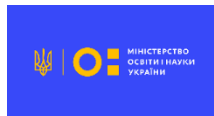


ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ



ТЕРНОПІЛЬ 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**



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



**КОМІТЕТ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
СПОРТУ МОН УКРАЇНИ**



**КОМІТЕТ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
МОН УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ
УКРАЇНИ**



ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ



**ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ МОЛОДЬ.
НАУКА. СПОРТ.
ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ**



**ТВОРЧА НАУКОВА ЛАБОРАТОРІЯ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ОЛІМПІЙСЬКОЇ
ОСВІТИ «СОКРАТ»**



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

**третя всеукраїнська наукова конференція з
міжнародною участю**

20 жовтня 2023 року

Тернопіль 2023

ББК 75.1
I -66

Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огністого А.В., Огністої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2023. – 184 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 № 2 від 28 вересня 2023 р.*

ЗМІСТ

A. Flanagan, A. Ohnystyi, K. Ohnista, A. Ohnysta PECULIARITIES OF TRAINING FITNESS SPECIALISTS - WORLD EXPERIENCE, PROBLEMS AND PROSPECTS..	6
Petrytsa Petro, Deka Ivanna, Skobliak Petro PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY OF THE FUTURE PHYSICAL AND SPORTS REHABILITATOR.....	13
Roman Vlasiuk REASONS FOR REDUCED STUDENT MOTIVATION IN THE PROCESS OF STUDYING GYMNASTIC EXERCISES.....	16
Shandryhos V.I., Saluk I.A., ACADEMIC DISCIPLINE "THEORY AND METHODS OF ADAPTIVE SPORT" IN THE TRAINING OF BACHELORS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	22
Shandryhos V.I., Shandryhos H.A. SPORT WRESTLING IN THE TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	28
Shpomer O.O. WPŁYW STOSOWANYCH TECHNIK MINDFULNESS U DZIECI I MŁODZIEŻY NA WSPOMAGANIE EDUKACJI SZKOLNEJ.....	34
Ангелюк І.О., Лаврін Г.З. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОЄКТНОЇ ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРАНТІВ.....	37
Банах В.І. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	44
Безносюк О.О. КОНТРОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС ГРИ НА БІЛЬЯРДІ.....	51
Божик М.В., Марценюк А.І. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАСОБАМИ ППФП.....	57
Галан Я.П., Гнат Д.Л., Колісник Х.-Ю. М. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ.....	62
Грубар І.Я., Грабик Г.М., Оліяр М.Б. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	68

Гулька О.В., Грабик Н.М., Грубар І.Я. ПРОФОРІЄНТАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	74
Довгань О.М., Кучер Т.В. ПЕРЕВАГИ ТА ДЕФЕКТИ ОРТЕЗІВ І ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ СТОПИ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ.....	81
Єднак В.Д., Васірук М.С., Єднак Д.В. ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ.....	86
Кроль І.М., Єрмолова В.М., Радченко Л.О. «ПОКОЛІННЯ 2024» – В ДІЇ.....	91
Кроль І.М., Єрмолова В.М., Радченко Л.О. ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	96
Кругляк О., Кругляк Т., Кругляк Н. АФОРИЗМИ І МОРАЛЬНІ НАСТАНОВИ ПРОФЕСОРА ІВАНА БОБЕРСЬКОГО (присвячується 150-літтю від народження).....	101
Левандовська Л.Ю., Кучер Т.В., Довгань О.М. СТВОРЕННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ КЛЮЧОВИХ АСПЕКТІВ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОГО РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	106
Лимаренко Н.П., Єрмолова В.М. ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ВИХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОЛІМПІЗМУ В ОСВІТНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	112
Лях-Породько О.О. ДО 150-РІЧЧЯ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО: КОРОТКИЙ ОГЛЯД ЖИТТЯ Й ПРАЦІ В США ТА КАНАДІ.....	117
Мицкан Тетяна МОТИВАЦІЯ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ В СПОРТІ.....	123
Наумчук В. І., Палічук Ю.І. ДЕОНТОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	132
Палічук Ю.І. НАДІЙНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ – САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	137

Палічук Ю.І. Наумчук В.І. СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЛІЦЕЯХ ТА ГІМНАЗІЯХ.....	144
Рак В. І., Ящик О.Б. ВИКОРИСТАННЯ ІМЕРСИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ...	150
Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Римик А.В. ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРИВНИЙ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	155
Синиця А.В., Васильків М.М., Якимович І.П. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА РІВНЯ ВИКОННЯ ТАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ ФУТЗАЛІСТІВ ЮНАЦЬКИХ КОМАНД.....	161
Ткачівська І.М. СТАН СФОРМОВАНOSTІ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА).....	169
Шандригось В.І., Салук І.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАНЬ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ.....	174
Ladyka Petro FEATURES OF TEACHING SPORTS AND PEDAGOGICAL DISCIPLINES IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION	178

A. Flanagan¹

A. Ohnistyi². <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

K. Ohnista². <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

A. Ohnysta³

PECULIARITIES OF TRAINING FITNESS SPECIALISTS - WORLD EXPERIENCE, PROBLEMS AND PROSPECTS

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

²Ternopil State Pedagogical University after V. Gnatyuk, Ukraine

³The scientific and practical medical center of pediatric cardiology and cardiac surgery of the Ministry of health of Ukraine. Government institution (Ukrainian children's cardiac center (uccc))

Abstract. *The publication reveals the specifics of training fitness specialists in the countries of North America, Europe and Asia. Identified problems and ways to solve the training of the specified specialists.*

Keywords Fitness. Specialist, physical culture, sport, university.

Topicality. One of the most important tasks for improving the health of the population is the search for new forms, means and methods that would fundamentally change the system of training health fitness specialists and make it maximally meet the conditions and requirements of professional activity for the health of the population by means of physical culture [1,2, 3,7]. It is important to study and generalize the experience of foreign countries that are leaders in the field of health fitness and have centuries-old experience not only in the creation and management of fitness clubs, development of health programs of classes, construction of special equipment, simulators, but also in the development of an effective system of professional training of specialists [2].

The aim of the study: To build an effective system of professional training of fitness specialists, it is necessary to identify progressive ideas of foreign experience and their comparative analysis. The achievement of this goal is facilitated by the results of research aimed at a comprehensive objective study and analysis of world experience.

Methods.The following research methods were used in the study: theoretical - a systematic analysis of special scientific literature on the problem was carried out; praxisymmetric - the study of statistical, educational and methodological documentation was carried out.

Research results: It should be noted that foreign countries (the USA, European countries, Japan, etc.) have developed their own system of training and training of fitness specialists, which is closely related to the technology of health work. This technology is strictly specified by type of activity (organizational, managerial, consultative methodical, teaching, etc.) and corresponds to the content of the profession [2].

One of the important areas of professional activity of fitness industry specialists are consultants of a healthy lifestyle and body weight control [4, 5, 6, 9]. The activities of such specialists are not only aimed at solving an important social task - the formation of a culture of health, but also at an individual approach to those who want to improve their physical condition, recommending them certain fitness programs and, most importantly, accompanying clients during of the entire period of classes, to constantly make corrections in the process of classes [8, 12, 13].

Another group of fitness specialists - testers, is designed to assess the level of health, to screen the health and physical fitness of clients of fitness clubs [10,11].

Let's consider in more detail the peculiarities of the training of fitness specialists in the USA, Europe and Asia. The leading place in the system of training specialists in health fitness in foreign countries is occupied by the USA. The reason for this was trends in social life, demographic changes

and the influence of mass media aimed at the formation of a healthy lifestyle [14, 15, 17].

In universities, the number of students studying in programs to prepare for the next job as a physical education teacher in educational institutions began to decrease sharply. And this trend is also observed in Ukrainian institutions of higher education. Even the very term "physical education" has undergone a transformation. In the vast majority of cases, it is replaced by the term "fitness" if we are talking about a health-oriented focus, or "sport" where competitive activity is considered. In accordance with this, the name of the faculties is changing: the faculty of motor activity, sports sciences, kinesiology, fitness, recreation, health promotion, physical fitness and many others, which replaced the former name - physical education [2].

The first fitness specialists received their education at the faculties of physical education and they were teachers of physical culture - carriers of education and a healthy lifestyle. The activities of the Council on Physical Fitness and Sports under the President of the USA provided significant help in promoting a healthy lifestyle and involving the population in classes in fitness clubs. All this determined an additional need for specialists of a new type of fitness instructors, fitness directors, specialists in motor activity, consultants on a healthy lifestyle [11].

Due to the wide variety of university programs for the training of health professionals, in 1988 the National Sports and Physical Education Association, in cooperation with the American Health, Physical Education and Dance Association, developed specific academic standards for student training. These standards provide students with the "entry" (initial) level of knowledge and practical skills necessary for health-oriented classes in a wide range of specializations in the field of fitness. On the basis of the developed standards, the specialty "Fitness" was additionally introduced to the list of specialties for which graduate students are trained. Training of fitness specialists is carried out in the USA not only in universities and colleges, but also in various health-oriented communities [8, 11].

The training of fitness specialists in a number of European countries is different compared to the USA.

The basic basis of the model is the proposition that it is university (academic) education that makes it possible to manage (in the broadest sense of the word) the process of improving the health of a wide swath of the population.

The European Network of Sports Higher Education Institutions (ENSSHE) was established in 1989 in Luxembourg. The purpose of this non-profit organization is the cooperation of sports higher education institutions in creating educational programs that will meet the needs of the labor market in the European Union [20].

Specialists are trained in various educational and professional programs - physical education teacher, coach, sports manager, etc. Training of specialists takes place with mandatory consideration of the real capabilities of each institution of higher education [20].

At the Free University in Brussels (Vrije Universiteit Brussel) at the Faculty of Physical Education and Physiotherapy (Faculteit van de Lichamelijke Opvoeding en Kinesitherapie) the training of bachelors and masters in physical education and kinesiology (Opleiding Bachelor of Science in de Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen) is carried out. Students study for three years for a bachelor's degree and two years for a master's degree. Depending on their interests, students can choose a specialization in the master's degree: fitness and health (fitness expert); education (a student, subject to completion of some additional courses, receives the qualification of a physical education teacher); sports manager (a student can start his own business in the field of sports and health); sports coach (depending on the sport and his skills, the student is ready to work as a coach and has a sports specialization) [2].

The University of Worcester, Great Britain, in the Institute of Sports conducts the training of physical education specialists under a two-year program. The first year of study includes the following modules: scientific foundations of sport, introduction to sports training and socio-cultural issues

in sport, disability in sport, sport in the UK. The second year of study includes the following modules: the use of scientific principles in sports, pedagogy and practice in sports and physical education, methods of scientific research, modern problems of sports, statistical methods in sports, physical activity, health and sports.

The British University of Coventry conducts studies according to the programs of courses for obtaining bachelor's and master's degrees at the Faculty of Health Care in the Department of Biomolecular and Sports Sciences. At the University of Leeds, there are two master's programs: «Sport and sports training» and «Physical activity, physical training and health».

Among the countries of the Asian region, Japan stands out. The desire to achieve a high level of physical health permeates the entire system of education and professional activity and is one of the characteristics of the Japanese nation. The development of health-improving fitness is carried out within the framework of the national program «Healthy Japan - 21st century» (Healthy Japan - 21) [18], which provides not only an increase in the number of those engaged in physical activity, but also creates organizational and methodological conditions for training specialists in physical education health profile [18]. Thus, in the Promotion of Physical Fitness section of this program, great attention is paid to the training of health trainers, who must have knowledge of both medicine and physical education and be able to recommend classes in various fitness programs, focusing on indicators of health and physical fitness of a person [18]. At the same time, it should be noted the strict observance of established standards, requirements for professional activity, which is generally characteristic of any field in Japan. It is no coincidence that the headquarters of ICPA FR (International Council for Physical Activity and Fitness Research) is located in Japan. This organization is engaged in the development and standardization of tests for assessing physical fitness, which is one of the most important elements of the professional activity of fitness specialists [19]. It is no coincidence that the headquarters of ICPA FR (International

Council for Physical Activity and Fitness Research) is located in Japan. This organization is engaged in the development and standardization of tests for assessing physical fitness, which is one of the most important elements of the professional activity of fitness specialists [19]. It is no coincidence that the headquarters of ICPAFR (International Council for Physical Activity and Fitness Research) is located in Japan. This organization is engaged in the development and standardization of tests for assessing physical fitness, which is one of the most important elements of the professional activity of fitness specialists [19].

Conclusion. Summarizing the above, we note that the training of fitness specialists involves the study of world experience and the coordination of training programs with leading educational institutions in the USA, Europe, and Japan.

List of references.

1. Nataliya Volovik Basics of health fitness: Study guide. - K.: NPU Publishing House named after M. P. Drahomanov, 2010. - 240 p.
2. Nataliya Volovik Health fitness: teacher. manual for students. higher education institutions. Kyiv: Division of the NPU named after M. P. Drahomanova, 2022. 297 p.
3. ACSM'S Health/Fitness Facility Standards and Guidelines. - 3rd ed. - Champaign: Human Kinetics, 2007. - 216 pp.
4. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
5. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sports medicine; GB Dwyer, SE Davis. - 2nd ed. - Philadelphia [etc.] : Wolters Kluwer ; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. - XIV, 192 pp.
6. ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual. 5th Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins Health, 2017.
7. akicic JM, Kraus WE, Powell KE, et al. . Association between bout duration of physical activity and health: systematic review. Med Sci Sports Exerc 2019;51:1213-9.

10.1249/MSS.0000000000001933

8. Brooks DS *The Complete Book of Personal Trainer* / DS Brooks. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 590 pp.

9. Greenberg J. *Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feel and Perform* / J. Greenberg, G. Dintiman, B. Myers Oakes. – 2nd ed. - Champaign: Human Kinetics, 2004. - 520 pp.

10. Heyward VH *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription* / VHHeyward. – 5th ed. - Champaign: Human Kinetics, 2006. - 426 pp.

11. Howley E. *Fitness Professional's Handbook* / E. Howley, B. Don Franks. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 568 pp.

12. Kaminoff, Leslie. *Yoga anatomy*, 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

13. Nelson, Arnold G., and Kokkonen Jouko J. *Stretching Anatomy*, 3rd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.

14. *Physical Activity Guidelines for Americans*. 2008. US Dept. of Health and Human Services. <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>

15. Sharkey BJ *Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weight control]* / BJ Sharkey, SE Gaskill. - 6th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 430 pp.

16. Swain D. *Exercise Prescription A Case Study Approach to the ACSM Guidelines* / D. Swain, B. Leutholtz. – 2nd ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 208 pp.

17. US Department of Health and Human Services *Physical activity guidelines for Americans*. 2nd edition Washington, DC: US: Department of Health and Human Services, 2018.

18. *Healthy Japan* - <https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/en/>

19. International Council for Physical Activity and Fitness Research <https://www.icsspe.org/>

20. European Network of Sports Higher Education Institutions (ENSSHE) <https://edupact.eu/partners-and-sponsors/european-network-of-sport-education/>

Petrytsa Petro ¹ <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

Deka Ivanna ² <https://orcid.org/0000-0001-9620-630X>

Skobliak Petro ³

PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY OF THE FUTURE PHYSICAL AND SPORTS REHABILITATOR

¹Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

²Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

³Ternopil Regional Clinical Psychoneurological Hospital

Annotation. *The publication reveals the importance and role of physical culture in the professional activities of future physical culture and sports rehabilitators, and also emphasizes the need for training, research and cooperation to solve this problem*

Keywords: *student, physical culture of the individual, physical culture and sports rehabilitation.*

Purpose: Determination of the essence and content of the physical culture of the individual as an aspect of physical culture and sports rehabilitation.

Relevance of the research topic. The physical culture of the personality of the future physical culture and sports rehabilitator" appears in the importance and relevance of a deep understanding and implementation of physical culture in the practice of rehabilitation and sports medicine [2].

This problem unites the following aspects: professional competence: A physical culture and sports rehabilitator must have a deep understanding of physical culture for successful treatment and rehabilitation of sports injuries and physical health disorders; injury prevention: Understanding physical culture for specialists to consider risks in time and provide preventive measures to prevent sports injuries; increasing physical activity: A healthy lifestyle and physical activity are

becoming increasingly important for modern society. Rehabilitation should include physical education to improve the quality of life in the family; education and research: Professionals in this field must continuously study and conduct research to improve approaches to rehabilitation and sports medicine [4]. Therefore, the issue of "Physical culture of the personality of the future physical culture and sports rehabilitator" is relevant and has a wide impact on the field of health care and physical activity, requiring a comprehensive approach and joint means for its solution [1, 3].

Research results. Understanding and solving this problem is of great importance for training high-quality specialists capable of providing highly professional rehabilitation care and promoting physical activity in society, which contributes to general health and well-being [5].

Solving the problem of "Physical culture of the personality of the future physical culture and sports rehabilitator" also involves the creation of favorable conditions for research and innovation in this field. Scientific research aimed at improving methods of rehabilitation and sports medicine is key to the development of this segment of the health care sector [2, 3].

In addition, cooperation between large sectors, including health, sports and education, can contribute to solving this problem. Public education and awareness measures regarding the importance of physical education and physical activity can also help to address this problem at the general level.

This issue also draws attention to the need to integrate physical culture into the educational process for future rehabilitators. This means that students preparing for this profession must receive appropriate education and practical experience in the field of physical education. Overcoming this problem requires the joint efforts of higher education institutions and specialists in the field of physical culture and sports rehabilitation, as well as organizations that regulate the training and practice of rehabilitators [1].

Conclusions. In general, the understanding of physical culture and its importance for the personality of the future

rehabilitator is a key element of successful and competent work in the field of rehabilitation and special education. This topic will help prepare professionals who are able to provide appropriate assistance and support to persons with disabilities and contribute to their final improvement and inclusion in society.

Therefore, "Physical culture of the personality of the future physical culture and sports rehabilitator" considers the importance and role of physical culture in the professional activity of rehabilitation specialists and sports doctors

List of references.

1. Hertsyk A M. Mizhnarodne traktuvannia terminiv «fizychna reabilitatsiia» ta «fizychna terapiia» [International interpretation of the terms "physical rehabilitation" and "physical therapy"]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 2010;4:35–38. [Ukrainian]

2. Yudenko OV, Krushynska NM, Omelchuk OV. Vprovadzhennia innovatsiinykh fitnes-tekhnologii v prohramy fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii viiskovoslužhbovtziv iz naslidkamy boiovoi travmy [Implementation of innovative fitness technologies in the physical culture and sports rehabilitation programs of military personnel with the consequences of combat trauma]. Naukovyi chasopys NPU imeni MP Drahomanova. 2021;3K(131):445–451. [Ukrainian]

3. Liannoii YuO. Vyznachennia vydiv reabilitatsii u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh mahistriv z fizychnoi reabilitatsii [Determination of types of rehabilitation in the professional training of future masters in physical rehabilitation]. Visnyk Chernihivskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu im TH Shevchenka. Pedahohichni nauky. Fizychni vykhovannia ta sport. 2013;112:177–182. [Ukrainian]

4. Pavlova, I., Bodnar, I., Shvets, V., Petrytsa, P., & Nalyvayko, N. (2022). Adaptation of the academic motivation scale for future professionals in physical education and sports. *Cypriot Journal of Educational Science*. 17(4), 1009-1023. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i4.7117>

5. Pavlova I, Petrytsa P, Andres A, Osip N, Khurtenko O, Rudenok A, Hotsuliak N, Zlenko N. Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set of indicators by Delphi method. *PhysActivRev* 2021; 9(1): 24-32. doi: 10.16926/par.2021.09.04.

Roman Vlasiuk <https://orcid.org/0000-0002-2154-2816>

REASONS FOR REDUCED STUDENT MOTIVATION IN THE PROCESS OF STUDYING GYMNASTIC EXERCISES

Ternopil National Pedagogical University Volodymyr Hnatiuk

Abstract. The publication identifies the reasons that reduce schoolchildren's interest in gymnastic exercises in physical education classes.

Keywords: motivation, physical culture teacher, students, gymnastic exercises, lesson.

The analysis of modern pedagogical research shows that the formation of educational motivation is one of the most acute problems of education. It is common knowledge that any activity is more efficient when it is motivated.

In the Ukrainian Pedagogical Dictionary, the concept of "motivation" is defined as "a system of motives or incentives that prompts a person to specific forms of activity or behavior". **Ошибка! Источник ссылки не найден.**, with. 217]. The basis of the motive of a person's activity is his various needs. As a result of awareness and experience of primary (natural) and secondary (material and spiritual) needs, a person has certain urges to act, thanks to which these needs are satisfied.

The objective of this research determine the reasons for the decrease in schoolchildren's motivation to engage in gymnastic exercises.

Researching the motivation to engage in physical exercises based on the analysis of scientific literature, scientists T. Krutsevich and O. Marchenko testify that the

formation of students' motivation is influenced by a combination of external and internal factors [3].

Among the external factors, she includes: the activity and level of pedagogical skill of the physical education teacher, the content of classes, methods of learning and development of motor skills, material and technical equipment of the physical culture and sports base of the school, psychological climate in the classroom. External factors also include interaction with the environment, which students engage in during physical exercises.

As internal factors of formation of motivation can be singled out: forms of interaction and communication with peers in the classroom or at the lesson; students' awareness of the need for physical exercise classes.

Since the most important condition for the effectiveness of physical exercises is the motivation of the teacher on the one hand, and the students on the other, then in accordance with the above-mentioned factors, it is possible to single out a number of separate factors that slow down or accelerate the formation of motivation in students and teachers.

It is obvious that students who have a formed need for systematic physical exercises, and who are based on value orientations in the field of physical culture, achieve significant results in their physical development.

That's why we were a survey was conducted in which a block of questions is formed, the answers to which allowed us to determine the teachers' opinions about the factors that reduce their interest in conducting physical education lessons, namely the practical performance of exercises, and the interest of schoolchildren in classes in general.

As shown by the analysis of the questionnaire, the factors that negatively affect the attitude of teachers to conducting a physical education lesson are the following:

1. The student's fear of getting injured during the exercises, which is conditioned a decrease in the general level of physical fitness of modern schoolchildren. This reason was indicated by (77%) respondents.

2. The lack of modern sports equipment in school halls was answered by 72% of respondents.

3. The lack of examples for imitation, which are formed by mass media, by their own example, which negatively affects the activity of schoolchildren in physical education lessons (33%).

On the other hand, the survey made it possible to determine the teachers' opinion about the reasons that reduce the interest of schoolchildren in doing gymnastic exercises in the physical culture lesson. Answering the question "Which of the reasons listed below, in your opinion, reduce the interest of schoolchildren in gymnastic exercises?" The respondents' data were distributed as follows and are presented in (Table 1).

Table 1.

Reasons that reduce schoolchildren's interest in classes gymnastic exercises (in % of the maximum possible)

No p.p.	Reasons that reduce the interest of schoolchildren	Indicator
1.	The low level of physical and motor readiness of modern schoolchildren, which makes it difficult to master a large part of the exercises.	73.2%
2.	Fear of injury while exercising.	70.9%
3.	"Staticity" of the physical education lesson from individual modules of the school curriculum.	35.1%
4.	There are limited opportunities to express emotions, unlike, for example, playing sports.	28.2%
5.	Competition from other, more dynamic and spectacular sports.	23.6%
6.	The decline in the prestige of physical culture due to the lack of attention from the mass media.	21.3%
7.	Absence in students' minds of examples formed by mass media and the environment that would stimulate the desire to do physical exercises.	15.2%

Analyzing the data presented in the table. 1, we came to the conclusion that approximately the same number of respondents (73.2%) and (70.9%) believe that the decrease in students'

interest in physical exercises is manifested in connection with the low level of physical and motor readiness of modern schoolchildren and the fear of getting injured while performing exercises. To a lesser extent, students' motivation is affected by the static nature of individual modules of the school program (35.1%), low emotionality (28.2%), the decline in the prestige of physical education (21.3%), the lack of role models and low propaganda in mass media (15.2%).

Thus, in order to solve the above-mentioned problems, according to E. Zakharina, you need:

- firstly, the acquisition by future teachers of knowledge, skills, and abilities to perform their professional tasks;
- secondly, stimulation and encouragement of students by teachers for independent physical exercises. [2].

A similar opinion is held by the scientist I. Shapovalova [5], who believes that if a student is motivated to work in this field by internal motives: a conscious desire to be a teacher of physical education, to be an example for others, a desire to pass on one's own experience to the next generation, applying knowledge and abilities for this, efforts to achieve success in teaching activities, the need for self-realization, then you can be certain that he is fifty percent already a professional.

A. Teletskaya, studying the question of the formation of interest in active educational and cognitive activity [4, p. 101] sees in the formation of internal motivation, which occurs when external motives and goals correspond to the student's capabilities, that is, they are optimal for him (not too difficult and not too easy), and when he understands the task set before him. The successful implementation of such motives and goals gives them a certain inspiration, success, desire to continue learning, that is, internal motivation and interest.

Conclusion. The obtained data allow us to state that the reasons that most contribute to the decrease in motivation in the opinion of physical education teachers to engage in gymnastic exercises are the low level of motor and physical

readiness of schoolchildren and, as a result, the fear of getting injured in class, the insufficient amount of inventory and equipment for the implementation of this module of the school program. Therefore, improving the conditions for the implementation of modules of the school program in physical education classes will contribute to improving the motivation of both schoolchildren and teachers.

References.

1. Goncharenko S. Ukrainian Pedagogical Dictionary. - K.: Lybid, 1997. - 376 p.
2. Zakharina E. A. Formation of motivation for motor activity in the process of physical education of students of higher educational institutions: autoref. thesis for obtaining sciences. candidate degree Sciences of physical culture and sport: 24.00.02 "Physical culture, physical education". Kyiv, 2008. 22 p.
3. Krutsevich T., Marchenko O. The configuration of motivational priorities of modern students of the People's Republic of China for physical education and sports. / Theory and practice of physical culture and sports - a scientific and practical journal of the University of Grigory Skovoroda in Pereyaslav. Vol. 1. Pereyaslav (Kyiv region). 2022. P. 119-127.
4. Teletska A. O. The concept of educational motivation in psychological and pedagogical literature // Materials of the scientific conference (2017-2018). Volume 2. P. 100-102. – URL:<http://jpvs.donnu.edu.ua/article/view/7238>
5. Shapovalova I. V. Preparation of future teachers of physical culture for professional self-improvement in higher educational institutions: Diss... candidate. ped. Sciences: 13.00.04 - theory and methodology of professional education/Classical private university. – Zaporizhzhia, 2016. – 267 p.

Shandryhos V.I., <https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

Saluk I.A., <https://orcid.org/0000-0002-7058-5513>

ACADEMIC DISCIPLINE "THEORY AND METHODS OF ADAPTIVE SPORT" IN THE TRAINING OF BACHELORS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

Annotation. *The article reveals the structure and content of the discipline "Theory and Methods of Adaptive Sports". The prospects of introducing this discipline into the educational process are outlined.*

Keywords: *adaptive sport, training, athletes, bachelor's degree, academic discipline, content module.*

Анотація. *У статті розкрито структуру та зміст навчальної дисципліни «Теорія і методика адаптивного спорту». Окреслено перспективи впровадження даної дисципліни у навчальний процес.*

Ключові слова: *адаптивний спорт, тренування, спортсмени, бакалавр, навчальна дисципліна, змістовний модуль.*

Introduction. The system of training specialists in physical culture and sports at the bachelor's level should be carried out in accordance with the current requirements of the state level. The bachelor's level is the first level of higher education, where the acquisition of theoretical knowledge and practical skills sufficient for the successful performance of professional duties in the chosen speciality comes to the fore [1, 5].

The professional competence of future specialists in physical culture and sport depends on mastering the basic provisions of the educational course in adaptive sport. Specialists in physical culture and sports should be aware of important issues related to admission to physical activity of

different population groups, mastering the means of adaptive physical culture and sports [2, 3, 4].

Today in the national science there is a limited number of studies related to the study of the experience of professional training of bachelors in physical culture and sports [5, 6]. Therefore, the relevance of this study is related to the revision of the system of training and retraining of these specialists in accordance with the introduction of the discipline "Theory and Methods of Adaptive Sports" into the educational process of TNPU named after V. Gnatiuk and the development of appropriate educational and methodological support, which, in turn, will increase the level of intellectuality, theoretical education and adaptability to modern requirements of the sports industry of future specialists in the field of physical culture and sports.

The purpose of the study is to develop a programme of the discipline "Theory and Methods of Adaptive Sports", its structure and content.

Research methods: method of system analysis; method of analysis and synthesis of documentary materials; method of primary domestic experience; method of comparison and abstraction.

Research results and their discussion. The programme of the discipline "Theory and Methods of Adaptive Sports" is compiled in accordance with the educational and professional programme of bachelor's degree in speciality 017 Physical Culture and Sports. This discipline is part of the professional cycle of the educational programme and its implementation is determined by the modern requirements for a specialist in the field of physical culture and sports.

The programme of the discipline consists of the following content modules:

1. Adaptive sport in the system of the international Olympic movement.
2. Adaptive sport as a type of social practice.
3. Sports training of persons with disabilities who have injuries of the musculoskeletal system.
4. Sports training of persons with mental disabilities.

The aim of teaching the discipline "Theory and Methods of Adaptive Sports" is to study the history of the Paralympic movement, the Deaflympic movement and the Special Olympics movement, their ideals, principles, place in the system of phenomena of modern social life, theory and methods of training people with disabilities for competitions.

In accordance with the requirements of the educational and professional programme, students should know: the organisation and construction of the Paralympic movement, the peculiarities of sports work with persons with disabilities of various nosologies (persons with hearing impairments, persons with visual impairments, persons with mental disabilities, persons with musculoskeletal disorders, etc.), the organisation and conduct of competitions for persons with disabilities of various nosologies, the rules for conducting competitions among persons with disabilities, etc.

To be able to: apply the acquired knowledge in practical activities, use modern means and methods of sports training in the preparation of persons with disabilities for participation in competitive activities at both national and international levels.

The discipline takes 90 hours, 3 ECTS credits. The final assessment is in the form of a test. The programme includes a lecture course, seminars, and independent work. The formation of knowledge in the discipline "Theory and Methods of Adaptive Sports" should be based on interdisciplinary connections and the accumulated knowledge gained by the student in previous courses. In accordance with the above, we have adjusted certain topics in the disciplines of the biomedical cycle and sports and pedagogical disciplines.

According to *the first module*, students need to master the issues related to: The Olympic Movement, its characteristics and content; components of the Olympic Movement; historical sources and characteristics of the constituent elements of the Paralympic Movement; typological classification of the Olympic Movement; competitions for persons with disabilities in the International Olympic System; general characteristics of Deaflympic sport.

The second content module is conditioned by the formation of a system of knowledge on adaptive sport as a social phenomenon and features of sports work with people with disabilities, namely: characteristics of adaptive sport as a social phenomenon; factors that determine the emergence and development of adaptive sport; socio-cultural, ideological and socio-political, socio-economic and personal factors; concept, purpose and tasks, functions of adaptive sport; basic principles of adaptive sport; ethical and deontological aspects of sports and recreational work among people with disabilities; practical significance of sports and medical deontology; ethical and moral norms in the relationship between a doctor, a coach and persons with disabilities involved in sports; problems of choosing a sport by persons with disabilities; assessment by persons with disabilities of their own level of functional capabilities; health-improving effect of sports on the physical condition of persons with disabilities; requirements for professional training of coaches and sports doctors working with persons with disabilities in sports; specific requirements for the organisation and conduct of sports competitions among persons with disabilities; organisation of sending and meeting athletes, solving the problem of transport, accommodation and food during competitions; preparation and equipment of competition venues for athletes of different nosologies; solving the problem of communication; requirements for judges and judging; cultural programme during competitions; ethical aspect of athletes' classification; peculiarities of the sports classification procedure; characteristics of muscle strength assessment criteria.

The third content module studies sports training of persons with musculoskeletal disorders: general characteristics of nosology; traditions and current state of sports work with persons with disabilities with musculoskeletal disorders; classification of athletes with various injuries; correctional and rehabilitation training of athletes with musculoskeletal disorders; new ways of rehabilitation of persons with disabilities through sports; basic sports in classes with persons with disabilities with musculoskeletal disorders; the

concept of sports training of persons with spinal cord and spinal cord disorders and its main components.

The fourth content module involves the study of sports training of persons with mental retardation, namely: typology of persons with mental retardation; the concept of mental retardation; characteristics of groups of persons with mental retardation; traditions and the current state of sports work with persons with mental retardation; the history of involving persons with mental retardation in sports; the tasks of sports with persons with mental retardation; Special Olympics Games.

In the process of mastering the programme of the discipline "Theory and Methods of Adaptive Sports", bachelors in physical culture and sports develop the scope of knowledge and skills to solve certain professional problems, taking into account general cultural and professional competencies.

Conclusions.

1. In accordance with the modern requirements of the sports industry, there is a need to improve the system of training specialists in physical culture and sports, so the relevance is to introduce the discipline "Theory and Methods of Adaptive Sports" in the educational process of higher education institutions.

2. The prospect of introducing the discipline "Theory and Methods of Adaptive Sports" is determined by the need and systematisation of knowledge formation and increased requirements for a bachelor's degree in physical education and sports. Mastering the knowledge and skills of this course, along with other professional disciplines, will allow the future specialist to be more educated in theory and adapted to practical activities in accordance with the modern development of society.

Prospects for further research are the development of an electronic complex of educational and methodological support for the discipline "Theory and Methods of Adaptive Sports", its implementation in the educational process of training bachelors, determining its effectiveness in the

formation of an educated specialist in physical culture and sports.

Literature.

1. Багорка А.М. Концепція модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. International scientific and practical conference Innovations and modern technology in the educational system: contribution of Poland and Ukraine. Sandomierz, Polska. С. 88-91.

2. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів: [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз.. вих.. і с.] / Юрій Бріскін, Аліна Передерій. Л.: «Апріорі», 2008. 68 с.

3. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів: підручник. Київ. :Олімпійська література, 2006. 124 с.

4. Карпюк Р.П. Сущенко Л.П. Історія адаптивного спорту: метод. рекомен. для студентів вищих навчальних закладів. Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2008. 36 с.

5. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: дисертація д-ра пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. К., 2003.

6. Шандригось В. І. Навчальна дисципліна «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств» у підготовці бакалаврів з фізичної культури і спорту. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XVII наукової конференції, 05 лютого 2021 р. Харків: ХДАФК, 2021. С. 42-47.

Shandryhos V.I.¹, <https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

Shandryhos H.A.², <http://orcid.org/0000-0002-8796-6507>

SPORT WRESTLING IN THE TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

¹Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

²Ternopil Comprehensive Secondary School 28

Annotation. *The publication explores the issue of improving physical education of secondary school students on the basis of wrestling elements. The authors have developed a programme of physical education with elements of wrestling. In accordance with the developed programme of physical education with elements of wrestling, it is recommended to introduce the educational component "wrestling" in the training of future physical education teachers.*

Keywords: *wrestling, module, physical fitness, physical education lesson, senior pupils.*

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. Рекомендується відповідно до розробленої програми фізичної культури з елементами спортивної боротьби введення освітнього компоненту «спортивна боротьба» у підготовку майбутніх учителів фізичної культури.*

Ключові слова: *спортивна боротьба, модуль, фізична підготовленість, урок фізичної культури, учні старших класів.*

Relevance of the research topic. *Currently, the problem of physical development and physical fitness of schoolchildren is quite relevant [2, 4]. Introduction of*

wrestling elements into physical education programme in the variable part makes it possible to use physical education programme at school creatively [1, 7]. Wrestling is a complex of physical exercises that combine general physical and special training in interaction with psychological principles, which involve the implementation of higher values, both physical and spiritual self-improvement through the system of physical culture [3, 5, 6, 8, 9, 10].

The analysis of theoretical and practical aspects of school physical culture reveals a number of difficulties and problems when applying exercises with elements of wrestling in educational institutions [7, 8]. It was established that martial arts have great potential for improvement for any type of activity, which led us to choose the topic of the study.

Wrestling is considered by many experts [3, 5, 6, 8, 9, 10] as one of the most effective means of physical training of the younger generation and, accordingly, is of great practical importance. Different types of wrestling are widely practised in educational institutions. Many years of experience in the development of wrestling sports in our country and abroad allows us to say that the section of wrestling in the curricula of educational institutions should permeate the entire process of physical education, starting from the 1st grade.

As we have already noted, the broad educational, health and recreational value of wrestling served as the basis for its introduction into the curricula of educational institutions in many countries. From a technical point of view, wrestling is a rather diverse type of motor activity. Wrestling in the stand and on the floor with different grips has many techniques of attack, defence, power movements, etc. In various wrestling techniques, grabs and throws, you have to overcome the weight of the opponent's body and his/her opposition. This requires speed and agility and, of course, considerable strength. Special endurance is also required to withstand a great physiological load during a fight. Thus, wrestling has a very diverse impact on the development of the body.

The body adapts to training as a result of changes in all systems: central nervous, cardiovascular, neuromuscular, respiratory, and hormonal. In wrestling, students can

compensate for the insufficiently high level of some qualities by enhancing the development of others. In particular, the lack of maximum strength is compensated by the development of special endurance, and a relatively low level of speed is compensated by increasing power endurance. The multifaceted effect of wrestling training makes it an important means of physical education.

Based on the above, we developed a physical education programme with elements of sport wrestling. According to the programme, classes are held as part of the 3rd physical education lesson, are compulsory for all students and are included in the holistic educational process. At the same time, the teacher has the opportunity to creatively use this educational material of the programme (Table 1) in different parts of the lesson with appropriate dosage and intensity.

Table 1.
Content of the programme "Elements of sport wrestling"

№ of the topic	Programme section	Content
1. Theoretical section		
1.1.	Acquaintance with the rules of behaviour and safety precautions (SP) in sport wrestling	Rules of conduct and safety during sport wrestling classes. Prohibited actions in wrestling
1.2.	Introduction to the world of sport wrestling	Development of sport wrestling in Ukraine. Types of sport wrestling, common features and differences. Successes of Ukrainian wrestlers in the international arena. Rules of the competition. Specialised equipment and inventory. Referee teams during matches
2. Practical section		
2.1.	Movement and manoeuvring techniques	Basic positions of the wrestler: stance, floor. Movement of a wrestler in a stance and on the floor. Application of manoeuvring techniques in different game situations

2.2.	Grips and releasing them	Basic grips and rules for their execution. Performing takedowns and countering them in different conditions of confrontation
2.3.	Self-insurance and self-control in case of falls	Mastering falls with self-insurance
2.4.	Disruption of the balance	The main ways to get out of balance and their implementation in game interactions
2.5.	Exercises performed on the wrestling bridge	Standing up on the bridge from the supine position. Special exercises on the bridge. Running on the bridge. Standing on the bridge with a forward roll
2.6.	Games for the development of pupils' psychomotor skills	Games with a ball, with a rope, with a choice of action or no action. Games of pulling a partner or a player of the other team. Games to push a partner (player of the other team) out of a certain area. Games for the formation of skills of pressure and opposition to it with mutual captures. Games for the formation of skills of pressure and opposition to it in blocking tackles
2.7.	Basic positions in the ground and actions performed from them	Grabs and flips. Moving games on the floor. Wrestling on the knees according to lightweight rules

We recommend, in accordance with the developed programme of physical culture with elements of wrestling, the introduction of the educational component "sport wrestling" that will allow students to master motor skills in this sport; motor skills in the basic sport at the level of mass categories; improve the motor arsenal by forming motor skills in other sports.

Conclusions. The use of sport wrestling elements and methodically correctly selected techniques dramatically reduce injuries in the classroom and significantly increase the effectiveness of participation in wrestling competitions and extracurricular activities. Application of the developed programme with elements of sport wrestling allows to carry out differentiated approach in planning of educational process, dosage of physical loads, increase of motor density

and intensity of classes taking into account individual morphological features and level of physical fitness of pupils.

1. The experimental data obtained in our previous studies [11] indicate that wrestling elements training in physical culture lessons has the most intensive effect on absolute strength, power endurance, speed and power fitness and agility of pupils. The above mentioned allows to create and use a physical education programme with wrestling elements in physical education lessons for secondary school students in the educational process. To effectively apply at physical education lessons outdoor games with elements of martial arts and outdoor games that consolidate the technique of performing techniques and use control competitions: in the first quarter: "wrestling triathlon", "go up from the prone position", "mini wrestling", on knees - to put in a dangerous position or go behind the back, "cockfight", etc.; in the second quarter - wrestling in a stand, but allowed only after the correct position and entering a safe grip; in the 3rd and 4th quarters in wrestling in a stand, a throw with a rotation, "mill", again only after taking a grip, is connected. Control fights, as a result of complex efforts of technical, tactical and physical, should be carried out in the presence of a doctor.

Literature.

1. Balushka L.M. Improving the level of physical fitness of lyceum students with enhanced military physical training by means of wrestling. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2016. №5. P. 4-10.

2. Vaskan I. State of physical fitness of adolescents. Physical education, sport and health culture in modern society. Collection of scientific articles of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Lutsk; 2012. Issue 1(21). P. 269-272.

3. Mazur V. Y., Guska M. B. Sports wrestling: methodological recommendations. Kamianets-Podilskyi: Axiom, 2015. 148 p.

4. Osadets M.M., Slobozhaninov A.A., Voloshchuk A.O. Modern problems of physical education of schoolchildren. Young scientist. 2018. № 3.3 (55.3). P. 71-73.
5. Pistun A. I. Sports wrestling: a textbook. Lviv: Triada Plus, 2008. 864 p.
6. Pistun A.I., Tyravska O.I. Physical education curriculum for general education institutions in grades 5-9. Variable module "Sports wrestling". Kyiv, 2017. 213 p.
7. Tkach YA, Okopnyi AM, Kharchenko-Baranetska LL, Stepaniuk SI, Pitin MP Efficiency of the variable module "Sports Wrestling" in physical education of pupils of grades 10-11. Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports. 2020. issue 5, 3(25). P. 435-440 DOI:10.26693/jmbs05.05.435
8. Shandrygos V.I. The place of wrestling in physical education curricula. Theory and methods of physical education. 2006. № 6. P. 35-37.
9. Shandrygos V.I. Moving games with elements of martial arts: educational and methodological manual. 2nd ed. supplement and revision. Ternopil: Vector, 2013. 60 p.
10. Sports wrestling as a means of physical education of schoolchildren. Scientific notes of TSPU. Series: Pedagogy. Collection of scientific articles. 2004. № 4. P. 61-64.
11. Shandryhos V.I., Shandryhos H.A. Physical training of senior schoolchildren by means of wrestling // Innovative approaches to physical education and sports of pupils and students // Proceedings of the All-Ukrainian Scientific Conference / Edited by A.V. Ognisty, K.M. Ognisty Ternopil: TIP Publishing House, 2021. P. 220-228.

WPŁYW STOSOWANYCH TECHNIK MINDFULNESS U DZIECI I MŁODZIEŻY NA WSPOMAGANIE EDUKACJI SZKOLNEJ

¹Niepubliczna szkoła podstawowa im. Wandy Chotomskiej "Moja Szkoła".

²Centrum Edukacji Prozdrowotnej "MiniAkro"

Adnotacja: Autor podejmuje próbę badań w formie ankietowanej i wywiadu z uczniami które stosowały technikę uważności na lekcjach wychowania fizycznego. W publikacji zwraca uwagę na wpływ techniki uważności w edukacji szkolnej, relację rówieśnicze i samopoczucie przed i po stosowaniu mindfulness.

Annotation: The autor attempts to conduct research in the form of a survey and interview with students who used the mindfulness technique during physical educations lessons and results , peer relationships, in school educations

Mindfulness (uważność) – jest to akt zwracania uwagi na nasze bezpośrednio doświadczenie w chwili obecnej, bez oceniania. W praktyce mamy do wyboru wiele elementów "teraźniejszej chwili" np. co widzimy, co czujemy, co myślimy , jakie wrażenie towarzyszą oddychaniu albo innym odczuciom związanym z ciałem.

Jak opisują badania inne, tak zwanej neuroplastyczności, chodzi tu o zdolność mózgu do zmieniania się i tworzenia nowych połączeń, by w ten sposób przeorganizować się i stworzyć nowe drogi neuronalne, przez powtarzanie możemy wyhodować nowe komórki nerwowe a także tworzenie więcej substancji szarej w korze przedczołowej w hipokampie i wyspie.

W danym badaniu o wpływie technik mindfulness na wyniki w edukacji brało udział 91 uczniów Niepublicznej Szkoły Podstawowej im. Wandy Chotomskiej w Łomiankach od 0 do 8 klas. Technika uważności była stosowana 2-3 razy

w tygodniu, po od 5-10 min., pod koniec zajęć wychowania Fizycznego, przez certyfikowanego instruktora mindfulness.

Moje interpretacje wyników w I części badań, zaobserwowano, że dzieciom z niższą średnią towarzyszył śmiech. Natomiast uczniowie z wyższą oceną średnią na początku i w trakcie praktyki mindfulness - zasypiały.

Uczeniowie ze spektrum autyzmu było trudniej skupić się, natomiast przez krótki czas podejmowali próbę uważności na otaczających nas dźwiękach i ich jednoczesne komentowanie, także odrębnie poprzez dotyk dłoni z opisem odczucia w dane. Uczniowie z ADHD i niekontrolowanej złości, proces głębokiego oddychania skutkowało redukcje stresu czyli wyciszenia. Natomiast w sytuacji z jednoczesnym prowadzonym tekstem i skupieniem uwagi na dotyk, utrzymanie ciała w jednej stałej pozycji, zaobserwowano, że łączenie zadań w tym samym czasie uczniowie miały z tym trudności.

II część badań składała się z wywiadu, od razu po zakończeniu 10 min. praktyki mindfulness, również pod koniec samych badań.

Zauważalne zmiany w samopoczuciu fizycznym i psychicznym. Polepszeniu lub pogorszeniu koncentracji uwagi, zapamiętywanie.

W III części, wyniku badań pokazały, że najbardziej skuteczną metodą prowadzenia było praktykowanie w lesie, tak zwaną kąpielą leśną Shinrin-yoku, jest to praktyka wellbeingu w naturze, kindnessu i compassion. na podstawie dialogu z uczniami stwierdzono, że większości uczniów klas 6-8, łatwiej i szybsza jest skoncentrowanie uwagi, co skutkowało jednocześnie lepsze zapamiętaniem.

Na relację rówieśnicze również miało wpływ. Jak stwierdziły uczniowie mają lepszy kontakt ze sobą w grupie klasowej w której razem i jednocześnie praktykowali uważność.

W sytuacjach stresujących szybko wracali do stanu spokoju. Pojawiła się pewność siebie.

Uczeniowie przed rozpoczęciem praktyki odczuwali, nie zdecydowanie, zmęczenie, nie chęć. Większości zwłaszcza płci żeńskiej przeważała emocja taka jak ciekawość.

Podsumowując, analiza badań własnych prowadzone w szkole w terminie od 19.09.2023- 17.10.2023, wykazała, że w obszarze edukacji prozdrowotnej , technik relaksacyjnych w danym etapie edukacyjnym , warto stosować i praktyki mindfulness (uważność), jak obowiązkową część lekcji, ponieważ ma znaczny wpływ na proces edukacyjny, styl prowadzonego życia i relacji społeczne. Przez to jak opisują badania wzrasta zdolność do koncentracji, zachowania spokoju i zapamiętywanie informacji.

W klasach 4-8, praktykowania uważności, pojawiało się dużo energii, chęć do działania, radość, spokój, wyciszenie i zainteresowanie.

Aczkolwiek w klasach 0-3 warto poświęcić całą godzinę lekcyjną z prowadzącej praktyki mindfulness, najlepiej w naturze, poprzez zabawę statyczną w różnych zmieniających się pozycjach wyjściowych ciała.

Literatura.

- 1.Mindfulness dla dzieci. Uz Afzal
- 2.Gry i zabawy (nie tylko) mindfulness. Kristina Marcelli-Sargent
- 3.Mindfulness dla kobiet, zatrzymaj się i poczuj smak życia. Caroline Weich
- 4.Spokój emocjonalny. Bernardo Stamateas.
- 5.Edukacja fizyczna w nowej szkole. Wydawnictwo dydaktyczne. Tadeusz Maszczak.

Ангелюк І.О.¹
<https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>
Лаврін Г.З.²
<https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОЄКТНОЇ ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРАНТІВ

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Анотація. У публікації здійснюється огляд навчальної дисципліни «Інноваційні проєкти у сфері середньої освіти і фізичної культури» з позиції формування проєктної компетентності майбутніх фахівців освітньо-професійного рівня магістр середньої освіти (Фізична культура).

Annotation. The publication provides an overview of the discipline "Innovative Projects in Secondary Education and Physical Education" from the perspective of forming the project competence of future specialists of the educational and professional level magister of Secondary Education (Physical Education).

Ключові слова: інновації, проєктна діяльність, вищий навчальний заклад, професійна підготовка магістра середньої освіти (Фізична культура).

Keywords: innovation, project activity, higher education institution, professional training of a magister of Secondary Education (Physical Education).

Актуальність теми дослідження. Модернізація освітньої галузі є результатом становлення України на шляху до інноваційного розвитку. Весь освітній процес в такий час варто адаптувати до потреб здобувачів. Рушійною силою для просування інноваційних сутнісних перетворень у системі освіти є впровадження у діяльність закладів освіти. Основними, базовими компонентами підвищення якості освіти є впровадження у вищих навчальних закладах інноваційних розробок й технологій,

функціонування оффлайн та онлайн-ресурсів, кардинальне оновлення системи підготовки майбутнього компетентного вчителя для Нової української школи [11].

Базові освітні зміни окреслені Концепцією Нової української школи, Законами України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту». Основні напрями її реформування з метою створення нового сучасного освітнього середовища, передумов для інноваційної діяльності впроваджені новими Державними стандартами всіх рівнів освіти [1; 2; 8; 9; 10].

У підготовці вчителя закладів загальної середньої, передвищої та вищої освіти за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) варто акцентувати увагу на формування здатностей: розв'язувати складні завдання або проблеми у галузі освіти, що передбачає здійснення інновацій та/або проведення педагогічних досліджень і характеризується невизначеністю умов; генерувати нові ідеї (креативність) та приймати обґрунтовані рішення; розробляти та презентувати освітні проекти, управляти ними та мотивувати виконавців на досягнення спільної мети; використовувати інновації у професійній діяльності; проектувати освітній процес з фізичного виховання з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій та відповідно до сучасних освітніх тенденцій [12].

Вище перелічені професійні компетентності успішно формуватимуться в процесі вивчення нормативної навчальної дисципліни «Інноваційні проекти у сфері середньої освіти і фізичної культури», яка складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра з фізичного виховання 014.11. Середня освіта (Фізична культура) [12].

Метою публікації є огляд навчальної дисципліни «Інноваційні проекти у сфері середньої освіти і фізичної культури» з позиції формування проектної компетентності майбутніх фахівців освітньо-професійного рівня магістр середньої освіти (Фізична культура).

Метою освітнього компоненту є оволодіння майбутніми

фахівцями системою сучасної інноваційної діяльності для ефективного вирішення професійних завдань.

Ставимо перед учасниками освітнього процесу завдання з формування у уяви про зміст інноваційної діяльності у системі освіти України; ознайомлення з сучасними освітніми інноваційними проектами всеукраїнського рівня; всебічного вивчення змісту проектів у галузі Фізична культура та спорт; формування вмінь планувати, організовувати, реалізовувати і впроваджувати експериментальні програми та проекти в професійній діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни майбутній фахівець повинен знати: особливості реалізації освітньої інноваційної діяльності в освіті, фізичній культурі та спорті; різновиди інноваційних технологій в системі фізичної культури та спорті; теоретико-методологічні засади проектування, як концепції інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти; нові підходи до формування теоретичних знань з фізичної культури; сучасні підходи до організації шкіл здоров'я; зміст сучасних проектних педагогічних технологій.

Підготовлений фахівець повинен вміти: формулювати наявні проблеми у сфері освітньої діяльності, демонструвати навички їх критичного аналізу, генерувати нові ідеї, аргументувати можливі шляхи їх вирішення та критично оцінювати їх спроможність; визначати, аналізувати та характеризувати педагогічні інновації, демонструвати вміння їх практичного застосування у професійній діяльності; володіти сучасними методами і технологіями навчання для забезпечення у здобувачів освіти грамотності у фізичній культурі; описувати методику розробки освітніх проектів, пояснювати зміст та призначення їх етапів, аналізувати спроможність управління процесом їх впровадження, прогнозувати очікувані результати.

Формування проектних компетентностей відбувається протягом трьох змістових модулів: сучасні технології в освіті; інноваційні проекти в освіті; інноваційні проекти в фізичній культурі та спорті.

Спершу майбутнім фахівцям пропонується всебічно вивчити традиції та інновації в педагогічній сфері; передумови запровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання закладів освіти; проекти як спосіб реалізації інноваційної діяльності фахівця галузі Фізична культура у різних напрямках його роботи.

Теоретичне підґрунтя проектної роботи підсилюється прикладами реалізації проектів в освіті, фізичній культурі та спорті, які реалізуються в нашій державі сьогодні. Студентам пропонується аналіз змісту освітніх проектів «Професійна орієнтація у Новій українській школі», «Нова українська школа» (базова освіта), науково-педагогічний проєкт «Інтелект України» та «STEM – освіта» [3; 4; 8; 11]. Проектна діяльність в сфері фізичної культури представлена на прикладі проектів: «Вальдорфська школа в Україні», «Модель здорової школи», соціального проекту Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки – локації здорової України» [5; 6; 7] .

У процесі занять майбутніх фахівців спрямовували на реалізацію проектної діяльності у двох напрямках. Перший передбачав участь вчителів-викладачів у діючих проєктах. На прикладі діючого проєкту для вчителів фізичної культури «Нова фізична культура» вивчалася комплексна програма для вчителів фізичної культури, спрямована на розвиток їхніх педагогічних навичок з метою підвищення зацікавленості учнів до уроків фізичної культури.

Завданням програми є мотивувати педагогів вдосконалюватися та покращувати освітній процес за допомогою сучасних інструментів. Для цього організатори проєкту пропонують онлайн-курси для вчителів фізичної культури, де активно навчають педагогів 60 модулів фізичної культури, аби допомогти змінити підхід до викладання на більш сучасний. Завдяки онлайн-курсам вчителі фізкультури по всій Україні можуть підвищити свою кваліфікацію та урізноманітнити уроки. Онлайн-конференції «Інновації тіловиховання» покликані розповісти про нові та сучасні методики для вчителів,

познайомити їх з міжнародним досвідом, почути про тренди від фахівців. Спільнота для вчителів-новаторів у Facebook покликана об'єднати вчителів фізичної культури, тренерів та освітян, де вони обмінюються досвідом, отримують мотивацію, цікаві ідеї у форматі регулярного безплатного та корисного контенту. Вчителі та тренери обмінюються досвідом, отримують мотивацію, цікаві ідеї у форматі регулярного безплатного та корисного контенту.

Навчання амбасадорів передбачає формування спільноти трендсетерів фізичної культури, для яких організовує навчання за програмою «Нова фізична культура» у кожній громаді області. Спочатку організаторами проводиться обласний активний форум, де визначають опорну школу фонду та активних вчителів, які впроваджують інноваційні програми. Вони стають амбасадорами проекту, і впродовж 4-5 тижнів проходять навчання. Підготовлені амбасадори фізичної культури надалі навчають вчителів у своїх громадах [13].

Другим напрямом є організація різноманітних проєктів у майбутній професійній діяльності. Для цього важливим було озброїти магістрантів основними кроками організації та реалізації проєктної діяльності. На прикладі навчальних, фізкультурно-оздоровчих проєктів визначено схему їх розробки та впровадження в процес фізичного виховання школярів різного віку.

Для визначення рівня засвоєння знань студентам пропонувалися наступні контрольні завдання:

1. Розробка словника дефініцій курсу.
2. Характеристика традиційних та інноваційних технологій у процесі фізичного виховання закладів освіти в процесі організації круглого столу. Пропонувалася дискусія «За і проти – традиції чи інновації».
3. Представлення моделі сучасного фахівця фізичної культури, який здійснює проєктну діяльність.
4. Розкриття особливостей змісту діючих освітніх проєктів, за бажанням.
5. Презентація власного міні-проєкту з фізичної культури, за вибором (оздоровчий, рекреаційний, для розвитку професійно-важливих якостей).

Метами організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності в процесі занять є:

1) за джерелом інформації – словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари-консультації, пояснення, обговорення, бесіда.

2) за логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) за ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) за ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача, самостійна робота студентів; виконання індивідуальних контрольних-творчих проєктів.

Висновки. Зміст навчальної дисципліни «Інноваційні проєкти у сфері середньої освіти і фізичної культури» є важливим кроком для ефективної організації нововведень майбутніми фахівцями фізичної культури у закладах освіти. Решта залежатиме від розвитку їх творчого потенціалу, професійної компетентності всього педагогічного колективу до роботи в умовах пошуку, створенні науково-методичної та матеріально-технічної підтримки інноваційних змін керівництвом навчальних закладів.

Список літератури.

1. Рішення колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту Електронний ресурс «Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. 5 с. <http://www.gov.ua/main.php>

2. Інститут модернізації змісту освіти. Інноваційний освітній проєкт всеукраїнського рівня за темою «Розроблення і впровадження навчально-методичного забезпечення для закладів загальної середньої освіти в умовах реалізації Державного стандарту базової середньої освіти» [https://imzo.gov.ua/innovatsiynyy-osvitniy-proiekt-vseukrains-koho-rivnia-za-temoiurozroblennia-i-vprovadzhennia-navchal-no-metodychno-](https://imzo.gov.ua/innovatsiynyy-osvitniy-proiekt-vseukrains-koho-rivnia-za-temoiurozroblennia-i-vprovadzhennia-navchal-no-metodychno)

zabezpechennia-dlia-zakladiv-zahalnoi-seredn-oi-osvity-v-umovakh-realizatsii-derz/

3. Проєкт «Професійна орієнтація у Новій українській школі». <https://www.kariera.in.ua/>

4. Проєкт «STEM – освіта». <https://stemosvita.com.ua/>

5. Проєкт «Вальдорфська школа в Україні». <https://imzo.gov.ua/osvitni-proekti/>

6. Проєкт «Модель здорової школи». <https://actforhealth.in.ua/>

7. Соціальний проєкт Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки – локації здорової України» <https://ap.sportforall.gov.ua/>

8. Сайт Міністерства науки і освіти України «Нова Українська школа». <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>

9. Сайт Міністерства науки і освіти України «Державні стандарти». <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>

10. Концепція «Нової Української школи». Ухвалено МОН 27/10/2016. 34с. <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkolacompressed.pdf>

11. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність: Науково-методичний збірник/ за загальною ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. 140 с.

12. Робоча програма «Інноваційні проєкти у сфері середньої освіти і фізичної культури» для магістрантів спеціальності: 014.11 Середня освіта (Фізична культура) / Розробник І.О. Ангелюк. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2023. 16 с.

13. Нова фізична культура. <https://biloruska.foundation/nova-fizichna-kultura/>

Банах В. І.
orcid.org/0000-0002-0903-5002
Трифонюк В. М.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

Анотація. У публікації розкриваються основні проблеми та особливості організації диференційованого фізичного виховання. Визначені основні напрямки та критерії здійснення диференціації. Застосування диференційованого підходу дозволить оптимізувати та індивідуалізувати процес фізичного виховання, формувати стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, сприятиме здійсненню особистісного та персоніфікованого підходу.

Ключові слова: студенти, учні, диференційоване фізичне виховання.

Annotation. The publication reveals the main problems and peculiarities of the organization of differentiated physical education. The main directions and criteria for differentiation are defined. The use of a differentiated approach will allow to optimize and individualize the process of physical education, to form a stable motivational and value attitude towards physical education, and will contribute to the implementation of a personal and personalized approach.

Key words: students, pupils, differentiated physical education.

Актуальність теми дослідження. Сучасна політика управління України та міністерства освіти передбачає здійснення освітнього процесу з врахуванням світових тенденцій демократизації й гуманізації освітньої сфери. Особливу увагу тут звертають на застосування особистісно-орієнтованого і диференційованого підходів у

навчанні, використання індивідуальної навчальної траєкторії для кожного учня й студента, що призводитиме до санкціонованого суб'єктивного втручання до психіки дітей і молодих людей [5]. Застосування індивідуального підходу у фізичному вихованні кожної дитини потребує використання диференційованого підходу та нових технологій. Ці підходи та технології не повинні суперечити принципу формування гармонійно розвиненої особистості. Як вказують фахівці, фізичне виховання повинне ґрунтуватися на застосуванні диференційованого підходу, що має сприяти формуванню особистості як суб'єкта власної фізичної культури [2].

Мета дослідження: виявити особливості диференційованого фізичного виховання у закладах освіти та перспективи його застосування.

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань використовувались метод теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури; окремі загальнонаукові методи: системний аналіз і синтез; метод аналогій.

Результати дослідження. Ефективний процес фізичного виховання передбачає мобілізацію у здобувачів освіти резервів фізичного розвитку, поліпшення їх мотивації до самостійної навчальної діяльності, створення бази для засвоєння нового матеріалу. В таких умовах розширюються кордони досягнутого фізичного виховання і відбувається покращення фізичних і психічних можливостей учнів та студентів [5].

Фахівці стверджують, диференційований підхід під час дозування навантаження для здобувачів освіти у фізичному вихованні сприяє зменшенню небезпеки перевантажень і підвищенню ефективності навантажень оздоровчої спрямованості та сприяє поліпшенню рухових якостей [1]. У фізичному вихованні та спорті на етапі початкової підготовки під час підбору навантаження на розвиток фізичних якостей, у дітей, що мають низький рівень розвитку, фахівці рекомендують навантаження дещо зменшувати від загально прийнятих, оскільки вони можуть викликати перенавантаження [4].

Одночасно застосування такого підходу із помірним навантаженням оздоровчого впливу, без значної втоми не завжди сприятиме виникненню кумуляційних ефектів та буде не достатньо ефективним для розвитку таких якостей, як сила та витривалість, а ці якості є провідними у фізичному розвитку людини.

Спеціалісти [6] наголошують, що диференційоване навчання – це процес пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей здобувачів за рахунок диференціації засобів, методів, інтенсивності навчальної діяльності відносно груп, утворених з приблизно однакових за рівнем підготовленості учнів. Зважаючи на це твердження потрібно розуміти, що під час проведення занять фізичної культури в одному класі зустрічається значна кількість учнів із критично різним рівнем фізичної підготовленості та фізичного розвитку [9], такі ж відмінності спостерігаються у рівні фізичного розвитку та вмінь студентів.

Н. Бондарчук, О. Тимочко, Н. Степчук [3] вважають, що основним завданням фізичного виховання у закладах освіти є залучення молоді до занять фізичною культурою і здорового способу життя шляхом підвищення інтересу до занять фізичною культурою, поліпшення мотивації, із врахуванням статевих відмінностей, соціального положення, характеру і психічної особливості, функціональним і фізичним станом організму, особливостями мислення, рівнем адаптації до навчального процесу. Окрім цього диференційоване фізичне виховання повинно враховувати окрім фізичного розвитку і антропометричні дані, зовнішні ознаки дітей їх активність на заняттях та загальні показники рухової активності.

Нездатність до виконання навчальних вимог та тестових нормативів може призвести до зниження мотивації до занять фізичною культурою у здобувачів середньої та вищої освіти. Тому під час організації процесу фізичного виховання потрібно уникати негативного впливу, що може призвести до втрати інтересу до уроків фізичної культури, або негативно вплинути на здоров'я

школярів, як наслідок – сповільнити темпи їхнього фізичного розвитку [2; 3].

В окремих працях [10] представлені диференційовані тести з врахуванням морфологічних (ростовогових) характеристик будови тіла. Проте ці тести не дозволяють адекватно визначити рівень розвитку фізичних якостей та фізичного розвитку здобувачів освіти оскільки не відповідають вимогам тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Я. Жерновнікова, С. Пятисоцька [6], на основі аналізу даних фундаментальних досліджень фахівців, наголошують на необхідності здійснення диференційованого фізичного виховання з врахування показників фізичної підготовленості. Це обґрунтовується тим, що з віком інформативність показників фізичного розвитку падає, а фізичної підготовленості навпаки зростає. Також, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей, значно впливають на вдосконалення регуляторних функцій нервової системи, на поліпшення функціонального стану організму її систем. Автори також наводять думку, що застосування вправ з урахуванням конституціональних особливостей підлітків, дозволяє раціональніше спланувати навчальний матеріал, диференційовано підійти до кожної групи школярів, побудувати навантаження, яке відповідає їх можливостям [6].

Одночасно у дітей з різним рівнем тілобудови – соматотипу, спостерігаються відмінності у схильності до розвитку рухових якостей. Тому для фізично підготовлених дітей, що мають високий рівень фізичного розвитку та гармонійно збудоване тіло (соматотип), підбір навантаження на розвиток рухових здібностей повинні бути більшими від загально прийнятих, оскільки, недовантаження не призведе до потрібного тренувальною ефекту [4].

Калінін В.С. [8] пропонує у диференційованому фізичному вихованні під час поділу студентів на групи враховувати: «певну активність студентів; вихідні

параметри навантажень для кожної з груп та корекція їх у плані відповідності до адаптивних процесів; інтенсивність і об'єм навантаження, тривалість відпочинку, характер і кількість повторень; попередню підготовку контингенту і відповідне матеріально-технічне забезпечення занять».

При цьому автори [2] звертають увагу на те, що діти з прискореними темпами індивідуального фізичного розвитку нерідко мають занижену працездатність, також у них частіше спостерігаються функціональні розлади. Таким чином, під час здійснення диференційованого підходу дозування навантаження на основі даних антропометрії не завжди є доречним, воно повинно здійснюватися з використанням інших показників.

На основі аналізу наукових публікацій, В. Мисів робить висновок та вказує на те, що показники біологічного віку, функціональних систем, фізичної підготовленості не можуть використовуватися для диференціації школярів, оскільки не повною мірою відповідають сучасним уявленням щодо ознак, якими повинні вони характеризуватись [11]. Для цього потрібно використовувати відповідні маркери – загальну конституцію.

Застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні вимагає створення організаційних передумов для індивідуалізації, наявність відповідної матеріально-технічної бази: різної ваги і висоти прилади тощо [6]. Як вказують Ю. Костюк, С. Іващенко, М. Ламаренко [9] малокомплектні школи мають свої переваги та недоліки в здійсненні диференціації фізичного виховання. Зокрема в таких школах на заняттях фізичної культури учитель має кращу можливість застосування індивідуального підходу під час дозування навантаження. Одночасно в таких школах часто зустрічаються проблеми із матеріально-технічною базою, часто тут відсутній необхідний інвентар.

Застосування диференційованого навчання вчителем в залежності від типу та властивостей нервової системи та темпераменту учнів є досить складним процесом і вимагає багато часу [6]. Одночасно С. Іванніков [7] стверджує, що масового застосування індивідуально-диференційованого

підходу як педагогічного принципу у ЗЗСО і авторитарно-командної системи управління освітою фактично не мав ґрунту для практичного втілення.

Висновки. Диференційований підхід у фізичному вихованні сприяє формуванню стійкого мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, формуванню морально-вольових, фізичних якостей, здійсненню особистісного та індивідуалізованого підходу, дозволяє персоніфікувати та оптимізувати процес фізичного виховання.

Список літератури.

1. Боднар І., Стефанишин М., Петришин Ю. Фізична підготовленість і психоемоційний стан школярів в умовах диференційованого фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. С. 8–13 URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-03/2017-03-02.pdf>

2. Бондарчук Н., Чернов В. Застосування критерію темпів фізичного розвитку при реалізації диференційованого підходу у процесі фізичного виховання молодших школярів. фізичне виховання різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №1. С. 158–163 URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/43266>

3. Бондарчук Н. Я., Тимочко О. І., Степчук Н. В. Диференційоване використання фізичних вправ на заняттях фізичної культури зі студентами з різним рівнем фізичної підготовленості. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 12. 121–127. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.17>

4. Василюк, В., Ярмошук, О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 18. С. 11–16. URL: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-18.11-16>

5. Глазирін І. Олексієнко Я., Петришин Ю. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки) : навчальний

посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с. URL:

<http://eprints.cdu.edu.ua/887/1/glaz2.pdf>

6. Жерновнікова Я.В. Пятисоцька С.С. Особливості впровадження диференційованого підходу у процес фізичного виховання з метою збереження здоров'я школярів. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2017. № 2. С. 54–59. URL: https://journals.urau.ua/frir_journal/article/view/120743/115847

7. Іванніков С.І. Індивідуально-диференційований підхід у підготовці майбутніх учителів початкових класів до фізичного виховання учнів. *Наука і освіта*. 2010. № 8. С. 170-172. URL: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/8_2010/43.pdf

8. Калінін В., Салук І Диференційований підхід до використання навантажень у фізичному вихованні студентів молодших курсів вищого технічного навчального закладу. *Молода спортивна наука України*. 2007. С.202-206. URL: http://conf.vntu.edu.ua/allvntu/ingpp/txt/kalinin_dyferenciyananyj_pidhid.pdf

9. Костюк Ю.С., Словець О.І., Іщенко С.М., Лимаренко М.П., Ефективність упровадження методики диференційованого навчання фізичних вправ дівчат. 5-9 класів на заняттях з баскетболу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 5(125). С. 95–100 URL: http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/12741/3/Nchnpu_2020_5_95-99.pdf

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

11. Мисів В. Організація диференційованого підходу до учнів у системі фізичного виховання в школі. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура*. 2012. Вип. 16. С. 78–83. URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/16313/1/>

Безносюк О.О.

КОНТРОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС ГРИ НА БІЛЬЯРДІ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

В статті подані «золоті» правила контролю емоційного стану спортсмена під час гри на більярді. Основою стала робота Джима Лоєра, доктора психології, консультанта більш ніж сорока тенісистів світової еліти. Досягнення психологів Тенісної асоціації дали можливість замислитись і виконуючи обов'язки судді на турнірах з більярду, зробити висновки, що не тільки у любителів, а й у професійних спортсменів є великі прогалини в контролі свого емоційного стану під час гри. Автор спробував адаптувати правила для більярдного спорту. Особливу дискусію у спортивних аудиторіях завжди викликає обговорення мотиваційних установок: що краще – прагнути перемоги чи уникати помилок? Як досягати успіху? Унікальність об'єкта досліджень визначає внесок психології спорту у розвиток загальної теорії та практики психологічної науки.

Ключові слова: більярд, емоційний стан, психологія, правила, спорт.

The article presents the "golden" rules for controlling an athlete's emotional state while playing billiards. The basis was the work of Jim Loehr, doctor of psychology, consultant to more than forty world elite tennis players. The author tried to adapt the rules for billiards. The achievements of the psychologists of the Tennis Association made it possible to think and, acting as a judge at billiards tournaments, to draw conclusions that not only amateurs, but also professional athletes have large gaps in controlling their emotional state

during the game. A special debate in sports audiences is always caused by the discussion of motivational attitudes: what is better - to strive for victory or to avoid mistakes? How to achieve success? The uniqueness of the object of research determines the contribution of sports psychology to the development of the general theory and practice of psychological science.

Key words: *billiards, emotional state, psychology, rules, sport.*

Актуальність теми дослідження(постановка проблеми). Спорт є єдиною сферою діяльності, в якій людина (спортсмен) свідомо прагне максимальних навантажень, бачачи в цьому єдину умову підвищення своїх можливостей, зростання спортивних результатів. У цьому полягає унікальність спорту, спортивної діяльності, специфіка психології спорту як напрями психологічної науки. У свідомому прагненні розвивати необхідні якості та максимально їх реалізовувати під час змагання полягає специфічність реалізації функціональних можливостей у спорті.

У решті сфер діяльності і життєдіяльності працює принцип мінімізації зусиль, витрат за досягнення мети. У ряді видів професійної діяльності (військові, рятувальники, робота в особливих умовах, екстремальних ситуаціях) та життєдіяльності (здоровий спосіб життя, рекреаційна фізкультура, превенція ризикованої поведінки) використовуються принципи спортивної діяльності, але це як засіб формування необхідних функціональних та психологічних якостей особистості людини.

Саме тому спорт виявляється ідеальним об'єктом дослідження резервів людини, принципів та механізмів регуляції функціонування підсистем організму та психіки, поведінки людини у ситуаціях екстремальності зовнішніх та внутрішніх умов діяльності. З цього випливає, що психологію спорту не можна розглядати як прикладну дисципліну, завдання якої обмежуються конкретними потребами фізкультурно-спортивної практики.

Унікальність об'єкта досліджень визначає внесок психології спорту у розвиток загальної теорії та практики психологічної науки[1, с. 163; 2, с.313].

Багато років граючи в теніс і спостерігаючи гру великих майстрів, зацікавився роботою Джима Лоєра. "Гуру зірок" – так називають у США Джима Лоєра (Jim Loehr), доктора психології, консультанта більш ніж сорока тенісистів світової еліти. Ось уже багато років він працює науковим керівником Тенісної асоціації США та одночасно штатним психологом Академії тенісу Ніка Боллетьєрі. Є дійсним членом Американської асоціації психологів (APA), Американського коледжу спортивної медицини (ACSM), Асоціації прикладної спортивної психології (AASP) та Національної асоціації силової та спеціальної підготовки (NSCA).

Лоєр працював із такими відомими тенісистами, як Андре Агассі, Моніка Селеш, Джим Кур'є, Габрієла Сабатіні.

За час практичної роботи із зірками світового тенісу Джим Лоєр виробив та сформував 12 "золотих" правил, які допомагають тенісистові контролювати свій емоційний стан під час гри[1, с. 163; 2, с.313; 3-4].

Мета дослідження. Теніс і поведінка гравців на корті давно зацікавили теоретично, як науковця і практично, як гравця – любителя з 30-річним стажем. Досягнення психологів Тенісної асоціації дали можливість замислитись і виконуючи обов'язки судді на турнірах з більярду, зробити висновки, що не тільки у любителів, а й у професійних спортсменів є великі прогалини в контролі свого емоційного стану під час гри.

Методи дослідження. Спробував адаптувати "Золоті" правила для більярдного спорту:

1. *Зосередженість.* У перервах між ударами в партії погляд спортсмена повинен бути спрямований на наклейку кия або опущений вниз, щоб не відволікатися і не розпорошувати увагу.

Це правило апробовано в тенісі і можливе на більярді тільки в тому випадку, якщо є суддя за столом(в снукері всі офіційні турніри). А в змаганнях з піраміди, навіть на

Чемпіонатах світу, судді за столом з'являються тільки з полуфіналу. Тому організатором змагань потрібно зробити все, щоб гравці зосереджувались, а не виконували роль судді.

2. *"Ритуальні" дії.* Перед початком між ударами в партії варто повторити звичний набір рухів. Дотримання "ритуалу" – запорука збереження психологічної рівноваги під час матчу.

3. *Впевнена хода.* Необхідно виробити під час матчу впевнену ходу, на яку варто звернути увагу після невдалого удару або інших негативних емоційних сплесків.

4. *Дихання.* Практикуйте глибоке розмірене дихання у паузах, це заспокоює. Під час удару корисно зробити різкий видих, це додасть агресивності руху та сприятиме емоційній розрядці.

5. *Позитивна мотивація.* Навіть коли справа не клеїться, пам'ятайте, що ваш погляд повинен зберігати впевненість.

6. *Спокій та розслаблення.* Нехай ігровий момент вимагає граничної напруги, але в паузах необхідно розкріпачитися, уявити себе дуже спокійним та розслабленим. І ви будете таким!

7. *Реакція на помилку може бути лише одна: "Ніяких проблем!".* Покажіть це всім своїм виглядом.

8. *Безкомпромісність у боротьбі.* Як би не було складно, противнику потрібно дати зрозуміти, що боротися ви будете до кінця.

9. *Негативні самооцінки шкідливі під час матчу:* вони послаблюють гравця.

10. *Позитивне мислення.* Думайте про ситуацію, що склалася тільки позитивно, вам необхідна гнучкість думок.

11. *"Я люблю боротися!"* Не губіться під пресингом, повторюйте собі, що спекотна сутичка – це те, що приваблює вас у більярді.

12. *Наклейка кия завжди дивиться нагору.* Після закінчення удару, зробіть кілька бадьорих, енергійних кроків, як би демонструючи: "Мій кий дивиться вгору, і мій настрій теж піднятий, зі знаком "плюс". Я впевнений у собі і добре почуваюся на більярді!" [1, с. 163; 2, с.313-315].

Поль Метцлер доповнює Метра тенісної психології своїми порадами[1, с. 164; 2, с.315; 3-4].

Результати дослідження. Знову адаптую поради для більярдного спорту:

1. Фізична і технічна підготовка залого успіху в першій половині матчу, а в завершальній стадії - психологічний настрой буде визначати результат матчу.

2. Старайтесь не думати про перемогу. Чим більше думаєте про неї, тим більше вона віддаляє її від вас.

3. Аналізуйте слабкі сторони в грі суперника і по ходу поєдинку коригуйте свою тактику гри.

4. Фраза "тільки більярд" – самий кращий засіб від психічного дискомфорту. Неважливо, якщо ви розбудовані, нервові, злі або просто ваша увага відвернута на сторонніх предметах, повторіть цю фразу, щоб блокувати негативні думки і сконцентруватися лише на більярді.

5. Блокуйте всі фактори, які відволікають від ігор і концентруйтеся на найближчих завданнях. Ні на що не зважуйте, крім гри, суперника і стола, нічого не чуйте, крім ударів куль і голосу арбітра, який оголошує рахунок.

6. У вирішальні моменти будьте гранично відмобілізованими і холоднокровними.

7. В нескладних ігрових ситуаціях дійте агресивно при повній мобілізації і концентрації. Перемагає той, хто, загострюючи гру, допускає менше помилок.

8. Чим більше гравець займається аналізом під час матчу, тим нижче рівень гри. Інстинкти завжди швидші і довші, ніж розум.

9. Впевнений зовнішній вигляд за ігрової переваги стане додатковим фактором до внутрішнього визнання поразки суперником. Або хоча б поселить сумніви у позитивному для нього результаті поєдинку.

10. Не розслабляйтеся після виграної партії. Досвідчений суперник мобілізується після виступу в рівній боротьбі, у нього з'явиться агресія і бажання будь-якої ціни відігратися. У вас же почуття самозаспокоєності від перемоги приводить до різкого зменшення концентрації та мотивації на гру.

11. Для збереження концентрації між підходами постарайтеся концентруватися на чомусь, наприклад, на вашому кій, наклейці – поправляйте її, щоб виграти час.

12. Коли програєте, уповільнюйте темп своїх рухів між підходами. Залишайтеся впевненим у собі і зберігайте позитивний емоційний настрій після програшу партії. Це захистить вас від негативної психічної реакції на натхнення суперника. До того ж, думки про свою невдачу гри ведуть до поразки!

13. Не дозволяйте своїм страстям отримувати верх над вами.

14. Терпіння – гарантія успіху в грі на більярді.

15. Уникайте суперечок із суддями. Робити помилки властиво кожному із нас. Запам'ятайте, компетентність суддів – це останнє, що вас має хвилювати під час гри.

16. Сприймайте більярд як саму приємну частину вашого життя!

17. Поразки залишайте на більярді, а перемоги несіть з собою.

18. Заспокоюйте, себе думкою: «Нічого страшного не сталося, життя і більярд продовжується» [1, с. 165; 2, с.315-316; 3-4].

Висновки. Багато гравців і тренерів впевнені, що вони все знають і вміють, невдачі випадкові, суперникам навпаки везіння... Тому для тих спортсменів, які хочуть прогресувати, варто звернути увагу на досвід знаменитих психологів, підтверджений успіхами великих спортсменів і адаптований стосовно більярдного спорту автором статті.

Особливу дискусію у спортивних аудиторіях завжди викликає обговорення мотиваційних установок: що краще – прагнути перемоги чи уникати помилок? Як досягати успіху? Психологія успіху полягає в трьох складових – «впевненість-задоволення-задоволеність». Впевненість – адекватність постановки мети оцінки своїх можливостей та підготовленості. Задоволення – емоційне (позитивне) ставлення до того, що відбувається, коли розвиток подій відповідає очікуваному.

Із задоволенням складніше – спорт без помилок не буває. Питання у тому, як ставитися до помилок – боятися

чи боятися їх робити? У кожного спортсмена є межа страху скоєння помилки, межею якої є страх покарання. Звідси й мотиваційна установка - "повинен, зобов'язаний" або "хочу, можу, зроблю".

Список літератури.

1. Безносюк А.А., Маъмуров Б.Б. «Золотые» правила контролю емоціонального состояния спортсмена во время игры на бильярде. Материалы Международной научной конференции «Перспективы организации занятий по физической культуре и спорту на современном этапе развития: проблемы и решения». Бухоро: Бухоро давлат университети, 2022. С. 163-165.

2. Маъмуров Б.Б., Безносюк А.А., Толипов У.К., Кочергина Т.И., Эльчиева Д.Т. Спортивная психология [текст]: Учебник - ООО "Бухоро детерминанти" издательство Камолот, 2023. 456 с.

3. Метцлер П. Теннис. Секреты мастеров. пер. с англ., 2000. 320 с.

4. Поль М. Теннис. Секреты мастеров. Фаир-Пресс, 2002. 336 с.

Божик М. В. <https://0000-0001-6037-6032>

Марценюк А. І.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАСОБАМИ ППФП

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець

Анотація. У статті розкриваються шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Дослідження дозволило визначити структуру вимог, що дало можливість сформулювати завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Розроблені і впроваджені комплекси вправ дали змогу покращити рівень показників фізичної підготовленості студентів.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичне виховання, студенти.

Annotation. *The article reveals the ways of improving professional and applied physical training of students. The research made it possible to determine the structure of requirements, which made it possible to formulate the tasks of professional and applied physical training of students. The developed and implemented sets of exercises made it possible to improve the level of indicators of physical fitness of students.*

Key words: *professional and applied physical training, physical fitness, physical education, students.*

Актуальність теми дослідження. В „Декларації про загальні заходи державної молодіжної політики в Україні“, Законах України „Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні“, поставлена мета створити умови, за яких будуть викликані до життя творчі сили молоді особистості, відкриється простір до її саморегуляції.

Важливого значення в цьому аспекті надається формуванню фахівця з належним рівнем підготовки. Якісна реалізація молоддю своїх потреб через фізичну культуру і спорт неможлива без належного кадрового забезпечення галузі [1, 2].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і визначити шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки.

Перед дослідженням ставились такі **завдання:**

1. На основі ретроспективного аналізу джерел визначити особливості використання професійно-прикладної фізичної підготовки у теорії і практиці.

2. Розробити та експериментально перевірити ефективність використання комплексів вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки, як компоненту професійної підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та методи математичної статистики.

Результати досліджень. У сучасній вищій школі основною задачею викладання предмету фізичне виховання є одержання студентами знань і формування навичок їхнього застосування на практиці [1, 2, 3, 4]. Це при цьому, що спроби [1] належного виховання фізичних якостей на аудиторних заняттях виявляються низько ефективними внаслідок малої тривалості занять, великих перерв між заняттями, їх не систематичністю. Очевидно, у цьому напрямку більш ефективними будуть індивідуальні, самостійні або заняття студентів в спортивних групах, як мінімум 3 - 4 рази на тиждень.

Практично це завдання повинно реалізуватись шляхом створення системи загальнооздоровчих і спеціальних регулярних занять фізичними вправами, як організованих (академічні, індивідуальні під керівництвом викладача), так і самостійних, в процесі навчання так і у вільний час.

Перший етап дослідження полягав у початковій оцінці показників фізичної підготовленості студентів. Другий етап експерименту полягав у впровадженні в практику фізичного виховання студентів комплексів вправ, які виконувались під час активних пауз та на перервах між заняттями.

Нами узагальнено більше ста вправ, що виконуються в різних умовах. Ці вправи опубліковані у методичних рекомендаціях [4].

Студентам пропонувались оптимальні розпорядки робочого і вихідного дня, в яких чітко вказувались варіанти використання різноманітних форм занять фізичними вправами у добовому циклі.

Запропонований режим дня розроблений нами на основі опитування студентів неспеціалізованих факультетів. Для складання розпорядку дня нами проаналізовано більше ста добових режимів студентів. Це дало нам змогу в поєднанні з методичними літературними рекомендаціями розробити, як на нашу думку, оптимальний режим буднього і вихідного дня. Даний

розпорядок нами розроблявся, окрім вирішення поставлених нашим дослідженням завдань, ще з гігієнічною метою. Лиш при дотриманні гігієнічних умов можна говорити про повноцінне формування професійно-прикладної фізичної підготовки.

Після використання цілого комплексу заходів, спрямованих на покращення професійно прикладної фізичної підготовки, вивчались зрушення у показниках фізичної підготовленості відносно початкового рівня (табл. 1).

Використання запропонованої методики дозволило покращити показники фізичної підготовленості студентів (табл.1.).

Таблиця .1.

Результати тестування показників фізичної підготовленості студентів (n-96)

Тести	Човниковий біг 4x9м.		Стрибок в довжину з місця.		Нахил тулуба		Віджимання від підлоги	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Mx	11,31	10,9	166,75	175,25	16	17	12,3	15,95
Sx	0,76	0,74	13,24	15,77	13,24	8,62	4,18	3,71
Smx	0,17	0,16	2,96	3,52	2,96	1,92	0,93	0,83
Max	13,3	12,8	205	215	25	30	17	20
Min	10,4	10	130	135	3	5	6	9
	P<0,01		P<0,05		P>0,05		P<0,05	

Всі зрушення, окрім показника „нахил вперед”, носять достовірний характер. Недостовірний результат у нахилі вперед пояснюється і так високим показником виконання цього тесту, а зрушення в один сантиметр на фоні цих

результатів дає змогу говорити про позитивний характер використаної методики.

Підводячи вище викладене, ми можемо зробити наступні **ВИСНОВКИ**:

1. Дослідження дозволило визначити структуру вимог, що дає можливість сформулювати завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів - майбутніх спеціалістів:

а) на теоретичних заняттях необхідно більш детально розкривати методичні принципи фізичного виховання, механізми процесів втоми (розумової і фізичної), принципи активного відпочинку, гігієнічні умови організації розумової і фізичної роботи, навчити складати комплекси виробничої і ранкової гімнастики, повідомляти про організацію фізкультурної і спортивної роботи, а також з області фізіології наукової організації праці;

б) на практичних заняттях більше уваги звертати на свідомість і активність студентів, використовувати ефективні засоби і методи для різносторонньої фізичної підготовки;

в) підвищувати стійкість організму студентів атмосферним діям і несприятливим факторам оточуючого середовища;

г) розвивати здатність концентрувати увагу, управляти своїми негативними емоціями і виховувати вольові якості;

д) призначати самостійні (домашні) завдання обов'язково пов'язуючи їх з конкретним матеріалом практичних і теоретичних занять.

2. Не дивлячись на те, що основною причиною втоми всіх досліджуваних є не фізичні, а розумові і емоційні навантаження, більшість студентів педагогічного ВНЗ для боротьби з втомою, в робочий і вільний час, віддають перевагу пасивним формам відпочинку.

3. Розроблені і впроваджені нами комплекси вправ дали змогу покращити рівень показників фізичної підготовленості студентів.

Список літератури.

1. Божик М. В. Підготовка майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів загальноосвітньої

школи: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Рівне, 2015. 282 с.

2. Божик М. В. Професійно-прикладна фізична підготовка як ефективний засіб розвитку фізичних якостей вчителів-предметників. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 3. С. 11–14.

3. Болюбаш Я. Я. Окремі аспекти підготовки національних педагогічних кадрів. *Матеріали другої Всеук. наук. прак. конф. "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні*. Київ-Луцьк : Вежа, 1996. С. 16-20.

4. Огнистий А. В., Кривокульський О. І., Огниста К. М., Божик М. В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Навчальний посібник. Тернопіль : ТНПУ, 2007. 104 с.

Галан Я.П.¹ <https://orcid.org/0000-0002-7024-5690>

Гнат Д.Л.² <https://orcid.org/0009-0001-9276-5152>

Колісник Х.-Ю. М.³ <https://orcid.org/0009-0007-7059-3437>

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

^{1,2,3} Чернівецький національний університет імені Юрія
Федьковича

Анотація. Стаття розглядає особливості впровадження олімпійської освіти в Україні, яка є однією з ключових складових гармонійного розвитку сучасного покоління. Олімпійська освіта виступає важливим фактором у пропагуванні здорового та активного способу життя, відіграючи важливу роль у фізичному вихованні та педагогіці. Аналіз сучасного олімпійського руху в Україні демонструє, як об'єднання цих аспектів сприяє формуванню всебічно розвиненого індивіда з високими загальнолюдськими якостями. Стаття спрямована на розуміння та поглиблення знань про значення олімпійської

освіти для українського суспільства та її потенціал у формуванні майбутнього нації.

Ключові слова: олімпійська освіта, впровадження, олімпізм, олімпійський рух.

Annotation. *The article explores the peculiarities of implementing Olympic education in Ukraine, which is one of the key components of the harmonious development of the contemporary generation. Olympic education serves as a crucial factor in promoting a healthy and active lifestyle, playing a significant role in physical education and pedagogy. An analysis of the modern Olympic movement in Ukraine demonstrates how the amalgamation of these aspects contributes to the formation of a well-rounded individual with high humanistic qualities. The article is aimed at understanding and deepening knowledge about the significance of Olympic education for Ukrainian society and its potential in shaping the nation's future.*

Keywords: *Olympic education, implementation, Olympism, Olympic movement.*

Актуальність теми дослідження. Олімпійська освіта – це один із впливових факторів розвитку сучасного покоління, оскільки вона є різноаспектною та охоплює різні галузі, насамперед фізичне виховання та педагогіку [2].

Олімпійська освіта відіграє роль важливого чинника, завдяки якому відбувається пропагування здорового й активного способу життя, залучення до основних засад фізичного виховання і рухової активності серед дітей. Проте окрім цього, олімпійська освіта слугує надважливим елементом у процесі патріотичного виховання дітей та допомагає створити сприятливі умови для соціально-психологічної адаптації дітей-переселенців [1; 4].

Сучасний олімпійський рух в Україні поєднує спортивні, виховні й освітні аспекти, що робить його універсальним явищем, яке сприяє гармонійному розвитку особистості, формує всебічно розвиненого індивіда, який вирізняється високими загальнолюдськими якостями [1].

У практиці роботи з олімпійської освіти дітей та молоді в даний час застосовується досить широке коло різноманітних форм і методів роботи.

Центральне місце серед них займає робота з роз'яснення та пропаганди ідей олімпізму, олімпійського руху під час навчального процесу в школах, вузах та інших навчальних закладах, і в першу чергу в рамках тих навчальних дисциплін, які безпосередньо пов'язані з областю фізичної культури і спорту (на уроках фізкультури, заняття з фізичного виховання) [2; 3].

Як відомо, нині олімпійська освіта є невід'ємною частиною олімпійського руху у світі, метою якої є залучення дітей і молоді до ідеалів і цінностей олімпізму, які орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні, морально-етичні цінності, пов'язані зі спортом. У наш час вона займає все більш важливе місце в системі освіти, у вихованні підростаючого покоління та поширенні олімпійського руху загалом [1; 4].

Розвиток і поширення знань про олімпійський рух і олімпійську освіту загалом в Україні здійснюється у двох відносно самостійних напрямках – загальноосвітньому та спеціально-освітньому. Спеціально-освітній напрям – це складова частина створеної в Україні системи підготовки спеціалістів для різноманітних ланок сфери фізичної культури і спорту [2].

Засади олімпійської освіти відображено в Державному стандарті початкової загальної освіти (2011 р.), навчальних програмах для учнів 1–4 і 5–11 класів (2013 р.), Концепції Загальнодержавної цільової програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки (2011 р.), Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (1994 р.), Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.). Вирішальним чинником для ефективної реалізації олімпійської освіти молодших школярів слугує підготовка вчителя, який має системне бачення цього процесу і готовність до його забезпечення [1].

Впровадження олімпійської освіти в Україні відбувається шляхом проведення різного роду заходів.

Україна є однією з провідних країн у популяризації олімпійського руху та олімпійської освіти, що визнано міжнародними організаціями. Це відбувається завдяки традиційним формам олімпійської освіти, проте останні дослідження доводять, що більшою мірою на це впливають інноваційні форми: різноманітні інтелектуальні вікторини, тематичні свята, конкурси, квести, різного роду науково-дослідна діяльність, тематичні ігри або заходи, олімпійські уроки і т.ін. У кожній з цих форм активно порушуються основні аспекти олімпізму, а інноваційність забезпечується завдяки використанню цих форм під час занять із застосуванням різноманітних фізичних вправ, які мають олімпійську спрямованість, що має опосередкований вплив на збільшення рухової активності та загального розвитку молодого покоління [2; 3].

Мета дослідження – полягає у дослідженні та аналізі особливостей впровадження олімпійської освіти в Україні, визначенні її ролі у формуванні гармонійно розвинутої особистості та вивченні її впливу на пропагування здорового та активного способу життя.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукометодичної літератури, логіко-теоретичний аналіз, компаративний аналіз, метод синтезу та систематизації, методи педагогічної діагностики.

Результати досліджень. Аналіз останніх досліджень та публікацій дає підставу стверджувати, що сьогодні Україна – один зі світових лідерів у впровадженні олімпійської освіти в навчально-виховний процес. Однак просвітницька діяльність, залучення педагогів і батьків до виховання дітей та підлітків на ідеалах олімпізму залишається актуальною [2].

Важливу роль у реалізації олімпійської освіти в процесі підготовки студентів вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту відіграє навчальна діяльність. Дослідження свідчать, що впровадження олімпійської освіти у навчальний процес студентів вузів є одним із найбільш ефективних механізмів підготовки фахівців, здатних поширювати ідеологію олімпізму своїй професійній діяльності [4].

Дослідження щодо впровадження олімпійської освіти дозволило виділити наступні напрями:

- проведення наукових досліджень з питань олімпійського спорту та олімпійської освіти;
- організація та участь у наукових конференціях, семінарах, круглих столах, конкурсах, олімпіадах з питань олімпійського спорту та олімпійської освіти;
- впровадження олімпійської освіти у навчальний процес;
- співпраця з питань олімпійської освіти із різними установами [1; 3].

Серед засобів інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес закладів освіти можна визначити такі: заняття з фізичної культури, години здоров'я, дні здоров'я, фізкультурно-спортивні свята, проведення вікторин, конкурсів та малюнків на олімпійську і спортивну тематику [1].

Суттєвою складовою впровадження олімпійської освіти в навчальних закладах є проведення конференцій, семінарів, круглих столів, конкурсів, олімпіад з питань олімпійської освіти. Дослідження щодо діяльності профільних навчальних закладів України дозволяє відмітити, що вузи регулярно організовують та приймають участь у міжнародних, всеукраїнських та міжвузівських заходах з олімпійської тематики. Однак, кількість наукових заходів, що присвячені зазначеній проблематиці в середньому по Україні становить 2-3 на рік [1].

Одним з найбільш ефективних напрямків реалізації олімпійської освіти в спеціалізованих навчальних закладах України є видавнича діяльність. Представники вузів видають методичні рекомендації та пишуть статті й тези з питань олімпійської освіти: щорічно, на базі вузу готуються 1-2 методичні рекомендації, що допомагають студентам ознайомитись з різними аспектами олімпійського спорту та олімпійської освіти. Однак, кількість публікацій із зазначеної тематики у фахових журналах галузі становить 0,7-0,9 % від загальної кількості праць [1; 2; 3; 4].

Активний розвиток олімпійського руху – одне із прогресивних явищ сучасного соціуму. Олімпізм, який складає духовну основу спортивного руху визнано як соціокультурну освіту, де закладені гуманістичні цінності: добра воля людей, їх прагнення до миру, співробітництва, взаєморозуміння. Гуманістична природа визначає його суттєвий зміст – служіння людині, особистості, суспільству [2; 4].

Висновки. Отже, олімпійська освіта, олімпійське виховання, олімпійська культура та традиція, зважаючи на серйозне поширення олімпійського руху в усьому світі, його неабияке громадське та суспільно-культурологічне значення, актуалізують проблематику його розуміння, понятійного тлумачення, а відтак – широкого використання серед різних груп дітей, дошкільнят, школярів, студентів та загалом молоді.

Список літератури.

1. Галан Я.П. (2022). Роль олімпійської освіти в патріотичному вихованні дітей в сучасних умовах. *Інноваційна педагогіка*, 47, 37-42.
2. Іваненко Г. (2021). Організаційно-методичні умови інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(5), 169-179.
3. Кострікова К. С. (2019). Олімпійські цінності у формуванні соціально-громадських компетентностей школярів нової української школи. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3К(110), 341-345.
4. Радченко Л.О. (2014). Олімпійська освіта в навчально-виховному процесі: педагогічне значення та суспільне значення. *Молодіжний науковий вісник Східної Європи. ун-ту ім. Лесі Українки*, 14, 1-4.

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

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

Оліяр М.Б. <https://orcid.org/0000-0001-7435-2920>

Рихель В. В.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В. Гнатюка

Анотація. У ході дослідження обґрунтовано педагогічні умови профілактики травматизму студентів: **санітарно-гігієнічні** (лікарсько-педагогічний контроль та самоконтроль; належне матеріально-технічне забезпечення; відповідність інвентаря, обладнання, одягу і взуття гігієнічним вимогам), **методичні** (формування спеціальних знань та вмій; моделювання реальних ситуацій уникнення травм; застосування засобів і методів навчання відповідно до закономірностей формування рухових навичок; дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних та статевих особливостей студентів; належний розвиток фізичних і психофізичних якостей), **організаційні** (поєднання групових та індивідуальних форм організації фізичного виховання; забезпечення страхування і самострахування, допомоги під час виконання складних фізичних вправ), **виховні** (створення сприятливого навчального середовища; формування свідомої дисципліни)) та визначено форми їх реалізації у процесі фізичного виховання

Ключові слова: травматизм, студенти, причини, педагогічні умови.

Annotation. Hrubar I.Y., Oliiar M.B., Rihel V.V. **Pedagogical conditions for the prevention of student injuries in the process of physical education.** In the course of the study, pedagogical conditions for the prevention of student injuries were substantiated: sanitary and hygienic

(medical and pedagogical control and self-control; proper material and technical support; compliance of inventory, equipment, clothing and footwear with hygienic requirements), methodical (formation of special knowledge and skills; simulation of real situations to avoid injuries; application of training tools and methods in accordance with the laws of formation of motor skills; dosage of physical exertion in accordance with the individual and gender characteristics of students; proper development of physical and psychophysical qualities), organizational (combination of group and individual forms of physical education organization; provision of insurance and self-insurance, assistance during complex physical exercises), educational (creation of a favorable educational environment; formation of conscious discipline) and the forms of their implementation in the process of physical education are determined.

Key words: *injury, students, reasons, pedagogical conditions.*

Актуальність теми дослідження. Збільшення інтенсивності навантаження у вищих навчальних закладах, активізація самостійної роботи, посилення психічних навантажень, приводять до потреби, займатися фізичної культури і спорту в повсякденному житті студентів. Відповідно до нормативних документів та за результатами наукових досліджень [1, 2] фізичне виховання у вищих навчальних закладах повинно формувати у студентів здоров'я, розвиток психофізичних якостей, удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного повсякденного життя. Виконання рухових дій, має відбуватися за чіткими правилами, невиконання яких може призвести до травмувань та негативно впливають на організм людини загалом. Проте, одним із важливих завдань в організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів є профілактика травматизму та безпека під час занять [3, 4, 5] .

Статистичний аналіз звітів закладів охорони здоров'я України свідчить, що 26% травм, учні й студенти

отримують на позаурочних та урочних формах організації навчальних занять із фізичного виховання. Травмування можуть приносити розчарування, небажання займатися фізичними вправами, призводять в організмі до функціональних і органічних порушень [4, 5].

Проте, одним із важливих завдань в організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів є профілактика травматизму та безпека під час занять фізичними вправами. Слід запроваджувати такі методики навчання, згідно яких, ризик отримання травм, може бути усунений завдяки логічно побудованій системі їх профілактики [6, 7].

Формування педагогічних умов профілактики травматизму у студентів під час занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, зумовили тему нашого дослідження

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й розробити педагогічні умови профілактики травматизму серед студентів у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: – *теоретичні* – вивчення літературних джерел із проблеми фізичного виховання студентів, природи та способів профілактики травматизму у вищих навчальних закладів – дали змогу систематизувати базові поняття з досліджуваної проблеми; *емпіричні* – педагогічний експеримент (констатувальний) – дозволив окреслити педагогічні умови профілактики травматизму студентів.

Результати дослідження. Аналізуючи причини та обставини виникнення травм, встановлення чинників їх виникнення, слід вважати одним зі шляхів профілактики травматизму серед студентської молоді. Малоефективна організація занять, непродумана методика їх проведення, байдуже ставлення до дисципліни студентів, веде до того, що кількість травмованих на заняттях із фізичного виховання зростає [8, 9].

Інтереси суспільства вимагають від майбутнього фахівця високого рівня особистої фізичної культури, вміння регулювати рівнем своєї професійної працездатності, зміцнювати біологічний потенціал своєї

життєдіяльності. Усі ці функції особистості, фізична культура реалізує через систему дисципліни «Фізичне виховання». Попередження отримання травм у навчально-виховному процесі забезпечує комплекс відповідних педагогічних умов. Запропоновані нами педагогічні заходи профілактики травматизму дозволяють попередити можливі ушкодження та травми на заняттях з фізичного виховання.

У процесі дослідження нами було проведено анкетування студентів вищих навчальних закладів м. Тернополя, що передбачало вивчення причин виникнення травм у студентів під час занять з фізичного виховання. У анонімному опитуванні взяли участь 182 студенти, серед них 95 хлопців, 87 дівчат. Це студенти Західноукраїнського національного університету (ЗУНУ) – 106 осіб та Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя (ТНТУ) – 76 осіб.

Ретельно проаналізувавши результати анкетування встановлено, що компонентами педагогічних умов застосування освітніх технологій є матеріальна база, форми і методи педагогічної діяльності, професіоналізм колективу, штучно створені й об'єктивно сформовані педагогічні ситуації. Для чіткого й конкретного розуміння шляхів профілактики травматизму серед студентів, було сформовано педагогічні умови профілактики травматизму студентів. Визначаючи педагогічні умови профілактики травматизму студентів, ми виходили з теоретичних та практичних основ організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Відповідно до спрямованості та змісту навчальної діяльності, вимог техніки безпеки, морфофункціональних особливостей студентів визначено чотири групи педагогічних умов профілактики травматизму студентів у процесі виконання фізичних вправ:

1) санітарно-гігієнічні (лікарсько-педагогічний контроль та самоконтроль; належне матеріально-технічне забезпечення; відповідність інвентаря, обладнання, одягу та взуття гігієнічним вимогам);

2) методичні (формування спеціальних знань і вмінь; моделювання реальних ситуацій уникнення травм);

застосування засобів та методів навчання відповідно до закономірностей формування рухових навичок; дозування фізичних навантажень з огляду на індивідуальні та статеві особливості студентів; належний розвиток фізичних та психофізичних якостей);

3) організаційні (поєднання групових та індивідуальних форм організації фізичного виховання; забезпечення страхування і самострахування, допомоги під час виконання складних фізичних вправ);

4) виховні (створення сприятливого навчального середовища; формування свідомої дисципліни).

Також було визначено форми їх реалізації у процесі фізичного виховання

Педагогічні умови профілактики травматизму студентів реалізуються під час навчальних занять (лекційних і практичних) та в позааудиторній діяльності (масових спортивно-оздоровчих заходах та змаганнях, самостійних тренувальних заняттях, заняттях у спортивних секціях та оздоровчих групах, спортивних клубах та центрах, оздоровчих таборах, під час фізичної активності в режимі дня).

Висновки. У процесі дослідження ними сформовані такі педагогічні умови профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання: санітарно-гігієнічні, методичні, організаційні та виховні.

Список літератури.

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай, В.І.Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – С. 194 – 200.

2. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Савчук. – Рівне., 2002. – 18 с.

3. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5 – 11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і

спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Л., 2004. – 24 с.

4. Грубар І. Деякі аспекти травматизму дітей шкільного віку на сучасному етапі / І. Грубар // Молода спортивна наука України. – Л., 2000. – Вип. 6, Т. 1. – С. 201–205.

5. Грубар І. Практичні заходи щодо прогнозування та профілактики травм на уроках фізичної культури / І. Грубар // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 29–31.

6. Гнітецька Т. В. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів гімназії : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Гнітецька. – Луцьк, 1998. – 27 с.

7. Пехота О. М. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій : навч. посіб./ О. М. Пехота та ін. – К. : В-во А.С.К., 2003. – 240 с.

8. Бріжата І. Впровадження технології травмопрофілактики школярів у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури // Освіта і здоров'я: Формування фізичної культури, здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчальних закладів. – Суми: СумДПУ. – 2008. – С. 36-40.

9. Варвінська Н. До викладання курсу «Педагогічні основи профілактики спортивного травматизму» для студентів факультету фізичного виховання // IV Міжнародний науковий конгрес «Олімп. спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спорт. мед. та реабілітації». – К. – 2000.

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

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

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

ПРОФОРІЄНТАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка

Анотація. У статті розглядаються основні поняття, завдання та структура профорієнтаційної роботи. Проаналізовані нормативні документи Професійний стандарт за професіями «Вчитель закладу загальної середньої освіти», Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, Положення про професійну орієнтацію молоді, яка навчається. Визначено роль занять фізичними вправами і спортом та вчителя фізичної культури у формуванні компетентностей учнів. Окреслені шляхи профорієнтаційної роботи вчителя фізичної культури.

Ключові слова: профорієнтація, вчитель фізичної культури, функції профорієнтаційної діяльності, засоби фізичного виховання, компетентності.

Annotation. The article deals with the concept, tasks and structure of career guidance work. The normative documents Professional Standard for the professions «Teacher of a general secondary education institution», the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports for the period up to 2028, Statute on professional guidance for young people in education were analysed. It is determined how physical exercises and sports and sports teacher influence the formation of students' competences. Ways of professional guidance of physical education teachers are described.

Keywords: career guidance, teacher of physical culture, functions of career guidance, means of physical education, competences

Актуальність. Сьогодні професійна орієнтація розглядається як науково-практична система формування та підготовки особистості до професійного самовизначення, що базується на основі індивідуально-психологічних характеристик і вимог ринку праці [4]. Тому профорієнтація учнівської молоді повинна здійснюватися через форми, методи і засоби, які допоможуть особистості у свідомому професійному самовизначенні.

Основними завданнями профорієнтації є:

- ознайомити учнів із професіями та особливостями вибору професій;
- виховувати у молоді спрямування на самопізнання та особистісну активність, які є основою професійного самовизначення;
- формувати уміння співставляти власні здібності з вимогами, що є необхідними для конкретної професії, або групи професій, та на цій основі складати план оволодіння професією;
- сприяти розвитку професійно важливих якостей [3].

У структурі профорієнтаційної діяльності виділяють такі компоненти: професійна інформація, професійна консультація, професійний відбір [1].

Професійна інформація передбачає ознайомлення із змістом професії, можливостями реалізації особистості у професійній діяльності. Здійснюється профінформування через систему заходів, які дозволяють розповсюджувати відомості про сучасні професії, їхні вимоги до індивіда, форми й умови оволодіння спеціальностями, можливості професійного росту й удосконалення, потреби на ринку праці. Завдяки такій системі інформування в учнів формуються фахові інтереси, наміри та мотиви.

Професійне консультування базується на вивченні індивідуальних особливостей школяра, його життєвих ситуацій та інтересів, схильностей, стану здоров'я, чи відповідають вони вимогам професії. На основі отриманої інформації, учневі рекомендують певний напрямок професійного самовизначення.

Професійний відбір здійснюється на основі вивчення придатності особи до певних видів професійної діяльності відповідно до нормативних вимог. Тобто відбувається процес практичного відбору серед претендентів тих, які відповідають фаховим вимогам [1].

Відповідно до нормативно-правових документів профорієнтаційна робота з молоддю здійснюється у навчальних закладах та спеціалізованих профорієнтаційних центрах педагогічними працівниками та спеціалістами соціально-психологічних відділень [3]. У школах ця робота покладена на заступника директора з виховної роботи за участю психолога, соціального педагога (якщо є у кадровому складі), класних керівників [4]. Не останню роль у професійній орієнтації учнівської молоді відіграють вчителі-предметники, серед яких і вчитель фізичної культури.

Мета – встановити шляхи профорієнтаційної діяльності вчителя фізичної культури.

Вчитель фізичної культури має змогу спілкуватися та спостерігати за школярами протягом декількох років як під час уроків, так і у позаурочний час в умовах навчальних та екстремальних ситуацій (наприклад, допомога учнів у організації і проведенні змагань, спортивних фестивалів, олімпійських днів та участь у них). На підставі своїх спостережень вчитель може зробити об'єктивні висновки про фізичні та психічні можливості кожної дитини. Тому спортивний педагог здійснює не лише навчальну діяльність, але й через засоби фізичного виховання впливає на свідомість та інтереси учнів, що сприятиме формуванню у них професійної самосвідомості й орієнтації на майбутній фах. Здійснювати таку профорієнтаційну роботу вчитель фізичної культури може через:

✓ консультування – радити певну професію, враховуючи здібності дитини, її фізичні спроможності та міру розвитку певних психофізичних якостей (швидкість рухових реакцій, здатність утримувати увагу, витривалість у монотонній діяльності тощо);

✓ просвітницьку діяльність – пояснювати школярам про важливість певних фізичних і психічних

якостей у групах професій та як засобами фізичного виховання їх можна розвивати [5].

Згідно «Положення про професійну орієнтацію молоді, яка навчається» профорієнтаційна діяльність має здійснювати соціально-економічну, медико-біологічну та психолого-педагогічну функції [3]. Вчитель фізичної культури у своїй професійній діяльності успішно їх реалізовує:

- медико-фізіологічну завдяки формуванню в учнів переконань щодо важливості ведення здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, фізіологічних критеріїв їх моніторингу, корекцію професійного вибору із врахуванням стану здоров'я;

- психолого-педагогічну – виявлення інтересів, здібностей, особистісних якостей, вплив на пошук учнем свого професійного покликання через донесення інформації про шляхи самореалізації;

- соціально-економічну – донесення інформації про вимоги професій до фізичних і психічних якостей, яким чином їх можна удосконалювати, та можливість компенсації слабких сторін сильними, що дозволить бути конкурентно спроможним працівником.

Підготовка до майбутньої професійної діяльності є тривалим і складним процесом, що забезпечує отримання певних знань, формування фізичних та психічних якостей, оволодіння руховими навичками. Володіння перерахованими компонентами дозволяє говорити про набуття компетентностей, які є важливими для кожної професії. Фізичні спроможності та розумова працездатність взаємопов'язані та є біологічною основою для високого рівня здоров'я і формування професійно важливих навичок [2]. Низькі фізичні можливості можуть негативно позначатися на самопочутті школяра, що буде зумовлювати погане засвоєння навчального матеріалу, отже, і можливість стати працездатним фахівцем.

Заняття фізичними вправами і спортом сприяють:

- розвитку лідерських якостей,
- здатності швидко й успішно діяти у швидкозмінному середовищі,

- формуванню здатності оцінювати власні можливості під час рухової активності та при аналізі спортивної діяльності,
- розвитку вміння працювати в команді,
- формуванню навички співробітництва,
- реалізації різних ролей у різних ситуаціях,
- розвитку відповідальності за прийняті рішення,
- усвідомленню важливості співпраці під час ігрових ситуацій,
- усвідомленню позитивних сторін та визнання власних недоліків у техніко-тактичних діях,
- формуванню здатності проявляти активність та ініціативність у фізкультурній діяльності,
- розвитку вміння планувати (наприклад, змагання між однокласниками, класами, школами тощо) [5, 6].

Серед завдань Стратегії розвитку фізичної культури і спорту зазначено про необхідність впровадження інклюзивного підходу та рівних можливостей для різних груп населення [7]. Завданням спортивного педагога є формування у дітей розуміння, що регулярна фізична активність доступна і необхідна усім без винятку. Тому залучення усіх учнів до занять фізичною культурою із врахуванням стану їхнього здоров'я, показаннями та обмеженнями щодо фізичної активності буде сприяти закладанню та розвитку соціальної та громадянської компетентностей, які реалізуються у таких уміннях і навичках:

- організувати ігри й інші види командної рухової активності;
- уміння спілкуватися та обходити конфліктні ситуації;
- дотримуватись правил чесної гри, поважати гравців інших команд та цінувати власної, розуміти і приймати поразки, здобувати перемогу чесно за рахунок ретельної підготовки, цінувати підтримку членів команди, спортивного педагога та уболівальників, з повагою ставитися до альтернативних думок й поглядів;
- толерантність та співчуття без надмірної турботи;

- усвідомлення взаємозв'язку рухової активності та здоров'я;
- розуміння важливості бути здоровим для себе та інших [6].

При формуванні компетентностей школярів (таких як соціальні, мотиваційні, функціональні та ін.) вчитель фізичної культури пояснює доцільність рухової активності, звертає увагу на важливість розвитку та удосконалення окремих якостей (психологічних та фізичних) для певних видів професійної діяльності й тим самим проводить профорієнтаційну роботу.

Підсумовуючи вище сказане, зазначимо, що вчитель фізичної культури профорієнтацію може здійснювати двом шляхами.

Перший – засобами фізичного виховання сприяти розвитку та удосконаленню фізичних якостей, підвищенню функціональних можливостей організму та зростанню рухової активності, що є важливим у професійно-прикладній підготовці учнів до подальшої професійної діяльності.

Другий – проводити профорієнтаційні заходи, спрямовані на формування знань та розширення уявлення про професію вчителя фізичної культури. А саме: можливість впливати на громадську та соціальну свідомість школярів через залучення до рухової активності, формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом; здійснення навчальної та виховної роботи із учнями, що сприятиме покращенню їх функціональних можливостей та фізичного розвитку, а отже, і стану здоров'я.

Список літератури.

1. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці. Навч. посібник. — К.: КНЕУ, 2000. — 232 с.

2. Макаренко М.В., Лизогуб В.С., Макарчук М.Ю., Юхименко Л.І., Хоменко С.М. Індивідуальні нейродинамічні та нейровегетативні властивості операторів мобільного зв'язку // Актуальні проблеми транспортної медицини: навколишнє середовище;

професійне здоров'я; патологія. – 2018. – № 3. – С. 97-106

3. Положення про професійну орієнтацію молоді, яка навчається [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0198-95#Text>

4. Професійна орієнтація : підручник [для студентів] / Єгорова Є. В., Ігнатович О. М., Кобченко В. В., Литвинова Н. І., Марченко І. Б., Мерзлякова О.Л., Синявський В. В., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. ; [за ред. О. М. Ігнатович]. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. — 240 с.

5. Свєртнєв О. А. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів старшої школи у системі профорієнтації підростаючого покоління / О. А. Свєртнєв // Соціалізація студентської молоді засобами фізичної культури : монографія. - Ізмаїл : ІДГУ, Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019. – С. 194-209.

6. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/266-nakaz_2736.pdf

7. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

Довгань О.М. <https://orcid.org/.0000.0001.9409.249>.
Кучер Т.В. <https://orcid.org/0000-0001-9806-2821>

ПЕРЕВАГИ ТА ДЕФЕКТИ ОРТЕЗИВ І ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ СТОПИ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім Тараса Шевченка

Анотація. Стаття присвячена вивченню переваг та дефектів ортезів для стопи при плоскостопості. Дослідження проводилось з метою визначення ефективності ортезів для стопи при плоскостопості та їхнього впливу на здоров'я пацієнтів з цим діагнозом.

Ключові слова: ортези, плоскостопість, стопа, переваги, дефекти, якість життя, больовий синдром, ортопедичні устілки.

Abstract. The article is devoted to the study of advantages and disadvantages of orthotics for flatfoot. The research was conducted to determine the effectiveness of orthotics for flatfoot and their impact on the health of patients with this diagnosis.

Keywords: orthotics, flatfoot, foot, advantages, disadvantages, quality of life, pain syndrome, orthopedic insoles.

Актуальність теми дослідження. Стопа виконує функцію опори під час стояння і ходьби. Внаслідок вертикального положення тіла людини і збільшення навантаження на стопу при прямоходінні, її кістки утворили пружне склепіння. Розрізняють п'ять поздовжніх склепінь і одне поперечне. Всі поздовжні склепіння починаються на п'ятковій кістці і звідси їх лінії прямують вперед уздовж плеснових кісток. В поперечному напрямку всі п'ять склепінь мають неоднакову висоту. Тому в ділянці найвищих точок формується поперечне склепіння. Укріплюють склепіння зв'язки, м'язи та фасції. При ослабленні цього апарату склепіння опускається, що

призводить до розвитку плоскостопості [1]. Лише плоскостопістю страждають більше 45 % дорослих людей у світі [2]. Плоскостопість супроводжується болем у гомілково-стопному суглобі, втомою м'язів гомілки, поперекового відділу хребта та підвищеним ризиком травм.

Існує декілька класифікацій деформацій стопи в опорно-руховому апараті. Лікарі розрізняють вроджену (анатомічну) і набуту патологію. За особливостями деформації стопи захворювання поділяють на кілька видів. Поздовжня плоскостопість відбувається, коли деформується поздовжнє склепіння. Ця патологія діагностується у 20% населення.

Поперечна плоскостопість проявляється як сплющення поперечного склепіння. Внаслідок розвитку цього дефекту відбувається деформація пальців, що характеризується утворенням мозолів та болями в передній частині стопи. Поздовжньо-поперечна плоскостопість, при якій проявляються ознаки обох видів деформації стопи. Вальгусна плоскостопість - це ще один вид деформації стопи, який частіше зустрічається у дітей. Вона характеризується зсувом середини стопи до внутрішнього боку [3.] Такі деформації будуть провокувати біль, порушення функцій кінцівок та всього рухового апарату загалом.

Причин плоскостопості є багато - це низька фізична активність, яка призводить до атрофії м'язів і зв'язок, надмірна вага, незручне, тісне взуття, з високими підборами або на плоскій підшві, стояча робота. У жінок плоскостопість може виникнути під час вагітності через зміни в гормонах та збільшення ваги [2].

Регулярне проходження огляду у лікаря-ортопеда є необхідним для тих, хто переніс травми або захворювання гомілково-стопних суглобів. Ігноруючи це, людина може лише погіршити свій стан. Якщо не брати до уваги власні відчуття та знехтувати відвідуванням лікаря, плоскостопість може привести до важких ускладнень, власне деформацій тазових кісток і хребетного стовпа та навіть стати причиною інвалідності [3].

Один з методів лікування плоскостопості - використання ортезів для стопи. Однак, незважаючи на позитивні результати, що можуть бути досягнуті за допомогою ортезів, існують певні дефекти цього методу лікування. Таким чином, потрібно дослідити переваги та дефекти ортезів для стопи при плоскостопості, аби зрозуміти, як цей метод може бути найбільш ефективним.

Існує два види застосування ортопедичних устілок: індивідуальне виготовлення по замірах і типорозмірні ортези на стопу – це устілки, які є найбільш поширеним видом готових ортезів. Це стандартизовані вироби, які можна придбати у спеціальних магазинах за певними параметрами без лікаря [6]. Індивідуальні устілки виготовленні під конкретного пацієнта, його анатомічну будову та форму стопи.

З системи цифрової стерео-фотоплантографії, розробленої Кузнецовим С.В. (2001 р), можна отримати детальний аналіз параметрів стопи. Однак, така система не забезпечує повної діагностичної інформації і не може служити єдиним критерієм для призначення та виготовлення індивідуальних устілкових ортезів. Тому автор розробив додаткову оцінку фотографічного зображення стопи пацієнта, отриманого стоячи на подоскопі з усіх боків, для більш точної оцінки співвідношення вісей стопи до гомілки [7].

Питання переваги чи дефектів ортезів для стопи при плоскостопості залишається не вивченим до кінця, та їх правильне застосування дає позитивний результат при лікуванні патологій стопи.

Мета дослідження: Визначити переваги та дефекти в застосуванні ортезів при плоскостопості у дорослих.

Методи дослідження. Дане дослідження проведено на базі Тернопільської міської комунальної лікарні №3. У дослідженні було обстежено 22 пацієнта з плоскостопією з них 10 (50%) чоловіків і 12 (50%) жінок. Вік обстежуваних коливався від 30 до 63 років. Всі пацієнти були поділені на дві групи - перша група використовували ортези, друга ортези і спеціальні фізичні вправи, які були розроблені нами для лікування плоскостопості і

рекомендовані для виконання в домашніх умовах. Усі пацієнти пройшли комплексне обстеження, що включало опитування, огляд та плантографію (метод графічного відбитка підошовної поверхні стопи).

Результати дослідження. В результаті дослідження виявлено, що загальний стан пацієнтів характеризувався наступними ознаками: швидка втома нижніх кінцівок, біль у гомілково-стопних суглобах, по ходу гомілкових м'язів та спині, гіпертонус м'язів нижніх кінцівок, «качкоподібна» ходьба. Усі пацієнти мали середній рівень больових відчуттів.

Крім лікування фізичними правами для всіх пацієнтів використовували ортези, а саме - ортопедичні устілки. Застосовувались ортопедичні устілки двох типів - індивідуального виготовлення та типові розмірні у співвідношенні 50/50%.

Використання устілок передбачало наступні функції:

- попередити, зменшити або утримати подальшу деформацію;
- обмежити або збільшити амплітуду руху у гомілково - стопному суглобі;
- компенсувати низьку активність;
- контролювати вплив м'язової гіперфункції;
- зменшити та перерозподілити навантаження на нижні кінцівки, таз і хребет [5].

Через 21 день під час опитування та на підставі фізикального огляду і аналізу зображень, отриманих за допомогою подоскопа було помічено, що самопочуття усіх пацієнтів покращилось, але у різному співвідношенні. Група осіб, які щоденно використовували типові розмірні устілки почувалась краще на 8-10% від початкового рівня звернення. В той час, як інша група з устілками індивідуального виготовлення і які займались фізичними вправами стала почуватись краще на 40-50%. Звідси можна зробити висновок, що недоліками типових розмірних устілок є не точний розмір та тип, які не дають можливості, коригувати параметри та жорсткість матеріалу, а фізичні вправи укріплюють м'язи стопи і гомілки, тим самим зменшують біль, покращують поставу.

Використання ортезів для стопи і застосування фізичних вправ при плоскостопості може допомогти знизити біль та обмеження руху, однак ефективність ортезів залежить від їх типу та якості. Також виявлено, що технології виготовлення ортопедичних устілок змінюються та вдосконалюються з часом. Спеціальні фізичні вправи теж потрібно підбирати індивідуально в залежності від важкості захворювання. Сучасні методи виготовлення дозволяють розробляти індивідуальні рішення для кожного пацієнта забезпечуючи кращу підтримку та комфорт під час ходьби. Однак, досі існують певні недоліки, такі як висока вартість та необхідність індивідуального підбору та пристосування до конкретних потреб пацієнта.

Висновок. Ортези для стопи при плоскостопості мають багато переваг та дають ефект при їх використанні, але також мають певні недоліки, які необхідно враховувати при їх використанні. Для досягнення максимальної ефективності пацієнтам рекомендується звертатися до кваліфікованих ортопедичних фахівців для підбору та налагодження ортезів, включати вправи для зміцнення м'язів стопи та гомілки, а також вести здоровий спосіб життя.

Список літератури.

1. Анатомія та фізіологія /за ред. Я.І.Федонюка, Л.С.Білика, Н.Х.Микули. Тернопіль : Укрмедкнига. 2001. 680 с.

2. Валецька Р. Педіатрія. підр. Луцьк : ВАТ «Вол. обласна друк.». 2007. 234 с.

3. Ершов Р.Д., Войтенко В.П. Частотно-імпульсний модулятор з адаптивною корекцією тривалості імпульсу. Технічні науки та технології. 2020. № 1 (19). С. 177–190.

4. Коновалова Н. Г. Чи завжди плоскостопість це анатомофункціональний дефект стопи [Електронний ресурс]. // Інтернет-портал «Cyberleninka».

5. Режим доступу: <http://www.cyberleninka.ru/article/n/vsegda-li-ploskostopie-anatomofunktsionalny-defect-stopy.html>.

6. Розробка науково обґрунтованих підходів до реабілітації осіб з трофічними виразками стоп і супутніми захворюваннями: науковий звіт. Харків: УкрНДІпротезування. 2012. 119 с

7. Салєєва А.Д. , Семенець В.В., Аврунін О.Г. та ін. Конструювання та технології виготовлення ортезів на нижні кінцівки. Навчальний посібник. Харків :2022. 278с

8. Сімейко Е. В. Принципи Плоскостопість і лікувальна фізкультура: підручник [Текст] . Київ : Освіта. 2016. 239с.

9. Шаповалова В. А. Спортивна медицина і фізична реабілітація: підручник [Текст] . Київ : Медицина, 2008. 246с.

Єднак В.Д., <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>

Васірук М.С., <https://orcid.org/0000-0002-9899-4589>

Єднак Д.В. <https://orcid.org/0000-0002-0459-0701>

ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка

Анотація. У статті досліджено питання місця і ролі засобів масової інформації в Олімпійському русі та визначено їх основні функції. Виокремлено основні причини інтересу ЗМІ до олімпійського спорту.

Annotation. The article examines the place and role of the media in the Olympic Movement and identifies their main functions. The main reasons for the media's interest in Olympic sport are highlighted.

Ключові слова: Олімпійські ігри, олімпійський рух, засоби масової інформації.

Keywords: Olympic Games, Olympic movement, mass media.

Актуальність. Спорт на телебаченні, радіо та в пресі давно став найважливішим компонентом мас-медіа. Він є

одним із явищ, які засоби масової інформації (ЗМІ) здатні донести до широкої аудиторії вболівальників.

Вплив ЗМІ на спорт полягає не тільки і не стільки в тому, що вони висвітлюють і транслюють спортивні змагання і цим певною мірою створюють спортивні імена і навіть цілі команди, але й все більшою мірою змінюють розуміння природи, структури та організації сучасного спорту. Для розвитку виду спорту необхідною умовою є постійне висвітлення його подій засобами масової інформації, а також інтерес різних категорій населення до отримання цієї інформації. [1]

На сьогоднішній день спортивна діяльність стала невід'ємною частиною суспільного життя, формуючи значну частку новинного та розважального контенту. Підсумками змагань цікавляться мільйони людей, рекламна діяльність приносить колосальні доходи, а сама спортивна тематика тісно переплітається з політичним порядком денним.

До засобів масової інформації належать преса (газети, журнали, книжки), радіо, телебачення, інтернет, кінематограф, звукозаписи та відеозаписи, відеотекст, телетекст, рекламні щити та панелі, мультимедійні центри.

Мета дослідження: вивчення ролі та функцій засобів масової інформації в Олімпійському русі.

Методи дослідження: метод узагальнення даних науково-методичної літератури і офіційних документів.

Результати дослідження. Витоки висвітлення спорту у ЗМІ сягають 18 століття. Англо-американська газета повідомляла про популярні тоді види соціальних розваг, таких як стрибки, полювання, крикет чи бокс. Спочатку газети писали про ці події не систематично та організовано, а безсистемно, коли потрібно було заповнити пропуск у номері. Про цілеспрямовану спортивну журналістику можна говорити тільки з ХІХ століття, коли сам спорт став популярним видом дозвілля, а друковані ЗМІ, стали більш серйозно ставитися до його висвітлення. Спорт швидко зарекомендував себе у засобах масової інформації, і преса почала відводити у своїх випусках місце для окремого спортивного розділу.

Також з'явилися газети та журнали, які були безпосередньо спеціалізовані на спорті та пов'язаних з ним темах. [3]

Відродження Олімпійських руху в 1894 році остаточно закріпило спорт в медійному просторі, ставши об'єктом уваги журналістів. Феномен Олімпійських ігор був одним з значних стимулів розвитку спортивної журналістики та ЗМІ. На Іграх I Олімпіади в Афінах у 1896 році були присутні близько 20 фотографів і журналістів. Сьогодні засоби масової інформації доносять олімпійські ідеї до жителів найвіддаленіших куточків світу. [1] На Іграх Олімпіад 2020 у Токіо було акредитовано 4 187 журналістів. Тривалість трансляцій сягнула 21,3 мільярда годин за якими спостерігало 3,05 мільярдів глядачів по всьому світу. [4]

Сьогодні увага спортивних ЗМІ концентрується, головним чином, на професійному спорті і спорті вищих досягнень, оскільки він цікавий найбільшому числу людей, видовищний, пов'язаний з неймовірним розпалом пристрастей та емоцій. [2]

Особливий статус для засобів масової інформації мають Ігри Олімпіад та Зимові Олімпійські ігри. Причинами цієї зацікавленості є:

1. Спорт непередбачуваний. Він завжди містить інтригу, несподіванку.

2. Спортивна боротьба – боротьба не тільки з суперником, але і з природою та технікою.

3. Спортивні переживання часто ототожнюються з патріотичними. Гордість за переможців-співвітчизників впливає на пробудження патріотичних почуттів аудиторії ЗМІ.

4. Спорт – естетичне видовище. Більшість видів спорту вимагають краси тіла, рухів та духу.

5. Спорт викликає прагнення наслідувати переможців, брати участь у змаганнях та тренуваннях, досягати перемог.

6. Спортивні видовища – гарний спосіб зняття психологічної напруги, форма відпочинку.

7. Спорт тісно пов'язаний із бізнесом. Спорт найвищих досягнень приваблює величезну кількість глядачів, тому вмiла організація великих змагань є рентабельною. Останнім часом основним джерелом доходу від проведення Олімпійських Ігор стала не оплата квитків відвідувачами, а доходи від телевізійних компаній, які висвітлюють змагання і від рекламних агентств, що використовують великі Ігри для просування товарів, послуг та імiджу фірм.

Виходячи з перерахованих вище мотивів можна виокремити основні функції засобів масової інформації, які вони виконують в олімпійському русі:

- Інформаційна функція – є базовою і найбільш загальною, оскільки характерна для ЗМІ в цілому. Її суть полягає у донесенні подій світу спорту до споживачів спортивної інформації, що дозволяє, в свою чергу, підтримувати змагальну компоненту.

- Організаційна функція – ЗМІ можуть виступати як організатори заходів як безпосередньо, так і опосередковано – привертаючи увагу суспільства та держави до певних сфер спортивної та навколоспортивного життя.

- Управлінська функція – пов'язана з двома вище названими і полягає у безпосередньому впливі на саму аудиторію, що споживає інформацію.

- Пропагандистська та агітаційна функції – тісно взаємопов'язані і в загальному сенсі спрямовані на мобілізацію до занять спорт та згуртуванню через спортивну діяльність.

- Виховна та просвітницько-освітня функції – акцент робиться на спорті як цінності.

- Естетична функція – базуються на потребі людини у спогляданні прекрасного.

- Рекламна функція ЗМІ – виникає через сполучення спорту та економічної сфери суспільного життя. У випадку з Олімпійськими іграми – на економіку країни, в якій будуть проводитися чергові ігри (будівництво, розвиток інфраструктури, доходи від туристичної діяльності тощо).

Спортивні ЗМІ служать для нас джерелом знань про групи людей, соціальні цінності, товари, розповідають про спорт, вчать грати, вчать дивитися. Велика кількість спортивних репортажів та трансляцій у ЗМІ говорить про важливе значення спорту у нашому житті та не менш важливе значення ЗМІ у житті спорту.

Висновок. Засоби масової інформації відіграють важливу роль у розвитку Олімпійського руху: його фінансуванні, пропаганді ідеалів та цінностей, популяризації та рекламі видів спорту, учасників спортивних подій.

Список літератури.

1. Боднар, А., & Солопчук, Д. (2014). Використання засобів масової інформації як способу організації олімпійської освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2014-0.%p>

2. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 400 с. – ISBN 978-966-8708-14-5.

3. <https://olympics.com/ioc/media>

4. https://stillmed.olympics.com/media/Documents/International-Olympic-Committee/IOC-Marketing-And-Broadcasting/IOC-Marketing-report-Tokyo-2020.pdf?_ga=2.143491573.1168114765.1696408302-938812500.1696408302

Кріль І. М.¹, <https://orcid.org/0000-0003-3021-3181>
Єрмолова В. М.², <https://orcid.org/0000-0002-6073-0449>
Радченко Л. О.², <https://orcid.org/0000-0002-5149-2952>

«ПОКОЛІННЯ 2024» – В ДІЇ

¹Київ Навчально-науковий олімпійський інститут
Національного університету фізичного виховання і спорту
України

²Олімпійська академія України

Анотація. Стаття присвячена проєкту Організаційного комітету Ігор XXXIII Олімпіади 2024 р. у Парижі «Покоління 2024» і його ролі у долученні учнівської та студентської молоді до олімпійських цінностей, занять спортом, підвищенні їх рухової активності у процесі життєдіяльності.

Annotation. The article is devoted to the Generation 2024 project of the Organising Committee of the XXXIII Olympic Games in Paris and its role in introducing pupils and students to Olympic values, sports, and increasing their physical activity in the course of their lives.

Ключові слова: Покоління 2024, Олімпійські ігри, заклади освіти.

Keywords: Generation 2024, Olympic Games, educational institutions.

Актуальність теми дослідження. Проведення та організація Ігор XXXIII Олімпіади 2024 р. у Парижі передбачає глибоку прихильність усіх зацікавлених сторін: від спорту, звісно, але також від соціальної, економічної та освітньої сфер. Саме тому Міністерство національної освіти Франції створило знак якості «Покоління 2024» (Génération 2024) і процес його видачі для закладів освіти напередодні Ігор.

Мета дослідження полягає у визначенні ролі проєкту «Покоління 2024» в активізації освітніх проєктів, досягненні цілей розвитку спорту та долученні молоді до олімпійських цінностей.

Методи дослідження. Аналіз документальних матеріалів, мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

Результати досліджень. Створення і запровадження проєкту «Покоління 2024» покликане для залучення освітніх, спортивних та студентських спільнот до підтримки полум'я олімпійських цінностей в освіті, використовуючи імпульс Олімпійських ігор для більшого впровадження спорту в повсякденне життя молоді [3].

Проєкт передбачає надання знаку «Покоління 2024» усім закладам загальної середньої та вищої освіти, які, скориставшись унікальною енергією Ігор, поділяють переконання, що спорт може змінювати життя на краще. Ця відзнака, що присуджується Міністерством національної освіти Франції, спрямована на розвиток зв'язків між закладами освіти і спортивним рухом, щоб заохотити молодь до участі у фізичній активності та заняттях спортом. Знак «Покоління 2024» – це зобов'язання зробити спорт невід'ємною частиною повсякденного життя молоді та дати можливість якомога більшій кількості людей відчути переваги олімпійських цінностей [4].

Перед закладами освіти проєкт ставить такі завдання:

- розвивати спільні проєкти з місцевими спортивними клубами;
- брати участь в олімпійських та паралімпійських промо-заходах;
- проводити зустрічі зі спортсменами високої кваліфікації;
- відкривати спортивні об'єкти у школах;
- запровадити програму «30 хвилин щоденної фізичної активності в школі» [2].

На відміну від викладання фізичної культури і спорту, 30 хвилин щоденної фізичної активності в школі мають на меті заохотити рух підтримки навколо спільної мети – сприяти добробуту учнів та їхньому здоров'ю, а також

принести користь їхньому навчанню. Ця програма може набувати різних форм і повинна бути адаптована до контексту кожної школи. Її заходи можуть бути розділені та об'єднані у різні навчальні періоди, а також у позакласні заходи. Час на перервах також можна використовувати для заохочення дітей до більшої фізичної активності та боротьби з малорухливим способом життя за допомогою веселих розваг.

Зважаючи на позитивний ефект програми, а саме: розвиток рухових навичок і фізичних здібностей учнів; покращення мікроклімату в класі; зменшення втоми; покращення уваги та концентрації; збільшення готовності до навчання, вона, починаючи з 2022 р., впроваджена в освітній процес всіх закладів загальної середньої освіти.

Велику роль в реалізації проекту «Покоління 2024» належить волонтерам – молодим людям віком від 16 до 25 років, які виконують різні місії:

- участь в освітніх заходах через спорт, які пропагують олімпійський і паролімпійський дух та громадянські цінності спорту;
- сприяння проектам з відкриття спортивної діяльності та доступу до неї для людей різного віку, далеких від неї;
- підтримка заходів, що протидіють насильству та поведінці, яка суперечить духу спорту
- діяльність на користь гендерної; рівності у спорті;
- сприяння соціальному та громадянському виміру спорту;
- мобілізація спорту як засобу освіти шляхом створення популярних освітніх ініціатив;
- сприяння підвищенню екологічної освіти стосовно спортивної діяльності [2].

У рамках програми «Покоління 2024» впроваджується активний і партисипативний метод навчання, який використовує фізичну активність як інструмент: педагогіку в русі. Цей новий ресурс надає вчителям і вихователям веселі та динамічні інструменти навчання. Даний метод навчання дає змогу поглиблено працювати з дітьми над олімпійськими та паролімпійськими цінностями

та вирішувати ключові питання інклюзії, громадянського розвитку та життя разом.

Ще одна ініціатива Національного олімпійського та спортивного комітету Франції (CNOSF) в рамках проекту «Покоління 2024» – програма «Олімпійський клас» для закладів освіти, що використовують олімпійську та спортивну тематику як основу для навчання.

Її цілі:

- мобілізувати олімпізм як засіб для освіти;
- поширювати олімпійські цінності досконалості, поваги та дружби серед наймолодших школярів;
- підвищити обізнаність молоді про спорт та його переваги.

Основними стовпами програми є освітні ресурси для вчителів та яскраві події для учнів [2, 5].

Проект «Покоління 2024» знайшов розуміння й підтримку спортивної та освітянської спільноти Франції. За час його реалізації 8 709 закладів освіти удостоєні почесного знаку «Покоління 2024» [1].

Проект «Покоління 2024» застосовує популяризацію спорту як освітній інструмент, який може сприяти шкільній та університетській освіті; популяризувати культурний вимір спорту, розробляючи заходи, які мають як культурний, так і спортивний характер; мобілізувати спорт як інструмент для зміцнення зв'язків між навчальними закладами та спортивним рухом і, таким чином, виправляти нерівність у доступі до спорту, незалежно від її причин: територіальних, соціальних, гендерних, культурних чи пов'язаних з інвалідністю [6].

Висновки. Спортивна культура сприяє розвитку особистості, формуванню активної громадянської позиції, здорового способу життя та засвоєнню цінностей толерантності, інклюзії та досконалості. Організація Олімпійських та Паралімпійських ігор 2024 року в Парижі – це фантастична можливість для шкільного та студентського спорту, державних спортивних федерацій та всіх спортивних клубів створити місцеву синергію і зміцнити зв'язки, які їх об'єднують. Проект «Покоління 2024» став відповідальним, сталим і корисним для

суспільства в цілому проектом, який зумів об'єднати молодь навколо спорту та цінностей олімпізму.

Список літератури.

1. Établissements labellisés "génération 2024".
Інтернет. URL:

https://data.education.gouv.fr/explore/dataset/fr-en-etablissements-labellises-generation-2024/table/?disjunctive.region&disjunctive.academie&disjunctive.commune&disjunctive.dept&disjunctive.type&disjunctive.cp&disjunctive.educ_prio&sort=uai.

2. Generation 2024. URL:
<https://www.paris2024.org/en/generation-2024/>.

3. Génération 2024: quality label for the preservation of the Olympic Flame. URL:
<https://www.campusfrance.org/en/actu/generation-2024-un-label-pour-entretenir-la-flamme-des-jo>.

4. Paris 2024 Launches Generation 2024 committee to engage the youth population. URL: <https://www.paris2024.org/en/paris-2024-launches-generation-2024-committee-engage-youth-population/>

5. Usep Gers. Mon padlet Génération 2024. URL:
<https://padlet.com/usep32/mon-padlet-g-n-ration-2024-67qlxu5xdfpc2w93>

6. Usep Paris. URL: <https://usep75.fr/usep-paris/evenements-sportifs>

Кроль І. М. ¹, <https://orcid.org/0000-0003-3021-3181>

Ермолова В. М. ², <https://orcid.org/0000-0002-6073-0449>

Радченко Л. О. ², <https://orcid.org/0000-0002-5149-2952>

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

¹ Київ Навчально-науковий олімпійський інститут
Національного університету фізичного виховання і спорту
України

² Олімпійська академія України

Анотація. У статті представлено досвід впровадження олімпійської освіти в систему роботи закладів загальної середньої освіти різних країн світу. Визначено їх відмінності та спільні сторони.

Annotation. The article presents the experience of introducing Olympic education into the system of general secondary education institutions in different countries of the world. Their differences and common aspects are identified.

Ключові слова: олімпійська освіта, школи, система освіти.

Keywords: Olympic education, schools, education system.

Актуальність теми дослідження. Інтеграція олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів визнана у світовому співтоваристві одним із шляхів розвитку олімпійського руху та гуманізації всього суспільства. Вона дозволяє долучати їх широкі маси до гуманістичних ідеалів і цінностей олімпізму, олімпійського руху, фізкультурно-спортивної діяльності та здорового способу життя, як наслідок, – сприяти вихованню гармонійно розвиненої особистості, вирішуючи завдання, що стоять сьогодні перед освітою багатьох країн світу [2].

Олімпійська освіта набуває глобального характеру у кінці XX – початку XXI ст.: у багатьох країнах світу, відповідно до рекомендацій Міжнародного олімпійського комітету, положень Олімпійської хартії та рішень олімпійських конгресів та сесій МОК, розробляються програми з олімпійської освіти та впроваджуються в діяльність закладів освіти.

Мета дослідження. Виявити місце олімпійської освіти у системах національної освіти зарубіжних країн.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури, мережі Інтернет документальних матеріалів, синтез та узагальнення.

Результати досліджень.

Аналіз доступних літературних джерел дозволив виявити системи олімпійської освіти різних країн світу і місце культурної спадщини олімпійського руху в процесі зарубіжної освітньої діяльності. Так у **Болгарії** запроваджено проект «Вільна школа», який є додатковою освітою, що виходить за рамки державних шкільних програм. Цей проект дає можливість поглиблювати знання з предметів олімпізм і культура, спорт, біологія, хімія, екологія, рекреація, мистецтво. Навчальні заняття поєднуються із проведенням змагань, зустрічей, вечорів, спектаклів, виставок із запрошенням батьків та вчителів. Проте, проект, не входить до обов'язкової освіти, а тому не охоплює всіх учнів. Також, щорічно Олімпійською асоціацією учителів проводиться художній конкурс «Гідність у спорті» серед школярів [3].

Напередодні Олімпійських ігор численні початкові і середні школи **Німеччини** пропонують «Програми олімпійського тижня», що містять лекції, уроки, спортивні фестивалі. Проте, дослідження Р. Науля свідчать про те, що олімпійські цінності в навчальних програмах фізичного виховання шкіл Німеччини майже відсутні, вони не стали фокусом навчання на уроках фізичної культури та шкільного спорту [10]. За таких обставин учні позбавлені можливості систематично опановувати культурною спадщиною олімпійського руху.

З 1996 р. в **Естонії** запроваджено проект «Шкільні олімпійські ігри», що містить дві частини: «Тиждень олімпійських знань», який передбачає інтеграцію інформації з олімпійської тематики у процес викладання різних шкільних навчальних предметів: математики, географії, історії, літератури тощо, та «Шкільний спортивний фестиваль» – спортивне свято з використанням олімпійських ритуалів. Як бачимо, фестиваль – це одноразовий захід, який відбувається один раз на навчальний рік і триває незначний проміжок часу [6].

Проведення «Олімпійських таборів» як форми поширення олімпійських цінностей серед юних спортсменів практикують у **Гонконгу**. Проте аудиторія учасників цих заходів доволі мала – до 50 осіб [7].

Польська модель олімпійської освіти заснована на популяризації принципів Фейр Плей, як складової частини олімпійської філософії, через впровадження експериментальної програми в навчальний процес фізичного виховання школярів. Також у країні значна увага приділяється ролі музеїв у впровадженні олімпійської освіти серед молоді [9]. Проте, експериментальна програма не поширюється на всіх школярів країни, а обмежується тільки експериментальними школами.

У **Грузії** питання олімпійської тематики мають місце у навчальних програмах з фізичної культури. Крім того у більшості загальноосвітніх навчальних закладів м. Тбілісі впроваджено теоретичний курс «олімпізм», який забезпечується підручниками і навчальними посібниками «Сучасний олімпійський рух», «Олімпізм у Грузії», «Олімпізм» (авт. А. Цибадзе) та «Олімпійська енциклопедія» (авт. І. Гугушвілі) [1].

Інтегрована програма олімпійського виховання для школярів 13–15 років запроваджена у **Литві**. Вона спрямована на використання міжпредметних зв'язків. В основі цієї програми є спорт і фізкультура, які інтегруються з такими предметами: праця, природа і людина, географія, музика та позакласне виховання [5]. На жаль, брак цієї

ініціативи полягає у тому, що тільки певна категорія школярів, а саме учні 7–8 класів мають змогу долучитися до історії й сьогодення олімпійського руху та його культурних надбань.

Завдяки проведенню IX Південноамериканських ігор 2010 р. концепція олімпійської освіти в **Колумбії** була апробована в м. Медельїні. Відповідно до неї олімпійські знання входять не до програм фізичного виховання, а й інтегруються в інші навчальні предмети. Це місто було обрано ще й тому, що воно претендувало на проведення Юнацьких Олімпійських ігор 2018 р. Але у зв'язку з тим, що місцем проведення юнацького спортивного форуму було обрано Буенос-Айрес, олімпійська освітня програма залишилася тільки мрією Медальїна, проте вчителі продовжують використовувати олімпійські знання у своїй роботі [8].

Програма «Наважитися повірити» для учнів середніх шкіл **Ірландії** переносить Олімпійські ігри у клас і надихає учнів наважитися повірити в себе. Програма базується на олімпійських цінностях. Її кульмінацією є живий надихаючий семінар з олімпійськими послами збірної Ірландії. Програма призначена для роботи в якості модульного курсу навчання ТУ. Вона допомагає школярам усвідомити цінності, життєві навички, а також біологічні, психологічні та соціальні переваги спорту. Розроблена за участю вчителів, олімпійців, консультантів з психічного здоров'я, навчальна програма складається з шести блоків, які містять гнучкі та зручні для користувача ресурси: презентації, робочі аркуші для вчителів та учнів, заняття та ігри [4].

Висновки. Аналізуючи досвід інтеграції олімпійських знань у викладання предметів шкільної програми, необхідно відмітити, що у більшості країн олімпійська освіта носить епізодичний характер. У деяких країнах інтегрується з навчальним предметом «Фізична культура», а в основному реалізується у позаурочній діяльності школярів у зв'язку з тим, що в переважній більшості країн світу реалізується громадська модель олімпійської освіти,

якою опікуються такі громадські організації як національні олімпійські комітети та національні олімпійські академії.

Список літератури.

1. Апциаурі Л. Олімпійська академія Грузії та деякі проблеми системи олімпійської освіти. Матеріали II Міжнар. форуму «Молодь–Наука–Олімпізм». 2002. С. 18–19.

2. Кроль І. М. Культурна спадщина олімпійського руху в системі олімпійської освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Київ, 2019. 20 с.

3. Олімпійська асоціація вчителів. Інтернет. URL: <https://olympicteachersbg.com/en/olympic-teachers-association/>.

4. Програми ТУ для середньої школи. Інтернет. URL: <https://www.daretobelieve.ie/programmes/secondary-school/>.

5. Смалінскайте І. Застосування інтегрованої програми олімпійського виховання для учнів 7–8 класів у контексті загальної освіти Литви. Матеріали II Міжнар. форуму «Молодь–Наука–Олімпізм». 2002. С. 131–135.

6. Favre Sisto. Competitive Sport and Education. Report of the 8-th Summer Session of the IOA. Athens, 1969. p. 94–106.

7. International Olympic Academy Periodical publication april 2014. URL: <https://drive.google.com/file/d/1CVtCeo29e885tNDWjCWgEhPQ751JIoN1/view>

8. Naul R, Binder D, Rychtecky A, Culpon I, editors. Olympic Education: an internatsonal review. Discription: Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group, an Informa Busines. 2017. 361 p.

9. Naul R. Olympische Erziehung. Aachen: Meyer&Meyer. 2007. P. 88–93.

10. Zukowska Zofia. Fair play. Sport Ed. i opracow. Warszawa. 1996. 252 p.

Кругляк О.¹, Кругляк Т.¹, Кругляк Н.²

**АФОРИЗМИ І МОРАЛЬНІ НАСТАНОВИ ПРОФЕСОРА
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

(присвячується 150-літтю від народження)

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

²КЗЛОР «Самбірський фаховий медичний коледж»

Анотація. У статті представлено життєвий і творчий шлях, афоризми і моральні настанови професора Івана Боберського.

Annotation.

The article presents the life`s creative path, aphorisms, and moral teachings of Professor Ivan Bobersky.

Ключові слова: Іван Боберський, афоризми, моральні настанови.

Key words: Ivan Bobersky, aphorisms, moral teachings.

Актуальність теми дослідження. Складний і тернистий шлях випав на долю української нації. Боротьба за духовний і фізичний гарт, відстоювання рідної мови і національних традицій у період утисків з боку окупаційних режимів, заслуговує визнання та наслідування завдяки жертвній праці представників української національно свідомої інтелігенції, окремих її постатей. Однією з таких постатей в історії України є Іван Миколайович Боберський (1873–1947 рр.), який ще за життя був прикладом для української молоді і залишив по собі знамениту спадщину – досвід організації фізичного виховання молоді як частини гармонійного виховання громадянина – патріота України.

Метою нашого дослідження є розкриття життєвого та творчого шляху фундатора української системи тіловиховання, професора Івана Боберського, представлення його афоризмів і моральних настанов.

Наукові дослідження щодо вивчення постаті Івана Боберського започаткували Ярослав Боднар, Оксана

Вацеба, Олег Винничук, Степан Кость, Євген Приступа, Олександра Сумарук, Ярослав Тимчак, Іван Яремко [1-5]. Значний вклад у дослідження видатної особистості вніс Андрій Сова.

З огляду на це особистість професора, як і вся його діяльність, потребують вивчення і популяризації.

Результати дослідження. Постать професора Івана Боберського надзвичайно багатогранна: громадський, військовий і політичний діяч, основоположник української системи тіловиховання, педагог, професор, спортсмен (як він тоді називав «спортовець»), наставник перших українських фахівців з фізичного виховання і спорту, розробник української тіловиховної термінології, філолог, журналіст, редактор, перекладач, видавець, архівіст, фотограф, співзасновник української скаутської організації «Пласт» і меценат.

Його життєвий шлях своєрідним чином фокусує всю бурхливу епоху кінця XIX – початку XX століття, і є своєрідним взірцем українського патріотизму, вірності національній ідеї, взірцем працелюбства, відповідальності, сили волі та шляхетності.

Народився Іван Боберський 1873 року в сім'ї греко-католицького священника на Дрогобиччині. Після навчання у народній школі та восьмирічній гімназії м. Самбора вісімнадцятилітній Іван стає студентом Львівського університету. Продовжує навчання в Австрії, де студіює німецьку філологію у університеті м. Грацу. Водночас він навчається на студіях учителів фізичного виховання. Юнак мандрує Європою і вивчає сучасні системи фізичного виховання Чехії, Німеччини, Швеції та Франції.

З 1890 року життєвий і творчий шлях Івана Боберського тісно пов'язаний зі Львовом. Боберський займає посаду професора німецької філології та фізичного виховання у Львівській цісарсько-королівській академічній гімназії. Блискучий знавець предметів, він водночас активно прищеплював своїм учням любов до Батьківщини – України. Не випадково чимало його учнів стали до перших лав борців за самостійну Українську державу в 1917–1920

рр. Досить згадати знаменитого Євгена Коновальця, котрий визнав, що Боберський мав на нього в гімназії найбільший вплив.

У червні 1901 року Іван Боберський створює «Учительський кружок», з метою підготовки вчителів руханки (фізичної культури) для українських освітніх закладів, серед перших учителів руханки є вихованці професора – Степан Гайдучок, Петро і Тарас Франко, Євген Любович. У цьому ж році вступає в ряди гімнастичного товариства «Сокіл», після чого його на загальних зборах обирають членом старшини (ради) та другим заступником голови товариства. Згодом професор викладає руханку у Львівській приватній жіночій гімназії сестер-василіянок.

У Львівській академічній гімназії Іван Боберський створює спортивний осередок під назвою «Український спортивний кружок» (УСК) для занять бігом, метання спису та диску, а також англійським іграм, зокрема й футболом (організовує команду «Україна»). У 1908 році його обирають головою старшини гімнастичного товариства «Сокіл». Паралельно він очолює і центральний осередок товариства «Сокіл-Батько» у Львові та редактує часопис «Сокільські вісті», організовує перші спортивні змагання українців з футболу, волейболу, велоспорту. Будучи активним прихильником занять фізичними вправами (руханки), він організовує змагання серед членів гімназійного спортового гуртка, ініціює лижні пробіги навколо Львова, навчає гімназистів гри у копаний м'яч і згодом формує футбольну команду, яка свої перші матчі проводила з польськими та єврейськими дружинами.

Маючи філологічну освіту, Іван Боберський виступав проти механічного перекладу спортивних термінів з іноземних мов на українську. Професор обирає шлях створення власної, характерної для рідної мови, термінології у спорті: копаний м'яч (футбол), кошиківка (баскетбол), відбиванка (волейбол), лещетарство (лижний спорт), ситківка (теніс), дужання (боротьба). Окрім цього, Іван Боберський популяризує фізичну культуру серед населення шляхом випуску руханково-

спортивних часописів, методичних статей «Забави і гри рухові», «Правила до гаківки», видаває перші спортивні журнали, а згодом й редагував у багатьох журналах статті з питань руханки та спорту.

Надзвичайні висловлювання на сьогодні і приречені на вічну актуальність афоризми – так звані «Золоті слова Івана Боберського», які дбайливо зібрав Степан Гайдучок: «Де сила, там воля витає!», «Кріпи свої сили рухом, бо коли ти слабкий – світ скрутить тобі карк!», «Виховання тіла – се шлях до виховання духа!», «Все вперед! Всі враз!», «Де злука там сила», «Злукою і роботою здобуває нарід свободу», «Змаг гартує волю», «Копаний м'яч учить боронити і здобувати», «Лише зорганізована фізична сила запевнює народови свободу і незалежність», «Менше зівання, менше нарікання, менше галасовання. Більше руху на свіжому повітрі», «Наша сила в нас самих», «Не плачем, а мечем!», «Не ридай, а здобувай!», «Руханка кріпить волю і відвагу до діла», «Руханка робить тіло гарним, а рух відважним», «Світ поважає людей, які мають сильні п'ястуки (кулаки)», «Силу здобуваємо не наріканням, але поважним ділом», «Треба вже молодіж виховувати в рухливості, честивості, карности, а цілий нарід набуде тих прикмет», «Треба мати знання і треба вміти знанням орудовати», «Хто не піде, той лишається позаді», «Хто здобуває, цей посідає», «Щоб зайти до ціли, треба йти!» [4].

Андрій Сова дослідив моральні настанови Івана Боберського «українському громадянину», які надзвичайно актуальні на теперішній час: «Лишень з тим народом числиться світ, що є здоровий, розумний, сильний і багатий», «Працюй. Свобода улєкшує роботу. Свобода це свіжий воздух. Він не зробить сам роботи, але улєкшує її. Сама робота не виросте. Не тратьте дорогого часу на пусту роботу й нарікання. Працюйте!», «Дбай про карність і красу свого тіла, твоїх рухів, твоїх слів, твого одягу, твого дому, твоеї вулиці, твого села, твого міста, твоеї держави», «Ціни свою честь і честь другого», «Признай другому його труд. Покинь навичку виговорювати на других за їх плечима...», «Ціни школу. Школа сталить і виострює

найважлишу зброю чоловіка: його розум. Рільник, ремісник, купець, урядник, вояк потребують школи, щоби розуміти роботу та свої обов'язки в мирі і на війні», «Будь рухливий і підприємливий. Не бійся боротьби», «Гляди довкола. Пильнуй, чим другі народи зайняті. Постійно довідуйся про їх роботу, а зібрані вістки вихисновуй, щоби скріпити твоє здоров'я, твоє знання, твоє майно, твою зброю» [5].

Висновки. Професор Іван Боберський – видатний громадський, військовий і політичний діяч, основоположник української системи тіловиховання, педагог, спортсмен, наставник перших українських фахівців з фізичного виховання і спорту, розробник української тіловиховної термінології, філолог, журналіст, редактор, перекладач, видавець, архівіст, фотограф, співзасновник української скаутської організації «Пласт» і меценат.

Його життєвий шлях є своєрідним взірцем українського патріотизму, шляхетності, боротьби, вірності українській національній ідеї, далекоглядної турботи про здорову українську молодь.

Список літератури.

1. Боберський І. Українське сокільство (1894–1939) / Іван Боберський. – Л. : Сокіл–Батько, 1939. – 16 с.

2. Боднар Я. Роль Івана Боберського у становленні і розвитку спортивно-гімнастичного руху Галичини / Ярослав Боднар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Х.–Л. : ХДАДМ (ХХПІ), 2003. – № 15. – С. 18–23.

3. Вацеба О. Піонер українського тіловиховання – Іван Боберський / Оксана Вацеба // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2008. – № 3 – 4. – С. 4–7.

4. Гайдучок С. Золоті слова І. Боберського / С. Гайдучок // Сокільські вісти. – Л., 1933. – С. 3–5.

5. Сова А. Іван Боберський (1873-1947): український націтворець / Андрій Сова. – Львів, Дрогобич, 2023. – 72 с.

Левандовська Л.Ю.¹, <https://orcid.org/0000-0002-9609-7542>

Кучер Т. В.², <https://orcid.org/0000-0001-9806-2821>

Довгань О. М.³, <https://orcid.org/0000-0001-9409-2492>

СТВОРЕННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ КЛЮЧОВИХ АСПЕКТІВ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОГО РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

Анотація. У статті розглянуто основи та критерії для оптимального встановлення норм фізичної активності серед старшокласників, що є ключовим елементом формування здорового способу життя і важливим етапом у створенні правильної стратегії для зміцнення здоров'я. Також, досліджено головні причини, що спричиняють важкі порушення опорно-рухового апарату, затримку фізичного розвитку і розвиток хронічних захворювань внутрішніх органів.

Annotation. The article discusses the basics and criteria for optimally establishing norms of physical activity among high school students, which is a key element of forming a healthy lifestyle and an important stage in creating the right strategy for health promotion. Also, the main reasons that cause severe disorders of the musculoskeletal system, delay in physical development and the development of chronic diseases of internal organs were investigated.

Ключові слова. рівень здоров'я, рухова активність, руховий апарат, фізичне навантаження, обмін речовин, погіршення психічного стану.

Key words. level of health, motor activity, motor apparatus, physical load, metabolism, deterioration of the mental state.

Незважаючи на постійний розвиток досліджень в галузі поліпшення фізичного стану різних соціальних груп, ця проблема залишається дуже актуальною. Наукові дослідження продовжують показувати негативний вплив факторів, таких як екологічні проблеми, життєвий рівень та умови праці, на фізичне здоров'я населення. Ці аспекти вважаються глобальними, і сама людина не може безпосередньо змінити їх.

Проте є фактори, на які людина може впливати, такі як здорові звички, режим роботи та відпочинку, вид проведення вільного часу (активний або пасивний) та щоденна фізична активність. Зрозуміло, що в останні роки зменшення рухової активності стало актуально через розвиток технологій, включаючи комп'ютери та автомобілі. Люди все частіше відмовляються від прогулянок, велосипедних поїздок на користь сучасних транспортних засобів, а активні ігри втрачають свою популярність на користь комп'ютерних ігор та Інтернету.

Однак найбільшим занепокоєнням є здоров'я школярів і студентів, оскільки відомо, що добре фізичне здоров'я потребує збереження змалку. Багато досліджень вказують на те, що більшість студентів вищих навчальних закладів України мають незадовільний фізичний стан через порушення режиму роботи та відпочинку, погані звички і недостатню рухову активність [5]. Це свідчить про те, що сучасна молодь має недостатню функціональну придатність до фізичних навантажень.

Як відзначено в загальнодержавній програмі «Здорова нація»[2], особливою загрозою для майбутнього нашої країни є стан здоров'я та спосіб життя молоді на сьогодні.

Обмежена фізична активність серед школярів є однією з основних причин виникнення ряду проблем, таких як порушення опорно-рухового апарату, обмеження фізичного розвитку, розвиток хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення метаболізму та погіршення психічного стану. У цьому контексті фізична активність учнів, зокрема, набуває важливого значення для зміцнення їхнього здоров'я.

Актуальність проведення цього дослідження визначається низьким рівнем фізичного стану учнівської молоді, який має стійку тенденцію до погіршення і є результатом різноманітних чинників.

Визначення ідеального обсягу фізичного навантаження для досягнення позитивного оздоровчого впливу є завданням, яке важко сформулювати однозначно. Проблема нормування рухової активності виявляється досить складною і вимагає урахування численних аспектів. Однак після аналізу наявної літератури і засвоєного педагогічного досвіду можна зробити висновок, що оптимальна тривалість одного заняття фізичними вправами для зміцнення здоров'я повинна знаходитися в діапазоні від 30 хвилин до 1 години. Протягом тижня таких занять слід проводити не менше 3-х разів. Звісно, підхід до кожної особи має бути індивідуальним і враховувати такі фактори, як вік, стать, характеристики і інтенсивність фізичної активності, стан здоров'я, рівень тренуваності і т. д [3].

Критерій для визначення оптимального рівня фізичної активності полягає в забезпеченні надійності функціонування всіх систем організму і здатності адекватно реагувати на змінюючіся умови навколишнього середовища. Коли виникають порушення гомеостазу та неадекватні реакції, це свідчить про виходження за межі оптимального рівня, що, в кінцевому підсумку, може призвести до погіршення стану здоров'я.

Особливу важливість у шкільному віці мають норми, які враховують вікові показники, що використовуються для оцінки індивідуальної фізичної активності. Визначення норми рухової активності має базуватися на врахуванні корисності та доцільності для здоров'я. Для досягнення цієї мети слід орієнтуватися на показники, які відображають фізичне здоров'я дітей.

Неабияк важливою є не лише усвідомити, скільки потрібно рухатися і виконувати фізичні вправи протягом дня і тижня, але і визначити мету цих рухових дій та досягнення конкретного рівня фізичного стану. Це вимагає встановлення спрямованості фізичних вправ і

визначення параметрів фізичних навантажень. Для здорового розвитку та запобігання захворюванням школярів важливо враховувати необхідність виконання до 20 тисяч рухових активностей. Рівень фізичної активності серед школярів в значній мірі залежить не тільки від їхньої власної потреби в рухах (кінезофілії), але також від організації фізичного виховання в школі та включення дітей в організовані та самостійні заняття поза уроками [1].

Установлено, що для школярів важливо щодня витратити дві години на фізичну активність, при умові належного фізичного навантаження, який може компенсувати потребу організму в русі.

У більшості розвинених країн зазвичай передбачено 3-4 обов'язкові заняття фізичною підготовкою на тиждень. Вони включають загальнорозвивальні вправи, спортивні та рухливі ігри, плавання та танцювальні рухи. Програми фізичного виховання мають значну різноманітність. Вчителю надається можливість використовувати різні методи фізичного виховання та додаткові фізичні навантаження в залежності від індивідуального рівня фізичної підготовленості учнів. Наприклад, у більшості шкіл США, окрім обов'язкових уроків, проводяться змагання та щотижневі додаткові заняття позаурочно [4].

Інтегрована програма фізичного виховання, яка прийнята в Україні, наряд з обов'язковими двома-трьома годинами фізичних занять на тиждень також включає додаткові та факультативні заняття, а також фізичні вправи протягом дня. Згідно з цією програмою, діти повинні проводити близько двох годин на день, займаючись фізичними вправами. Однак, навіть за найбільш сприятливих умов, загальна школа не може забезпечити достатній обсяг рухової активності, тому фактично організована фізична активність обмежена 2-3 годинами на тиждень, що становить всього 20-30% від норми для забезпечення здоров'я, і призводить до щоденного дефіциту рухової активності [1].

Сьогодні, постійний дефіцит рухової активності становить реальну загрозу здоров'ю та нормальному

розвитку учнів. Щоб уникнути негативного впливу недостатньої фізичної активності на організм дитини, необхідно впроваджувати більше фізичних вправ.

Для дітей шкільного віку рекомендується наступна загальна добова тривалість фізичної активності на різній інтенсивності:

- в 3-й групі інтенсивності - від 90 до 200 хвилин (для дівчат) та від 80 до 180 хвилин (для хлопчиків).
- в 4-й групі інтенсивності - відповідно від 25 до 45 хвилин для дівчат і від 30 до 45 хвилин для хлопчиків.
- в 5-й групі інтенсивності - від 10 до 30 хвилин для дівчат і від 25 до 45 хвилин для хлопчиків.
- в 6-й групі інтенсивності - від 3 до 5 хвилин для дівчат і від 3 до 15 хвилин для хлопчиків.

Стандарти фізичної підготовленості, які вимагають досягнення оптимального та ефективного функціонування основних систем організму, таких як серцево-судинна, дихальна і нервово-м'язова системи, а також обмінні процеси, відповідають високому рівню фізичного здоров'я. Для досягнення цього рівня необхідно встановити індивідуальний режим спеціально організованої фізичної активності [2]. Отже, індивідуальна норма фізичної активності залежить від досягнення конкретного фізичного стану, який можна виміряти за допомогою показників фізичної працездатності, фізичної підготовленості та функціонального стану основних систем організму.

Серед засобів збереження та покращення здоров'я рухова активність школярів має велике значення. Обмежена рухова активність є однією з основних причин серйозних порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, розвитку хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин і погіршення психічного стану.

Найважливіше корисне впливове значення мають аеробні фізичні тренування. Подальші дослідження дозволять створити необхідний індивідуальний режим організованої фізичної активності для кожного школяра, з урахуванням його віку, рівня фізичного стану, структури

тіла та інших факторів. Це сприятиме покращенню функціонування фізіологічних систем організму та підвищенню загального здоров'я.

Список літератури.

1. Горбунов Л. М. Динаміка фізичної підготовленості молодших школярів із різним рівнем рухової активності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. №2. С. 57-60.

2. Левандовська Л. Ю. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2013. №1 (21). С. 181-185.

3. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура*. 2014. Вип. 20. С. 87-96.

4. Ребрина А. А. Методика розвитку основних фізичних якостей в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. №3 (2) С. 287-289.

5. Тетяна Стасюк. Підвищення рівня фізичного здоров'я студентів музичних училищ засобами фізичного виховання. *Молода спортивна наука of Ukraine*. 2012. С. 199-205.

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ВИХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОЛІМПІЗМУ В ОСВІТНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

^{1,2} Навчально-науковий олімпійський інститут
Національного університету фізичного виховання і спорту
України

Анотація. У публікації досліджено стан інтеграції елементів олімпійської освіти в систему дошкільної освіти Австралії, Голландії, Литви, Марокко, Республіки Косово, США, України.

Annotation. The publication investigates the state of integration of Olympic education elements into the system of preschool education in Australia, the Netherlands, Lithuania, Morocco, the Republic of Kosovo, the USA and Ukraine.

Ключові слова: олімпізм, олімпійська освіта, заклади дошкільної освіти.

Keywords: Olympism, Olympic education, preschool education institutions.

Актуальність теми дослідження. Одним із першочергових та важливих завдань дошкільної освіти є збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини а також формування особистості дитини, розвиток її творчих здібностей, набуття нею соціального досвіду. Формування причетності дітей до олімпійського руху та Олімпійських ігор може стати частиною не тільки фізичного, а й естетичного і морального виховання дитини.

Мета дослідження полягає в узагальненні стану впровадження олімпійської освіти в діяльність закладів дошкільної освіти зарубіжних країн.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури, мережі Інтернет документальних матеріалів, синтез та узагальнення.

Результати досліджень. Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності та спорту, прийнята у 2015 р. (п. 4.2), вказує на те, що «позитивний досвід ігрової діяльності, спортивних ігор і фізичної активності у ранньому віці має стати для всіх пріоритетним напрямом роботи, що дає змогу закласти основу для набуття знань, навичок, поведінкових установок та мотивації, необхідних для продовження занять фізичною культурою і спортом протягом усього життя, і ... має першорядне значення для повного розкриття закладеного в них потенціалу з метою формування таких цінностей, як справедливість, рівність, чесність, прагнення до досконалості, відданість справі, принциповість, здатність працювати в команді, дотримання правил і законів, повага до себе й інших, почуття колективізму та солідарності, а також радість і задоволення» [2].

Зазначені завдання також стоять і перед олімпійською освітою. В останні роки відзначилися активізацією діяльності фахівців багатьох країн з формування національних систем олімпійської освіти та забезпечення їх дидактичними матеріалами [1]. У різних країнах до реалізації олімпійської освіти серед дітей дошкільного віку існує свій підхід.

Так, Національний олімпійський комітет Республіки Косово проводить спортивні фестивалі з різних видів спорту для дітей дошкільного віку, присвячених Олімпійським іграм, який включає олімпійські церемонії [9].

З огляду на важливість дошкільної освіти, Міністерство національної освіти, професійної підготовки, вищої освіти та наукових досліджень запустило національну програму поширення та розвитку дошкільної освіти в Марокко. Одною з її складових є «Олімпійські ігри для дошкільнят у Марокко», спрямована на поширення практики спортивної діяльності серед дітей віком від 3 до 5 років з метою поширення цінностей спорту, миру, дружби, поваги та

досконалості. Реалізація цієї ініціативи здійснюється за напрямками:

- організація фізкультурно-спортивних заходів для дітей: дитячий баскетбол, дитячий волейбол, дитячий теніс, дитячий фітнес, дитяча легка атлетика, дитячий велоспорт;
- «Sa7ti Friyadi» – інклюзивно-освітні майстер-класи для дітей (фокус-групи, конкурси за участю сімей);
- просування цінностей спорту та олімпізму в освітньому просторі [7].

У дитячому садку навчального комплексу ім. Лінкольна, що у Чикаго (США) для дітей дошкільного віку проводяться Олімпійські ігри з дотриманням всіх олімпійських церемоній: парад учасників, естафета та запалення олімпійського вогню, нагородження. Щоб підготувати дітей до цього свята, педагоги проводять підготовчу роботу – заняття, на яких діти 5-річного віку виготовляють прапори різних країн, вивчають олімпійську лексику, знайомляться з географією проведення олімпійських свят [6].

Литовські дитячі ігри були ініційовані Литовським національним олімпійським комітетом та Національною асоціацією вчителів дошкільного фізичного виховання у 2014 р. Проєкт перебуває під патронатом першої леді країни Діани Науседієне. Його метою є не тільки залучення дітей дошкільного віку до привабливих для них фізичних вправ, а сприяння отриманню дітьми задоволення від спорту, спілкування, переживання позитивних емоцій і зміцнення здоров'я з раннього віку. Він також допомагає просувати ідею чесної гри, знайомити дітей з олімпійськими цінностями, налагоджувати спілкування та співпрацю між педагогами [10].

У деяких дитячих садках Австралії проводять Малі Олімпійські ігри, які включають низку веселих фізичних вправ та ігор. Педагоги прагнуть передати дітям унікальний дух Олімпійських ігор, який, виходить далеко за рамки просто спортивних змагань. До свята долучаються члени родин дітей [5].

Музей Олімпійських ігор і спорту Хуана Антоні Самаранча, керований Олімпійським фондом Барселони, є вікном у світ спорту. Для дітей дошкільного віку Іспанії музей пропонує цікаву пізнавальну освітню програму: спочатку кожній дитині пропонується розмалювати талісманом Олімпійських ігор 92 року в Барселоні – Кобі. Після цього під час екскурсії діти знайомляться з різними олімпійськими моментами, про які розповідають друзі Кобі – талісмани інших Олімпійських ігор [4].

Олімпійська академія Голландії для роботи з дітьми дошкільного віку на своєму сайті розмістила освітню платформу, яка містить навчальні матеріали для дітей та рекомендації для педагогічних працівників. Крім цього, в країні для олімпійської освіти використовується віртуальний музей спорту [8].

В Україні в рамках Олімпійського уроку, Олімпійського тижня, Олімпійського дня за ініціативи НОК України та Олімпійської академії України у закладах дошкільної освіти проводяться олімпійські змагання з дотриманням олімпійських церемоній, майстер-класи з олімпійських видів спорту, зустрічі з відомими спортсменами та тренерами. За ініціативи інструкторів фізичного виховання проводяться Малі Олімпійські ігри. [3].

Олімпійська академія України для дітей дошкільного віку підготувала та випустила олімпійську літературу: «Олімпійські ігри. Подорож у давнину», «Олімпійські ігри. Відродження», серію олімпійських розмальовок.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет дає підстави стверджувати, що у світі не існує спеціальних програм з олімпійської освіти для закладів дошкільної освіти; відсутній систематичний підхід до здійснення цієї педагогічної діяльності. Заходи з олімпійської освіти у всіх країнах ініціюються національними олімпійськими комітатами і проводяться у рамках Олімпійського дня або з нагоди проведення чергових Олімпійських ігор.

Треба відмітити, що у різних країнах науковцями проводяться поодинокі дослідження впливу олімпійської освіти на виховання дошкільників.

Список літератури.

1. Єрмолова В. М. Теоретико-методичні засади інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів : дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2010. 187 с.

2. Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності та спорту. ЮНЕСКО. Генеральна конференція, 38th, 2015 [945]. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000233885>.

3. НОК України. URL: <https://noc-ukr.org/news/page/1/>.

4. Escuelas. URL: <https://www.museuolimpicbcn.cat/es/escuelas/>.

5. Goodstart kindy children take part in mini Olympics. URL: <https://www.goodstart.org.au/news/goodstart-kindy-children-take-part-in-mini-olympics>.

6. Lincoln Infant Center & Preschool | Action Day Schools. URL: <https://www.actiondayprimaryplus.com/locations/lincoln/>.

7. Morocco Preschool Olympics. URL: <https://sportencommun.org/en/projects/morocco-preschool-olympics/>.

8. National Olympic Academy of the Netherlands. URL: <https://www.eoaolympic.org/members/national-olympic-academy-of-the-netherlands/>.

9. Rowbottom M. Two thousand pre-school children get Olympic experience in Pristina thanks to Kosovo NOC. URL: <https://www.insidethegames.biz/articles/1078291/two-thousand-pre-school-children-get-olympic-experience-in-pristina-thanks-to-kosovo-noc>.

10. The Opening of the Lithuanian Children Games Boasts a Record Number of Participants. URL: <https://www.ltok.lt/en/the-opening-of-the-lithuanian-children-games-boasts-a-record-number-of-participants/>.

ДО 150-РІЧЧЯ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО: КОРОТКИЙ ОГЛЯД ЖИТТЯ Й ПРАЦІ В США ТА КАНАДІ

Національний університет фізичного виховання та спорту
України

Анотація. У статті проаналізовано окремі причини поїздки Івана Боберського до Північної Америки. Встановлено особливості діяльності Боберського у США. З'ясовано особливості життя та праці Івана Боберського у Канаді. Здійснено короткий аналіз діяльності Івана Миколайовича Боберського в діаспорі.

Annotation. The article analyzes individual reasons for Ivan Boberskyi's trip to North America. The specifics of Bobersky's activities in the USA have been established. The peculiarities of the life and work of Ivan Bobersky in Canada have been clarified. A brief analysis of the activities of Ivan Mykolayovych Boberskyi in the diaspora was carried out.

Ключові слова: Іван Боберський, США, Канада, діаспора.

Актуальність теми дослідження. Цьогоріч вшановуємо ювілей – 150 років від Дня народження Івана Миколайовича Боберського. Постать Боберського феноменальна, унікальна, а його діяльність сповнена на правду розмаїттям: спорт, тіловиховання, руханка, Олімпійські ігри, державотворення, військова служба, виховання молоді, патріотизм, філологія, учительство, керівництво, благодійність, волонтерство, читання лекцій, видання книг, написання статей, участь у конгресах, ініціювання створення національних організацій тощо. І це ще не повний перелік зацікавлень Івана Боберського.

Діяльність Івана Боберського проявилась як в Україні так і за кордоном. Період його творчості в Україні вже зараз більше досліджений [7], а ось роки праці за

кордоном (США, Канада та Югославія, нині Словенія) залишаються маловідомими.

Мета дослідження – здійснити аналіз та з'ясувати особливості життя та діяльності Івана Боберського у США та Канаді.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, першоджерел та архівних фондів, описовий метод.

Результати досліджень. Перебування Івана Боберського у США та Канаді тривало понад 10 років. За цей час в його житті було всього (позитивне, негативне, злети, падіння, вшанування, цькування).

Ще до приїзду Івана Боберського в США про нього українська громада вже знала й була свідомою. Починаючи зі збірки коштів на викуп «Українського городу», тобто спортової площі «Сокола-Батька» у Львові, яку започаткував Боберський [4]. Потім в українських часописах США висвітлювали величаві сокольські події 1911 та 1914 років, а також діяльність «Сокола-Батька».

Вже напередодні прибуття Боберського до США, у 1917 році у Нью-Йорку накладом «Січового Базару» було видано книгу «Рухові забави і гри», яку зладив Іван Боберський учитель руханки. Як зазначалось на титульній сторінці це було «третє справлене видання» із закликом про те, що «рухові гри дають нам воздух, сонце, рух, сьміх, злуку і завзяте». Ціна 30 центів. Про видання книги регулярно сповіщав своїх читачів часопис «Свобода» у 1919, 1920 роках.

Цікаво те, що окрема місія ЗУНР до США й Канади мала свій склад та план дій. Отже, Іван Боберський, який був заступником голови місії, мав чимало обов'язків та справ для полагодження на теренах обох країн. Але виявляється, що в США Боберський перебував декілька місяців (з червня по листопад 1920 року), а в Канаді понад десять років! Тобто, місія Боберського насправду була спрямована здебільшого на українську еміграцію в Канаді, на відміну від інших членів місії. Це опосередковано підтверджує Альманах Українського Народного Союзу на 1936 рік. В ньому зазначається: «21. червня 1920 р. в

переїзді в Канаду прибув проф. Іван Боберський з викладами про воєнні події» [1, с. 630]. Читаємо «в переїзді в Канаду». Таким чином, шлях Івана Боберського від початку пролягав до Канади через США. Водночас це ніяким чином не применшує значення Боберського у США навіть у такий короткий час перебування. Він за ці декілька місяців зробив багато для досягнення цілей місії.

Більше того, у США простежуються родинні традиції Боберських. Тут я мушу трошки детальніше про це розповісти. Хоч інформації не багато, але вона надзвичайно цікава.

По-перше, у часопису «Свобода» за 1925 рік вміщено Золоту Книгу ювілейної кампанії Українського Народного Союзу, в якій зазначено найактивніших членів організаторів. Серед активу була Розалія Боберська. Ось, що про неї повідомлялось: «Тим успіхом є зорганізованне Сестринцтва св. Анни, відділ 333 У.Н.Союзу, в Бервік, Па. Організаторкою того Сестрицтва є пані Розалія Боберська, братова професора Івана Боберського, орг. Українських Соколів у Львові, заходом котрої 50 свідомих Українок в Бервік, Па., покинули чужу собі організацію а заснували своєрідне сестрицтво дня 25 квітня 1925 р» [3, с. 3].

Ким є пані Розалія Івану Боберському? Варіант перший – дружина брата Івана Боберського. Варіант другий – двоюрідна сестра Івана Боберського.

По-друге, знову ж таки у часопису «Свобода» за 1988 рік у статті «Американському НТШ – 40 років» Ярослав Падох писав таке: «Перед роками відвідуючи пенсильванійську громаду автор цих рядків побачив в гаражі розвішані знімки з перших часів сокільського життя у Львові, зокрема афішки сокільського великого здвигу в 1914 року, й між ними знімки їх в сокільському одязі батька українського сокільства та спорту Івана Боберського. На його заввагу, що такі цінні речі повинні бути в музеї, чи архіві, а не у відкритому гаражі, господар дому, рідний брат Боберського, обіцяв переслати знімки, мовляв, їх треба відновити. Очевидно, світлини пропали, мабуть, того самого дня, як господар упокоївся в Бозі» [5, с. 2]. Ось так твердження автора статті – рідний брат Івана

Боберського жив у США!!! Коли ж проаналізуєш найближчий родовід Івана Боберського, то дізнаємося про те, що жоден рідний брат не міг жити фізично у США. Можливо тут мова йде про двоюрідного брата?

Тепер перейдемо до практичної діяльності Івана Боберського у США. Отже, прибувши до США 21 червня 1920 року він одразу розпочав активну діяльність щоб виконати ціль місії. Вже у липневому 85 числі «Свободи» Іван Боберський помістив заклик «До всіх!». Цитую: «Отсим маю честь повідомити українську суспільність в Америці, що наміряю уладити ряд відчитів. З Європи привіз я плити до світляних образів (діапозитиви), які представляють боротьбу українського народу в Галичині і на Україні за державну самостійність. Се є війскові карти, що представляють, якими шляхами виступали наші війська, а якими ішли ворожі армії; знимки горючих сіл і міст; світлини з боротьби о Львів; знимки Києва, Каменця, Станиславова і інших українських міст, пороблені з літаків; світлини виселенців, засланих, могил, трупів, повішених. Зазначую, що відчит є безсторонним описом важних, для кожного цікавих подій. Світляні образи, які становлять підставу до моїх відчитів, збирала «Артистична Горстка» під моїм проводом яко референта «Писменничого Відділу» в «Центральній Управі У. С. С», а опісля в галицькому «Війсковому Секретаріаті». Загалом, зібрано за час 1914-1919 понад 6,500 світлин. З огляду на перепони в дорозі привіз я зі собою лише кількасот знімок. Відчит з представленням 150 світляних образів потриває дві години. На відчит потрібна саля, яка має прилад до показування світляних образів зі сильною електричною струєю. Українські громади, товариства, кружки, організації в Америці, що хотіли би у себе перевести відчит, зволють повідомити мене про се листовно, а я подам близші пояснення» [2, с. 1]. Зголошення та запити в цій актуальній для України справи Іван Боберський просив надсилати на адресу: IVAN BOBERSKY, 52 EAST 7TH STREET, NEW YORK, N. Y.

Виступи Івана Боберського у США: 21 липня, Нью-Йорк, 4 серпня, Ньюарк, 14 серпня (День народження

Івана Боберського!), Нью-Йорк – тема «Події послідних 7 літ на Україні».

Після не тривалого перебування у США Іван Боберський вирушив у листопаді 1920 року до Канади. У цій країні Боберський жив та працював понад десять років й повертався навіть після того як переїхав до Югославії і навіть тоді коли місія ЗУНР була завершена.

Після тривалої перерви Іван Боберський знову приїхав до США у 1931 року і знову на досить короткий час й вирушив до Канади.

Приїхавши до Канади у листопаді 1920 року, зокрема до Вінніпегу, Іван Боберський одразу розпочав активну державницьку та просвітницьку діяльність. Часопис «Свобода» у грудневому номері сповіщав, про те що професор Іван Боберський виступив у Вінніпезі, Саскетуні, Едмонтоні, а потім у програмі всі українські поселення Альберти, Саскачевану, Манітоби тощо.

Перші реакції газет та слухачів були вражаючими. Канадська газета писала таке: «Образки знаменито показали боротьбу Українців і нинішнє положеннє України. Бачилось величаві українські церкви в їх окремім стилю; загальний вигляд Львова з визначнішими українськими будинками; деякі інші міста в Східній Галичині; мапи України і карти військових операцій та нинішнє знищеннє України. Бритійська публіка мала тут першу нагоду бачити виразні образи з України; український народ в його народнім одязі; села із солом'яними стріхами; форму їх церков; незвичайні могили, де сотки борців з минувших і нинішніх днів знайшли послідний спочинок...» [6, с. 2].

Один читач писав наступне: «Се дуже піднесе настрої нашого народу. Се оживить його і виведе з байдужности тих, що вже стали до всього байдужними. Я сам, ніби хвилю життя пережив тепер далеко на рідній землі» [6, с. 2].

Інший читач писав таке: «В нас до приїзду проф. Боберського ставились досить байдужно. Були й такі, що пійшли би були на відчит, як би їм був хто заплатив. Однакож хто був, то дуже вдоволений, а хто не був, то

тепер жалує, але вже запізно і тільки мусить вдовольнитись тим, що почує від других» [6, с. 2].

Таким чином ми бачимо, що місія Івана Боберського була надзвичайно важливою для пробудження національної свідомості. Упродовж десяти років Іван Боберський стверджував українські традиції в Канаді. За життя Іван Боберський відвідав Канаду ще один раз у 1937 році.

Висновок. Постать Івана Боберського настільки яскрава, що ми згадуємо його у часі 150-річного ювілею. По собі він залишив чимало спадщини спортової, патріотичної, тіловиховної, сокільської, військової, наукової, літературної, яка сьогодні викликає зацікавлення та захоплення у широких верствах населення.

Навіть після смерті Івана Боберського неодноразово згадували та вшановували у США та Канаді. Часопис «Екран» (Чикаго, США) передрукував повідомлення з часопису «Шлях Перемоги» (Мюнхен, Німеччина), який у 1973 році писав наступне: «В цьому році припадає 100-річчя народин визначного українського вчителя руханки, педагога і заслуженого організатора сокільсько-військового руху, автора словника і підручника фізичного виховання, голови Сокола-Батька від 1908-1914 року, члена Бойової Управи, члена Секретаріату Військових Справ ЗУНР – Івана Боберського».

У 1974 році у США та Канаді відбулося декілька заходів для вшанування ювілянта. Зокрема, у Чикаго 3 березня відбулася третя зустріч Бойків в пошану 100-річчя професора Івана Боберського. Перша частина програми свята присвячена власне ювілею Боберського. У Канаді цього року був утворений відділ 475 УНС при спортовому товаристві «Україна» (Монреаль), який отримав ім'я Івана Боберського.

Список літератури.

1. Громади і відділи. *Пропамятна книга видана з нагоди сороклітнього ювілею Українського Народного Союзу* / Зредагував Д-р Лука Мишуга. Джерзі Сіті, Нью

Джерзі: Накладом Українського Народного Союзу, 1936. С. 529–748.

2. До всіх! Свобода. – 1920. – Ч. 085. – С. 1.

3. Золота книга Ювілейної кампанії У. Н. Союзу. Свобода. – 1925, - Ч. 262. - С. 3.

4. Лях-Породько Олексій. Як українська діаспора США та Канади збирала кошти на викуп «Українського Городу» (Площі «Сокола-Батька»). Режим доступу: <https://photo-lviv.in.ua/yak-ukrajinska-diaspora-ssha-ta-kanady-zbyrala-koshty-na-vyкуп-ukrajinsko-horodu-ploschi-sokola-batka/>

5. Падох Ярослав. Американському НТШ – 40 років. Свобода. – 1988. – Ч. 093. – С. 2, 4.

6. Проф. Іван Боберський в Канаді. Свобода. – 1920. – Ч. 157. – С. 2.

7. Сова А. Тимчак Я. Іван Боберський – основоположник української тіловиховної і спортової традиції / Андрій Сова, Ярослав Тимчак; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК ; Априорі, 2017. – 232 с.

Тетяна Мицкан <http://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

МОТИВАЦІЯ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ В СПОРТІ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Дослідження мотивації навчальної діяльності взагалі і у спорті зокрема є одним з найважливіших напрямків фундаментальної психологічної проблеми мотивації діяльності і поведінки людини [1, 9, 10, 15]. Дана проблема є, як відомо, не тільки базисною для психологічної науки, але має і міждисциплінарний характер, так як вона досліджується в різних сферах і напрямках суспільної діяльності, в тому числі в спорті, а її предмет – мотивація пронизує всі сторони і аспекти поведінки і діяльності, має вирішальне значення в їх

організації [5, 8,]. В найбільш загальному плані її фундаментальний характер обумовлений тим, що вона є проблемою детермінації діяльності і поведінки і, як результат, конкретизацією на психологічному рівні головного питання про детерміністське, тобто наукове пояснення. Саме мотивація, як стверджують дослідники [11, 15], це і є через психіку реалізована детермінація, а специфіка власне психологічного дослідження діяльності пов'язана, перш за все, з вивченням її мотиваційних аспектів [2, 13]. Тому, знаходячись в основі психологічного знання і будучи органічно інкорпорована в його фундаментальну проблематику, ця проблема набуває ще більшого значення в залежності від того психологічного та соціального контексту, в якому вона досліджується.

В особливій мірі значимість даної проблеми проявляється при її дослідженні в контексті одного з розповсюджених на планеті видів діяльності – спортивної, до того ж, в умовах інтенсивної трансформації сучасних суспільних реалій і тих нових вимог, які ставляться до формування і становлення особистості. Тому в даний час проблема мотивації особистості до спортивної діяльності набуває статусу однієї з основних фундаментальних проблем психології спорту.

Мета - сформувані цілісне уявлення про мотивацію особистості до спортивної діяльності. (дослідити мотиваційну сферу особистості до спортивної діяльності у вихідному гносеологічному плані - онтологічному на основі реалізації принципу метасистемного аналізу).

Методи. Методами дослідження обрано: вимоги діалектичної логіки (для комплексного аналізу мотивації особистості до спортивної діяльності); метод феноменологічної редукції (розкрити сутність основного об'єкта дослідження – мотивації до занять спортом в сучасному суспільстві); герменевтичний метод (для створення цілісного уявлення про мотиваційну сферу спортсмена шляхом використання та інтерпретації даних різних наук – психології, етології, соціології, тощо).

Результати. Зміни, що відбуваються у сучасному спорті (рання спеціалізація, інтенсивне зростання обсягу тренувальних навантажень, збільшення кількості змагань протягом року, негативні психоемоційні стани, обумовлені перманентним епідеміологічним процесом та війною зумовлюють нові вимоги до організації і якості тренувального процесу. Тренування, як специфічний вид навчальної діяльності повинно забезпечити набуття спортсменом необхідних спеціальних знань про техніку спортивних рухів, засоби і методи тренування, специфіку харчування, відновлення організму після фізичних навантажень, методів самоконтролю за реакцією організму на тренувальні навантаження тощо), формування відповідних рухових навиків, розвиток необхідних фізичних здібностей, а також засвоїти важливі суспільні норми, цінності спорту, соціалізуватися як громадянин.

Різноманітні програми, технології та методи тренування, як правило спрямовані на техніко-тактичну і спеціальну фізичну підготовку. Водночас, недостатня поки що, увага приділяється вивченню емоційних, мотиваційних станів під час тренувального процесу. Проблема формування мотивації до спортивної діяльності, що є базовим складником подальшого професійного становлення спортсмена, актуалізується в сучасних умовах поглиблення суспільної кризи обумовленої війною, одним із чинників якої є втрата спортсменами стимулів до тренування, особливо на етапі спеціалізації.

Специфікою спортивної діяльності є те, що її метою і результатом є не перетворення предмета діяльності, а зміна самого себе як суб'єкта спорту. Отож, спортивна діяльність є «діяльністю із самозмінення суб'єкта» та підкреслює суб'єкт-суб'єктний її характер, оскільки не тренер вчить спортсмена (об'єктний вектор діяльності), а спортсмен вчить сам себе (суб'єктний вектор діяльності). У цьому сенсі метою спортивної діяльності виступає внутрішній суб'єктивний результат, який проявляється у засвоєнні принципів побудови рухових дій та

трансформації, інтеріоризації, тобто оволодінні спортивними здібностями [11].

На думку О. Грецького [2,], спортивна діяльність повинна бути зумовлена адекватними мотивами, оскільки вона є, здебільшого, діяльністю по фізичному самоудосконаленню і має забезпечуватися адекватними мотивами, до таких автором віднесено мотиви удосконалення головних фізичних здібностей, особистісного техніко-тактичного зростання, оволодіння методами регулювання психоемоційного стану та самоконтролю реакцій організму на фізичне навантаження.

Класифікацію мотивів спортивної діяльності доцільно проводити на основі таких критеріїв: характер участі, міра усвідомленості та дієвості суб'єкта тренувального процесу; тривалість залучення у спортивну діяльність (коротка чи далека, віддалена мотивація); особистісна і соціальна значущість спортивної діяльності; міра залучення в тренувальний процес; ставлення до тренування.

Традиційно у дослідженнях з вікової та педагогічної психології [6, 12] мотиви навчальної діяльності поділяють на дві групи: пізнавальні (у спорті це пізнання своїх генетично детермінованих задатків щодо можливостей удосконалення моторики) і соціальні (які пов'язані з міжособистісними стосунками і спілкуванням). Звідси, під мотивацією до спортивної діяльності є уся сукупність «процесів, методів, засобів спонукання до продуктивної тренувальної діяльності, активного освоєння техніко-тактичних критеріїв відповідного виду спорту й удосконалення фізичних здібностей. Класифікуючи пізнавальні мотиви у спортсменів необхідно виділити такі: 1) широкі пізнавальні, тобто пов'язані з засвоєнням спеціальних знань щодо конкретного виду спорту; 2) тренувально-пізнавальні мотиви, які забезпечують засвоєння засобів і методів тренування; 3) мотиви самоудосконалення, які проявляються у спрямованості спортсменів до самостійного вдосконалення способів оволодіння технікою спортивних вправ і розвитком

фізичних здібностей. Причому саме група пізнавальних мотивів обумовлює активізацію тренувальної активності та ініціативи.

В числі широких соціальних мотивів участі особистості в тренувальному процесі необхідно виділити наступні: 1) мотив отримання позитивної оцінки, похвали чи винагороди від значущих дорослих – батьків, тренерів, друзів; 2) мотив отримання певного статусу в системі суспільно-спортивних відносин – мати високий соціальний статус в середовищі спортсменів; 3) мотив, пов'язаний з потребою спілкування з іншими спортсменами – мотивація афіліації спортсменів, а також уточнимо, що широкі соціальні мотиви є прагненням досягнути спортивного успіху задля того, щоб принести користь суспільству (своїми спортивними здобутками змінювати світ на краще, бути корисним своїй родині, спортивному клубу, країні і цивілізації), а вузькі соціальні мотиви пов'язані з потребою зайняти певне місце під час змагань, отримати похвалу, визнання у спілкуванні (досягти переваги над іншими; мотиви соціального співробітництва є прагненням до покращення моделей співробітництва і взаємовідносин з іншими учасниками спорту – тренерами, партнерами по команді, медичним персоналом, суддями тощо.

Щодо функції мотивів спортивної діяльності особистості спортсмена, то вони є такими: спонукальні, спрямовуючі і змістоутворюючі.

Різновидами мотивації до занять спортом відповідно до теорії самодетермінації є внутрішня (інтринсивна), зовнішня (екстринсивна) мотивація і амотивація як ухилення від діяльності [7, 13]. Принципова сутність розуміння мотивації до спортивної діяльності в контексті теорії самодетермінації полягає в тому, що так званий, мотиваційний континуум, не відбувається протиставлення зовнішньої і внутрішньої мотивації. Очевидно, що мотиваційний континуум поширюється від амотивації до зовнішньої мотивації і її різних форм до внутрішньої мотивації. Інтроєктовану (внутрішню) мотивацію необхідно розуміти як прагнення до задоволень і приємних емоцій, включаючи пізнавальну мотивацію, мотивацію до

спортивних досягнень і самоудосконалення моторики, а зовнішня мотивація описує ситуації, коли поведінка спортсмена відбувається заради того, щоб досягти перемоги й отримати винагороду, включаючи мотивацію, засновану на почутті відповідальності і на підвищенні власної самооцінки, а також мотивацію, що базується на вимогах тренера і спортивних утворень (клуб, федерація, НОК, державні органи управління спортом) і суспільства. Амотивація характеризує загальне уникнення цілеспрямованої спортивної діяльності і не поділяється на більш дрібні фактори.

Розглянемо особливості внутрішньої і зовнішньої мотивації до спортивної діяльності в контексті теорії самодетермінації і з'ясуємо роль зовнішніх та внутрішніх мотивів в успішності тренувальної діяльності в контексті «темної тріади» (нарцисизм, макіавеллізм, психопатія). Як відомо, нарцисизм є предиктором характеристик внутрішньої мотивації, і не пов'язаний з характеристиками зовнішньої мотивації; психопатію можна розглядати як предиктор внутрішньої і зовнішньої мотивації; макіавеллізм же не є предиктором характеристик навчальної мотивації [4]. Досліджуючи взаємозв'язки мотивації тренувальної діяльності і спортивних досягнень [3, 13] з'ясували, що внутрішні мотиви (мотиви пізнання, досягнення й саморозвитку) пов'язані зазвичай зі спортивними досягненнями. Зовнішні особистісні мотиви (мотив самоповаги і інтроєктована регуляція) є відносно продуктивними формами зовнішніх мотивів по відношенню до результатів спортивної діяльності, вони позитивно пов'язані з результатами змагальної діяльності як особливим типом спортивних досягнень, що відображає кумулятивний результат тренувань спортсмена. Зовнішні особистісні мотиви є значущими предикторами продуктивних стратегій спортивної діяльності, зокрема, мотив самоповаги є значущим предиктором наполегливості у виконанні тренувальних завдань, тоді як інтроєктована регуляція сприяє зниженню частоти звернення до навчально-тренувального обману як псевдо адаптивної стратегії тренувальної поведінки, спрямованої

на досягнення зовнішніх, нерелевантних спортивній діяльності цілей найбільш легким способом. Внутрішні мотиви тренувальної діяльності впливають на спортивні досягнення за допомогою продуктивних стратегій тренувальної поведінки – тренувальної наполегливості і часу, що виділяється на виконання поставлених завдань. Вплив зовнішньої мотивації, зокрема, інтроєктованої регуляції і екстернальної регуляції, на спортивні досягнення опосередковано звернені до стратегії навчально-тренувального обману. Доведено, що при вираженому прагненні тренуватися заради отримання зовнішніх нагород (екстернальна регуляція) і при низькому вираженні інтроєктивованої регуляції частіше вдаються до навчально-тренувального обману і нижчими є спортивні досягнення.

Вважають [13, 14, 16], що внутрішнє ставлення до тренувального процесу містить два компоненти і виражаються в усвідомленні: 1) об'єктивної значущості тренування (обумовлено певною системою цінностей та ідеалів, що є суспільно та соціально прийнятними в оточенні спортсмена); 2) значущості для самого спортсмена спортивної діяльності, що тісно пов'язане з рівнем його домагань, його самооцінкою, самоконтролем й можливостями моторики. Важливим також є необхідність розуміння спортсменом своєї діяльності в контексті особистісного життя як в теперішньому часі, так і в майбутньому житті.

До негативної мотивації (амотивації) спортивної діяльності необхідно віднести «мотивацію уникнення», «мотивацію вимушеності»; усвідомлення спортсменом можливих покарань з боку значущих дорослих (тренерів, батьків), що зумовлюються низьким рівнем спортивних досягнень.

Висновок. Отже, ми дослідили мотиваційну сферу особистості до спортивної діяльності у вихідному гносеологічному плані - онтологічному на основі реалізації принципу метасистемного аналізу. Спортивна діяльність регулюється низкою мотивів, провідними з яких виступають професійні, пізнавальні та широкі соціальні

мотиви, структура та динаміка яких залежить від умов та тривалості тренувального процесу.

Список літератури.

1. Безверхня Г. В. Цибульська В.В., Гончар Г.І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.

2. Грецький О. Особливості формування та підтримки мотивації до занять спортом. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2013. Вип. 17. С. 126-135.

3. Грецький О., Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/Фізична культура і спорт»: зб. наукових праць/За ред.. О.В. Тимошенко.- К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2016, Випуск 8 (78 К). С.24-29.

4. Девіде, О.Л. Вплив гетерогенних мотиваційних факторів на мислення учнів початкових класів (I-III класи): автореф. дис. канд. психол. наук. Ін-т психології АН Грузинської РСР. Тбілісі, 1983. 25 с.

5. Дейнеко А. Х., Насонкіна Е. Ю. Особливості формування процесу мотивації як значимої частини психологічної підготовки в спорті. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Випуск 4 (112). С. 26-30.

6. Занюк С. С. Психологія мотивації: навчальний посібник. К.: Либідь, 2001. 304 с.

7. Іваненко В. Особливості розуміння психологічної сутності мотивації досягнення в спортивній діяльності. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія Педагогіка. 2017. № 18. С. 86-90.

doi:<http://dx.doi.org/10.7905/nvmdpu.v0i18.1894>

8. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистост. К.: Радянська школа, 1989. 608 с.

9. Кочарян О. С. Структура мотивації навчальної діяльності студентів. Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін.-т», 2011.40 с.

10. Кузнецов М.А. Мотивація людини: основні форми та закономірності функціонування. Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44. Ч.1. С.116-137.
11. Леонтьєв Д.А. Загальне уявлення про мотивацію людини. Психологія у вузі. 2004. № 1. С. 51-65.
12. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. К.: Кондор, 2011. 469 с.
13. Черепехіна О. А. Спроби наблизитися до розуміння психологічної сутності мотивації занять спортом. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. праць / редкол. : Т. І. Сущенко (відп. ред.) та ін. Київ–Запоріжжя, 2002. Вип. 26. С. 421–425.
14. Шаболтас А. Мотиви занять спортом. Київ : Олімпійська література, 2004. 189 с.
15. Voronova V, Spesyvylyh O. Features of the need-motivational sphere of sports-dancers. *Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu*. 2013. N 3. pp. 87-90. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2013.3.87-90>
16. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harpers.. 352 p.
17. Zimmerman B. Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. № 25. P. 82-91.

¹Наумчук В. І. <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>

²Палічук Ю.І. <https://orcid.org/0000-0002-6589-096X>

ДЕОНТОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

¹Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

²Буковинський державний медичний університет

Анотація. У публікації з'ясовано спрямованість сучасного реформування середньої школи, розкрито сутність деонтологічної культури педагога, обґрунтовано доцільність формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури на деонтологічних засадах.

Ключові слова: майбутні учителі фізичної культури, деонтологічна культура, професійна готовність.

Abstract. The publication clarifies the direction of the modern reform of the secondary school, reveals the essence of the deontological culture of the teacher, justifies the expediency of forming the professional readiness of future teachers of physical culture on deontological principles.

Keywords: future teachers of physical culture, deontological culture, professional readiness.

Актуальність теми дослідження. Переосмислення значення та ролі особистості у світотворенні, бачення ідеалу освіченості людини, висування нових вимог до якості людського капіталу відповідно до сучасних трансформацій та перетворень, виступають головною тенденцією соціального прогресу і обумовлюють необхідність постійного вдосконалення системи підготовки педагогічних кадрів, у тому числі, й учителів фізичної культури.

У цьому контексті заклади вищої освіти повинні не тільки забезпечувати належне становлення і розвиток необхідних професійних компетентностей, які дозволяють випускнику прийти на ринок праці краще підготовленим, а й формувати особистість з демократичним світоглядом й гуманістичними ідеалами, здатної ефективно комунікувати та взаємодіяти, з повагою ставитися до культурних надбань людства і вдало протистояти асоціальним впливам. У теперішніх умовах нівелювання традиційних цінностей, знецінення моральних принципів та орієнтації підростаючого покоління здебільшого на споживання, а не на духовну спадщину, одним із важливих завдань сучасної вищої школи постає формування особистості майбутнього педагога з внутрішньою потребою жити і діяти за принципами моралі, неухильно дотримуючись правил співжиття.

Підготовка майбутніх учителів до професійної діяльності повинна забезпечувати формування у них деонтологічної культури – стійкого особистісно-професійного утворення, що визначає поведінку та взаємини педагога при виконанні професійних обов'язків і відображає розвиток його особистісно значущих й професійно-важливих якостей та здібностей [3]. Нагальність формування деонтологічної культури майбутніх учителів зумовлена вимогами професійної діяльності, необхідністю постійної взаємодії у міжособистісних стосунках, у яких дотримання вчителем «етики обов'язку» стає особливо значущим, оскільки від цього значною мірою залежить освіта, здоров'я, духовний стан та фізична досконалість школярів. Враховуючи незадовільний стан здоров'я молодого покоління України та стійку тенденцію до його погіршення, а також покликання професії педагога, потреба формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури на деонтологічних засадах суттєво зростає.

Мета дослідження – розкрити сутність деонтологічної культури, а також обґрунтувати доцільність формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури на деонтологічних засадах.

Результати досліджень. Нова освітня парадигма обумовлює зростання ролі фізичної культури, яка значною мірою визначає фізичне й духовне становлення наступних поколінь. Сьогодні альтернативою уявлення про вчителя фізичної культури як фахівця з формування рухових умінь і розвитку фізичних якостей школярів виступає нове бачення педагога – особистості з відповідними морально-етичними, соціокультурними й гуманними настановами, яка спроможна забезпечити перетворення освітнього процесу в самовиховання і самоосвіту [6]. При цьому «Концептуальні засади реформування середньої школи» чітко визначають місію «Нової української школи – допомогти розкрити та розвинути здібності, таланти і можливості кожної дитини на основі партнерства між учителем, учнем і батьками» [7, с. 14].

Соціальне замовлення суспільства на конкурентоспроможного вчителя фізичної культури обумовлює цілі професійної підготовки, які відображаються у її результатах, пов'язаних з належним рівнем сформованості професійної готовності. Оскільки готовність до професійної діяльності є цілісним утворенням з динамічною структурою, яке постає діалектичною єдністю психічного стану і властивостей особистості [5], то її формування потрібно здійснювати саме на засадах деонтологічної культури. Адже, як дуже сумнівно сформувати всебічно та гармонійно розвинену особистість поза загальнолюдськими моральними цінностями, так і неможливо досягнути успіху вчителю у його професійній діяльності без належної етики та деонтологічних засад.

Деонтологічна культура є одним із найважливіших соціокультурних чинників становлення особистості вчителя. Будучи елементом професійної та загальної культури, вона ґрунтується на загальноприйнятих духовно-моральних цінностях, нормах та правилах, а також способах взаємодії вчителя як одиниці професійно-педагогічної спільноти. Виходимо з того, що загальну культуру характеризують норми та правила життєдіяльності, які встановлюються на основі загальних методів соціалізації, освіти та розвитку і вони є спільними

для всіх людей, а професійну культуру вчителя фізичної культури визначають норми та стандарти, що безпосередньо пов'язані з його професійно-педагогічною діяльністю й специфічною взаємодією між членами відповідної соціально-професійної групи.

Цей особистий феномен синтезує у собі стійку орієнтацію на професійні цінності, їх усвідомлення та належне виконання функцій педагога на рівні обов'язку та відповідальності. Завдяки деонтологічній культурі забезпечується взаємозв'язок між моральними цінностями і змістом роботи та нормами поведінки вчителя. Виступаючи внутрішнім регулятором особистості, деонтологічна культура завжди відображається у вчинках, дотриманні морально-етичних норм у взаєминах з оточуючими людьми.

Спілкування в ім'я іншого, причетність до його проблем, надання якісної педагогічної допомоги забезпечуються комплексом якостей особистості, які є органічною складовою деонтологічної культури вчителя. Особистісні якості і риси проявляються у деонтологічному мисленні фахівця (примат благ здобувача освіти над особистісними), його моральних переконаннях (відповідальність, обов'язковість, справедливість, диспозитивність, об'єктивність, порядність, терпіння), належній поведінці (щирість, чуйність, уважність, тактовність, милосердя), достойному зовнішньому вигляді (акуратність, скромність), професійній мові (уміння вислухати, ввічливість, комунікабельність, розуміння, поблажливість) та рефлексії (чесність, вимогливість, розважливість, толерантність).

Деонтологічна культура, з одного боку, свідчить про стан духовної сфери особистості, наявність морально-етичних переконань і відповідних якостей, а з іншого, – регулює виконання професійних обов'язків та забезпечує рефлексію [1, 2]. Вона визначається не тільки сукупністю соціально-психологічних, духовно-інтелектуальних, емоційно-вольових, професійно-етичних цінностей і якостей особистості, які обумовлюють етичну та культурну значущість життєдіяльності фахівця, а й ступенем їх

присвоєння, що закладено у професійному й духовному досвіді розвитку освіти і педагогіки.

І якщо деонтологія підпадає під сферу моральних теорій, які керують і оцінюють наш вибір того, що ми повинні робити [4], то деонтологічна культура виступає запорукою якісного виконання професійних обов'язків. Відповідно, рівень її сформованості обумовлює прояв учителем моральної свідомості у повсякденній професійній діяльності, що у підсумку визначає ефективність праці.

Окрім того, деонтологічна культура проявляється у прагненні педагога до перетворення свого внутрішнього світу, яке передбачає постійне самовдосконалення особистості на основі самопізнання, самовизначення та вільного вибору. Це є важливим, оскільки деонтологічна культура відрізняється складністю й багатомірністю і виступає як предмет, засіб, результат навчальної та професійної діяльності, у процесі якої засвоюються й поширюються певні специфічні категорії цінностей.

Висновки. Деонтологічна культура є стійким інтегративним утворенням, що забезпечує взаємозв'язок між моральними принципами та переконаннями особистості і якістю виконання нею професійних обов'язків. Її сутність розкриває система цінностей, особистісних утворень та професійних характеристик учителя фізичної культури. Як етика обов'язку, деонтологічна культура регулює діяльність педагога і забезпечує його рефлексію.

Доцільність формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури на деонтологічних засадах обумовлена можливістю забезпечення зв'язку між моральними цінностями, нормами поведінки і змістом професійно-педагогічної діяльності.

Список літератури:

1. Voloshyna O., & Andreeva B. (2022). Deontological Culture as a Professional Readiness of a Teacher. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, (52), 11–15.
<https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/5251>

2. Delgado-Alemanly R., Blanco-González A., Díez-Martín F. (2020). Ethics and Deontology in Spanish Public Universities. *Education Sciences*, 10(9): 259. <https://doi.org/10.3390/educsci10090259>

3. Konokh A., Naumchuk V., Konokh And., Konokh O., Shafranska T. (2022). Formation of Deontological Culture of Future Pharmacists in Higher Education Institutions of Ukraine. *Universal Journal of Public Health*, 10(4), 289 - 298. DOI: 10.13189/ujph.2022.100402.

4. Larry A., Moore M., "Deontological Ethics", The Stanford Encyclopedia of Philosophy, Edward N. Zalta (ed.), (Winter 2021 Edition). <https://plato.stanford.edu/archives/win2021/entries/ethics-deontological/>

5. Naumchuk, V. I. (2019). Model of Professional Training of Future Teachers of Physical Culture in The Process of Self-Working in Sports Games. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3.1), 35-41. DOI: 10.26655/IJAEP.2019.10.1

6. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.

7. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. (2016). <http://surl.li/hoha>

Палічук Ю.І. <https://orcid.org/0000-0002-6589-096X>

НАДІЙНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ – САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Буковинський державний медичний університет

Анотація. Дана стаття присвячена проблемі удосконалення організаційних форм і методів до самостійних занять фізичними вправами з підлітками-школярами середнього шкільного віку. Організація самостійних занять фізичними вправами школярів, які за умов оптимальної побудови та раціональної взаємодії з

уроками фізичної культури в школі, могли б надати позитивний ефект у залученні учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом [1,3].

Annotation. This article is devoted to the problem of improving organizational forms and methods for independent physical exercise classes with teenagers of secondary school age. Organization of independent physical exercise classes for schoolchildren, which, under the conditions of optimal structure and personal interaction with physical education classes at school, could have a positive effect on the involvement of students in systematic classes physical culture and sport.

Ключові слова: самостійні заняття, учні, фізична культура, організація занять, школа.

Key words: independent classes, students, physical culture, organization of classes, school.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). На сучасному етапі розвитку суспільства умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, роботоздатності та фізичної підготовленості школярів. Особливого значення дана проблема стосується учнів середнього шкільного віку. Тому, постає проблема пошуку дієвих технологій, організації та проведення самостійних занять фізичним вихованням учнів середнього шкільного віку [2,4].

Мета дослідження. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні ефективності технології самостійних занять фізичною культурою учнів середнього шкільного віку. Завданнями дослідження є: дослідити стан проблеми у педагогічній теорії та практиці середніх загальноосвітніх навчальних закладів; визначити особливості мотивів та інтересів учнів до самостійних занять фізичним вихованням; виявити педагогічні умови успішності здійснення підготовки школярів до фізичного самовиховання.

Методи дослідження. Для розв'язання завдань роботи використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: аналіз та узагальнення літературних

джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, тестування; методи математичної статистики.

Для перевірки гіпотези дослідження був проведений педагогічний експеримент у середніх загальноосвітніх навчальних закладах м. Чернівці і с. Бобівці, Чернівецького району, Чернівецької області. Дослідно-експериментальна робота в цих школах проходила протягом 2021-2022 рр.

Відповідно до загального узгодження з учителями і для зручності ведення протоколів експерименту 6-"А" класи в кожній школі були визначені як експериментальні Е1 (ліцей №7), Е2 (ЗОШ №33), Е3 (Бобівський НВК, Чернівецького району), а 6-"Б" класи – контрольні К1, К2 і К3 (ліцей №7, ЗОШ №33 і Бобівський НВК). Усього дослідженням було охоплено 140 школярів. У експериментальних класах брали участь 84 школяр (31 дівчина, 53 хлопці), у контрольних класах: 56 підлітків, з них – 29 дівчат і 27 хлопців. Експеримент проводився у природних умовах звичайного навчально-виховного процесу. В усіх класах використовувалася єдина методика тестування фізичної підготовки підлітків.

Результати дослідження. Для виявлення ефективності впровадження розробленої технології, яка вплинула на результативність підготовки підлітків до самостійних занять були визначені такі показники: зміни у змісті мотивації, характері інтересів, рівні знань, динаміці показників фізичної підготовленості.

Для забезпечення достовірності результатів експериментальної роботи:

- здійснювали вибірку учнів одного віку з проживанням у різних регіонах (місті, сільській місцевості);

- у контрольних та експериментальних класах у кожній з базових експериментальних шкіл роботу проводили одні й ті ж учителі;

- протягом навчального року в усіх класах вивчався однаковий за змістом і структурою навчальний матеріал (1 семестр – легка атлетика і кросова підготовка, баскетбол,

2 семестр – гімнастика і волейбол, кросова підготовка і легка атлетика).

Завданнями констатуючого експерименту було: по-перше, визначити початковий рівень фізичної підготовленості п'ятикласників, які беруть участь в експерименті; по-друге, виявити їх ставлення до фізичного розвитку і самовдосконалення; по-третє, визначити характер мотивації підлітків до самостійних занять фізичною культурою.

Дані констатуючого експерименту дозволили виявити рівень фізичної підготовки на основі тестування учнів за комплексним тестом оцінки фізичної підготовленості, взятому з "Програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів)". У програму тестування входили:

- 1) біг на 30 м з високого старту;
- 2) біг на 1500 м;
- 3) нахил уперед з положення сидячи;
- 4) підтягування на перекладині (хлопчики) і на перекладині висотою 95 см (дівчата);
- 5) "човниковий" біг 4 x 9 м;
- 6) стрибок у довжину з місця.

За допомогою тестів визначався рівень розвитку фізичних якостей підлітків, відповідно: швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності, швидкісно-силових можливостей. Рівень фізичної підготовленості оцінювався сумою балів, отриманих кожним підлітком за виконання всіх 6-ти тестових вправ. Для зручності підрахування кожна вправа оцінювалася за 5-бальною системою. До високого рівня віднесено школярів, котрі за виконання 6-ти тестових завдань отримали 30-28 балів. До середнього рівня – 27-22 бали. До низького рівня – 21 і менше балів.

Усі результати тестів заносилися в протокол і піддавалися якісному і кількісному аналізу.

Динаміка виявлялася на основі співставлення відзначених показників у школярів експериментальних класів (Е1, Е2, Е3), де уроки проводилися з підготовкою підлітків до самостійних занять і контрольних класів (К1,

К2, К3), де заняття проводилися за традиційною методикою для середніх загальноосвітніх навчальних закладів.

Хід експерименту показав, що показники фізичної підготовленості за результатами формуючого експерименту зросли і в Бобівському НВК (38% – високий, середній – 55%, низький –8%), що свідчить про ефективність застосованої нами програми. В міських школах результати фізичної підготовленості в експериментальних класах значно вищі ніж у сільській, що пояснюється наявністю спортивних секцій, стадіонів та інших на відміну від умов сільських шкіл.

Аналіз одержаних у ході експериментальної роботи даних доводить, що стимулююче-мотиваційний і операційно-діяльнісний етапи впливають на стійкість і стабільний зріст результатів фізичного розвитку підлітків, на усвідомлення ними необхідності в самостійних заняттях фізичною культурою.

Описані нами результати констатуючого експерименту були враховані під час проведення формуючого експерименту.

З метою вияву ставлення підлітків до самостійних занять фізичними вправами було опитано 140 школярів. З них 99 міських і 41 сільських.

Аналіз даних таблиці показує, що міських підлітків, які регулярно займаються фізичними вправами, більше, ніж сільських. Це пояснюється більш широкими можливостями для регулярних занять у спортивних школах і клубах. Однак незацікавленість школярів у регулярних заняттях свідчить, на нашу думку, про несформованість мотиваційної сфери для таких занять тими вчителями, що викладали фізкультуру на недостатньому навчально-методичному рівні в початковій школі.

Можна відмітити суттєву невідповідність фізичної підготовленості підлітків і їх ставленням до самостійних і секційних занять фізичною культурою та спортом. Наприклад, 65% міських хлопчиків (Е1, Е2) відмітили в анкетах, що регулярно займаються в спортивних секціях, а низькі показники при цьому становлять: за швидкістю –

77,8%, силою – 83,3%, спритністю – 84,6%, швидкісно-силовими якостями – 77,8%. В сільських дітей (Бобівський НВК), які зовсім не відвідують спортивні секції, а тільки займаються періодично з появою бажання і можливості, низькі показники спостерігалися у хлопчиків: за спритністю – 87,5%, силою – 50%, швидкістю – 83,3%. А в сільських дівчат низькі показники було виявлено: за витривалістю – 69,2%, за гнучкістю – 50%, за спритністю – 50%, за швидкістю – 46,8%.

З кожним учителем була обговорена програма експерименту. У контрольних класах проводилися традиційні заняття, а в експериментальних класах підготовка до самостійних занять проводилася на основі обґрунтованої технології, яка включала такі етапи: стимулюючо-мотиваційний, операційно-діяльнісний і контрольньо- корегуючий.

Протягом формуючого експерименту на початку і в кінці навчального року (жовтень – 2021 і травень – 2022 рр.) проводилися контрольні тестування учнів експериментальних і контрольних класів за 6-ма вправами фізичної підготовленості. Таких замірів було два. Крім того, в експериментальних класах здійснювалися контрольні зрізи знань із здорового способу життя, за правилами виконання вправ ранкової зарядки, загартовування та ін.

Аналіз експериментального матеріалу дозволив констатувати, що 75% -100% підлітків експериментальних класів позитивно поставилися до самостійних занять фізичною культурою. Деякі з них вважали, що це допоможе їм стати схожим на відомого спортсмена 10% (хлопці), бути лідером у класі – 10% (хлопці), мати красиву статуру – 43,9% (дівчата) і 23,3% (хлопці). Багато з них вважали, що коли стануть сильними, можна захистити себе та інших – 45% (хлопці) і 26,3% (дівчата). І майже 100% підлітків висловилися за те, що самостійні заняття здатні зміцнити організм.

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми дослідження доводить, що фізична культура як навчальний предмет в сучасних умовах розвитку суспільства має особливо

велике значення для підготовки молоді до самостійних занять фізичною культурою, є надійним засобом зміцнення здоров'я.

Список літератури.

1. Вілігорський О.І., Палічук Ю.І. Проведення фізкультурно-оздоровчих заходів зі школярами молодшого шкільного віку. II Всеукраїнській науково-практичній конференції для студентів та молодих учених *«Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика»* 2.11.2021 р., м. Умань. С. 294-301.

2. Мананчіков А.А., Палічук Ю.І. Організація самостійних занять фізичним вихованням старшокласників. *«Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту»*: збірник наукових праць. – Харків : ХДАФК, 2022. Випуск 6. – С. 43-49

3. Огнистий А.В., Палічук Ю.І. Проблема популярності фізичного виховання. V регіональний науково-методичний семінар *«Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді»* 18-19 грудня 2020р. м.Тернопіль. С. 130-133.

4. Палічук, Ю.І., Зміцнення здоров'я старшокласників за допомогою самостійних занять фізичним вихованням. II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція *«Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я»*. 16 лютого 2023 р. м.Чернівці. С. 273-274

Палічук Ю.І.¹ <https://orcid.org/0000-0002-6589-096X>

Наумчук В. І.² <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЛІЦЕЯХ ТА ГІМНАЗІЯХ

¹Буковинський державний медичний університет

²Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. Аналіз процесів фізичного становлення й розвитку особистості школярів спонукає до перегляду й перебудови організаційно-методичних основ і змісту фізичного виховання. Особливої значущості розв'язання означених проблем набуває у специфічних умовах інтенсифікації навчального процесу в ліцеях та гімназіях, що викликає перенапругу фізіологічних систем учнів, зняти яку у спромозі систематичні заняття фізичними вправами [2,3].

Annotation. The analysis of the processes of physical formation and personality development of schoolchildren prompts the revision and restructuring of the organizational and methodical foundations and content of physical education. The solution of the mentioned problems acquires special significance in the specific conditions of the intensification of the educational process in lyceums and gymnasiums, which causes overstrain of the physiological systems of students, which can be relieved by systematic physical exercises

Ключові слова: фізичне виховання, організація занять, ліцей, гімназія, школярі, позакласна робота.

Key words: physical education, organization of classes, lyceum, gymnasium, schoolchildren, extracurricular work.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Як свідчить практика, фізичне виховання старшокласників в умовах ліцеїв та гімназій відбувається лише під час проведення урочних занять. Типові плани позакласної роботи з фізичного виховання базуються переважно на організації окремих спортивних заходів і роботі секцій з окремих видів спорту [1,4].

Характерною рисою навчання в ліцеях та гімназіях (за результатами наукових досліджень) є інформаційна насиченість навчального процесу, що значно перевищує таку в традиційній загальноосвітній школі. Так, гігієнічними детермінантами навчально-виховного процесу у ліцеях та гімназіях є великий об'єм денного і тижневого навантаження (на 20-30 % перевищує нормативне), інтенсифікація навчання шляхом збільшення щільності занять (до 85,0-91,4%) і збільшення часу самостійної роботи (до 33,9-36,2%), висока моторність занять (4-6 видів операцій).

Мета дослідження: виявити у ліцеях та гімназіях особливості розвитку фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася у чотири етапи протягом 2022–2023 р.р. в гімназії № 14 та ліцеї №7 м. Чернівці, Чернівецької області. В експериментальній роботі взяло участь 64 старшокласники, серед них 34 учня віднесено до експериментальних груп і 30 – займалися в контрольних групах.

На *першому* етапі – теоретико-діагностичному – розглянуто проблему фізичного виховання в позакласній роботі ліцеїв (гімназій), вивчено стан її дослідження у науково- педагогічній літературі.

На *другому* етапі – аналітико-пошуковому – уточнено й скоректовано методики експериментальної роботи,

проведено констатуючий експеримент, що характеризував ефективність фізичного виховання у специфічних умовах ліцеїв (гімназій).

На *третьому* етапі – формуючому – здійснено експериментальну перевірку організаційно-педагогічних умов фізичного виховання старшокласників ліцеїв (гімназій) у позакласній роботі; проведено порівняльний аналіз одержаних експериментальних даних.

На *четвертому* етапі – узагальнюючому – проаналізовано матеріали формуючого експерименту, здійснено систематизацію одержаних результатів та їх узагальнення.

Результати дослідження. У процесі дослідження в контрольних групах (всього 30 осіб) фізичне виховання в позакласній роботі здійснювалося за традиційною системою; експериментальні групи – 34 особи – працювали за спеціально розробленою нами програмою позакласної роботи з фізичного виховання, що включала різноманітні форми та методи. Ці групи учнів додатково систематично тренувались у спортивних секціях з обраного виду спорту (баскетбол, боротьба, футбол, шейпінг, ритмічна гімнастика тощо).

Аналіз отриманих результатів свідчить, що старшокласники контрольних та експериментальних груп мали переважно низький та середній рівні фізичної підготовленості на констатуючому етапі експериментально-дослідної роботи. У значній мірі підвищення рівнів фізичної підготовленості, що спостерігалась у експериментальних групах (високий рівень I ЕГ зріз на 12,5%; II ЕГ – на 15,6%, а середній – на 38%; 24,5% відповідно), ми пов'язуємо із уведенням у позакласну роботу з фізичного виховання ліцеїв спортивних секцій із популярних видів спорту (боротьба, атлетична гімнастика, шейпінг, баскетбол, футбол тощо).

Результати проведеного дослідження свідчать, що процес фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі експериментальних груп проходив досить швидко, збільшувалася кількість старшокласників

з середнім та високим рівнями ефективності фізичного виховання.

Якщо на констатуючому етапі респонденти як контрольних (I КГ, II КГ), так і експериментальних груп (I ЕГ, II ЕГ) мали переважно низький (відповідно 49%, 53,5 % та 59,4%, 49,1%) рівень ефективності фізичного виховання, то після проведення формуючого етапу цей показник у контрольних групах склав 44,1% – I КГ та 46,6% – II КГ; в експериментальних – 9,9% – I ЕГ та 4,9% – II ЕГ; середній рівень – діагностовано у 44%, 41,5% (I КГ, II КГ) та 35,9%, 50,1% (I ЕГ, II ЕГ) старшокласників, а після формуючого експерименту – відповідно у 47,4%, 48,1% (I КГ, II КГ) та 68,9%, 70,9% (I ЕГ, II ЕГ) старшокласників. Високий рівень ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв (гімназій) у позакласній роботі на констатуючому етапі експерименту становив 5,1%, 3,9% (I КГ, II ЕГ) та 2,3%, 1,9% (I ЕГ, II ЕГ), а за даними формуючого експерименту він склав 6,1%, 5,1% та 20,1%, 23,1% відповідно. Отримані дані на початку і наприкінці експерименту зазначили, що показники високого рівня ефективності фізичного виховання в експериментальних групах зросли на 18,1% – I ЕГ; 20,9% – II ЕГ, середнього – на 31,9%; 22,1% відповідно.

Аналіз динаміки рівнів ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі контрольних груп засвідчив помірний темп приросту показників ефективності фізичного виховання. Порівняння даних констатуючого і формуючого експериментів засвідчило незначні зменшення кількості старшокласників із низьким рівнем і збільшення кількості досліджуваних з високим та середнім рівнем.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів діагностики рівнів ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі експериментальних і контрольних груп дозволив констатувати:

по-перше, рівень ефективності фізичного виховання старшокласників експериментальних груп у цілому є

значно вищим, що, на наш погляд, пояснюється тривалим, цілеспрямованим педагогічним впливом на вихованців у процесі формуючого експерименту;

по-друге, показники ефективності фізичного виховання експериментальних груп демонструють явний приріст, у той час як отримані дані контрольних груп, де не проводився експеримент за запропонованою методикою, свідчать про недостатню інтенсивність росту їх показників.

Аналіз результатів експерименту дозволив дійти висновку щодо ефективності проведеної роботи з підвищення рівня фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі за допомогою реалізації сукупності визначених організаційно-педагогічних умов, що дозволило залучити учнів ліцеїв та гімназій до різних фізкультурно-оздоровчих форм позакласної роботи з фізичного виховання, упровадити ефективні форми та методи фізичного виховання у позакласну роботу.

Проведений аналіз філософської, психологічної, педагогічної літератури з проблеми дослідження свідчить, що в сучасних умовах розвитку суспільства й особистості особливої уваги набуває науково-практична підготовка фізично здорової, талановитої учнівської молоді. Спостерігається невідповідність між значущістю фізичного виховання, зрослими державними вимогами до рівня фізичної підготовленості учнів і станом фізичного виховання у специфічних умовах діяльності ліцеїв, спрямованої на інтенсифікацію та значний обсяг навчально-пізнавальної діяльності обдарованих та здібних дітей. Це викликає перенапругу їх фізіологічних систем, зняти яку й відновити при цьому розумову працездатність учнів можливо, у значній мірі, систематичними заняттями фізичною культурою.

Теоретичний аналіз дозволив зазначити, що у забезпеченні ефективності процесу фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій суттєвого значення набуває позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання. Проте питання фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі не отримали

належного висвітлення, оцінки і теоретичного обґрунтування, що негативно позначається на практиці фізичного виховання учнівської молоді.

Дослідження засвідчило, що специфіка позакласної роботи з фізичного виховання в ліцеях та гімназіях зумовлена особливостями навчально-виховного процесу у закладах нового типу, сутність якого витікає із завдань ліцеїв та гімназій, а також особливостями складу контингенту учнів як специфічної соціальної групи обдарованої і здібної молоді. Встановлено, що у фізичному вихованні старшокласників ліцеїв та гімназій позакласна робота може забезпечувати виховуючу, оздоровчу, розвиваючу, освітню, стимулюючу, рекреаційну та гігієнічну функції.

Висновки. Порівняльний аналіз результатів експериментального дослідження засвідчив позитивну динаміку фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі; підтвердив гіпотезу та основні теоретичні положення про те, що ефективність організації фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі підвищиться за таких організаційно-педагогічних умов: формування у старшокласників позитивного ставлення до занять фізичною культурою у позакласній роботі; систематичного використання у навчально-виховному процесі закладів нового типу освітньо-виховних можливостей міжпредметних зв'язків профільних дисциплін; набуття старшокласниками необхідного досвіду фізичного самовдосконалення у процесі позакласної роботи; упровадження ефективних форм позакласної роботи в цілісну систему фізичного виховання старшокласників; підготовки вчителів до проведення позакласної роботи з фізичного виховання у специфічних умовах ліцеїв та гімназій.

Список літератури.

1. Вілігорський О.М., Палічук Ю.І. Організація спортивно-оздоровчої діяльності у ЗНЗ майбутніми учителями фізичного виховання. І Всеукраїнська науково-практична конференція *«Фізична культура і*

спорт: традиції, досвід, інновації» 16 березня 2023 р., м. Запоріжжя. С. 102-105

2. Гребняк Н. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся гимназий и лицеев / Н. П. Гребняк, В. В. Машинистов // Всеукраїнська науково – методична конференція *"Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи"*. – Донецьк : ДонДУ, 2000, – С. 248–250.

3. Огнистий А.В., Палічук Ю.І. Проблема популярності фізичного виховання. V регіональний науково-методичний семінар *«Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді»* 18-19 грудня 2020р. м.Тернопіль. С. 130-133.

4. Палічук Ю.І. Зміцнення здоров'я старшокласників за допомогою самостійних занять фізичним вихованням . II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція *«Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я»*. 16 лютого 2023 р. м.Чернівці. С. 273-274

Рак В. І. <https://orcid.org/0000-0002-3231-2418>
Ящик О.Б. <https://orcid.org/0000-0002-8420-3336>

ВИКОРИСТАННЯ ІМЕРСИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті розглянуто використання імерсивних технологій на уроках фізичного виховання. Описано способи, які дозволяють використовувати VR на уроках фізичного виховання. Розглянуто використання електронних дошок та проекторів на уроках фізичного виховання, що сприяє покращенню навчання та робить процес більш інтерактивним та педагогічно ефективним.

Ключові слова: імерсивні технології, віртуальна реальність, електронна дошка.

The article discusses the use of immersive technologies in physical education lessons. The ways to use VR in physical

education lessons are described. The use of electronic whiteboards and projectors in physical education lessons is considered, which helps to improve learning and makes the process more interactive and pedagogically effective.

Keywords: *immersive technologies, virtual reality, electronic whiteboard.*

Використання інформаційних технологій у навчанні є надзвичайно важливим і актуальним аспектом сучасної освіти. Особливе місце займають імерсивні технології - це технології повного або часткового занурення у віртуальний світ. Їх також називають технологіями розширеної реальності. Їх використання у навчанні допомагає підвищити доступність освіти, зробити її більш цікавою та інтерактивною, а також сприяє розвитку навичок, які будуть корисними в сучасному цифровому світі.

Проблематика застосування імерсивних технологій в освіті розглянута в дослідженнях Н. М. Гнедко, А. В. Огнистого, А. А. Засекіна, С. Г. Литвинова, Ю. С. Лемешко, Р. О. Павлюк, А. Н. Петриця та ін., які розвивають теорію і практику віртуальної освіти. У їх працях акцентовано увагу на застосуванні технологій віртуальної освіти до використання мультимедійних матеріалів та комп'ютерних віртуальних симуляторів і тренажерів.

Використання імерсивних технологій на уроках фізкультури відкриває великі можливості для удосконалення та поліпшення якості і ефективності навчального процесу як для вчителя, так і для учнів.

Використання віртуальної реальності (VR) на уроках фізкультури може значно збагатити навчальний досвід та зробити заняття більш інтерактивними та захоплюючими. Ось деякі способи, які дозволяють використовувати VR на уроках фізкультури:

Імерсивні тренування: VR може створювати імерсивні середовища, де учні можуть здійснювати віртуальні тренування та виконувати фізичні вправи. Наприклад, вони можуть займатися боксом, фітнесом,

плаванням або іншими видами фізичної активності віртуально.

Віртуальні спортивні ігри: учні можуть брати участь у віртуальних спортивних іграх, де вони відчувають себе учасниками різних видів спорту. Це може бути футбол, баскетбол, волейбол, гольф і багато інших видів спорту.

Віртуальні екскурсії: VR дозволяє організовувати віртуальні екскурсії до спортивних об'єктів, стадіонів чи інших місць, пов'язаних з фізкультурою та спортом. Учні можуть дізнатися більше про спортивну історію та культуру.

Віртуальні вправи для відновлення та реабілітації: VR може використовуватися для відновлення та реабілітації після травм або для лікування певних медичних станів. Учні можуть відновлювати фізичну активність у віртуальних середовищах під наглядом спеціалістів.

Симуляція екстремальних умов: VR може допомогти учням досліджувати фізичні обмеження та реакції на екстремальні умови, такі як висота, холод чи спека, без реальних ризиків. Це особливо корисно для спортсменів, які готуються до спортивних змагань у важких умовах.

Відстеження та аналіз прогресу: VR може записувати дані про фізичну активність та рухи учнів, що дозволяє вчителям аналізувати та оцінювати їхній прогрес. Це може сприяти покращенню техніки виконання вправ та досягненню фітнес-цілей.

Використання VR на уроках фізкультури може допомогти залучити учнів до фізичної активності, розвивати їхні навички та створювати більш інтерактивні та захоплюючі уроки. Однак важливо враховувати безпеку та обмеження використання VR, особливо у молодших вікових групах.

Використання електронних дошок та проекторів на уроках фізкультури також сприяє покращенню навчання та зробити процес більш інтерактивним та педагогічно ефективним. Ось деякі способи, які дозволяють використовувати ці технології на уроках фізкультури:

Відображення інструкцій та демонстрація вправ дає можливість учителеві вивести зображення інструкцій як вцілому, так і більш деталізовано, покроково. Вчитель може демонструвати правильну техніку виконання фізичних вправ та розтяжок, дію і вплив кожної вправи на м'язи людини, рух крові та лімфи, кисневі процеси під час дихання, яке супроводжує вправу. Це допомагає учням краще зрозуміти, які саме рухи потрібно виконувати, їх інтенсивність, повторюваність, техніку виконання, підвищує їх увагу до деталей, відтак підвищує якість навчання.

Показ відеоматеріалів: Віртуальні засоби дозволяють вчителям показувати відеоуроки та відеоролики, які демонструють правильну техніку виконання вправ. Учні можуть бачити приклади виконання рухів та спостерігати за спортсменами.

Отож, віртуальні технології стають важливим інструментом для залучення учнів до фізичної активності, забезпечення мотивації, підвищення рівня розуміння та інтересу до занять фізкультурою та спортом.

Уміле використання імерсивних технологій на уроках фізкультури забезпечить:

1. Збільшення доступності та різноманітності фізичної активності.

Технології дозволяють розширити спектр фізичних вправ та видів спорту, що доступні для учнів. Вони можуть випробувати різні види активності та знайти той, який найбільше їм підходить.

2. Підвищення мотивації та залучення учнів.

Інтерактивні ігри, програми та онлайн-змагання додають до фізичних занять елементи реальної присутності, що може стати додатковим стимулом для учнів брати участь у фізкультурних заняттях.

3. Оптимізацію навчання та аналіз прогресу.

Технології дозволяють вчителям вести облік прогресу учнів, аналізувати їхні досягнення та вчасно виявляти проблеми. Це допомагає персоналізувати навчання та пристосовувати підходи до потреб кожного учня.

4. Підвищення інтерактивності та візуалізації.

Технології дозволяють візуалізувати рухи та техніку виконання вправ, що полегшує їх розуміння та відтворення. Вони роблять фізичні заняття більш інтерактивними та захоплюючими.

5. Збереження та аналіз даних.

Технології дозволяють збирати, зберігати та аналізувати дані про фізичну активність учнів, що може бути корисним для подальшого планування та оцінки навчального процесу.

6. Зменшення фізичної віддаленості.

Онлайн-заняття та використання відеоконференційних засобів дозволяють навчати учнів, які знаходяться на віддалі, та зменшують обмеження щодо місця проведення занять.

Використання імерсивних технологій на уроках фізкультури покращує навчальний досвід, допомагає залучити учнів до фізичної активності та сприяє розвитку фізичної культури та спорту серед молодого покоління.

Однак важливо зберігати баланс між використанням технологій та традиційними методами навчання, щоб створити повноцінний та ефективний урок фізкультури.

Список літератури.

1. OLYMPISM AND THE CHANGE OF ITS VALUES UNDER THE INFLUENCE OF TIME AS A COMPONENT OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT / Ohnistyi A., Ohnista K., Yashchuk.O., Karlenko V. // Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огністого, А.В., Огніста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2023. – 25-32 с.

2. Довідник термінів та понять з інформаційно-технічних засобів навчання. Навчальний посібник / укладачі Рак В. І., Луцик І. Б., Потапчук О. І., Франко Ю. П. Ящик О. Б. – Тернопіль, ТНПУ, 2021. – 192 с.

3. Ладика П.І., Ящик О.Б. Потреби освітнього процесу зі спортивно-педагогічних дисциплін у комп'ютерних технологіях/ 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», 27-28 жовтня 2022. – 114-117 с.

4. Формування інформаційної культури майбутнього вчителя фізичного виховання / Луцик І.Б., Рак В.І О. Б. Ящик // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді // Матеріали п'ятого регіонального науково-методичний семінару / За заг. ред. Огнистого А. В., Огнистої К. М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2020. – С. 133-140.

Римик Р.В.¹,
<https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>,
Маланюк Л.Б.²,
<https://orcid.org/0000-0003-4698-6525>,
Синиця А.В.³,
<https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>,
Римик А.В.⁴

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРИВНИЙ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

^{1,2,3} Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

⁴ ДПТНЗ «Івано-Франківське вище професійне училище сервісного обслуговування техніки»

Анотація. У статті подано аналіз результатів інтегральної оцінки швидкісно-силових здібностей юних дзюдоїстів 10-12 річного віку.

Виявлено, що оцінку «відмінно» із розвитку швидкісно-силових здібностей мали 37,2%, «погано» - 37,1%, оцінку «добре» отримали 9,3% дітей і «задовільно» 16,4% обстежених дітей віком 10-12 років які займаються дзюдо.

Annotation. The article presents an analysis of the results of an integral assessment of the speed-power abilities of young judokas aged 10-12.

It was found that 37.2% had an «excellent» rating for the

development of speed and strength abilities, «poor» - 37.1%, 9.3% of children received a «good» rating and «satisfactory» 16.4% of examined children aged 10 - 12 years of practicing judo.

Актуальність теми дослідження. Вітчизняні борці дзюдоїсти є одними з найсильніших у світі, кілька поколінь наших прославлених атлетів залишили яскравий слід у розвитку цього виду спорту. Але аналіз науково-методичної літератури та педагогічні спостереження показали, що існують недоліки в розвитку вітчизняної школи спортивної боротьби. Має місце помітний відсів юних борців на етапах початкової підготовки та початкової спортивної спеціалізації [1, 5].

В дитячому і юнацькому віці закладається фундамент високих і стабільних спортивних досягнень. Іде постійний пошук нових, більш ефективних форм і методів роботи з юними спортсменами різних вікових груп [3, 6].

Швидкісно-силова підготовка має досить суттєве значення для змагальної діяльності борців. Специфічні швидкісно-силові якості є найважливішим фактором, що забезпечує успішне освоєння тактико-технічних дій та становлять основу змагальної діяльності борця. Однією з головних проблем вдосконалення швидкісно-силових якостей борців є науково-обгрунтоване планування швидкісно-силової підготовки на різних етапах навчально-тренувального процесу і в різних вікових групах [2].

Мета дослідження: здійснити інтегральну оцінку швидкісно-силових здібностей юних дзюдоїстів 10-12 річного віку.

Результати досліджень. Педагогічні дослідження ми проводили на базі спортивного клубу «КАНО». До досліджень було залучено дітей 10-12 років. Всього обстежених дітей було у кількості 18 осіб. Дослідження проводили у спортивному залі, спортивному майданчику та у спортивному диспансері.

Визначаючи рівень фізичної підготовленості дітей 10-12 років до занять в секції боротьбою дзюдо нами проводилось тестування за методикою Н.Н. Сорокіна, Ю.

Г. Каджаспірова (1970). Вона проводиться на основі тестів, що визначають рівні розвитку швидкісно-силових здібностей [7].

З метою визначення швидкісних і силових здібностей дітей 10-12 років нами проводилось тестування, що включає в себе контрольні вправи: біг на 30 м з високого старту (с); стрибок у довжину з місця (см); час утримання положення кута в 90° з вису на гімнастичній стінці (с); згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з опорою ногами на лаву висотою 60 см (рази); підтягування на поперечині до рівня підборіддя (рази).

Середньостатистичні дані оцінки швидкісних і силових здібностей школярів при первинному відборі до занять в секції боротьбою дзюдо подані в таблиці 1.

Для оцінювання швидкості нами використовувався час, показаний школярами при подоланні дистанції 30 м з високого старту. Дані таблиці 3.1 свідчать, що середній показник швидкості у дітей 10-12 років становить $5,61 \pm 0,22$ с. За методикою Н. Н. Сорокіна та Ю.Г. Каджаспірова – це відповідає оцінці «задовільно» [6, 7].

Таблиця 1

Контрольні вправи й нормативи оцінки розвитку швидкісно-силових здібностей борців 10-12 років (n=18)

№ з. п.	Контрольні вправи	$X \pm \sigma$
1	Біг 30 м з високого старту (с)	$5,61 \pm 0,22$
2	Стрибок у довжину з місця (см)	$154,23 \pm 16,24$
3	Час утримання положення кута в 90° з вису на гімнастичній стінці (с)	$2,12 \pm 1,24$
4	Згинання-розгинання рук у упорі лежачи на підлозі з опорою ніг на лаву висотою 60 см (рази)	$12,25 \pm 2,52$
5	Підтягування на поперечині до рівня підборіддя, (рази)	$5,58 \pm 2,95$

У відсотковому відношенні 38,5 % обстежених дітей 10-12 років з даної вправи отримали оцінку «відмінно». Така ж кількість (38%) досліджуваних отримали оцінку «погано». «Добре» при виконанні даної вправи отримало 9,3 % дітей та «задовільно» – 14,2% учнів.

Тест «Стрибок у довжину з місця» характеризує швидкісно-силові здібності м'язів нижніх кінцівок. При виконанні цього тесту вирішальне значення має «вибухова сила», що є здатністю виявляти максимальні зусилля за найкоротший проміжок часу. Отримані дані свідчать, що середньостатистичний показник із стрибка у довжину з місця у дітей 10-12 років становить $154,23 \pm 16,24$ см, що відповідає оцінці «задовільно».

Так, аналізуючи отримані учнями оцінки, варто підкреслити, що третина із обстежуваних учнів (33,8 %) виконуючи дану вправу отримали оцінку «відмінно». Оцінку «незадовільно» отримало 38,6 % дітей. На оцінку «задовільно» виконали норматив 19,6 % дітей, а на оцінку «добре» – 8,0 %.

Силова витривалість – це здатність протистояти втомі у м'язовій роботі з вираженими моментами силових напружень. Силова витривалість м'язів живота визначалася кількістю часу утримання положення кута в 90° із вису на гімнастичній стінці. Середні показники тесту у школярів становили $2,12 \pm 1,24$ с, що відповідає оцінці «задовільно».

Оцінивши норматив із силовій витривалості виявилось, що найбільша кількість дітей 10-12 років, а саме 30,4 % отримали оцінку «погано». Оцінку «задовільно» та «добре» отримала однакова кількість учнів по 30,6 %. Частка обстежуваних, які отримали оцінку «відмінно» становить 8,4 %.

Сила – одна із найважливіших якостей, що визначає саме можливість і результативність рухової діяльності [6]. Стан силовій підготовки дітей 10-12 років, а саме рук, визначався за результатами виконання вправ – згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з опорою ніг на лаву висотою 60 см, де середній показник у дітей становить $12,25 \pm 2,52$ рази. Із підтягування на поперечині

до рівня підборіддя, діти показали середній результат – $5,58 \pm 2,95$ разів, що відповідає оцінці – «відмінно».

Аналізуючи відсоткове відношення отриманих дітьми 10-12 років оцінок при здачі нормативів на визначення сили в руках, варто сказати, що в даній групі тестів, вони є найвищими. Так, при виконанні вправи «згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з опорою ногами на лаву висотою 60 см» отримали оцінку «відмінно» 95,6 % обстежуваних дітей, а оцінку «погано» – тільки 4,4 %.

При виконанні другого нормативу на визначення сили в руках, оцінки є також досить високими. Так, частка дітей 10-12 років, що отримали оцінки «добре» та «відмінно» становить 92,5 %. І тільки 7,5 % отримали оцінку задовільно. Діти, які погано здали дану контрольну вправу не виявлено.

За результатами блоку тестів із визначення швидкісних та силових здібностей учнів, ми комплексно оцінили дані якості, що наведені на таблиці 2.

Інтегральна оцінка розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей 10-12 років, які нами тестувались показав, що однакова кількість обстежених дітей мали оцінку «відмінно» (37,2%) і відповідно «погано» (37,1%). Оцінку «добре» отримали 9,3% дітей і «задовільно» 16,4% обстежених дітей віком 10-12 років.

Згідно результатів контрольних тестів на визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей 10-12 років ми спостерігаємо, що результати контрольних вправ різняться між собою. Аналізуючи результати нормативів на визначення сили в руках, ми бачимо досить високий показник. В обох контрольних вправах середній показник за методикою Н.Н. Сорокіна та Ю.Г. Каджаспірова відповідає оцінці «відмінно». Проте, результат на визначення силової витривалості м'язів живота значно нижчий, і відповідає оцінці – задовільно. Така ж оцінка у вправі на швидкість та вибухову силу.

Таблиця 2

Інтегральна оцінка розвитку швидкісно-силових здібностей (n=18)

Фізичні здібності	Оцінки / %			
	«відмінно»	«добре»	«задовільно»	«погано»
Швидкісні і силові здібності	37,2	9,3	16,4	37,1

Так як в будь-якому виді боротьби такі фізичні якості як сила та швидкість є одними з домінуючих, то отримані нами результати в даному блоці тестів являються надзвичайно високими і відіграють важливу роль при первинному відборі школярів до спортивної секції боротьбою дзюдо.

Висновки: В процесі дослідження нами було визначено швидкісні і силові здібності дітей 10-12 років за методикою Н.Н. Сорокіна, Ю.Г. Каджаспірова (1970). Тестування проводилось з бігу на 30 м, стрибок у довжину з місця, час утримання положення кута в 90° з вису на гімнастичній стінці, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині до рівня підборіддя. Показники інтегральної оцінки розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей 10-12 років оцінку «відмінно» мали 37,2%, «погано» - 37,1%, оцінку «добре» отримали 9,3% дітей і «задовільно» 16,4% обстежених дітей віком 10-12 років.

Список літератури:

1. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів. автореф. дис. ...докт. пед. наук. Київ, 2000. 41с.

2. Загура Ф. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи.* Львів, 2011. Вип. 15, т. 1. С. 95 – 98.

3. Коробейнікова Л.Г. Особливості фізичного розвитку та формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання. автореф. дис. канд.. біологічних наук. Київ, 2002. 20 с.

4. Первачук Р., Марія Сибіль, Федір Загура. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-

тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Спортивна наука України. 2012. № 3. С. 45–52.

5. Пістун А. І. Спортивна боротьба. – Львів: «Триада плюс», 2008. 864 с.

6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 360 с.

7. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 784 с.

**Синиця А.В.¹ <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>,
Васильків М.М.²
Якимович І.П.³**

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ТА РІВНЯ ВИКОННЯ ТАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ ФУТЗАЛІСТІВ ЮНАЦЬКИХ КОМАНД

^{1,2,3} Прикарпатський національний університет імені
Василя Стефаника

Анотація. У статті за допомогою педагогічного експерименту, з використанням контрольних вправ та тестів здійснено оцінку впливу вдосконалення швидкісно-силових здібностей юних футзалістів на рівень виконання ними тактичних завдань.

Як результат, виявлено, що добре продуманий комплекс тренувань, спрямованих на вдосконалення швидкісно-силової підготовленості юних футзалістів, з пріоритетним використанням ігрових вправ, вправ із м'ячем та залученням ігрових ситуацій, безпосередньо впливає на покращення засвоєння та виконання гравцями тактичних завдань на майданчику.

Ключові слова: футзал, швидкісно-силова підготовка, юнаки, тактичні дії

Annotation. In the article, with the help of a pedagogical experiment, with the use of control exercises and tests, the

effect of improving the speed and strength abilities of young futsal players on the level of their performance of tactical tasks was evaluated.

As a result, it was found that a well-thought-out complex of training aimed at improving the speed and strength training of young futsal players, with a priority use of game exercises, exercises with the ball and the involvement of game situations, directly affects the improvement of the players' assimilation and performance of tactical tasks on the court.

Key words: *futsal, speed-strength training, young men, tactical actions*

Актуальність теми дослідження. Сучасна система спорту за свою суттю корелюється із вимогами сьогодення, саме тому ми помічаємо зростання темпів змагальної діяльності, збільшення інтенсивності тренувальних процесів та, відповідно, підвищення вимог до гравців. Особливо помітно це проявляється у футзалі. Вимоги сучасного міні-футболу створюють додаткове навантаження для спортсменів, що пов'язане із певними особливостями гри, зокрема: інтенсивність (гравцям потрібно більше рухатися, швидше реагувати на ситуації і приймати рішення); високий рівень активності (кожен спортсмен отримує більше можливостей для активної участі в грі, що призводить до збільшення фізичного зусилля); більше використання м'язів (у міні-футболі гравці частіше виконують різноманітні фізичні дії, такі як біг, стрибки, різкі зміни напрямку і контакт з іншими гравцями, що призводить до збільшення навантаження на м'язи ніг, які використовуються для руху і стрибків); підвищені вимоги до швидкості і реакції (зменшений розмір поля та збільшена кількість можливостей для участі в грі ставлять високі вимоги до швидкості реакції спортсменів); потреба у більшій фізичній витривалості (гравці повинні мати достатню витривалість, щоб витримувати тривалі періоди активної гри без втоми).

Тож, опираючись на згадані вище особливості, можемо стверджувати, що виконання кожної тактичної дії, яку

здійснює футзаліст, вимагає прояву значних фізичних зусиль і високої рухової активності. Саме тому, на нашу думку, застосування швидкісно-силових якостей на високому рівні є сучасною вимогою футзалу. Особливо це стосується юнаків 15-16 років, адже цей період характеризується найзначнішими процесами перебудови організму, що впливають як на фізичний, так і на психологічний стан юнаків. Саме цей вік дослідники вважають оптимальним для закладання основ техніки виконання фізкультурних складних рухів і найоптимальнішим саме для вдосконалення швидкісно-силової підготовленості. Також, за словами Л. Сергієнка: «Це період, протягом якого спостерігається особливо круте зростання показників розвитку рухового аналізатора. До цього віку дозріває весь його морфологічний субстрат» [7]. Важливо пам'ятати й про те, що підвищення рівня розвитку однієї фізичної якості сприяє вдосконаленню інших [4]. Відтак, є умови припускати, що високий показник вдосконалення швидкісно-силових якостей у юнаків створює підґрунтя для більш ефективного вдосконалення інших здібностей, зокрема покращує сприйняття та виконання техніко-тактичних дій. Тому, постає необхідність та вбачається актуальність даного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язку вдосконалення швидкісно-силової підготовленості гравців юнацького віку та рівня оволодіння ними тактичних завдань у футзалі.

Постановка проблеми. Попри лічені напрацювання у галузі футзалу: Б. Балан, Г. Лунін (дослідження особливостей підготовки студентських команд із футзалу) [1], А. Бойченко (вивчення спортивної майстерності у міні-футболі) [3], Б. Без'язичний, О. Сірій (аналіз вибухової сили у футзалістів) [2]; Г. Лисенчук (управління підготовкою футболістів) [5], варто виділити, що вбачається нестача сучасних досліджень та методичних розробок саме в площині вдосконалення швидкісно-силової підготовленості спортсменів юнацького віку, та часто нівелюється роль цієї якості при освоєнні техніко-

тактичних дій у футзалі, що формує проблематику нашого дослідження.

Мета дослідження: здійснити оцінку впливу вдосконалення швидкісно-силових здібностей юних футзалістів на рівень виконання ними тактичних завдань.

Методи дослідження. З-поміж емпіричних методів нами використано, зокрема спостереження за тренувальним процесом юнаків. Під час дослідження проведено педагогічний експеримент, а також статистичний аналіз даних для встановлення залежності між швидкісно-силовою підготовленістю та результатами спортивної діяльності. Визначення рівня швидкісно-силової підготовленості здійснювалось за допомогою контрольних та тестових вправ.

Результати досліджень. Перш за все, окреслимо потрактування та характерні особливості швидкісно-силової підготовленості, на які ми опирались в процесі дослідження. Швидкісна підготовка дозволяє гравцям більш ефективно рухатися по полю та робити швидкі зміни напрямку руху, що дає їм перевагу у протистоянні з опонентами та допомагає знаходити вільний простір для маневреності. Силова підготовка, в свою чергу, дозволяє спортсменам більш ефективно здійснювати передачі та удари, зменшує ризик отримання травми та допомагає зберігати стійкість під час боротьби за м'яч. У міні-футболі, де рух є більш інтенсивним та швидким, аніж у звичайному футболі, швидкісно-силова підготовленість є особливо важливою, оскільки дозволяє гравцям збільшувати свої можливості та ефективність на полі. Безпосередньо швидкісно-силові якості проявляються у здатності спортсменів здійснювати точні рухові дії у мінімально короткий проміжок часу та в умовах активного опору суперників.

У футзалі ігрові моменти часто бувають непередбачувані. Так, до прикладу, гравці змушені діяти активно по всьому ігровому полю, що спричинене невеликими розмірами ігрового майданчика. Тож часто захисникам під час гри доводиться грати у нападі і навпаки [6]. Така «непередбачуваність ігрових ситуацій»

створює додатковий стрес для гравців, особливо юнацького віку, тому, на нашу думку високий рівень оволодіння швидкісно-силовою підготовленістю дасть змогу краще опанувати тактичні дії і застосовувати їх у будь-яких моментах.

Для підтвердження цих інтенцій ми провели педагогічний експеримент, під час якого було здійснено перевірку, кореляції швидкісно-силової підготовленості гравців юнацької команди та рівня їх виконання техніко-тактичних дій, за допомогою підбраної нами програми вдосконалення швидкісно-силової підготовки юнаків, з пріоритетним використанням ігрових вправ, вправ із м'ячем та залученням ігрових ситуацій в процесі тренувань. Впровадження програми здійснювалось на базі ДЮСШ № 3 та тривало впродовж п'яти тижнів. До дослідження було залучено юнаків 15-16 років. Задля достовірності прогнозованих результатів, ми поділили гравців, у кількості 24 осіб на дві групи (контрольну та експериментальну). Контрольна група займалась за загальноприйнятою системою тренувань, а експериментальна група здійснювала підготовку за нашою програмою вдосконалення швидкісно-силових якостей. Обидві групи пройшли тестування як на визначення рівня швидкісно-силової підготовленості, так і на визначення рівня тактичної підготовленості до та після експерименту. Окрім загальних контрольних вправ, для дослідження змін у тактичній підготовці гравців, нами було використано тест «Улятовського-Левчука» та «Оплавіна-Левчука» [8]. Основою обох тестів було ведення м'яча між перешкодами на різному відрізку майданчика із застосуванням максимальної швидкості та подальшим ударом у площину воріт. Середньостатистичні дані оцінки юних гравці до та після експерименту подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники виконання контрольних вправ й нормативів оцінки розвитку швидкісно-силових здібностей та тактичних дій юних футзалістів до проведення експерименту (n=24)

Назва вправи	Група	Статистичні показники			
		\bar{x}	S	m	t
Човниковий біг 4x9 м, с	К	12,00	0,56	0,14	-0,90
	Е	11,92	0,42	0,16	
Біг 30 м, с	К	7,05	0,50	0,17	0,60
	Е	7,20	0,47	0,12	
Стрибок з місця, см	К	158,42	17,17	5,02	-0,30
	Е	156,08	16,83	3,98	
Назва тесту	Група	t, с		Відсотковий показник кількості забитих м'ячів у ворота	
«Улятовського-Левчука»	К	7,3		60 %	
	Е	6,8		55%	
«Оплавіна-Левчука»	К	12,6		48%	
	Е	14,2		46%	

Таблиця 2

Показники виконання контрольних вправ й нормативів оцінки розвитку швидкісно-силових здібностей та тактичних дій юних футзалістів після проведення експерименту (n=24)

Назва вправи	Група	Статистичні показники			
		\bar{x}	S	m	t
Човниковий біг 4x9 м, с	К	11,57	0,50	0,13	-1,80
	Е	9,98	0,41	0,12	
Біг 30 м, с	К	7,01	0,48	0,15	2,08
	Е	6,98	0,39	0,09	

Стрибок з місця, см	К	159,53	16,10	4,60	0,80
	Е	158,36	15,01	2,92	
Назва тесту	Група	t		Відсотковий показник кількості забитих м'ячів у ворота	
«Улятовського-Левчука»	К	7,00		66%	
	Е	5,69		68%	
«Оплавіна-Левчука»	К	11,76		50%	
	Е	11,82		52%	

Після опрацювання результатів експерименту ми визначили помітні відмінності між контрольною та експериментальною групою. По-перше, слід відзначити, що за результатами контрольних вправ «човниковий біг» та «біг 30 м», в експериментальній групі дані показники вищі в порівнянні зі спортсменами контрольної групи, хоча на початку експерименту у частині показників переважала контрольна група. По-друге, хоча в обох групах, внаслідок інтенсивних системних тренувань покращились показники, проте саме в експериментальній групі різниця між початком і завершенням експерименту значно помітніша. Такі результати вбачаємо і в тестах на визначення рівня виконання поставлених тактичних завдань із футзалу.

Висновки: завдяки використанню, розробленої нами системи тренувань, показники експериментальної команди значно зросли. Зокрема, до проведення експерименту час виконання тактичних завдань за тестом «Улятовського-Левчука» у експериментальній та контрольній групі відрізнявся лише на 0, 5 с, після застосування системи тренувань, час експериментальної команди виявився значно менший, ніж у контрольної (1, 31). Окрім цього у експериментальній групі значно зросла точність влучань у площину воріт (на 13 %). Таку ж

тенденцію помічаємо і за тестом «Оплавіна-Левчука». Отже, розроблений комплекс тренувань, спрямованих на вдосконалення швидкісно-силової підготовленості юних футзалістів, безпосередньо вплинув на покращення засвоєння та виконання гравцями тактичних завдань на майданчику.

Список літератури.

1. Балан Б. А., Лунін Г. В. Особливості підготовки студентських збірних команд з футзалу до короткострокових змагань. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012, № 1. С. 13-16.

2. Без'язичний Б. І., Сірий О. В. Сучасні методики розвитку вибухової сили у футзалістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011, № 12. С. 9-11.

3. Бойченко А. В. Підвищення спортивної майстерності (міні-футбол): теорія та практика: навч.-метод. посіб. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2019, 163 с.

4. Горбунов, Л. М. Розвиток швидкісно-силових якостей юних спортсменів-плавців. *Молодіжний науковий вісник*, 2010.

URL:

[https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3650/1/Go rbunov.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3650/1/Go%20rbunov.pdf)

5. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003, 272 с.

6. Оксьом, П. М., Бережна, Л. І., & Янченко, А. М. Систематизація основних помилок гравців при відборі м'яча один на один в іграх студентської команди з міні-футболу, 2023.

URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40800/Oksom-304-308.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

7. Сергієнко, Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001, 439 с.

8. Фалес Й.Г. Тестування у футболі та міні-футболі: Метод. посіб. Львів: НВФ „Українські технології”, 2005. 112 с. ISBN 966-345-053-3.

Ткачівська І.М. [https://orcid.org/ 0000-0002-8995-2483](https://orcid.org/0000-0002-8995-2483)

СТАН СФОРМОВАНOSTI КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)

Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника

Анотація. У публікації показано, що професія майбутнього вчителя фізичної культури нової української школи має чітко орієнтуватися на наявність сформованої у нього професійної компетентності. З-поміж ключових компетенцій майбутнього педагога з фізичної культури, уваги заслуговують формування комунікативних компетенцій – володіння спеціальною термінологією і професійними мовними навичками; вміння регулювати емоційні стани; витримка в спілкуванні з людьми; попередження і тактовне вирішення виникнення конфліктних ситуацій; встановлення доброзичливих і правильних взаємин зі студентами, з викладачами, з дітьми; педагогічний такт; емпатія. Виявлено, що у 30,6 % майбутніх педагогів з фізичної культури низький рівень сформованості здібностей до комунікації; нижче середнього – у 26,3% учасників експерименту; середній рівень було визначено у 9,3 % опитаних респондентів; рівень вище середнього – у 24,6% педагогів і високий рівень комунікативних здібностей було виявлено у 9,2 % студентів.

Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні дозволив зробити наступні висновки: 29% студентів знаходяться на низькому рівні комунікативного контролю – вони здатні до щирого саморозкриття в спілкуванні, безпосередні, а їх «Я» мало схильне до зміни в різних ситуаціях; 59% володіють середнім комунікативним контролем, вони щирі, але нестримані у своїх емоційних проявах, разом з тим зважають на думку оточуючих; 12% мають високий комунікативний контроль, гнучко реагують на зміни

ситуації і в змозі передбачити враження, яке справлять на оточуючих.

Ключові слова: комунікативні компетенції, фізична культура, студенти спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура).

Anotation. *The publication shows that the profession of the future physical education teacher of the new Ukrainian school should be clearly oriented towards the presence of the professional competence he has developed. Among the key competencies of a future physical education teacher, the formation of communicative competencies deserves attention - mastery of special terminology and professional language skills; the ability to regulate emotional states; patience in communicating with people; prevention and tactful resolution of conflict situations; establishment of friendly and correct relations with students, with teachers, with children; pedagogical tact; empathy. It was found that 30.6% of future physical education teachers have a low level of communication skills; below the average - in 26.3% of the participants of the experiment; the average level was determined in 9.3% of the surveyed respondents; above-average level - 24.6% of teachers and a high level of communication skills was found in 9.2% of students.*

The test for assessing self-control in communication made it possible to draw the following conclusions: 29% of students are at a low level of communicative control - they are capable of sincere self-disclosure in communication, are direct, and their "I" is not prone to change in various situations; 59% have average communicative control, they are sincere, but unrestrained in their emotional manifestations, at the same time they take into account the opinion of others; 12% have high communicative control, react flexibly to changes in the situation and are able to predict the impression they will make on others.

Key words: *communicative competences, physical culture, students of specialty 014 Secondary education (physical culture).*

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі істотно зростає роль фізичної культури як фактора вдосконалення людини і суспільства. Здоровий спосіб життя, фізична культура і рухова активність – стають соціальними «феноменами», об'єднуючою силою і національною ідеєю, сприяють розвитку сильної держави і здорового суспільства. Відповідно зростають вимоги з боку суспільства і його членів до якості підготовки фахівців, які обслуговують сферу фізичної культури і спорту, до рівня їх професійної компетентності і компетенцій. Розвиток професійної компетентності вчителів фізичної культури – це неперервний, динамічний процес якісних змін у професійній діяльності, професійних знаннях, уміннях, особистісних якостях, мотивах та спрямуваннях, який передбачає постійний саморозвиток і самовдосконалення особистості [2; 3; 4]. Відтак, з-поміж ключових компетенції майбутнього педагога з фізичної культури, уваги заслуговують формування комунікативних компетенцій.

Комунікативні компетенції – володіння спеціальною термінологією і професійними мовними навичками; вміння регулювати емоційні стани; витримка в спілкуванні з людьми; попередження і тактовне вирішення виникнення конфліктних ситуацій; встановлення доброзичливих і правильних взаємин зі студентами, з викладачами, з дітьми; педагогічний такт; емпатія. Комунікативні здібності вчителя фізичної культури виявляються у спілкуванні з учнями, колегами й батьками, встановленні та підтримці контактів, обміні інформацією. Це позитивно впливає на результати професійної діяльності вчителя фізичної культури та виявляється у високих показниках навченості й підготовленості учнів [2].

Мета дослідження – виявити стан сформованості комунікативних компетенцій студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел; анкетування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; ранжування; педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Комунікативні здібності вчителя фізичної культури виявляються у спілкуванні з учнями, колегами й батьками, встановленні та підтримці контактів, обміні інформацією [1]. Це позитивно впливає на результати професійної діяльності вчителя фізичної культури та виявляється у високих показниках навченості й підготовленості учнів.

Результати діагностики комунікативних здібностей показали, що у 30,6 % майбутніх педагогів з фізичної культури низький рівень; нижче середнього – у 26,3% учасників експерименту; середній рівень було визначено у 9,3 % опитаних респондентів; рівень вище середнього – у 24,6% педагогів і високий рівень комунікативних здібностей було виявлено у 9,2 % студентів.

Немаловажним було також вивчення комунікативної готовності до діалогу з дитиною. Тест, запропонований І.І. Ридановою, орієнтований саме на такий діалог, на гуманність спілкування, на позицію співробітництва і спільного пошуку рішень педагога і вихованця. Тому, ми визнали можливим використовувати даний тест з метою виявлення гуманістичної спрямованості особистості студентів. Результати тестування показали, що близько 70% респондентів не готові до діалогу з дитиною (сума менше 55 балів), що свідчить про не сформованість гуманної педагогічної позиції студентів. Отже, у майбутній професійній діяльності виконання основних функцій особистісно-орієнтованої освіти може бути проблематичним для більшої частини випускників спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Оцінка рівня комунікабельності показала наступні результати: 16% майбутніх вчителів виявилися некоммунікабельними, які не вміють контролювати себе в спілкуванні; 5% за результатами тесту замкнуті, неговіркі, нові контакти викликають у них паніку; 49% до певної міри товариські і в незнайомій обстановці почувають себе цілком упевнено, але в суперечках, диспутах беруть участь неохоче; 30% з нормальною комунікабельністю, допитливі, охоче слухають цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні.

Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні дозволив зробити наступні висновки: 29% студентів знаходяться на низькому рівні комунікативного контролю – вони здатні до щирого саморозкриття в спілкуванні, безпосередні, а їх «Я» мало схильне до зміни в різних ситуаціях; 59% володіють середнім комунікативним контролем, вони щирі, але нестримані у своїх емоційних проявах, разом з тим зважають на думку оточуючих; 12% мають високий комунікативний контроль, гнучко реагують на зміни ситуації і в змозі передбачити враження, яке справлять на оточуючих.

Оцінка наявних комунікативних умінь при обробці результатів показала, що 9% студентів необхідно працювати над собою і вчитися слухати; 15% бракує достоїнств хорошого співрозмовника; 48% хороші співрозмовники, але іноді відмовляють партнеру по спілкуванню в увазі; у 28% стиль спілкування може стати прикладом для інших.

Висновки. Отже, ми в певній мірі можемо говорити про часткову готовність випускників до майбутньої особистісно-орієнтованої педагогічної діяльності, показники ж їх особистісно-професійного розвитку свідчать про недостатню сформованість комунікативних компетенцій.

Це підтверджує необхідність виходу за «рамки» інформаційно-орієнтованої системи підготовки педагога з фізичної культури та впровадження в навчальний процес закладів вищої освіти принципів і цінностей особистісно-орієнтованої освіти, спрямованої на свідомість і процеси індивідуально-особистісного саморозвитку студентів як основи професійного становлення і розвитку фахівця.

Список літератури.

1. Грибан Г.П., Мичка І.В., Гарлінська А.М. та ін. Формування комунікативної компетентності в майбутніх учителів фізичної культури під час освітнього процесу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова: зб. наук. праць*. За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 4 (149). С. 43-46.

2. Конох А.П. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Запорізького національного університету*: зб. наук. праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: ЗНУ, 2018. №1. С. 31-37.

3. Онопрієнко О.В. Формування базових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури у процесі вивчення фахових дисциплін : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Черкаси, 2009. 296 с.

4. Самсутіна Н.М. Моніторинг сформованості професійних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1) С. 246-249.

Шандригось В.І., <https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

Салук І.А., <https://orcid.org/0000-0002-7058-5513>

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАНЬ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Анотація. У статті відкривається питання проведення спортивних заходів для спортсменів з інвалідністю. Визначені специфічні вимоги до змагальної діяльності в адаптивному спорті.

Annotation. The article opens issue of holding sport events for athletes with disabilities. Specific requirements for competitive activity in adaptive sport are defined.

Ключові слова адаптивний спорт, спортсмени з інвалідністю, Паралімпійські, Дефлімпійські ігри.

Keywords adaptive sports, athletes with disabilities, Paralympic, Defflympic Games.

Актуальність теми дослідження. Оскільки професійно-трудова, громадсько-політична та інші види діяльності для осіб з інвалідністю часто виявляються недоступними, адаптивний спорт може бути єдиною для них можливістю самоактуалізації. Основу адаптивного спорту становлять змагальна діяльність і цілеспрямована

підготовка до неї, досягнення максимальних результатів, удосконалення індивідуальної спортивної техніки завдяки збереженим функціям. Зміст адаптивного спорту спрямований на формування в інвалідів (особливо у талановитої молоді) високої спортивної майстерності й досягнення найкращих результатів у змаганнях з людьми, які мають аналогічні проблеми зі здоров'ям. Адаптивний спорт розвивається у межах таких великих міжнародних рухів, як паралімпійський, спеціальний олімпійський і дефлімпійський.

Мета дослідження полягає у визначенні моделі змагальної діяльності спортсменів з інвалідністю.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення факторів організації та проведення змагальних заходів в адаптивному спорті.

Результати досліджень. У адаптивному спорті, як і в Олімпійському спорті, провідне місце посідають змагання. Спортивні змагання осіб з інвалідністю за аналогією до спорту здорових поділяють на *підготовчі, контрольні, модельні, відбірні та головні*. Також спортивні змагання серед людей з інвалідністю диференціюють на *особисті, командні та особисто-командні*.

Під системою спортивних змагань інвалідів розуміють соціально та історично обумовлену впорядковану цілісність проведення змагань та організації змагальної діяльності осіб з інвалідністю, котра базується на критеріях відповідності кількості, послідовності та придатності змагань організаційній структурі управління видами спорту і спортом інвалідів в цілому. В спорті інвалідів діє дві моделі змагальної діяльності (традиційна і нетрадиційна). Система змагань у Паралімпійському та Дефлімпійському спорті діє за принципом максимального наближення до спорту здорових (традиційна модель). Відповідно, більшість видів спорту з програми Паралімпійських ігор є пристосованими до фізичних обмежень учасників олімпійськими видами спорту. Одним з основних пріоритетів спорту інвалідів є максимальне залучення спортсменів з широким діапазоном фізичних уражень. Тому, у програмі Паралімпійських ігор є види

спорту, що були спеціально розвинуті для спортсменів з інвалідністю. Наприклад, *бочча* – вид спорту для спортсменів з дитячим церебральним паралічем та спинномозковими травмами, *голбол* – вид спорту для спортсменів з вадами зору.

Програма Паралімпійських ігор є надзвичайно важливою та різносторонньою. Від наповнення програми Паралімпійських ігор залежить популярність змагань, їхня привабливість для засобів масової інформації та структур бізнесу, а також спортивна орієнтація інвалідів. Але враховуючи специфічність спорту інвалідів, при включенні виду спорту до програми змагань велику увагу звертають на травматичність певного виду спорту. Перед включенням у програму Паралімпійських чи Дефлімпійських ігор вид спорту повинен бути представлений показовими виступами. Міжнародний паралімпійський комітет спільно з міжнародними спортивними федераціями інвалідів та міжнародними федераціями з видів спорту розробляє регламент про змагання, правила з виду спорту та систему класифікації.

У Паралімпійському спорті існує система рейтингу на зразок Олімпійського спорту. Міжнародні спортивні федерації ведуть рейтинговий облік результатів спортсмена на класифікаційних, кваліфікаційних та офіційних змаганнях і враховують їх при встановленні критеріїв відбору до Паралімпійських ігор. Існують критерії підрахунку рейтингу спортсменів.

В нетрадиційній моделі змагань відсутній загальний рейтинг спортсменів від першого місця до останнього. Усі учасники отримують медалі, грамоти, почесні стрічки тощо. Така модель змагань використовується в Спеціальних Олімпіадах для спортсменів з вадами розумового і фізичного розвитку.

Незалежно від моделі, за якою проводяться змагання, усі заходи за участі інвалідів мають відповідати специфічним вимогам до організації спортивних заходів для спортсменів з інвалідністю:

1. Організатори та заклади, що проводять спортивні заходи мають забезпечити для спортсменів з інвалідністю максимум зручностей.

2. Для зустрічі та відправки спортсменів-інвалідів слід виділяти спеціальний транспорт з урахуванням особливостей нозології та індивідуальних можливостей стану спортсменів.

3. Усі перепони та сходи мають бути обладнані пандусами з перилами, ліфтами тощо.

4. Роздягальні та душові повинні бути обладнані додатковими поручнями та стільцями.

5. Місця для проживання спортсменів доцільно організовувати поруч із спортивними спорудами. Для готелів, де поселяють спортсменів з інвалідністю, обов'язковою умовою є наявність ліфтів із широкими дверима або виділені кімнати на першому поверсі з проживанням, в тому числі і для супроводу.

6. Харчування спортсменів організовується в комфортних приміщеннях з обов'язковою роботою обслуговуючого персоналу. Добровільними помічниками-волонтерами можуть бути студенти медичних, спортивних, педагогічних вишів, курсанти військових училищ, слухачі семінарій тощо.

7. Для створення оптимального психоемоційного клімату змагань дуже важливо, щоб медична класифікація спортсменів відбувалася із справедливою і максимально об'єктивною оцінкою.

8. До роботи у суддівських бригадах залучаються досвідчені, кваліфіковані та не упереджені судді, бо дуже високою є вартість суддівської помилки.

9. Необхідною умовою для успішного проведення спортивних змагань є спілкування спортсменів з інвалідністю зі здоровими людьми, проведення різноманітних додаткових заходів.

Висновки. Установлено, що розроблена міжнародним паралімпійським комітетом та федераціями з видів спорту система змагальної діяльності може сприяти у досягненні спортивної майстерності та високих результатів людьми, які мають проблеми зі здоров'ям.

Список літератури.

1. Бріскін Ю. А. . Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін – К. : Олімпійська література, 2006. – 263 с. – ISBN 966-7133-79-6

2. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. - Л.:“Кобзар”, 2004. - 180 с., іл.

3. Roztorhui M. The training system of athletes with disabilities in strength sports / Mariia Roztorhui, Alina Perederiy, Yuriy Briskin, Olexandr Tovstonoh // Sportlogia. – Banja Luka, 2018. – Т. 14, N 1. – Р. 98-106. , 2018. – Т. 14, N 1. – Р. 98

Ladyka Petro

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

FEATURES OF TEACHING SPORTS AND PEDAGOGICAL DISCIPLINES IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

Volodimir Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University

Abstract. This article is devoted to the study of the peculiarities of teaching sports and pedagogical disciplines in institutions of higher education. This topic is important because it requires careful analysis and consideration of various aspects of the education of students who are preparing to work in the field of physical culture and sports. The article highlights the key aspects of such teaching. The article helps teachers of higher educational institutions to improve the methods of teaching sports and pedagogical disciplines and to prepare high-quality specialists for the field of physical culture and sports.

Keywords: Higher education, Sports and pedagogical disciplines, Methodical approaches, Training of specialists in the field of sports, Optimization of teaching

Relevance of research. In modern society, attention to a healthy lifestyle and physical activity is growing. Sports and

pedagogical disciplines play a key role in the training of specialists who will be able to effectively influence the physical activity of the population. The sports industry is becoming an increasingly important branch of the economy. Teaching sports disciplines prepares future specialists who will be able to work effectively in this field. The teaching of sports disciplines in higher educational institutions helps to increase the level of professionalism of future coaches, physical education teachers and other specialists in the field of sports. Modern technologies and scientific research are rapidly changing sports practice. Teaching sports and pedagogical disciplines helps students adapt to new trends and challenges in the world of sports [1,3].

Teaching sports and pedagogical disciplines contributes to the creation and development of scientific research in the field of physical culture and sports. Students and faculty can participate in research projects that expand knowledge and contribute to scientific discoveries. Institutions of higher education play an important role in training coaches and mentors for various sports. It is important to understand modern training methods and strategies for training highly qualified specialists.

The purpose of the research is to analyze and reveal the main features of teaching sports and pedagogical disciplines in institutions of higher education. The research is aimed at determining important aspects of the pedagogical process, including methodological approaches, pedagogical strategies, the use of modern technologies in education, as well as the adaptation of educational programs to the needs of the labor market.

Research results. Analysis of the scientific literature [1,3,4] indicates that practical learning and training sessions are extremely important for students preparing for a career in sport and physical culture. Practical skills and experience play a key role in their training. Research highlights the need for a more individualized approach to students, as everyone has their own level of preparation and individual learning needs. It is important to create opportunities for individual training plans and the learning process.

The results of the study indicate that the use of modern technologies, such as video analysis, computer programs for training and virtual simulators, can improve the quality of teaching and make the educational process more effective. Scientists also pay attention to the importance of the teacher's role as a mentor and example for students. Teachers must be experienced and maintain active interaction with students, stimulating them to professional and personal growth.

It is believed that it is important to include pedagogical aspects in the educational programs of sports and pedagogical disciplines, since many graduates become coaches and teachers of physical culture [2].

In the process of teaching sports and pedagogical disciplines, it is necessary to pay attention to the fact that increasing the level of motivation of students can be achieved through the creation of interesting and stimulating learning environments, as well as through active participation in sports events and competitions [3,4]. It should also be noted that the importance of practical training in the process of teaching sports and pedagogical disciplines in higher education institutions cannot be overestimated. This key aspect plays a decisive role in the training of future specialists in the field of physical culture and sports with the following justifications:

Hands-on learning allows students to gain real-world experience and develop practical skills critical to their future careers. They learn the techniques, strategies and methods used in physical education and sports; involves active physical activity of students, which helps to improve their physical fitness and health. Scientists emphasize that individualization of training is one of the key aspects of teaching sports and pedagogical disciplines in institutions of higher education. This approach involves the personalization of the educational process for each student, taking into account his individual needs, abilities and level of preparation. The importance of this aspect is as follows: students entering sports programs may have different levels of physical training and experience; individualization of

training allows to adapt the training program to take into account this difference and to provide additional support to weak parties; allows students to devote more time and attention to the development of their strengths and interests; contributes to the development of the student's personality, helping him to discover his goals and potential; can contribute to increasing the efficiency of the educational process, as students get what they need at a specific moment in time, avoiding wasting time on educational material they have already learned; prepares students for individual work with athletes or clients in future professional activities [1,2].

The use of modern technologies in the process of teaching sports and pedagogical disciplines in institutions of higher education is of crucial importance in the training of future specialists in the field of physical culture and sports. The use of modern technologies makes educational material more accessible to students. They can access learning resources at any time and from any device with Internet access; the use of interactive exercises, multimedia presentations, video materials, etc. can make learning more exciting and interesting for students; the use of online resources and platforms for learning promotes the development of independent study skills [3,4].

The role of the teacher as a mentor in the process of teaching sports and pedagogical disciplines in institutions of higher education is important, it affects the success of students' studies and their preparation for future professional activities in the field of physical culture and sports. The teacher-mentor plays the role of a mentor who provides students with personal support in the learning process. It helps students define their professional goals and develop their professional skills; the teacher acts as an expert who imparts theoretical and practical knowledge in the field of sports to students. It teaches students not only concepts but also practical skills including movement technique, game strategy and other aspects; the teacher-mentor promotes the development of independence in students, teaching them to independently search and analyze information, solve tasks and draw their own conclusions; the teacher plays an

important role in evaluating students and providing constructive feedback. Emphasis on pedagogical aspects in the process of teaching sports and pedagogical disciplines in institutions of higher education is a key aspect, since the training of future specialists in the field of physical culture and sports involves the development of their pedagogical competence and the ability to influence the training and development of other personalities in the sports environment. Students should understand the basic pedagogical principles and methods used in the education and training of athletes. An important aspect is the development of interpersonal communication skills, as coaches and teachers in sports institutions must communicate effectively with athletes, families, as well as other professionals [2,3].

Increasing the level of motivation in the process of teaching sports-pedagogical disciplines in institutions of higher education is an important aspect, as motivated students usually achieve better academic results and show greater interest in the subject.

Conclusions The article considered the peculiarities of teaching sports and pedagogical disciplines in institutions of higher education. The study emphasized the importance of choosing appropriate methodological approaches, pedagogical aspects and the use of modern technologies in student education. The work showed that the adaptation of educational programs to the needs of the labor market is a key factor in training high-quality specialists in the field of physical culture and sports. Scientific research in this field will allow teachers of higher educational institutions to improve the methods of teaching sports and pedagogical disciplines and ensure the training of quality specialists for the labor market.

References.

1. Biggs, J., & Tang, C. (2011). Teaching for Quality Learning at University: What the Student Does. McGraw-Hill Education.
2. Shulman, L. S. (2005). Signature pedagogies in the professions. *Daedalus*, 134(3), 52-59.

3. Fink, L. D. (2013). *Creating Significant Learning Experiences: An Integrated Approach to Designing College Courses*. Jossey-Bass.

4. Nilson, L. B. (2016). *Teaching at Its Best: A Research-Based Resource for College Instructors*. Jossey-Bass.

**ББК 75.1
I -66**

**«ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ
ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

***Матеріали третьої Всеукраїнської конференції
20 жовтня 2023 р., Тернопіль***

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного
виховання Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
протокол №2 від 28 вересня 2023 р.*

за загальною редакцією Огнистого А.В., Огниста К.М.
верстка та макетування Огнистий А.В.
дизайн обкладинки Ящик О.Б.

Здано до друку 18.10.2023. Формат 60х90 1/32
Папір друкарський. Гарнітура Verdana – 10
Ум. друк.арк. 11 Наклад 100

Видруковано у видавничо-поліграфічній відділі СМТ «Тайп»
Україна, м.Тернопіль, вул.Чернівецька, 44 б (035) 52-75-00

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2023