька (пілатес); О. Старкова (танцювальна аеробіка); Т. Лисицька, Т. Суєтіна, Т. Ротерс (ритмічна гімнастика); О. Кібальник, О. Соколова, О. Штих (степ-аеробіка); Н. Баламутова (гідроаеробіка); Ж. Козіна, Т. Базилюк (аквафітнес); О. Фоменко, О. Школа (фітнес-аеробіка); О. Крючек, Т. Ковшура, А. Боляк (спортивна аеробіка); О. Черненко (фітбол-аеробіка); І. Зінченко, Т. Бала, І. Масляк (черлідінг) та інші.

Багато вчених рекомендують застосовувати аеробіку для розвитку координаційних здібностей у підготовці спортсменів: О. Верітова (дзюдо), Шепеленко Т.В., Дорош М.І., Бодренкова І.О. (футбол), Л. Балатска, С. Гвоздецька (баскетбол) тощо.

Розроблені методики, рекомендації для студентської молоді без розподілу за гендерними особливостями.

Таким чином, можливості оздоровчих видів аеробіки у розвитку координаційних здібностей з однієї сторони та відсутність чітко адаптованих методик нашоствують на проведення подальших досліджень та розробку експериментальної навчальної програми, як умови для вдосконалення координаційних здібностей юнаків старших

класів з використанням засобів аеробіки, що є перспективою нашої роботи.

Список літератури.

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. Завадыч В.М. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий степаэробикой. Теория и практика физической культуры. 2002. № 8. С. 15-20.

3. Конердинг М.А. Упражнения с гимнастическим мячом. СПб.: ПасТер, 2001. 26 с.

4. Координаційні здібності URL: <https://studfile.net/preview/4543023/13>

5. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості: методичні рекомендації. К. : Олімпійська література, 1998. 24 с., с. 234.

6. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч.посіб. Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава ПНПУ, 2010. 244 с. 135-146.

7. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: Просвещение, 1989. С. 233.

8. Сластина О.О. Вплив занять фанк-аеробікою на координаційні здібності студенток Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітній школі. Вип. 58-59 (111-112), 2018. С. 456-461.

9. Череповська О. А. Деякі аспекти фізичного виховання студентської молоді. Методи сприяння розвитку координаційних здібностей за допомогою занять аеробікою. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 179-182.

Сіткар В.І. <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>

Сіткар С.В. <https://orcid.org/0000-0003-4599-454X>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ: НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД

Тернопільський національний педагогічний університет ім,
Володимира Гнатюка

Анотація. У публікації, з позицій нейропсихологічного підходу звертається увага на те, що все навчання дитини, її інтелект, мова, поведінка залежать від сформованості нервової системи. На прикладі піраміди Вільямса розкрито зміст розвитку аналізаторних систем дитини. Вказано засоби формування цих систем.

Акцентується, що мозок є великим рефлекторним центром, від якого відходять всі нерви, які контролюють рухи і відчуття. Наголошується, що тактильне сприймання є основою сенсомоторного розвитку, а **сенсомоторний розвиток – це основа розумового розвитку!** Здійснено опис енергетичних каналів людини та прийоми їх очищення.

Ключові слова: діти, розвиток, навчання, нейропсихологічний підхід, піраміда Вільямса, сенсомоторний розвиток, енергетичні канали.

Annotation. In the publication, from the standpoint of the neuropsychological approach, attention is drawn to the fact that all the child's learning, intelligence, language, behavior depend on the formation of the nervous system. The content of the development of the child's analytical systems is revealed on the example of the Williams pyramid. The means of forming these systems are indicated.

It is emphasized that the brain is a large reflex center from which all the nerves that control movement and sensation depart. It is emphasized that tactile perception is the basis of sensorimotor development, and sensorimotor development is the basis of mental development! The description of human energy channels and methods of their purification are made.

Key words: children, development, learning, neuropsychological approach, Williams pyramid, sensorimotor development, energy channels.

Актуальність дослідження. Нейропсихологічний підхід – це застосування знань психології, неврології, психофізіології, мозкової організації психічних процесів у навчанні та розвитку дітей. Учіння та пізнання – це природні механізми розвитку мозку. Людина прагне до пізнання, і педагогіка повинна створювати середовище для задоволення цієї потреби. Опора на попередній досвід – це вроджена якість мозку. Людський мозок функціонує в режимі зв'язку попереднього досвіду з новою ситуацією. Розуміння й усвідомлення відбувається тоді, коли мозок знаходить опору в наявних знаннях та уявленнях, які потрібно постійно актуалізувати в процесі навчання [1; 5].

В контексті проблеми дослідження варто звернути увагу на думку Пола Брегга (англ. *Paul Chappius Bragg*), американського дієтолога, ініціатора руху за здорове харчування, який писав: «...мислення перебуває в прямій залежності від того, що ми їмо. Звичайно, не від того, що ми випадково з'їдаємо, а від того, що їмо постійно.... Мозок є великим рефлекторним центром, від якого відходять всі нерви, які контролюють рухи і відчуття. Мозок залежить від кисню, яким живить його кров... від того, що ми їмо, залежить якість нашої крові. Мозок, який живиться кров'ю, яка насичена різними токсинами мабуть не зможе добре виконувати свою роботу. Отрута може так його підточити, що чітке мислення стане неможливим. Зрозуміліше не поясниш [3].

Все зазначене вище і зумовило **мету дослідження**, а саме: з позицій нейропсихологічного підходу розкрити взаємозв'язок сенсомоторного та розумового розвитку людини на прикладі піраміди Вільямса.

Результати досліджень. Піраміда Вільямса та Шеленбергера (Williams & Schellenberger) – це основа розвитку бідь-якої дитини. Вона ілюструє, наскільки все навчання дитини, її інтелект, поведінка, мова залежать від нижніх поверхів піраміди, й особливо від фундаменту, нервової системи. Не забезпечивши розвиток дитини на нижніх «поверхах» ми не можемо вимагати формування навички, яка знаходиться на більш високих «поверхах» піраміди навчання (рис. 1) [4].

Основа і вершина піраміди є взаємопов'язаними – вершина не може існувати окремо від основи, аналогічно як і будинок не може довго існувати без міцного фундаменту. Не забезпечивши розвиток дитини на нижніх поверхах, неможливо сформуванати навичку, яка знаходиться на більш верхніх поверхах піраміди [2].

Мова, мислення, увага, пам'ять – це вищі психічні функції, що знаходяться не в основі піраміди, а високо на ній. Розвиток дитини починається знизу (від основи) і йде догори. Кожен поверх формується на фундаменті попереднього. Щоб підняти до вершини піраміди, коли дитина буде готова до шкільного навчання, потрібно приділити увагу кожному поверху.

До 3-х років дозрівають всі аналізаторні системи психіки і мозок готовий до синтезу понять – тобто до усвідомлення явищ. В цьому віці діти починають відвідувати дитячий садочок, тому педагоги можуть забезпечити правильний розвиток дошкільників, враховуючи закономірності формування вищих

психічних функцій, спираючись на вищезазначену піраміду виучування [2].



Рис. 1. Піраміда Вільямса-Шеленберґера.

Нижче пропонуємо ознайомитись з основними принципами та засобами формування різних видів аналізаторного сприймання та сенсомоторного розвитку дітей.

Основні принципи в роботі з дітьми

- ✓ Не виучування, а формування базових психічних процесів, потрібних для виучування.
- ✓ Доповнювати недостатньо сформовані функції, спираючись на більш розвинені.
- ✓ Рухатись від простого до складного.
- ✓ Застосовувати ігрові форми занять.

Допомога з формування нюхового та смакового сприймання [2]

- Відгадай за смаком-запахом: наприклад – фрукти або овоч.

- Визнач за запахом: їстівне-неїстівне.
- Шкатулки із запахами.
- Знайди однакові за запахом баночки, мішечки зі спеціями.
- Лікарські трави розпізнай за запахом; чай – на смак.
- Що приготував кухар на обід – відгадай за запахом.
- Смакові склянки: вода солодка – кисла – солена.

Знайди пару.

- Гризти моркву, яблука.
- Що із чого готують?
- Аромотерапія.

Допомога з формування зорового сприймання [2]

- Знайди однакові картинки, половинки.
- Знайди картинку такого ж кольору.
- Знайди відмінності в картинках.
- Знайди заштриховані картинки.
- Відгадай, що сховано, намальовано.
- Відгадай за контуром, за тінню, по формі.
- Відгадай розрізні картинки.
- Відгадай частини і ціле.
- Відгадай букву, цифру за її частинкою.
- Домалюй половинку – те чого не вистарчає.
- Килимки, латки, фрагменти.
- Різнокольоровий світ – знайди колір.
- Знайди предмет такої ж форми.
- Лото.

Допомога з формування слухового сприймання [2]

- Знайди шкатулки, які однакові за звучанням.
- Відгадай звук – звуки природи, побутові шуми.
- Відгадай – чий голос (тварини).
- Гра «Хто тебе покликав?».
- Гра, «Що ти чуєш?».
- Визнач, яке явище природи ти чуєш.
- Визнач, який музичний інструмент звучить.
- Постукай (поплескай) стільки разів, скільки я.
- Повтори ритм, продовж ритм.
- Ритміка, танці, співи.
- Іграшки, які видають звуки.
- Дерев'яні ложки.
- Фольклор, смішинки, вірші, пісні.
- Ігри зі звуками – слова на букву.
- Поплескай в долоні, якщо почуєш звук – букву – слово.
- Ігри «Телефон», «Зіпсований телефон».

Допомога з формування тактильного сприймання [2]

- Масажні килимки.
- Самомасаж.
- Водні процедури: загартовування, обливання, полоскання.
- Повзання.
- Пальчикова гімнастика, ігри з пальчиками.
- Чарівний мішечок – відгадай на дотик.
- Ліплення.
- М'які конструктори.
- Латки тканини.
- Сухий басейн, сухий дощ, сухий струмочок.
- Ігри з піском, з водою, крупами.
- Малювання долонями.
- Сорткування, групування.
- Ранішній вхід в групу дитячого садочку через доріжки з перешкодами

Потрібно пам'ятати, що тактильне сприймання – основа сенсомоторного розвитку!

Сенсомоторний розвиток [2]

- Рухливі вуличні ігри, гойдалки, класики, класики із зображенням тварин, стежинка слідів, скакалки тощо.

- Ігри з м'ячом: футбол, баскетбол, влучу у ціль тощо.

- Творчі заняття: ліплення; малювання різними техніками; аплікація; вирізання; конструювання; вишивання бісером; плетіння косичок тощо.

- Заняття фізкультурою: ходьба на руках; ходьба по доріжкам; доріжки з перешкодами; зарядка, фізкультхвилинки тощо.

- Логопедичні заняття: артикуляційна гімнастика; чистомовки; доріжки з букв (розфарбовування); задування свічок; надування кульок.

- Мозаїка.

- Рисунки (букви, цифри) на спині, на долоні – відгадай.

- Чарівний мішечок – впізнай за обмацуванням.

- Шнурівки, застібання гудзиків.

- Самостійне одягання, переодягання.

- Танці.

- Ритміка.

Звертаємо увагу на те, що сенсомоторний розвиток – це основа розумового розвитку!

Розумовий розвиток (увага, мислення, самоконтроль) [2]

- Командні ігри.

- Рухливі та сюжетно-рольові ігри за правилами).

- Лото, доміно.

- Ігри на напруження – розслаблення.
- Чергування, обов'язки, доручення.
- Ігри за сигналом, ігри на увагу: «Зари – оживи», «Море хвилюється», «Їстівне – неїстівне», «Вогонь – лід», «День – ніч», «Так і ні не кажи, чорне та біле не бери». «Будь ласка», «Радіо» (відгадай за ознаками) тощо.

Запропонований структурований підхід створює ефективне середовище для всієї діяльності дошкільників, призводить до особистого прогресу кожної дитини, що в подальшому відображається на успішній адаптації до навчання в школі.

В контексті висвітленого вище на окрему увагу, на думку авторів, заслуговує і те, що в тілі людини розрізняють 12 основних енергетичних каналів, внутрішні органи з поверхнею тіла. Початкові і кінцеві ділянки цих каналів проходять боковими поверхнями пальців рук і ніг, а початкові точки цих каналів розміщені в куточках нігтів [6].

Для початку проробіть наступне.

1. Вихідне положення; станьте прямо, ноги на ширині плечей, стопи паралельні, тіло розслаблене, очі заплющені.
2. Зігнути руки перед грудьми долонями донизу.
3. Зігнути вказівний та середній пальці правої руки, подібно до скребачки.
4. Легенько стискаючи, скребачкою, провести пальцями лівої руки (починаючи з великого) від основи до кінця – по 2 рази кожен палець.
5. Проробити те ж саме, помінявши руки.
6. Повільно опустіть руки донизу.
7. Пальцями рук відкрити канали на пальцях ніг.

Зазвичай, далеко не у всіх пальці ніг є такими рухливими, щоб між ними вмістити пальці рук. Тому спочатку для зручності, можна трохи підіймати (підняти) або опускати палець ноги, з яким потрібно працювати, застосовуючи великий та вказівний пальці руки. Бажано канали на правій нозі відкривати лівою рукою, а на лівій нозі – правою.

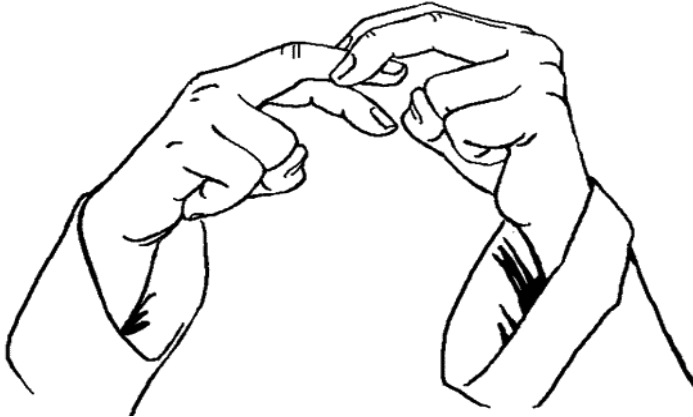


Рис.2. Вправа на відкриття енергетичних каналів.

Під час виконання цієї вправи потрібно обов'язково уявити собі, що ви відкриваєте ці канали, очищуючи забруднені ділянки., ніби витискаючи назовні з гнучких шлангів «щось таке», що застоювалось та стало згущеним. Уявіть, що витискаєте погану енергію сірого кольору, а у відкриті канали із зовні надходить чиста енергія [6].

Цю вправу потрібно повторювати кожного дня – ранком після пробудження, ввечері перед сном (рис.2).

Висновки. Нейропсихологічний підхід наочіння, на прикладі піраміди Вільямса, наочно показує значення фізичного розвитку дитини, без пропущених, не пророблених нижніх блоків піраміди не буде успішного академічного навчання. Тільки тоді, коли у дитини правильно функціонують сенсорні системи, коли розвинені координаційні здібності та фізичні якості і навички, тільки тоді вона зможе контролювати свої емоції та поведінку, бути впевненою в управлінні своїми рухами і бути успішною в соціально-побутовому орієнтуванні, а також сприймати інформацію на слух і комунікувати з іншими.

Список літератури.

1.Виготський Л. С. Концепція зони найближчого розвитку. URL: http://ni.biz.ua/15/15_8/15_8102_kontseptsiya-zoni-blizhayshego-razvitiya-ls-vigotskiy.html (дата звернення 01.12.2021).

2.Игумнова М. А. Нейропедагогические подходы к обучению детей. URL: <https://psy.su/feed/8893/> (дата звернення 28.11.2021).

3.Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернігів, 7–

8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.] / ред. колегія : С. М. Шкарлет [та ін.]. Чернівці, 2017. Т. 2. 428 с.

4. Пираміда обучения для создания программы обучения в условиях инклюзии. URL: http://sun-sova.org.ua/piramida_obuchenia/ (дата звернення 25.11.2021).

5. Хелен Би. Развитие ребенка. 9-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 768 с.

6. Щипская Леся. URL: https://media-exp1.licdn.com/dms/image/C4D12AQH3oN9I7GyjYA/article-cover_image-shrink_423_752/0?e=1585785600&v=beta&t=IjH0isSXpB8duoWo3q2o4CukDFst5Zb6IC_uXk9KuOU (дата звернення 30.11.2021).

Сопотницька О.В.¹ <https://orcid.org/0000-0003-2527-5097>
Сопотницький Р.С.²

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ 9-11 КЛАСІВ ПОТРЕБИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

¹Тернопільський національний педагогічний університет
ім.В.Гнатюка

²Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів
№27ім.Віктора Гурняка

Анотація. У статті проаналізовано погляди науковців на проблему формування у школярів 9-11 класів потреби фізичного вдосконалення. Розкрито етапи формування в старшокласників потреби фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: старшокласники, учні, фізичне вдосконалення, рухова активність, фізичне виховання.

Anotation. The article analyzes the views of scientists on the problem of forming the need for physical improvement in students of grades 9-11. The stages of forming of the need of physical self-improvement in high school students are revealed.

Key words: high school students, students, physical improvement, physical activity, physical education.

Актуальність теми дослідження. Основною проблемою сучасної системи середньої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У цьому

зв'язку адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, умінь до співпраці, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці. У зв'язку з цим у Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання - здоров'я нації" перед середніми навчальними закладами поставлено завдання сприяти вихованню в школярів 9-11 класів морально-вольових якостей, покращенню їх фізичного і психічного здоров'я. У вирішенні цього завдання велике значення належить фізичному вихованню. Тому формування у школярів 9-11 класів потреби фізичного вдосконалення розглядається як один з перспективних напрямів їх діяльності.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі проблеми фізичного вдосконалення школярів 9-11 класів.

Результати дослідження. Зазначимо, що загальнотеоретичні питання формування потреб особистості розглянуті в роботах В.Г.Афанасьєва, Р.О.Довбуша, Б.С.Кобзаря та ін.; психологічні основи формування потреб особистості розкриваються у працях Б.Г.Ананьєва, І.Д.Беха, Л.І.Божович, О.М.Леонтьєва, К.К.Платонова, С.Л.Рубінштейна та ін.; професійно-педагогічна спрямованість особистості розглядається у роботах В.М.Платонова, В.А.Сластеніна, Б.М.Шияна, та ін.; основи формування в учнів потреб фізичного вдосконалення розроблені у дослідженнях В.Г.Ареф'єва, Г.І.Власюк, М.Д.Зубалія, В.В.Столітенка, та ін.; питання формування мотивів, потреб і ставлення школярів 9-11 класів до занять фізичними вправами розглянуті в роботах С.Н.Бубки, М.Я.Віленського, Л.В.Волкова, О.С.Куца та ін.; питання формування потреб фізичного вдосконалення у школярів 9-11 класів вищих педагогічних навчальних закладів розглянуті в роботах І.П.Аносова, Д.Є.Вороніна.

Цільовою комплексною програмою „Фізичне виховання – здоров'я нації” передбачено проведення в школах трьох уроків фізичної культури на тиждень, тому що, як свідчить практика, два обов'язкових уроки не задовольняють потреб організму в руховій активності [5]. Однак за даними досліджень О. Качерова, І. Козетова, Ю. Тупиці, збільшення обсягу рухової активності навіть за рахунок третього уроку фізичної культури не забезпечує номінальної потреби організму в рухах. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, що здійснюються стихійно у вигляді рухливих і спортивних ігор [3].

Важливою проблемою фізичного виховання у загальноосвітніх школах є підвищення рухової активності школярів 9-11 класів. Рухову активність науковці розуміють як

поєднання різноманітних рухів, пересувань і дій, що здійснюються у повсякденному житті, в процесі організованих і самостійних занять фізичною культурою [4]. Рухова активність школярів 9-11 класів визначається такими факторами як режим навчання, стан здоров'я, тренуваність, спосіб життя, темперамент, специфіка занять вибраним видом спорту тощо. Тому автори співвідносять названі показники з параметрами ефективності виконуваної суб'єктом діяльності, функціональним станом різних відділів центральної та вегетативної нервової систем [2].

Вивчення літературних джерел (М.Я.Віленський, А.П.Внуков, І.М.Каплан та ін.) показує, що проблема формування в школярів 9-11 класів потреби фізичного вдосконалення досить актуальна й сьогодні. На думку вчених, формування в молоді, що навчається, потреби фізичного вдосконалення, повинно бути довгостроковим завданням усієї діяльності вищих навчальних закладів з фізичного виховання. Однак масова педагогічна практика свідчить про істотні недоліки у вирішенні цього завдання. Наприклад, серед молоді, що вступає до вищих технічних навчальних закладів, чимало тих, що негативно або байдуже ставиться до систематичних занять фізичними вправами; багато з них мають слабку фізичну підготовленість, схильні до застудних захворювань [1]. Більшість дослідників цього питання сходяться на тому, що основною причиною такого стану є недостатньо цілеспрямована робота з формування потреби фізичного вдосконалення в учнів шкільного віку.

Особливістю практичного привчання учнів до систематичних занять фізичними вправами, на наш погляд, є орієнтація навчання на їхні індивідуальні можливості, тобто на дотримання принципу диференційованого підходу та врахування потенційних можливостей школярів. Центральною ланкою навчально-виховної роботи є формування в учнів самостійності та усвідомлення цінності занять фізичними вправами. Вдосконалення методики фізичного виховання, як практичне завдання, повинно витікати передусім з правильної організації самовиховання, без чого вироблення в учнів усвідомленої потреби в самостійних заняттях фізичними вправами не видається можливим. Критеріями сформованості в школярів 9-11 класів потреби фізичного самовдосконалення слід вважати такий рівень самосвідомості (мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, установок), який активно спрямовує практичну діяльність на досягнення фізичного вдосконалення, ведення здорового способу життя, забезпечує виконання суспільних і професійних функцій майбутнього спеціаліста.

Ці критерії відображають об'єктивні показники здоров'я, фізичну підготовленість, якість і обсяг спеціальних і професійних умінь, задоволення ступенем власного розвитку, рівнем інтересів тощо.

Поетапне формування в школярів 9-11 класів потреби фізичного самовдосконалення, покращується за умов цілеспрямованого формування в них суспільних та індивідуальних мотивів, які забезпечують поєднання особистої зацікавленості з суспільно-значущою метою діяльності; професійної спрямованості фізичного виховання школярів 9-11 класів; виявлення наявних і розвитку нових фізкультурно-спортивних інтересів; усвідомлення школярами 9-11 класів можливостей формувати в себе рухові здібності, які зумовлюють перехід від зовнішніх регуляторів поведінки до внутрішніх; диференційованого підходу до пізнання й урахування об'єктивних закономірностей, що комплексно впливають на фізичне самовдосконалення школярів 9-11 класів [6].

Висновки. Отже, формувати в учнів старших класів потреби до фізичного вдосконалення можна завдяки заняттям фізичною культурою, що складається з таких етапів:

- виникнення інтересу до занять фізичною культурою;
- поява бажання щоденно займатися фізичними вправами;
- відчуття внутрішньої потреби в повторенні рухових дій;
- поява стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Список літератури.

1. Кривець Ю.І. Вплив занять фізичним вихованням на розумову працездатність студентів. Розвиток європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції докторантів, молодих учених та студентів, м. Харків, 28 квітня 2017 року. Харків : ФОП Панов А. М., 2017. С.92-96.

2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у шкільному віці / Четвертий міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спорт.мед. та реабілітації: Тез.доп. (Київ, 16-19 травня 2000 р.). К., 2000. С.385.

3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. навч.посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.

4. Оржеховська В.М. Здоровий спосіб життя як превентивний фактор виховання. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб.наук.праць. К.: Пед.наука, 2009. Кн. 1. 276 с.

5. Про цільову комплексну програму „Фізичне виховання – здоров’я нації” / Рішення колегії Міністерства освіти України. 1999. № 1. С. 148–164.

6. Сичов С.О., Некрашевич О.І. Фізична культура та спорт в Україні: Методичні вказівки з теоретичного розділу програми фізичного виховання школярів 9-11 класів. Київ: НТУУ “КПІ”, 2006. 28 с.

Тютюко Д.Р.

Шукатка О.В. <https://orcid.org/0000-0002-2297-4709>

ОСНОВИ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШКОЛЯРІВ

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті здійснено загальний аналіз рухових навантажень учнів молодшого шкільного віку і його індивідуалізація на уроках фізичної культури. Проаналізовано методику регулювання навантажень на заняттях з фізичної культури. Виділено основні особливості дозування фізичного навантаження школярів. З’ясовано, що активні заняття спортом сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів.

Annotation. The article deals with a general analysis of the motor loads for children in primary school and its individualization in the lesson of physical culture. Methods of regulating motor loads on physical education classes are analysed. The main features of the physical activity of schoolchildren are highlighted. It has been found that active sports contributes to raising the level of physical fitness of schoolchildren.

Ключові слова: школярі, фізична культура, дозування навантажень, здоров’я.

Key words: schoolchildren, physical culture, dosage of loads, healthy.

Актуальність теми дослідження (постановку проблеми). Збереження здоров’я школярів є пріоритетним завданням сім’ї та школи, оскільки знаходиться у тісному взаємозв’язку з позитивними результатами навчання та проєктується на майбутнє молоді людини. Проте, змушені

констатувати, що кількість учнів віднесених за результатами медичного огляду до спеціальної медичної групи щороку збільшується. Однією з основних причин захворюваності школярів є недостатня рухова активність, відтак відсутність раціональних фізичних навантажень, позначається на розвитку таких хвороб, як ожиріння, діабет, неврози, порушення постави, плоскостопість. Згодом знижуються функціональні резерви серцево-судинної і дихальної систем, виникають різного роду інфекції, простуди, нервово-психічні розлади.

Метою статті є дослідження основ дозування фізичних навантажень школярів.

Результати досліджень. Ефективність системи управління процесом фізичного виховання, який передбачає адекватний зміст і організацію, досягається при використанні об'єктивних закономірностей, що характеризують вікові особливості розвитку та адаптації організму до фізичних навантажень.

Для того, щоб отримати належний оздоровчий ефект від занять фізичними вправами, підвищити фізичну підготовку школярів, досягти високих спортивних результатів і попередити перевтому, необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів, виконувати фізичні навантаження регламентовані за обсягом, інтенсивністю та дозуванням.

Проблема дозування навантажень у фізичному вихованні школярів фрагментарно висвітлена в методичній літературі для вчителів фізичної культури. Окремі напрацювання окресленої проблеми знаходимо у наукових дослідженнях А. Губської, І. Золотухіної, В. Корінцова, та ін.

Фізичне навантаження у фізичній культурі і спорті розуміється як вплив фізичних вправ на організм, який тренується, а величина навантаження - це міра впливу цих вправ, яка визначається, з одного боку, кількістю і якістю фізичних вправ (швидкістю пересування, пройденою відстанню, піднятою вагою і т.д.) та позначається поняттям "зовнішнє навантаження". З іншого боку - реакцією організму на виконані вправи (ЧСС, хвилинний обсяг дихання і т.д.) та визначається як "внутрішнє навантаження" [2].

Визначено три основні цілі фізичних навантажень: досягнення спортивного результату, зміцнення здоров'я, підготовка до будь-якої діяльності.

У відповідності з цими цілями можна виділити спортивне, оздоровче і прикладне навантаження, які суттєво відрізняються за структурою і величиною. Кожне з перерахованих навантажень в свою чергу поділяється на тренувальні, змагальні та контрольні.

1. Тренувальні навантаження застосовуються для досягнення і підтримки тренуваності (спортивної форми). Це необхідно в спорті для досягнення заданого результату, а у фізичному вихованні - нормативного рівня фізичної підготовленості та належної рухової активності [3].

2. Змагальні навантаження використовуються в різних фізкультурних святах, естафетах і т.д. Сприятливий емоційний настрій змагань сприяє формуванню інтересу і мотивації у виконанні фізичних навантажень, вихованню установки і потреби в систематичних заняттях фізичною культурою [4]. У спорті змагальні навантаження - одне з основних засобів підготовки спортсменів і головний критерій ефективності тренувального процесу.

3. Контрольні навантаження проводяться у формі тестів для оцінки рівня рухових дій. У фізичному вихованні виконуються для оцінки динаміки фізичної підготовленості школярів, зіставлення фактичних і нормативних показників.

Залежно від величини, спрямованості, структури вправ, фізичне навантаження надає різний вплив на організм. Так, тренувальним ефектом може бути: підвищення рівня рухових якостей і фізичної працездатності (розвиваюче навантаження), підтримка фізичної працездатності на заданому рівні (підтримуюче навантаження), відновлення працездатності після втоми (відновлювальне або рекреаційне навантаження), після травми або захворювання (реабілітаційне навантаження).

У фізичному вихованні школярів відновлювальні фізичні навантаження застосовуються переважно для зняття нервової втоми, попередження перевтоми, підвищення розумової працездатності, формування гарного настрою, емоційної стійкості (фізкультурні паузи, рухливі зміни, туристичні походи вихідного дня і т.д.). У спортивній практиці їх основне завдання - прискорення відновлювальних процесів нервово-м'язової системи, доцільно поєднувати з активним психологічним відновленням (психологічним розвантаженням).

Щоденне дозування рухової активності необхідне організму так само, як дозування пасивності (сну). Критерій раціонального обсягу - стан бадьорості і працездатності. Активуєче навантаження не може замінити розвиваюче, тоді як відновлювальне, підготовчо-стимулюєче та розвиваюче навантаження здійснюють активуючу дію. З огляду на короткочасність, має бути доповнена спеціальними навантаженнями (прогулянками, іграми, плаванням і купанням, катанням на ковзанах, лижах, санах, велосипеді, роботою в саду, на городі, прибиранням приміщень).

Підготовчо-стимулююче навантаження підготовлює організм до подальшої діяльності. Наприклад, перехід після сну до активної діяльності (ранкова зарядка); перехід до активного навчального процесу (гімнастика перед уроками); підготовка організму до інтенсивних м'язових навантажень (підготовча частина уроку фізкультури).

Навчальне навантаження сприяє формуванню основних рухових навичок, умінь управляти рухами, прикладних (військових і трудових) умінь. У спорті необхідне для формування умінь і навичок у виконанні спеціальних дій (техніко-тактична підготовка) в умовах змагань.

Початкові ознаки підвищення фізичної працездатності відзначаються через 2-3 тижні після початку занять, але вони нестійкі і слабо виражені. Більш значні і стійкі зрушення, пов'язані зі структурними змінами в системах організму, відзначають після 6-8 тижнів. Прогресуюче підвищення фізичних якостей вимагає випереджаючого зростання навантажень.

Висновки. Застосування оптимальних співвідношень основних компонентів фізичного навантаження в процесі фізичного виховання школярів забезпечує, при мінімальних витратах часу, високу ефективність занять, що призводить до досягнення і підтримання достатнього рівня фізичної підготовленості і сприяє зміцненню здоров'я, оптимальної активації функціонального стану, що забезпечує високу ефективність інтелектуальної діяльності і позитивні зміни емоційного статусу. На уроках фізичної культури учні повинні отримати необхідне дозування розвиваючих навантажень, що сприятиме підвищенню рівня їх фізичної підготовленості.

Список літератури.

1. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура»: методический комплект программы «Детство». М.: Изд.- Пресс. 2012. 160 с.
2. Макеева В.С. Методы педагогического контроля на уроках физической культуры. Москва: РГГУ, 2002. 483 с.
3. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. М.: Физкультура и спорт, 2001. 424 с.
4. Вайнабаум Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников. К.: Высшая школа, 1999. 300 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЯТИЛЕТНИХ ДЕТЕЙ

Мастер спорта, кандидат педагогических наук, директор детско юношеского спорт школы. Армения.

Резюме. В результате исследования выяснилось, что у мальчиков и девочек показатели развития двигательных способностей в определенной степени разнятся. Однако эта разница не достоверна. Другими словами, нет явной разницы в развитии исследуемых двигательных способностей. Одновременно было установлено, что двигательные способности мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте одинаково развиты. Исследование также выявило, что двигательные способности девочек и мальчиков младшего школьного возраста развиты в равной степени.

Было установлено также, что использование двигательных способностей у младшекласников обоего пола положительно воздействует на общее физическое развитие детей этого возраста.

Resume. As the study has revealed, mobility abilities of boys and girls are to some extent different.

The difference between girls and boys' ability indicators is not definite. This implies that we have not observed any difference in terms of development of their mobility abilities.

At the same time, it has been found out that mobility abilities of elementary school level boys and girls are equally developed.

The indicators studied have also shown that the use of mobility abilities of boys and girls in elementary school has a positive effect on their physical development.

Ключевые слова: дошкольники, двигательная способность, тремометрия, кинематометрия (preschoolers, motor ability, tremometry, kinematometry).

Актуальность. Как в прошлом, так и в наши дни многие высказывания и исследования педагогов и ученых о двигательных способностях имеют не только историко-познавательное значение, но и сохраняют свою актуальность. В настоящее время специалисты придают большое значение развитию двигательных способностей именно в образовательной системе дошкольного воспитания. В

распоряжении ученых имеется большой пласт научно-методической литературы, которая содержит самые современные данные по многим вопросам, касающимся двигательных способностей (Е.Э. Кочурова, 1995; Л.Р. Болотина, 2005; Р.А. Должикова 2008 и др.). Возросло внимание научных работников к проблемам двигательной активности дошкольников, и по этой теме опубликовано множество научных трудов.

Однако в условиях Армении исследований, связанных с детьми дошкольного возраста, в последние 15-20 лет было проведено недостаточно. Известно, что формирование и развитие двигательных способностей в процессе игры у детей и взрослых – относительно самостоятельная деятельность.

Цель исследования – выявление и изучение особенностей двигательных способностей пятилетних детей.

В ходе исследования использовались следующие **методы**: педагогическое и психологическое тестирование, изучение и анализ научно-педагогической литературы, педагогическое наблюдение, тренометрия, кинематометрия, математическая статистика.

Анализ результатов. Анализ результатов исследования показал, что 8 из 10 видов изученных двигательных способностей у мальчиков развиты относительно сильнее (что не подтверждено с научной точкой зрения). В прыжках в высоту этот показатель у мальчиков составляет на 1,41 см выше, чем у девочек, и 50%-е соотношение у мальчиков точнее на 1,47 см. Показатель мышечных усилий лучше на 0,17 кг, а в 50% соотношении девочки впереди на 0,04 кг. В бросках мячом также был положительный сдвиг в пользу мальчиков на 1 м. Кинематометрин мальчиков – 0.20⁰, показатель спринтерского бега – 0.54 м, бега на беговой дорожке – 1,31 сек. Показатели тренометра следующие: правая рука – 0,68 сек., левая – 0,20 сек. (см. табл.). Полученные данные показали, что развитость и сформированность двигательных способностей у мальчиков и девочек одного и того же возраста имеют заметное, но не существенное различие. Обобщение показателей указанных выше двигательных способностей показало, что у мальчиков они несколько выше, чем у девочек, за исключением 50%-ного соотношения в прыжках в высоту и в мышечных усилиях.

Таблица 1.

Разница в двигательных способностях у пятилетних детей обоих полов

Виды		Пол		Достоверность разницы	
		мальчики	девочки	t	p
Прыжки в высоту (см)	макс.	11.0±0.50	10.0±0.50	1.41	>0.1
	50%.	2.30±0.20	1.83±0.24	1.47	>0.1
Мышечные усилия (кг)	макс.	5.19±0.26	5.25±0.20	0.17	>0.1
	50%.	1.16±0.18	1.15±0.21	0.04	>0.1
Броски мяча (ед.)	4 м	4.85±0.45	4.14±0.55	1.00	>0.1
Кинематометр (сжатие)	45°	16.40±0.72	16.20±0.71	0.20	>0.1
Спринтерский бег (сек.)	15 м.	5.17±0.19	5.05±0.11	0.54	>0.1
Бег на беговой дорожке (сек.)	3x5 м	9.64±0.13	9.30±0.22	1.31	>0.1
Тремометр средней сложности (кол-во)	пр.	17.30±0.47	17.70±0.36	0.68	>0.1
	лев.	16.40±0.72	16.60±0.68	0.20	>0.1

Закключение. В результате исследования выяснилось, что у мальчиков и девочек показатели развития двигательных способностей в определенной степени разнятся. Однако эта разница не достоверна. Другими словами, нет явной разницы в развитии исследуемых двигательных способностей. Одновременно было установлено, что двигательные способности мальчиков и девочек в младшем школьном возрасте одинаково развиты. Исследование также выявило, что двигательные способности девочек и мальчиков младшего школьного возраста развиты в равной степени. Было установлено также, что использование двигательных способностей у младшеклассников обоего пола положительно воздействует на общее физическое развитие детей этого возраста.

Литература.

1. Кочурова Е. Э. Преемственность методик обучения математике младших школьников и дошкольников. – М.: Образование, 1995. – 175 с.

2. Болотина Л. Р. Обеспечение преемственности в работе ДОУ и школы» (методическое пособие). – Москва: «Айрис пресс», 2005.

3. Должикова Р.А. Реализация преемственности при обучении и воспитании детей в ДОУ и начальной школе. – М.: Школьная Пресса, 2008. – 126 с.

4. Чатинян А.А. Онтогенез точности движений человека. – Ереван: Эдит Принт, 2007. – Сс. 58-62.

Храбра С.З. , <https://orcid.org/0000-0001-8944-6030>¹

Барладин О.Р., <https://orcid.org/0000-0002-3562-3334>²

Вакуленко Д.В. , <https://orcid.org/0000-0001-5062-9278>³

Вакуленко Л.О., <https://orcid.org/0000-0002-4723-3747>⁴

Костів І.Є.⁵

Атаманчук К.В.⁶

ДИНАМІКА РІВНЯ НАСИЧЕННЯ КИСНЕМ ГЕМОГЛОБІНУ АРТТЕРІАЛЬНОЇ КРОВІ (САТУРАЦІЇ) ПІСЛЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ЮНИХ СПОРСМЕНІВ

1, 2, 4, 5 **Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка**

3 **Тернопільський національний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського**

БКНП Тернопільський обласний лікарсько-фізкультурний диспансер

Анотація. У публікації вивчено рівень сатурації у стані спокою та після сходження на 2 поверх юних спортсменів. У стані спокою сатурація знаходилась у межах 94-99%. Після фізичного навантаження зменшилась з 26% до 19% кількість показників низького (94-95%) і зросли з 18% до 27% більш високого (96-97%) рівнів сатурації. Динаміка показників сатурації після фізичного навантаження дала можливість оцінити рівень адаптаційної здатності кардіо-респіраторної системи юних спортсменів.

Ключові слова: рівень сатурації, фізичне навантаження

Abstract. The level of saturation at rest and after climbing to the 2nd floor of young athletes is studied in the work. At rest, saturation was in the range of 94-99%. After exercise, the number

of indicators of low (94-95%) decreased from 26% to 19% and increased from 18% to 27% of higher (96-97%) levels of saturation. The dynamics of saturation indicators after exercise made it possible to assess the level of adaptability of the cardio-respiratory system of young athletes.

Key words: saturation level, physical activity

Актуальність теми дослідження. Значне «помолодшання» та зростання смертності від захворювань серцево-судинної системи (ССС) свідчить про те, що сьогодні суспільству бракує ефективних технологій профілактики, раннього виявлення, лікування цих небезпечних захворювань. При цьому звертають на себе особливу увагу несподівані летальні випадки на уроках фізичної культури та поза ними у школярів. Відмічене диктує необхідність пошуку нових, удосконалення уже існуючих засобів діагностики, профілактики, лікування захворювань ССС.

Серед сучасних методів вивчення стану системи кровообігу особливу увагу звертає метод пульсоксиметрії. Пульсоксиметр зробив революцію в сучасній медицині завдяки своїй здатності безперервно і неінвазивно (черезшкірно) контролювати функціональне насичення гемоглобіну киснем в артеріальній крові. Міжнародне значення насичення гемоглобіну артеріальної крові киснем називається сатурацією [1]. В практичній діагностиці пульсоксиметрія застосовується для визначення сатурації кисню та частоти артеріальних пульсацій [1]. Вона базується на вивченні пульсуючих змін оптичної щільності тканин у червоній та інфрачервоній довжині хвиль. Нормальний **рівень насичення киснем гемоглобіну артеріальної крові** у людини становить 95-100% [2].

У міру посилення фізичної активності швидкість споживання кисню підвищується [3]. Швидкість доставки кисню до працюючих м'язів – один із найважливіших чинників, які впливають на енергозабезпечення м'язів. Їх динаміка залежить від складних адаптаційних процесів, що відбуваються в організмі. Нам не вдалось знайти в літературних джерелах динаміки показників сатурації при фізичних навантаженнях.

Мета дослідження. Вивчити динаміку насичення крові киснем після сходження на 2 поверх та порівняти з динамікою частоти серцевих скорочень (ЧСС) при цьому; вияснити залежність сатурації кисню від показників вихідного артеріального тиску.

З цієї метою обстежено 83 юних спортсмена 8-14 років, (з них 25% дівчат), які займаються різними видами спорту та мають різний рівень спортивної кваліфікації, без скарг на стан

здоров'я та перевтому. Дослідження проводили на базі Тернопільського обласного комунального лікарсько-фізкультурного диспансеру в листопаді 2021 року. Вивчено показники насичення крові киснем та ЧСС до та після сходження на 2 поверх зі швидкістю 2 сходинки на секунду. До навантаження визначали також артеріальний тиск (АТ). Для дослідження використано пульсоксиметр Fingertip Oximeter Модель PC-60, Гамбург (Німеччина). Дослідження проводили за згодою учасників та їх батьків (чи тренерів), які були ознайомлені із протоколом дослідження.

Результати досліджень. До навантаження ЧСС коливалась у межах 60-105 уд/хв, середній – 90 ± 15 уд/хв. Підвищена ЧСС частіше реєструвалось у спортсменів молодшого віку, які пов'язували це з надмірним хвилюванням. Після навантаження частіше реєструвалась ЧСС в межах 110-140 уд/хв середній 125 ± 15 уд/хв. У третини з них зростання пульсу було в межах 30-40 уд/хв. Динаміка показників сатурації у обстежених представлена у табл.1.

Таблиця 1

Динаміка насичення гемоглобіну артеріальної крові киснем (сатурації) після сходження на 2 поверх

№ з/п	Період обстеження	Показники сатурації (%) та кількість випадків					
		94	95	96	97	98	99
1	До навантаження	7	15	5	10	12	34
	Погруповані показники у %	26%		18%		55%	
2	Після навантаження	8	8	12	11	16	28
	Погруповані показники у %	19%		27%		53%	

Як видно з таблиці, після навантаження з 26% до 19% зменшилась кількість показників низького (94-95%) і зросли з 18% до 27% більш високого (96-97%) рівнів сатурації. Зростанням показників сатурації після фізичного навантаження свідчить про високий рівень адаптаційної здатності кардіо-респіраторної системи юних спортсменів. Кількість випадків із сатурацією 99% змінилось незначно, зменшилась на 2%.

Ми поставили собі за мету вивчити і оцінити показники вихідного АТ спортсменів, у яких відмічалось зниження сатурації після сходження. Визначили, що у 12 осіб (14%) з

більш низьким рівнем сатурації систолічний АТ (АТс) не був вище 100, а діастолічний (АТд) - вище 60 мм рт. ст. і лише у 6% обстежених з аналогічними показниками вихідного АТ реєструвалось зростання рівня сатурації. В обох зазначених групах були діти 8-10 років. Крім цього, вивчено залежність між величиною зростання ЧСС та динамікою сатурації після фізичного навантаження (табл. 2).

Таблиця 2
Динаміка показників насичення гемоглобіну
артеріальної крові киснем залежно від меж зростання
ЧСС після фізичного навантаження (n=83)

№ з/п	Межі зростання ЧСС	Динаміка показників сатурації								
		Зростання			Зменшення			Без змін		
		К-ть	Разом		К-ть	Разом		К-ть	Разом	
			К-ть	%		К-ть	%		К-ть	%
	Менше 20	4	14	16%	7	13	15%	9	19	23%
	21-25	5			2			5		
	26-30	4			1					
	31-35	1			3			5		
	36-40	2	6	7%	3	11	13%	7	20	24%
	41-45	1			3			7		
	46-50	3			3			2		
	51-60				2			4		
	Разом	20		24%	24	29%		39		47%

Як видно з таблиці, динаміка була найрізноманітніша. Сатурація зростало у 24%, знижувалось – у 29%, без змін – у більшості, 47% обстежених. Зростання сатурації після навантаження частіше реєструвалось при менш значному збільшенні ЧСС. При зменшенні і відсутності динаміки сатурації після навантаження визначити її залежність від зростання ЧСС у обстежених виявити не удалось. Швидкість доставки кисню до працюючих м'язів – один із найважливіших чинників, які впливають на енергозабезпечення м'язів. Їх динаміка залежить від складних адаптаційних процесів, що відбуваються в організмі, а сатурація – вершина айсбергу, яка дає можливість оцінити їх якість та резервні можливості організму обстежених.

Висновки. У стані спокою у юних спортсменів сатурація знаходилась в межах 94-99%. Після сходження на другий поверх реєструвалась різноманітна динаміка: у 24%

обстежених показник зріс, у 29% - зменшився, у 47% залишився без змін. При цьому зменшились кількість показників низьких (94-95%) і зросла – більш високих (96-97%) рівнів сатурації. Відмічене свідчить про високий рівень адаптаційної здатності кардіо-респіраторної системи відмічених спортсменів.

Найчастіше зростання показників сатурації реєструвалось при нижчих показниках динаміки ЧСС. Особи з вихідними показниками АТ нижче 100/60 мм.рт.ст. мали більшу схильність до зниження рівня сатурації після навантаження.

Таким чином, функціональні можливості організму залежать від складних адаптаційних процесів, що відбуваються в організмі, а сатурація - вершина айсберга, яка дала можливість оцінити якість та резервні можливості організму кожного юного спортсмена зокрема.

Список літератури.

1. Edward D. Chan, Michael M. Chan, Mallory M. Chan. Pulse oximetry: Understanding its basic principles facilitates appreciation of its limitations // Respiratory Medicine. — 2013-06-01. — Т. 107, вып. 6. — С. 789–799. — ISSN 0954-6111. — doi:10.1016/j.rmed.2013.02.004

2. Amal Jubran. Pulse oximetry (англ.) // Critical Care. — 2015-12. — Vol. 19, iss. 1. — ISSN 1364-8535. — doi:10.1186/s13054-015-0984-8

3. Осипенко Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності / Г.А. Осипенко. – К.: Олімпійська література, 2007. – 199 с.

Храбра С.З., <https://orcid.org/0000-0001-8944-6030>
Барладин О.Р., <https://orcid.org/0000-0002-3562-3334>
Вакулєнко Л.О., <https://orcid.org/0000-0002-4723-3747>
Грушко В.В.
Станько А.О.

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ЖІНОК 21-35 РОКІВ

Тернопільський національний педагогічний університет ім.
В. Гнатюка

Анотація. У публікації розкривається вплив оздоровчих тренувань на фізичний стан жінок 21-35 років. Для вирішення поставлених завдань були обстежені 22 жінки в віці від 21 до 35 років. Результати, отримані в процесі досліджень, свідчать про нормалізацію маси тіла жінок, окружність грудної клітки, артеріальний тиск тощо.

Ключові слова: фізичний стан, оздоровчі тренування, маса тіла, серцево-судинна система.

Abstract. The publication reveals the impact of health training on the physical condition of women 21-35 years. To solve the set tasks, 22 women aged 22 to 35 were surveyed. The results obtained in the course of research indicate the normalization of women's body weight, chest circumference, blood pressure and more.

Key words: physical condition, health training, body weight, cardiovascular system.

Актуальність теми дослідження. Розвиток сучасної цивілізації супроводжується дією різноманітних факторів соціально-економічного, політичного, особистого характеру, що викликають великі психічні навантаження і негативно впливають на стан здоров'я людини. Смертність в Україні залишається на високому рівні і має тенденцію до зростання. Оцінка стану здоров'я населення України свідчить про скорочення очікуваної середньої тривалості життя в середньому понад 10 років порівняно з країнами Євросоюзу. Тому за останні роки в Україні зросла увага до популяризації здорового способу життя. Про це свідчить усвідомлення керівництвом держави проблем профілактики неінфекційних захворювань, що ставить збереження здоров'я населення на один щабель із збереженням суверенітету країни, підвищенням добробуту, іншими національними інтересами держави. Оздоровчі заняття вважаються однією з поширених та ефективних форм збільшення рухової активності населення. Основними завданнями таких занять є зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Для збереження і зміцнення здоров'я потрібно цілеспрямовано працювати над собою. Досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням показує, що найбільш популярним є заняття різними видами фітнесу [1, 2].

Мета дослідження: виявити особливості фізичного стану жінок першого зрілого віку (21-35 років) в системі оздоровчого тренування.

Результати дослідження. В дослідженні брали участь 22 жінки в віці від 21 до 35 років на базі спортклубу VikingGym м. Тернополя. Усі досліджувані трічі на тиждень протягом трьох місяців відвідували групові заняття оздоровчим фітнесом.

Результати досліджень виявили, що показники фізичного стану жінок у вищезазваному віковому періоді вирізняються неоднорідністю, що значною мірою обумовлено різним ступенем

вікових змін протягом життя. Аналіз морфологічних показників виявив тенденцію до поступового збільшення загальної маси тіла і відповідно значення індексу маси тіла. Якщо у віці до 25 років середні значення показників маси тіла становили $57,37 \pm 1,3$ і були у межах норми, то в 35 років – $68,57 \pm 1,45$ – свідчили про збільшення маси тіла. Також було зафіксовано збільшення жирової тканини у 54,5% жінок вже до 30 років, при цьому ожиріння було у 27,2 % осіб.

Аналіз артеріального тиску та індексу Робінсона також показав вікові відмінності у сторону їх збільшення.

З кожним п'ятиріччям життя зростала кількість осіб з напруженням і зривом адаптації серцево-судинної системи. Вже з 26-річного віку випадки напруженої роботи серцево-судинної системи спостерігаються у більшості жінок (66,6 %), що означає знаходження цих жінок у стані «передхвороби».

Порівнюючи результати досліджень до початку досліджень і після тримісячних тренувань оздоровчим фітнесом ми відмічаємо, що показники фізичного стану жінок мають позитивні зміни. Так, маса тіла жінок знизилась на 9,3%, що в свою чергу вплинуло на показники індексу маси тіла, який змінився в сторону пониження на 9,4% (Рис.1).

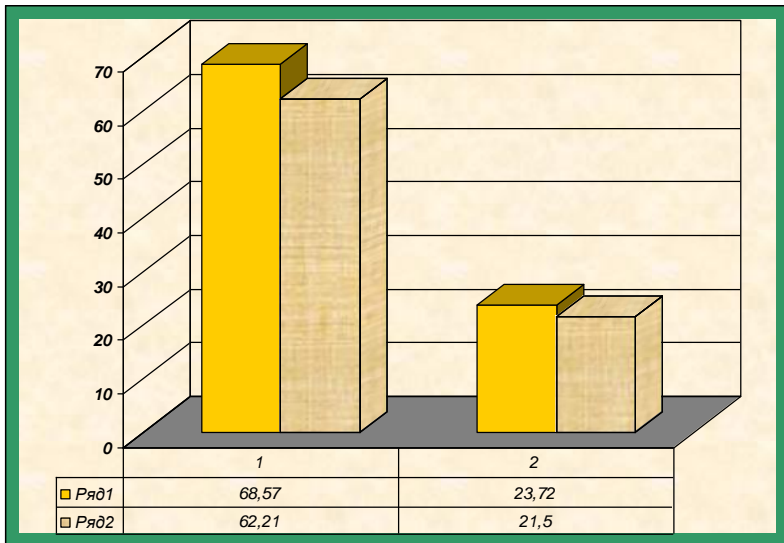


Рис.1. Динаміка показників маси тіла (1) і індексу маси(2) тіла жінок до (ряд 1) і після (ряд 2) експерименту

За рахунок жирової тканини зменшилась на 5,4% окружність грудної клітки. Обхват плеча при розслабленні зменшився на 6,5%, а при напруженні на 7,5 %. Обхват стегна знизився на 9,2%, що, безумовно, говорить про зменшення маси тіла обстежуваних жінок.

Також, треба звернути увагу на те, що відмічається різниця у показниках серцево-судинної системи: пульс у стані спокою жінок після оздоровчих тренувань понизився на 10,6% у порівнянні з вихідними даними, знизилась показники діастолічного і систолічного тисків на 7,7% і 12,7% відповідно, що говорить про більш економічну і ефективну діяльність серцево-судинної системи.

Також, різниця спостерігається у показниках ЖЕЛ, які підвищилися на 3,3% і динамометрії: сила правої кисті підвищилася на 13,9, а лівої – на 12,9% (Рис. 2).

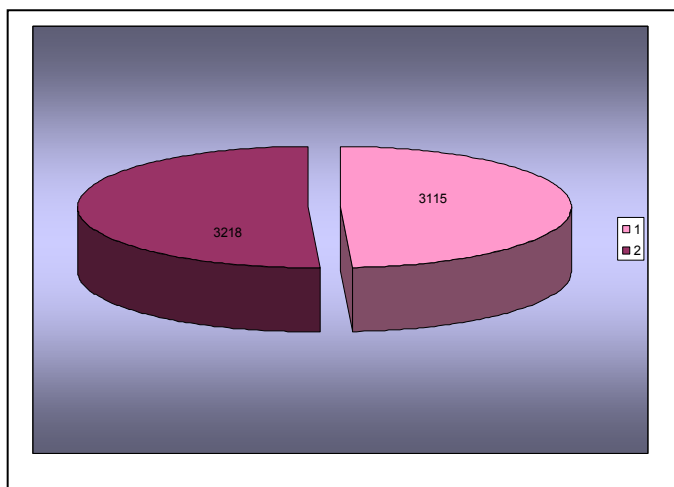


Рис. 2. Динаміка показників ЖЕЛ до (ряд 1) і після (ряд 2) експерименту

Покращилися результати, у порівнянні з вихідними даними, показників життєвого, силового індексів і індекса Робінсона на 13,8%, 25,2 %, 17,4% відповідно.

Що стосується адаптаційного потенціалу, то в стані напруги залишилось 7,5 % жінок, у інших 92,5 % величина АП відповідала задовільній і високому рівнів адаптації.

Висновки.

Показники фізичного стану жінок 21-35 років коливаються в широкому інтервалі. Збільшення тотальних розмірів тіла супроводжується зниженням їх рівня фізичного стану. Заняття оздоровчим фітнесом сприяють покращенню фізичного стану жінок 21-35 років. Отримані дані можуть бути використані для оптимізації рухового режимів для жінок 21-35 років. Урахування визначених закономірностей динаміки фізичного стану сприятиме диференціації та індивідуалізації оздоровчих програм для жінок.

Список літератури.

1. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с.
2. Беляк Ю. І. Спосіб інтегральної оцінки фізичного фітнесу жінок зрілого віку/ Ю.І. Беляк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 244–247.

Христан М.М. <https://orcid.org/0000-0003-4365-9123>

Мальона С. Б. <https://orcid.org/0000-0001-5509-9771>

МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Прикарпатський національний університет імені Василя
Стефаника

Анотація. У публікації розкривається висвітлення тенденцій розвитку оздоровчо-спортивної рекреації серед студентської молоді в Україні на сучасному етапі. Стверджується, що державна освітня політика, курс України на євроінтеграцію, нормативно-правові зміни – усе це слугує формуванню нової філософії в українському суспільстві щодо фізичної підготовленості студентської молоді, проте стан їх здоров'я є дещо низьким. На основі вивчення джерельної бази, власним спостереженням за освітнім процесом студентів у вищих навчальних закладах виокремлено низку проблем, які трапляються на шляху розвитку оздоровчо-спортивної рекреації.

Annotation. *The publication reveals the trends in the development of health and recreation among student youth in Ukraine at the present stage. It is claimed that the state educational policy, Ukraine's course towards European integration, normative and legal changes - all this serves to form a new philosophy in Ukrainian society regarding the physical fitness of student youth, but their health is somewhat low. Based on the study of the source base, their own observation of the educational process of students in higher education institutions identified a number of problems that occur in the development of health and sports recreation.*

Ключові слова: оздоровчо-спортивна рекреація, студентська молодь, програми з фізичної культури для вищих навчальних закладів.

Key words: health and sports recreation, student youth, physical culture programs for higher educational institutions.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). З огляду на основні положення чинної нині програми з фізичної культури для вищих навчальних закладів [2], навчальні заняття фізичною культурою не можуть забезпечити зростання фізичної підготовленості студентів і поліпшити стан їх здоров'я [1, 4].

Деякі фахівці в сфері фізичного виховання студентської молоді, намагаючись знайти вихід з кризової ситуації, пропонують збільшити обсяг обов'язкових занять фізичною культурою у вузі [2, 3]. На жаль, такий шлях з багатьох причин є неприйнятним, оскільки передбачає додаткові матеріальні і фінансові витрати для будівництва нових спортивних споруд, підготовки професійних кадрів і оплати їх праці, істотної зміни навчальних планів підготовки фахівців в системі вищої професійної освіти.

Проте, останнім часом все частіше фахівці вказують на зростаючу популярність в середовищі студентської молоді рекреаційної спрямованості фізичної культури, що забезпечує їм активний відпочинок і відновлення працездатності після напруженої розумової роботи [2, 3]. Але в даний час більшістю вчених з фізичної рекреації зв'язується тільки з вільним часом, дозвіллям, вихідними днями тощо, жодним чином не асоціюється з навчальними заняттями з фізичної культури.

Однак дослідники недостатньо приділяють уваги вивченню і практичному втіленню можливості використання засобів і методів фізичної культури і спорту для відновлення працездатності студентської молоді. В цьому аспекті слабо

досліджено питання про те, якими вправами, в якому навантажувальному режимі, в якій послідовності їх застосування можна це зробити найбільш швидко і результативно. Не зрозуміло, як диференціювати засоби і методи фізичної культури для того, щоб відновлювальний ефект був високим для всіх категорій студентів, що розрізняються за рівнями здоров'я та фізичної підготовленості, соматотипом, статтю, віком і суб'єктивним уподобанням.

Таким чином, наявні протиріччя серед вчених і практиків з приводу змісту і форм рекреаційних занять фізичної культури студентів вищих навчальних закладів; рекреаційних можливостей основних засобів, методів і форм занять фізичною культурою і спортом; критерію рекреаційної ефективності занять фізичною культурою тощо, створюють реальну наукову проблему раціонального розуміння рекреаційного характеру занять фізичною культурою. Постає необхідність у науковій розробці й обґрунтуванні оптимальної моделі організації зі студентами вузу занять фізичною культурою, які мають рекреаційну спрямованість.

Мета дослідження – проаналізувати та науково обґрунтувати модель організації і проведення зі студентами вузу занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, соціологічне анкетування, методи математичної статистики, гіпотетико-дедуктивний метод, методи ідеалізації, проектування та моделювання.

Результати досліджень. Проведене дослідження серед 120 студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника показало, що більшість респондентів орієнтована на таку форму організації занять фізичною культурою у навчальний час, за якої вони мали б рекреаційну спрямованість. Пріоритетними для сучасних студентів виявляються заняття з фізичної культури, орієнтовані забезпечення активного відпочинку між інтелектуально напруженими навчальними заняттями, емоційної розрядки і відновлення розумової і фізичної працездатності. Як правило, студенти очікують від таких занять приємного проведення часу та отримання задоволення. Тому можна стверджувати, що на навчальних заняттях фізичною культурою студентів старших курсів рекреаційна їх спрямованість має бути домінуючою.

Аналіз засобів фізичної культури та спорту, що забезпечують ефективне відновлення сил і здоров'я студентів, показав, що найбільші рекреаційні можливості мають такі види психофізичної активності студентів: аеробіка, плавання, прогулянка ходьба, біг в аеробному та змішаному режимі, рухливі ігри та естафети, спортивні ігри за спрощеними правилами, йога, масаж, самомасаж, аутогенне тренування, медитація, нервово-м'язова релаксація, танцювальна терапія, арт терапія, танцювальна терапія, тілесна психотерапія.

Основою продуктивності розробленої нами експериментальної моделі організації занять фізичною культурою зі студентами вищих навчальних закладів рекреаційної спрямованості є її структурні компоненти:

- мета та завдання занять орієнтовані на відновлення розумової та фізичної працездатності, що знижується до кінця навчального тижня;

- пріоритет самостійного вибору студентами засобів фізичної рекреації та величини навантаження;

- орієнтація на оптимальний режим чергування навантаження та відпочинку на заняттях, коли наступне навантаження посідає фазу відновлення фізичних кондицій студента, його психологічної та емоційної готовності до роботи;

- відмова при підсумковій оцінці успішності з дисципліни «Фізична культура» від домінуючої ролі нормативів фізичної підготовленості та орієнтація її на знання та вміння практичного використання засобів фізичної культури для збереження та зміцнення здоров'я.

Механізм реалізації моделі рекреаційних занять здійснюється у три етапи: перший - виявлення переваг студентів до занять тим чи іншим видом спорту або фізичними вправами на навчальних заняттях фізичною культурою з рекреаційною спрямованістю; другий - розробка річних та семестрових планів-графіків, які враховують поурочний розподіл навчального матеріалу; третій - проведення навчальних занять відповідно до розробленого плану та здійснення етапного, поточного та оперативного педагогічного контролю показників здоров'я, фізичної та розумової працездатності, фізичної підготовленості студентів, їх самопочуття.

Розроблена та науково обґрунтована автором модель організації рекреаційних занять фізичною культурою студентів вузу істотно відрізняється від форм організації занять з фізичної культури, що склалися, орієнтованих, головним чином, на фізичну підготовленість студента.

Впровадження експериментальної моделі проведення занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості у практику навчально-виховного процесу вищого навчального закладу забезпечує оперативне відновлення фізичної та розумової працездатності, покращує показники самопочуття та здоров'я студентів, підвищує їх інтерес до навчальних занять фізичною культурою та сприяє зростанню академічної діяльності досліджуваних дисциплін.

В результаті проведених досліджень сформульовано практичні рекомендації, що дозволяють фізичне виховання студентської молоді на навчальних заняттях зробити більш ефективними.

Отримані результати можуть застосовуватися в навчальному процесі різних вищих навчальних закладів, при підготовці викладачів фізичної культури, а також на курсах та факультетах підвищення кваліфікації педагогічних кадрів у сфері фізичної культури.

Отже, проведення занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості – це довгострокова стратегія, яка повинна розглядатися як системний підхід в організації діяльності освітньої системи.

Подальші дослідження потребують наукової розробки й обґрунтування критеріїв ефективності педагогічних методик, технологій, програм, організаційних форм занять студентів фізичною культурою, яка має рекреаційну спрямованість.

Список літератури

1. Базильчук В. Б., Жданова О.М. Організація спортивно-оздоровчої діяльності студентів у ВНЗ: метод. рекомендації. Хмельницький, 2004. – 42 с.
2. Садовський О., Кириченко В. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Київ, 2016. – С. 54-58.
3. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении : кол. моногр. / В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, И. К. Сонин [и др.]; под ред. Н. А. Олейника, В. П. Зайцева. – Харьков : ХГАФК, 2010. – 348 с.
4. Футорний С.М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: [автореферат]. Київ: НУФВСУ, 2015. 45 с.

Шандригось В.І.¹, <https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

Шандригось Г.А.²

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

¹Тернопільський національний педагогічний університет ім.
В.Гнатюка

²Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів № 28

Анотація. У публікації досліджується питання удосконалення фізичного виховання учнів середньої загальноосвітньої школи на основі елементів боротьби. Авторами розроблено програму з фізичної культури з елементами спортивної боротьби і експериментально перевірено її ефективність. Отримані експериментальні дані дозволяють обґрунтовано створити і використовувати програму фізичної культури з елементами з боротьби на уроках фізичної культури учнів середньої загальноосвітньої школи.

Ключові слова: спортивна боротьба, фізична підготовленість, урок фізичної культури, учні старших класів.

Annotation. The publication examines the issue of improving the physical education of secondary school students on the basis of elements of struggle. The authors developed a program of physical culture with elements of wrestling and experimentally tested its effectiveness. The obtained experimental data allow to reasonably create and use a program of physical culture with elements of struggle in the lessons of physical culture of secondary school students.

Key words: wrestling, physical fitness, physical education lesson, high school students.

Актуальність теми дослідження. В даний час досить актуальною є проблема фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів [3, 6]. Введення в програму фізичного виховання елементів боротьби у варіативній частині, дає можливість творчо використовувати програму фізичної культури в школі [1, 4, 9]. Спортивна боротьба – це комплекс фізичних вправ, які поєднують загально-фізичну і спеціальну підготовку у взаємодії з психологічними засадами, що передбачають реалізацію через систему фізичної культури вищих цінностей,

як фізичне, так і духовне самовдосконалення [2, 5, 7, 10, 11, 12].

Аналіз теоретичних і практичних аспектів шкільної фізичної культури розкриває цілий ряд труднощів і проблем, при застосуванні у навчальних закладах вправ з елементами боротьби [4, 9, 10]. Встановлено, що в єдиноборствах закладені великі потенційні можливості вдосконалення для будь-якого виду діяльності, що й зумовило нами вибір теми дослідження.

Метою дослідження є удосконалення фізичного виховання учнів середньої загальноосвітньої школи на основі елементів боротьби.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати досліджень. Основне дослідження проводилося на базі середньої загально-освітньої школи № 28 м. Тернополя. Педагогічний експеримент (ПЕ) проводився протягом 2020/2021 н.р. У ПЕ взяли участь 2 десятих класи, з яких один клас був контрольним (КГ), а інший – експериментальним (ЕГ) (в кожному класі налічувалося 15 учнів). Всього в ПЕ взяло участь 30 осіб. ЕГ займалася 1 раз на тиждень фізичною культурою по 45 хвилин за розробленою програмою фізичної культури з елементами спортивної боротьби. Учні КГ займалися за чинною програмою фізичної культури. За програмою «Елементи спортивної боротьби» заняття проводилися в рамках 3-го уроку фізичної культури, були обов'язковими для всіх учнів і включалися в цілісний навчальний процес. При цьому учитель мав змогу творчо використовувати даний навчальний матеріал програми (табл. 1) в різних частинах уроку з відповідним дозуванням і інтенсивністю.

Тестування показників фізичної підготовленості учнів 10-х класів було проведене на початку та в кінці ПЕ. Порівнюючи показники фізичної підготовленості КГ і ЕГ на початку ПЕ слід зазначити, що учні досліджуваних груп мали практично однакові показники, тобто не мали суттєвих розбіжностей ($P > 0,05$) (табл. 2).

Таблиця 1.

Зміст програми «Елементи спортивної боротьби»

№ теми	Розділ програми	Зміст
1. Теоретичний розділ		
1. 1.	Ознайомлення з правилами поведінки і техніки безпеки (ТБ) при заняттях спортивною боротьбою	Правила поведінки і техніки безпеки при проведенні занять зі спортивної боротьби. Заборонені дії в боротьбі
1. 2.	Введення в світ спортивної боротьби	Розвиток спортивної боротьби в Україні. Види спортивної боротьби, загальні риси та відмінності. Успіхи українських борців на міжнародній арені. Правила проведення змагань. Спеціалізоване обладнання та інвентар. Команди рефері під час проведення поєдинків
2. Практичний розділ		
2. 1.	Пересування і прийоми маневрування	Основні положення борця: стійка, партер. Пересування борця в стійці і партері. Застосування прийомів маневрування в різних ігрових ситуаціях
2. 2.	Захвати та звільнення від них	Основні захвати і правила їх виконання. Виконання захоплень і протидії ним у різних умовах протиборства
2. 3.	Самострахування і самоконтроль при падіннях	Засвоєння падінь з самострахуванням
2. 4.	Виведення з рівноваги	Основні способи виведення з рівноваги та їх реалізація в ігрових взаємодіях
2. 5.	Вправи, що виконуються на борцівському мосту	Вставання на міст з положення лежачи на спині. Спеціальні вправи на мосту. Забігання на мосту. Вставання на міст переворотом вперед

2. 6.	Ігри на розвиток психомоторики учнів	Ігри з м'ячем, зі скакалкою, з вибором відповідної дії або її відсутністю. Ігри на перетягування партнера або гравця іншої команди. Ігри на виштовхування партнера (гравця іншої команди) з певної зони. Ігри на формування умінь тиснення і протистояння йому при взаємних захопленнях. Ігри на формування умінь тиснення і протистояння йому при блокуючих захопленнях
2. 7.	Основні положення в партері і дії, що виконуються з них	Захоплення і перевороти. Рухливі ігри в партері. Боротьба на колінах за полегшеними правилами

Повторне тестування учнів відбулось в кінці ПЕ. Порівнюючи кінцеві дані представників КГ, слід зазначити, що всі результати фізичної підготовленості зросли, проте цей приріст не був статистично достовірним ($P > 0,05$) (за винятком тесту біг 60 м – $P < 0,05$) (табл. 3).

Таблиця 2.

Фізична підготовленість учнів 10 класів до ПЕ

№	Показники	ЕГ до ПЕ	КГ до ПЕ	t	P
1	Станова сила, кг	65,6±11,0	65,0±15,7	0,03	>0,05
2	Сила правої кисті, кг	23,4±3,2	22,9±5,1	0,06	>0,05
3	Сила лівої кисті, кг	22,2±3,8	22,1±4,9	0,02	>0,05
4	Підтягування на перекладині, разів	2,7±2,3	5,4±2,6	0,78	>0,05
5	Піднімання тулуба в сід, разів	44,4±10,2	53,2±20,8	0,31	>0,05
6	Утримання моста, с	140,0±45,0	129,7±49,1	0,03	>0,05
7	Біг на 1500 м, хв	7,8±0,2	7,4±0,7	0,55	>0,05
8	Біг 4×10 м, с	27,1±1,0	26,1±0,9	0,74	>0,05
9	Біг 60 м, с	10,8±0,5	10,6±0,5	0,40	>0,05
10	Стрибок в довжину з місця, см	117±17,8	170±18,2	1,90	>0,05
11	Нахил вперед стоячи на лаві, см	11,3±1,4	11,0±2,4	0,11	>0,05

Таблиця 3.

Фізична підготовленість учнів КГ в умовах ПЕ

№	Показники	КГ до ПЕ	КГ після ПЕ	t	P	Різниця, %
1	Станова сила, кг	65,0±15,7	83,7±17,3	0,81	>0,05	28,76
2	Сила правої кисті, кг	22,9±5,1	29,6±3,3	0,83	>0,05	29,25
3	Сила лівої кисті, кг	22,1±4,9	27,9±4,5	0,87	>0,05	26,24
4	Підтягування на перекладині, разів	5,4±2,6	9,6±3,1	1,04	>0,05	77,77
5	Піднімання тулуба в сід, разів	53,2±20,8	69,3±14,8	0,63	>0,05	30,26
6	Утримання моста, с	129,7±49,1	148,8±58,1	0,25	>0,05	14,72
7	Біг на 1500 м, хв	7,4±0,7	6,8±0,7	0,61	>0,05	8,11
8	Біг 4×10 м, с	26,1±0,9	24,6±2,6	0,55	>0,05	5,75
9	Біг 60 м, с	10,6±0,5	8,7±0,6	2,44	<0,05	17,92
10	Стрибок в довжину з місця, см	170±18,2	194±10,98	1,13	>0,05	14,12
11	Нахил вперед стоячи на лаві, см	11,0±2,4	15,0±2,3	1,20	>0,05	36,36

Результати повторного тестування представників ЕГ засвідчили позитивну динаміку у всіх тестах. Приріст результатів засвідчував статистичну достовірність ($P > 0,05$; $P > 0,01$; $P > 0,001$), за винятком динамометрії лівої кисті та стрибка у довжину з місця (табл. 4).

Порівнюючи результати представників досліджуваних груп між собою, спостерігаємо переважання показників учнів ЕГ над учнями КГ, окрім динамометрії лівої кисті та стрибка у довжину з місця, які є вищими у представників КГ.

Таблиця 4.

Фізична підготовленість учнів ЕГ в умовах ПЕ

№	Показники	ЕГ до ПЕ	ЕГ після ПЕ	t	P	Різниця, %
1	Станова сила, кг	65,6±11,0	100,1±6,9	2,65	<0,01	52,59
2	Сила правої кисті, кг	23,4±3,2	31,6±3,1	2,0	<0,05	35,04
3	Сила лівої кисті, кг	22,2±3,8	24,1±3,6	0,36	>0,05	8,55
4	Підтягування на перекладині, разів	2,7±2,3	12,0±3,2	2,36	<0,05	344,44
5	Піднімання тулуба в сід, разів	44,4±10,2	78,6±14,2	2,0	<0,05	76,86
6	Утримання моста, с	140,0±45,0	275,0±40,3	2,24	<0,05	14,72
7	Біг на 1500 м, хв	7,8±0,2	6,4±0,1	6,36	<0,01	8,11
8	Біг 4×10 м, с	27,1±1,0	25,1±0,5	2,0	<0,05	5,75
9	Біг 60 м, с	10,8±0,5	8,0±0,4	4,38	<0,01	17,94
10	Стрибок в довжину з місця, см	117±7,8	122±10,1	0,24	>0,05	25,93
11	Нахил вперед стоячи на лаві, см	11,3±1,4	18,8±0,9	4,52	<0,01	4,27

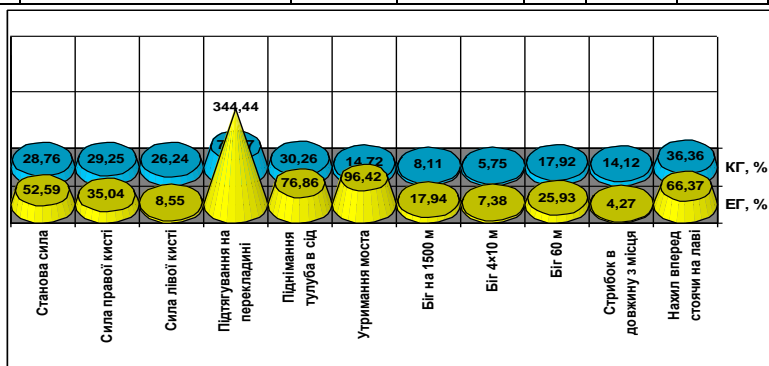


Рис. 1. Динаміка показників фізичної підготовленості учнів ЕГ і КГ в умовах ПЕ, %

Аналізуючи динаміку окремих показників на етапах ПЕ (рис. 1) слід зазначити, що абсолютний приріст сили на всіх етапах вище в ЕГ, навіть в тих тестах, у яких до початку ПЕ

відзначаються високі показники. Так, наприклад, більший приріст абсолютної сили відзначений у тих показниках, де представники ЕГ суттєво поступалися КГ. Так, станова сила КГ зросла на 28,76 %, в ЕГ – на 52,59 %. Аналогічна тенденція спостерігається в динаміці сили рук і тулуба.

Таким чином, можна прийти до висновку, що заняття боротьбою в ЕГ призводять до значно більшого підвищення абсолютної сили основних м'язових груп у порівнянні з КГ, які займалася за шкільною програмою. Найбільший приріст в учнів 10-х класів відзначається в показниках, що характеризують силу рук, кількість підтягувань на перекладині збільшилися на 77,77 % в КГ і на 344,44 % в ЕГ. Статистична силова витривалість м'язів спини зросла на 14,72 % в КГ і на 96,42 % в ЕГ. Ми можемо спостерігати підвищення результатів цієї якості з великим випередженням у представників ЕГ.

Аналіз динаміки всієї сукупності використаних в експерименті тестів дає підставу стверджувати про більш інтенсивний вплив саме елементів боротьби. Це відобразилося на темпах підвищення фізичної підготовленості осіб, які займалися боротьбою значно вище, ніж у юнаків, основним засобом на уроках фізичної культури були спортивні ігри, гімнастика, легка атлетика тощо. Все це дозволяє дійти до висновку про доцільність використання елементів боротьби як ефективного засобу фізичного виховання школярів 10-х класів.

Отримані нами експериментальні дані свідчать про те, що найбільш інтенсивно заняття елементами боротьби на уроках фізичної культури впливають на абсолютну силу, силову витривалість, швидко-силову підготовленість і спритність учнів. Отримані нами експериментальні дані дозволяють обґрунтовано створити і використовувати у навчально-виховному процесі програму фізичної культури з елементами з боротьби на уроках фізичної культури учнів середньої загальноосвітньої школи.

Висновки.

1. Використання елементів спортивної боротьби і методично правильно підібрані прийоми різко знижують травматизм на уроках і значно підвищують результативність участі у змаганнях з боротьби. Для оптимального фізичного розвитку і виховання силових якостей доцільно використовувати метод колового тренування і стандартно-повторного обтяження, що характеризується збільшенням навантаження по мірі адаптації. Застосування розробленої програми з елементами боротьби дозволяє здійснювати диференційований підхід при плануванні навчального процесу,

дозуванні фізичних навантажень, підвищувати моторну щільність і інтенсивність занять з урахуванням індивідуальних морфологічних особливостей і рівня фізичної підготовленості учнів.

2. Отримані нами експериментальні дані свідчать про те, що найбільш інтенсивно заняття елементами боротьби на уроках фізичної культури впливають на абсолютну силу, силову витривалість, швидко-силову підготовленість і спритність учнів. Вище зазначене дозволяє обґрунтовано створити і використовувати у навчально-виховному процесі програму фізичної культури з елементами з боротьби на уроках фізичної культури учнів середньої загальноосвітньої школи. Ефективно застосовувати на уроках фізичної культури рухливі ігри з елементами єдиноборств і рухливі ігри, що закріплюють техніку виконання прийомів та застосовувати контрольні змагання: у I чверті: «борцівське триборство», «вийти вгору з положення лежачи», «міні боротьба», на колінах – поставити у небезпечне положення або зайти за спину, «півнячий бій» тощо; у другій чверті боротьба в стійці, але тільки після правильного в.п. і входу в безпечне захоплення; у 3 і 4 чвертях у боротьбі в стійці підключається кидок обертанням, «млин», знову тільки після взяття захоплення. Контрольні сутички, як результат комплексних зусиль техніко-тактичних і фізичних проводити в присутності лікаря.

Список літератури.

1. Балушка Л. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. №5. С. 4-10.

2. Богдан І. Г., Дубовис М. С. Спортивна боротьба в школі: посібник. Київ: Рад. школа, 1990. 106 с.

3. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2012. Вип. 1(21). С. 269-272.

4. Закорко І. Викладання основ спортивної боротьби на уроках фізичної культури в середній школі. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 2. С. 53-55.

5. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба: метод. реком. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.

6. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 71-73.

7. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 864 с.

8. Пістун А. І., Тиравська О. І. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. Варіативний модуль «Спортивна боротьба». Київ, 2017. 213 с.

9. Ткач Ю. А., Окопний А. М., Харченко-Баранецька Л. Л., Степанюк С. І., Пітин М. П. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10-11 класів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. вип. 5, 3(25). С. 435-440 DOI:10.26693/jmbs05.05.435

10. Шандригось В. І. Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. № 6. С. 35-37.

11. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: навч.-метод. посіб. 2-ге вид. доп. і перероб. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.

12. Шандригось В.І. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів. *Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка*. 36. наук. пр. 2004. № 4. С. 61-64.

Шпомер О.О. <https://orcid.org/0000-0001-6013-3057>

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ГАДЖЕТІВ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЇХ НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

Навчальний центр педагогів Когнітус (м. Варшава)

Анотація. У публікації розкривається та аналізуються проблеми надмірного використання дітьми електронних гаджетів. Зроблена спроба визначити методику формування практичного зацікавлення дітей у фізичній активності

Annotation. The publication reveals and analyzes the problems of excessive use of electronic gadgets by children. An attempt is made to determine the method of forming children's practical interest in physical activity

Ключові слова: Електронні гаджети, фізична активність, психоемоційний розвиток, спортивні школи, інноваційні технології.

Keywords: Electronic gadgets, physical activity, psycho-emotional development, sports schools, innovative technologies.

Актуальність теми дослідження Сучасні діти багато часу присвячують роботі з електронними гаджетами. Що, в свою чергу, впливає на стан рухливої активності та розумові здібності дітей дошкільного та шкільного віку. І така проблема характерна для всіх країн світу там, де існує можливість доступу дітей та підлітків до сучасних технічних технологій.

Мета дослідження Тому виникає потреба дослідити та проаналізувати вплив електронних гаджетів на фізичний розвиток та розумову активність дітей віком від 3 до 14 років, на прикладі таких країн, як Польща та Україна. Та запропонувати свої методичні технології для більш доступних, сучасних та більш цікавих форм фізичної активності дітей та підлітків в Україні, на прикладі польської спортивної системи.

Результати дослідження З одного боку сучасні технологічні зміни, що відбуваються в суспільстві, полегшують існування людини в навколишньому середовищі, з іншої сторони, змушують наш організм, руховий апарат постійно адаптуватися та прилаштовуватися до таких змін. Такий спосіб життя призводить до погіршення стану здоров'я та уповільнення розумової активності. Особливо це стосується дітей та підлітків. Відсутність або обмежена фізична активність організму, що не завершив своє формування, сприяє виникненню дефектного формування тіла.

Дослідження Ф. Принз Р. Шмітц ще 1974 свідчать про позитивний вплив фізичного виховання на розумовий розвиток дітей віком від 6- 10 років.

Едмунд Фабіас зазначав, що найбільше впливає на активну участь дітей у іграх і спортивних змаганнях, під час котрих буде зацікавленість учасників, будуть активно задіяні всі частини тіла, буде взаємодія та співпраця в групі, наслідком всього цього буде радість і ентузіазм дітей.

У Польщі пандемія COVID-19 ввела більшу потребу на фізичну активність як серед дітей, так і серед дорослих. Крім того, організація та проведення Олімпійських ігор 2021р. мала позитивний вплив на активну участь дітей і кращі результати в спортивних змаганнях, та заняття фізичними вправами на свіжому повітрі, туристичні мандрівки по рідному краю. Це підтверджує кількість учасників різного виду знань, яка зросла на 30%. Про це свідчать результати змагань, що взяті із архіву Польського З'єднання Легкої Атлетики. В 2021р. лише на території Варшави зареєстровано на 13% більше спортивних фірм і фондів, а також зросла кількість стипендій для тренерів і спортсменів. Тут треба зазначити про особливе відношення

місцевих органів влади, щодо інвестування в розгалужену мережу спортивних майданчиків, що сприяє активній участі дітей у зайнятті фізичною активністю.

Дуже важива роль покладається на педагогів та тренерів з фізичної культури у цей не простий час. Як зазначав польський професор фізичної культури М. Демель, котрий започаткував дефініцію польського фізичного виховання дітей як «безперервний рух зусиль навколо дитини».

Отже, на нашу думку, завданням педагогів бути прикладом для дітей, під кутом естетичного так і інформаційного носія, не лише в фізичній культурі, а й фізичному виховання. Пристосовувати до сучасних умов життєдіяльності та сучасних вподобань дітей та підлітків, а головне оволодівати та спрямовувати зацікавленість та захоплення дітей до фізичної активності. Та, що дуже важливо, правильно розпоряджатися своїм вільним часом, поза навчання в дошкільних та шкільних закладах.

На нашу думку, збільшення фінансування для спортивних шкіл, тренерів та спортсменів беззаперечно буде цьому сприяти. Крім того, вважаємо за доцільне, повернення діяльності такої організації, як «Сокіл» відому, ще з 1884р., «Скаути», тобто патріотично - туристичну активність.

Також, вважаємо, що прийшов час більш сучасних, нових позашкільних спортивних дисциплін, таких як каленістика.

В інтернеті на соціальній сторінці у facebook були розміщені анонімні анкети google. Опитування складалося із 6 питань, призначених для батьків, діти котрих є учасниками спортивних занять, на території західної Варшави і міста Тернополя (Байковецька територіальна громада). У анкетуванні взяли участь 56 дорослих людей.

Дослідження показали, що 88% дітей на території Польщі використовують, з метою власної безпеки, переважно ручні гаджети. 12 % дітей до 12 років не використовують електронні гаджети. 48 % опитаних вважає, що фізична активність має вплив на кращі результати навчання у школі.

Опитування мешканців міста Тернополя (Байковецької територіальної громади) показало дещо інше. Тільки 12% - вважає, що активність фізична має вплив на кращі оцінки в школі, 92% дітей користується гаджетами і 9% - не використовує взагалі гаджети.

В Україні на 4% більше дітей використовують електронні гаджети, на 36% більше вважають опитані, що фізична активність не впливає на позитивні оцінки в школі, на 4% - більше вважає, що гаджети допомагають в шкільному навчанні

дітей. Все це свідчить про різні погляди людей щодо використання гаджетів і їх впливу на фізичну активність дітей та підлітків.

Висновки Результати дослідження дають нам можливість зробити деякі висновки. Стан рухливої активності впливає на розумові здібності дітей дошкільного та шкільного віку. Відсутність або обмежена фізична активність організму, що не завершив своє формування, сприяє виникненню дефектів тіла. Важливим завданням педагогів фізичної культури пристосовуватись до сучасних умов життєдіяльності та сучасних вподобань дітей та підлітків, а головне оволодівати та спрямовувати зацікавленість та захоплення дітей до фізичної активності, з допомогою дієтичних і оздоровчих програм. Також, вважаємо, що прийшов час більш сучасних, нових позашкільних спортивних дисциплін, що будуть також сприяти зацікавленості дітей у зайнятті рухливою діяльністю.

Список літератури.

1. Biznes.newseria.pl Eksperci zbadają jak pandemia wpłynęła na kondycje fizyczną dzieci i młodzieży. Projekt MEiN i AWF ma pomóc w powrocie uczniów do aktywności.

2. Przegląd dokumentacyjny 1974 Wyższa szkoła Wychowania Fizycznego im. Jędrzeja Śniadeckiego. c. 23-24

3. Edukacja fizyczna w nowej szkole. Warszawa 2009. s. 5.

4. Starter.pzla.pl Wykaz startów drużynowych.

5. Artykuł 99 ust. 4 ustawy z 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (t.j. Dz.U. z 2017 r. poz. 59 ze zm.) nakłada na szkołę konieczność określenia w swoim statucie obowiązków uczniów w zakresie przestrzegania warunków wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie placówki.

6. Czytaj więcej na Prawo.pl:

<https://www.prawo.pl/oswiata/zakaz-uzywania-telefonow-komorkowych-w-szkole-opinia-adwokata>.

7. Ryszard Wroczyński. Powszechne dzieje Wychoeania Fizycznego i Sportu. Wrocław 2002.

8. Elżbieta Olszewska. Maciej Popiel. Dorota Trzcińska. Zeszyt naukowo- metodyczny. Warszawa 2008.

9. Анкета

<https://docs.google.com/forms/d/1Cvz5a2oBhjDeQr0xRYR36xoicWUt25FdvghuA5x55BY>.

Ячнюк М.Ю.¹, <https://orcid.org/0000-0002-2157-3743>

Ячнюк Ю.Б.¹, <https://orcid.org/0000-0001-7653-2802>

Зендик О. В.¹, <https://orcid.org/0000-0002-7071-8320>

Букорос Н.М.²

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕСТЕХНОЛОГІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ В СИСТЕМІ КЛУБУ «СПОРТЛАЙФ»

¹ Чернівецький Національний Університет імені Юрія Федьковича

² Чернівецький юридичний інститут НУ «Одеська юридична академія»

Анотація. Прагнення людини до здорового способу життя та високого рівня фізичної працездатності знову набирає популярності серед дорослого населення. У сучасних батьків є розуміння, що фізичний розвиток та активність для дитини не менш важливі ніж навички читання, письма та інтелектуального розвитку. Рухова активність поліпшує насамперед не тільки фізичну форму, але й сприяє гармонійному розвитку дитини, зміцненню його здоров'я [1]. Недостатність рухової активності, навпаки, призводить до кволості, ослаблює організм та його стійкість до різних захворювань. Малорухливість (гіподинамія) негативно позначається на розумовому розвитку, знижує працездатність, це свідчить про тісний взаємозв'язок розумового та фізичного розвитку. Здорову дитину легше виховувати, вона швидше оволодіває необхідними вміннями та навичками, краще пристосовується до змін навколишніх умов. І якщо враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на розвиток дитячого організму. Активна здорова дитина завжди бадьора й життєрадісна.

Щоденне виконання фізичних вправ, участь у рухливих іграх, тривалі прогулянки є необхідною умовою створення оптимального рухового режиму, які відповідають біологічним потребам організму дитини [1, 2].

Abstract. The desire of adult population for a healthy lifestyle and a high level of physical fitness is gaining popularity again among the adult population. Modern parents understand that physical development and activity are equally important for a child than reading, writing and intellectual development skills. First of all physical activity improves not only the physical form, but also promotes the harmonious development of the child, strengthening

his health [1]. On the contrary, lack of physical activity leads to weakness, weakens the body and its resistance to various diseases. Hypodynamia has a negative effect on intellectual development, reduces efficiency, it indicates a close relationship between mental and physical development. It is easier to raise a healthy child; it quickly acquires the necessary skills and abilities, better adapted to changes in environmental conditions. Considering the anatomical, physiological and psychological characteristics of the child, you can in the right direction to influence the development of the children's body. An active healthy child is always vivacious and cheerful.

Key words: motor activity, child, children's clubs, physical exercises.

Ключові слова: рухова активність, дитина, дитячі клуби, фізичні вправи.

Актуальність дослідження. Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Слід відмітити, що фізична активність є невід’ємним фундаментом для подальшого розвитку дитини в інших напрямках. Для повноцінного функціонування дитячого організму дуже важливе своєчасне формування постави, ходи, рухових навичок та умінь, м’язової сили та координації рухів. Одним із засобів гармонійного розвитку дитини, на нашу думку може виступати дитячий фітнес. На відміну від звичайної шкільної фізкультури, дитячий фітнес – це ціла система спортивних розвиваючих заходів, розроблена для дітей певного віку.

Це порівняно новий, але вже досить популярний напрям діяльності у сфері фізичного виховання дітей, розроблений для дітей певного віку. Дитячий фітнес – це симбіоз гімнастики, аеробіки, йоги, хореографії та загально-розвивальних вправ.

Метою дитячого фітнесу є виховання любові до здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я дитини та її гармонійний розвиток.

Мета роботи – вивчення впливу дитячих програм клубної системи «Спортлайф» міста Чернівці на рухову активність дітей.

Дитяча спортивна академія «Спортлайфік» – найбільша мережа дитячих клубів по всій Україні. Батьки не витрачають час на поїздки та дають змогу своїй дитині на заняття у різних гуртках-школах – у «Спортлайфіку», у той час самі можуть займатись та знаходитись під одним дахом з дитиною. Дитячі програми включають у себе блоки різного напрямку: навчання, розваги, розвиваючий блок: (розвиток логіки, пам'яті, уяви, базові заняття з плавання, йога, фітнесу художніх навичок).

Серед послуг, що пропонує мережа клубів для розвитку художніх навичок, знань про світ використовуються Art заняття.

Дитячий фітнес – це комплекс спортивних занять, спрямованих не тільки на зміцнення імунітету й фізичного стану здоров'я, але й на те, щоб діти проводили свій вільний час весело та цікаво. Для цього досвідчені інструктори з дитячого фітнесу розробляють спеціальні програми, прагнучи прищепити дітям любов до спорту і усвідомлене бажання піклуватися про своє здоров'я. Основне завдання дитячого фітнесу це зміцнення організму та здоров'я дитини, покращення рухливості суглобів, розвитку уваги, координації, що сприяє профілактиці розвитку захворювань опорно-рухового апарату. На заняттях під керівництвом інструктора дитина знайомиться з можливостями свого тіла, навчається отримувати задоволення від рухів та фізичної діяльності. Заняття проводяться в ігровій формі, оскільки гра є необхідною складовою дитячого життя. Практично всі вправи містять ігрові елементи, а значить, дитина отримує подвійне задоволення розвивається, й розважається. На заняттях малюки разом з інструктором здійснюють подорож у захоплюючий світ ігор та фантазій, вчать танцювати та відчувати ритм та музику. Тренування проходять в групах під керівництвом досвідченого тренера. програми побудовані за віком з урахуванням особливостей організму в кожній категорії. Кількість занять на тиждень та їх тривалість також залежить від віку дитини. Так для дітей від 3 до 6 років пропонують програму «Fitness game», два рази на тиждень, тривалість заняття 30 хвилин. В основі тренувань – вправи на розтяжку, ігри на розвиток координації, асоціативні вправи, вправи на розвиток дрібної моторики.

Для дітей 6-8 років, тривалість заняття 40 хвилин два рази на тиждень. На заняттях використовують простий інвентар (м'ячі, обручі, барабанні палички, фітболи) акцентуючи увагу на техніку виконання. А також додають силові вправи на всі великі м'язові групи, вправи з власною вагою.

Для дітей 9-12 років тривалість заняття 45 хвилин два-три рази на тиждень. Тренери на заняттях використовують широкий спектр вправ з гімнастичним і силовим обладнанням (легкі гантелі, гумки, м'ячі).

Для дітей 13-16 років тривалість заняття 60хвилин два-три рази на тиждень. У цьому віці відбувається статеве дозрівання, з чим пов'язано активний розвиток скелета і м'язів. Прагнення швидше «стати дорослим» спрямовує підлітків в фітнес клуб, де вони займаються вже на тренажерах.

Протипоказань для дитячого фітнесу практично немає, так як заняття безпечні, а травми малоймовірні. З урахуванням особливостей здоров'я потрібно вибирати різновид фітнесу: при астмі – відмовитись від плавання на користь йоги, при проблемах з хребтом – замінити силові вправи на аквааеробіку. Кращу рекомендацію дадуть лікар та тренер.

Результати дослідження: Підчас проведення опитування серед батьків діти яких користуються послугами дитячої клубної системи «Спортлайф» міста Чернівці відмітили, що вони задоволені роботою мережі дитячої спортивної академії «Спортлайфік». 70% батьків відзначають, що після регулярних занять фітнесом, діти легше концентрують свою увагу, та стають більш врівноваженими та зібраними. 30% респондентів підкреслили, що заняття фітнесом є дієвим способом профілактики та виправлення порушень опорно-рухового апарату. Усі батьки, які брали участь в опитуванні підкреслили загартувальний ефект занять з фітнесу, 80% дітей хворіли менше на вірусно-респіраторні захворювання. Ще одним із позитивних моментів занять фітнесом на думку батьків, є підвищення рівня координації рухів.

Висновки: Опитавши батьків ми зробили висновки, що дитяча спортивна мережа академія «Спортлайфік» в цілому задовольняє потреби та бажання батьків у підвищенні рухової активності та гармонійному фізичному розвитку дітей. Втім від фізичної активності залежить не тільки фізичне здоров'я, а й психічне, а також такі інтегральні характеристики як самопочуття, благополуччя, щастя.

Список літератури.

1. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2011. – 128 с.
2. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Запоріжжя: ЗОІППО, 2006. – 228 с.
3. Morrow, J.R., Relationship between habitual physical activity and aerobic fitness in adolescent/ J. R. Morrow., PS Freedson *Pediatr Exerc Sci* 6:315-329, 1994.

Serhii Tsiak¹
Aleksander Żurawski²

<https://orcid.org/0000-0003-0029-1357>

ROZWOJ SIŁY U DZIECI W WIEKU 9-12 LAT W TRENINGU ZAPASNICZYM

¹Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku

²Poleski Państwowy Uniwersytet

Adnotacja. *Artykuł przedstawia wyniki badań własnych. W których eksperymentalnie udowodniono skuteczność wybranego kompleksu ćwiczeń fizycznych z celu zwiększenia wskaźników siły u dzieci w wieku szkolnym.*

Annotation. *The article presents the results of the author's own research. In which the effectiveness of the selected complex of physical exercises has been experimentally proven to increase strength indicators in schoolchildren.*

Ключові слова: *діти 9-12 років; розвиток сили, боротьба.*

Ключевые слова: *дети 9-12 лет, развитие силы, борьба.*

Key words: *children 9-12 years old, strength development, wrestling.*

Trafność tematu badań. Zapasy to jeden z najstarszych sportów uprawianych przez ludzi. Podczas starożytnych igrzysk olimpijskich zapasy były decydująca dyscyplina sportowa. W rzeczywistości była to ostatnia dyscyplina rozgrywana w pięcioboju po rzucie dyskiem, rzucie oszczepem, skoku w dal i wyścigu, i to ona wyznaczyła zwycięzcę pięcioboju. Zwycięzca był ten, kto pierwszy rzucił lub położył na plecach, biodrach, klatce piersiowej, kolanach lub łokciach swojego przeciwnika. Pierwsze ślady sportowego uprawiania zapasów pochodzą sprzed ok. 5000 lat. Świadczą o tym znalezione w Bagdadzie kamienne płyty ukazujące walczących zapaśników. W Egipcie już w latach 2000-1500 p.n.e. znano 70 chwytów zapaśniczych, rozróżniano też walki w stojce i parterze. W Grecji zapasy uprawiane były jako dyscyplina sportowa, były to też regularne ćwiczenia wojskowe. W walkach zapaśniczych dostrzegano bowiem walory kształtujące zarówno ciało jak i psychikę. Od 708 r. p.n.e. zapasy były włączone do programu starożytnych igrzysk olimpijskich [1, s.5].

Cel badania. Celem badań było określenie skuteczności zastosowanych ćwiczeń mających na celu rozwój siły u dzieci (chłopców) w wieku szkolnym na zajęciach zapaśniczych. Celem praktycznym było udowodnienie skuteczności zastosowanego kompleksu ćwiczeń mających na celu rozwój siły u dzieci. Natomiast celem poznawczym było poznanie jaki wpływ ma trening siłowy z zapasów na rozwój fizyczny dzieci, czy jest trening siłowy niezbędnym czynnikiem wpływającym na harmonijny rozwój psychofizyczny w wieku szkolnym.

Organizacja i przebieg badań.

Badania przeprowadzono w jednym z białostockich klubów sportów walki „Vale Tudo Białystok” ulokowanym przy ulicy Kolejowa 12 w Białymstoku. Klub jest dobrym miejscem służącym poprawie kondycji, siły, sprawności oraz wytrzymałości. Posiada w swojej ofercie usługi wykwalifikowanej kadry (trenerzy, fizjoterapeutów, dietetycy), jak również w pełni wyposażone sale treningowe oraz profesjonalne sprzęty. Ma różne sekcje dla dzieci i dorosłych, takie jak zapasy, boks, brazylijskie jiu jitsu. Do eksperymentu było wybrano grupę dzieci (chłopców) w wieku od 9 do 12 lat, która składała się z 10 osób. Testy pedagogiczne przeprowadzono dwukrotnie, pierwszy raz 8 marca 2021 r., a drugi miesiąc później 9 kwietnia 2021 r. W celu określenia poziomu zdolności siłowych zastosowano następujące testy: - Pomiar siły ścisku dłoni, uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem (pompki), zwis na ramionach ugiętych, skok w dal z miejsca, skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem (60 sekund na wykonanie ćwiczenia), rzut z leżenia piłką lekarską, deska, krzeselko.

Wyniki badań.

W teście mierzącym siłę ścisku dłoni przy pomocy dynamometru nastąpiły istotne zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (marzec) równa się 23 kilogramom, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu poprawiło się do 28 kilogramów. Średni wynik grupy wzrósł o 21,74%.

W teście „Uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem (pompki) ” zauważono takie zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (marzec) równa się 12 razy, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu poprawiło się do 15. Średni wynik grupy wzrósł o 25%.

W teście „Wytrzymałość mięśniowa ramion i barków. Zwis na ramionach ugiętych” zauważono następujące zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (Marzec) równa się 15 sekund, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu poprawiło się do 19 sekund. Średni wynik grupy wzrósł o 26,67%.

W teście "Skok w dal z miejsca" zauważono następujące zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (marzec) równa się 127 centymetrów, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu poprawiło się do 135 centymetrów. Średni wynik grupy wzrósł o 6,3%.

W teście "Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem (klasyczne brzuszki)" zauważono następujące zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (Marzec) równa się 32 razy, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu poprawiło się do 37 razy. Średni wynik grupy wzrósł o 15,63%.
Wzrost

W teście "Rzut z leżenia piłka lekarska" nastąpiły następujące zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (marzec) równa się 2 metry 50 centymetrów, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu zmieniło się do 2 metry 80 centymetrów. Oznacza to, że średni wynik grupy wzrósł o 30 centymetrów, jest to 12%.

W teście "Deska" zauważono następujące zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (marzec) równa się 50 sekund, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu poprawiło się do 60 sekund. Średni wynik grupy wzrósł o 20%.

W teście "Krzesełko" zauważono następujące zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (marzec) równa się 40 sekund, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu poprawiło się do 50 sekund. Średni wynik grupy wzrósł o 25%.

Tabela 1. Wyniki badań na początku i na końcu eksperymentu

Nazwa testu	Marzec	Kwiecień
1. Pomiar siły ścisku dłoni	23 kg	28 kg > 21,74%
2. Uginanie i prostowanie ramion (pompki)	12 razy	15 razy > 25%
3. Zwis na ramionach ugiętych	15 sek	19 sek > 26,67%
4. Skok w dal z miejsca	127 cm	135 cm. > 6,3%
5. Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem	32 razy	37razy > 15,63%
6. Rzut z leżenia piłka lekarska	250 cm	280 cm > 12%
7. Deska	50 sek	60 sek > 20%
8. Krzesełko	40 sek	50 sek > 25%

Źródło: Opracowanie własne

Podsumowanie i wnioski.

Metody treningu zapaśników, pomagają osiągnąć dobre wyniki siłowe. Zapasy to wszechstronny sport z elementami gimnastyki i lekkoatletyki, pomagający sportowcowi w rozwijaniu różnych zdolności siłowych. Trening zapaśniczy obejmuje wiele technik i metod rozwoju wskaźników siły sportowców. Różne skoki, przyspieszenia, pompki, podciągnięcia, rzuty, odpychanie, przeciąganie. Oznacza to, że wszystkie ruchy odbywają się w różnych kierunkach i pozycjach.

Dzięki badaniu literatury naukowej dotyczącej rozwoju fizycznego dzieci w wieku 9-12 lat i późniejszej kontroli wskaźników siły, określono poziom sprawności dzieci w wieku szkolnym. Badania wykazały, że dzieci w tym wieku są bardzo aktywne i energiczne, z łatwością wykonuje zadania ukierunkowane na rozwój motoryczności człowieka, takie jak: siła, szybkość, wytrzymałość, zręczność, koordynację ruchową i gibkość. Podczas tej pracy było opracowano i wykonano kompleks ćwiczeń mający na celu rozwój siły u dzieci w wieku szkolnym w treningu zapaśniczym. Specjalnie dla dzieci w tym wieku zostało dobrano takie metody rozwoju siły jak:

- Metody rozwoju siły poprzez napięcia izometryczne.
- Metoda treningu obwodowego.
- Metody kształtowania możliwości szybkościowo-siłowych.

Eksperymentalny kompleks ćwiczeń siłowych obejmował: wysoki, przepychanie, przeciąganie, podnoszenie, przysiady, rzuty piłką lekarską, pompki, podciąganie, krążenie talerzem. Udowodniono skuteczność wykonanego kompleksu ćwiczeń siłowych dotyczących rozwoju wskaźników siły u dzieci w wieku szkolnym 9-12 lat w treningu zapaśniczym.

Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że kompleks ćwiczeń siłowych, przeprowadzony w tej pracy, ma pozytywny wpływ na rozwój siły, ta rozwój fizyczny dzieci w wieku 9-12 lat.

Bibliografia:

1. Tracewski, J. Zapasy pierwszy krok / J. Trasiewski. - Warszawa , 2012. -316s.

Курко Я.В.,

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=CXyuyD0AAAAAJ&hl=uk>

Босюк О.М.,

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JTD-4E4AAAAAJ&hl=uk>

Вальчак Н.В.

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=AC8u3JsAAAAAJ&hl=uk>

ПЛАВАННЯ – ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЧУТЛИВИХ ДО ЗМІН ПОГОДИ ЛЮДЕЙ

Тернопільський національний технічний університет
ім. Івана Пулюя

Анотація. У публікації розглянуто психофізіологічні показники студентів при погодних умовах 1-го та 3-го типів. У дослідженні приймали участь 16 осіб групи загальної фізичної підготовки, 16 осіб групи оздоровчого плавання та 16 плавців 3-го розряду (чоловіки віком 19-23 роки).

Встановлено, що при метеоситуації III типу, у порівнянні з I, в осіб з більшою інтенсивністю занять плаванням, психофізіологічні показники зазнали меншого негативного впливу погоди, ніж у плавців з меншою інтенсивністю занять. Доведено що плавання є ефективним засобом підвищення стійкості організму людини до несприятливих впливів погоди.

Ключові слова: плавання, фізична реабілітація, зміна погоди, людина.

Annotation. Consider psychophysiological indicators of students at the weather conditions of the 1st and 3rd types. In the study, 16 people attended the group of general physical training, 16 people of group of the health swimming and 16 swimmers 3-th digit (men by age 19-23 years).

It is set that at the meteorological situation of 3th type, in comparison from 1th, for persons with greater intensity of engaged in swimming, psychophysiological indexes tested less negative influence of weather, than for swimmers with less intensity of employments. It is well-proven that swimming is the effective mean of increase of firmness of organism of man to unfavorable influences of weather.

Key words: swimming, physical rehabilitation, change of weather, man.

Актуальність теми дослідження.

"Життя на всіх ступенях його розвитку – постійне пристосування до умов існування" (І.М. Сеченов, 1863).

Відомо, що дія погодних чинників змінює резистентність здорового, а особливо хворого організму, порушує адаптаційно-компенсаторні процеси, знижує працездатність [1,2]. А, якщо, ще й врахувати вплив підвищених психоемоційних навантажень на сучасну людину у поєднанні з низькою руховою активністю, то проблема ще більше загострюється.

У сучасній науковій літературі зовсім мало наукових даних, в яких би розкривалися механізми адаптивних процесів при тих, чи інших типах погоди у людей, які проживають в умовах помірно-континентального клімату України.

Отримані результати допоможуть покращити розуміння механізмів впливу погоди на людей для підвищення їх метеорезистентності.

Мета дослідження. Оцінити психофізіологічний стан організму студентів при різних типах погоди, встановити вплив плавання на покращення швидкої адаптації до зміни погоди у метеочутливих людей.

Матеріали та методи досліджень. Вивчали психофізіологічні особливості за різних типів погоди у осіб групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), у осіб групи оздоровчого плавання (ОП) та спортсменів-плавців 3-го розряду (чоловіки віком 19-22 роки).

Психофізіологічний стан організму студентів встановлювали за допомогою розробленої нами комп'ютерної тест-програми "Теппінг-тест", свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 14005 [3]. Функціональний стан дихальної системи за допомогою функціональних проб Штанге та Генчі.

Результати досліджень.

Теппінг-тест показав, що за однакових метеоумов частота рухів кисті руки у плавців 3-го розряду була найбільшою, а у осіб групи ЗФП – найменшою. Це пояснюється тим, що у тренуваних, на відміну від нетренуваних людей, більша швидкість появи і зникнення імпульсів збудження в нервових центрах. При постійному частому посиленні імпульсів з центру до м'язових волокон вони стають швидкими, а при постійній, але рідшій імпульсації – повільними [4,5] (рис. 1).

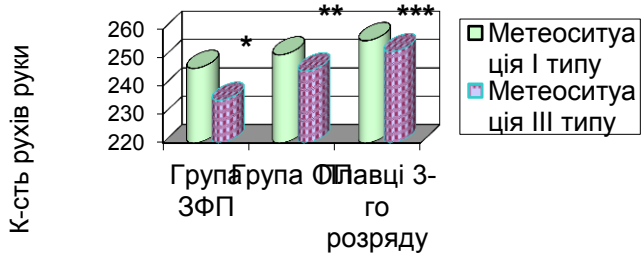


Рисунок 1. Загальна кількість рухів кисті руки (за 40 с) у осіб групи ЗФП, осіб групи ОП та плавців 3-го розряду при метеоситуаціях I та III типів

Примітки:

1. * – $P < 0,05$ – порівняння у осіб групи ЗФП;
2. ** – $P < 0,05$ – порівняння у осіб групи ОП;
3. *** – $P < 0,05$ – порівняння у плавців 3-го розряду.

Вважається, що частота рухів, в основному, залежить від частоти імпульсів, що посилюються з мотонейронів [6]. Тому, зниження темпу рухів кисті руки у всіх досліджуваних при метеоситуації III типу, у порівнянні з I, можна вочевидь пояснити зменшенням частоти та сили імпульсів, що є результатом зниження сили процесу збудження в центральній нервовій системі. Крім цього, на частоту рухів впливає і лабільність м'язів [2,6].

Застосовані нами функціональні проби Штанге і Генчі показали, що у всіх досліджуваних групах, в умовах метеоситуації III типу показники дихальних проб суттєво менші за відповідні при метеоумовах I типу (табл. 1).

Таблиця 1.

**Показники дихальних проб при метеоумовах
I і III типів**

Група плавання	Дихальна проба	n	Час затримки дихання с, M ± m		P
			Метеоумови I типу	Метеоумови III типу	
Група ЗФП	Штанге	16	49,71 ± 0,54	44,64 ± 0,59	< 0,05
	Генчі	16	30,89 ± 0,57	27,98 ± 0,59	< 0,05
Група ОП	Штанге	16	50,91 ± 0,99	47,64 ± 0,97	< 0,05
	Генчі	16	30,93 ± 0,65	29,58 ± 0,62	< 0,05
Плавці 3-го розряду	Штанге	16	59,91 ± 0,82	56,29 ± 0,79	< 0,05
	Генчі	16	34,96 ± 0,62	32,92 ± 0,66	< 0,05

У осіб групи ЗФП при метеоумовах III типу, у порівнянні з метеоумовами I, час затримки дихання (проба Штанге) достовірно зменшився на 9,8% ($P < 0,05$), час затримки дихання при функціональній пробі Генчі зменшився на 9,6% ($P < 0,05$).

У плавців групи ОП і 3-го спортивного розряду при метеоумовах III типу, порівнюючи з метеоумовами I, час затримки дихання після вдиху достовірно зменшився відповідно на 7,0% ($P < 0,05$) і на 6,6% ($P < 0,05$); час затримки дихання після видиху у плавців групи ОП вірогідно зменшився на 6,4% ($P < 0,05$) та у плавців 3-го спортивного розряду на 6,0% ($P < 0,05$).

Зниження парціального тиску кисню в альвеолярному повітрі призводить до зменшення насичення киснем артеріальної крові (Артамонова Л.Л., 2015; Овчарова В.Ф., 2015) що, у свою чергу, прискорює подразнення дихального центру і, відповідно, призводить до зменшення часу затримки дихання.

Проведені нами обстеження узгоджуються з даними інших дослідників [1,5,6], де автори доводять, що несприятливі погодні умови призводять до зниження функціонального стану дихальної системи у молодих здорових осіб.

Зниження атмосферного тиску і відповідно вмісту кисню у повітрі, що є характерним для метеоситуації III типу призводить до зменшення насичення киснем артеріальної крові, зниження

тиску кисню і відповідно до сповільнення процесу переходу його в тканини (Балыкин М. и др. 1998, Меерсон Ф.З., 1993). Таким чином, при невідповідності між збагаченням киснем крові і потребами органів і тканин у ньому, розвивається помірна гіпоксія, внаслідок якої порушується енергетичний обмін та створюється недостатня кількість АТФ. Крім цього, зміни погоди зумовлюють мобілізацію додаткових механізмів, які компенсують недостатність базових процесів. Вмикання цих механізмів супроводжується переходом на інертний режим функціонування органів і систем, що призводить до значних витрат функціональних резервів [1,2,4].

Висновки. Погода істотно впливає на психофізіологічний стан організму студентів. Показники сили нервових процесів, дихальних проб у тестованих групах зменшувались при погіршанні погоди.

Встановлено, що при метеоситуації III типу, у порівнянні з I, в осіб з більшою інтенсивністю занять плаванням, психофізіологічні показники зазнали меншого негативного впливу погоди, ніж у плавців з меншою інтенсивністю занять. Це переконує в тому, що регулярні фізичні навантаження у водному середовищі є ефективним засобом фізичної реабілітації для підвищення стійкості організму людини до несприятливих впливів погоди.

Список літератури.

1. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. Київ: Олімп. л-ра, 2000. 176 с.
2. Курко Я.В. Психофізіологічні особливості осіб, які займаються плаванням за різних типів погоди: автореф. дис... канд. мед. наук: 14.03.03. Львів, 2007. 22 с.
3. Діагностична комп'ютерна програма "Теппінг тест – 2005": А.с. № 14005 від 01.09.2005. Державний департамент інтелектуальної власності; заявл. 12.07.05; опубл. 30.04.06, Бюл. № 8, серія КВ № 6018. С.211-212.
4. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. Москва, 1980. 197 с.
5. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник для студ., аспір., тренер. ВНЗ галузі фізичної культури та спорту. Київ: Олімп. л-ра, 2017. 298 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для тренеров: Київ: Олімп. л-ра, 2017. 680 с.

**ББК 75.1
I -66**

**«ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ
ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

***Матеріали Всеукраїнської конференції
23-24 грудня 2021 р., Тернопіль***

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного
виховання Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
протокол №4 від 22 грудня 2021 р.*

за загальною редакцією Огнистого А.В., Огниста К.М.
верстка та макетування Огнистий А.В.
дизайн обкладинки Ящик О.Б.

Здано до друку 15.12.2021. Формат 60x90 1/32
Папір друкарський. Гарнітура Verdana – 9
Ум.друк.арк. 14 Наклад 100

Видруковано у видавничо-поліграфічній відділі СМТ «Тайп»
Україна, м.Тернопіль, вул.Чернівецька, 44 б (035) 52-75-00

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2021