

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
першої регіональної науково-практичної
конференції

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

22 травня 2020 року
Івано-Франківськ



УДК 796/799: 082

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

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

Редакційна рада

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

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

ЗМІСТ

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

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

Революції Гідності та військових дій на Донбасі позначилися на подальшому розвитку програмових основ фізичної підготовки школярів.

Список використаних джерел

1. «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи»: Наказ Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>.
2. «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи»: Наказ Міністерства освіти і науки України (рівень стандарту) від 23 жовтня 2017 року № 1407. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>.
3. Опис ключових змін до проекту оновленої програми: веб-сайт. URL: https://edera.gitbook.io/physicalculturemon59-new/opus_zmyn
4. "Положення про освітній округ і опорний заклад освіти": Постанова Кабінету Міністрів України від 19 червня 2019 р. № 532. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/>
5. Проекти навчальних програм початкової школи відкриті до громадського обговорення: веб-сайт. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/>
6. «Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 4 класи», затверджена Колегією Міністерства освіти і науки 4 серпня 2016 року. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>.

РЕКРЕАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Володимир Омеляненко

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Актуальність. Одним із головних завдань соціальної політики є формування, збереження і зміцнення здоров'я людини. Висування проблеми здоров'я в число пріоритетних завдань суспільного розвитку обумовлює актуальність теоретичної і практичної її розробки, необхідність проведення відповідних наукових досліджень і формування методичних та організаційних підходів до збереження і зміцнення здоров'я.

Аналіз спеціальної літератури та Інтернет ресурсів виявив, що до першочергових проблем дослідження фізичної рекреації в рамках реалізації глобальної ініціативи ВООЗ «Рух для здоров'я», які вимагають концентрації і координації наукових сил, а також міжнародної співпраці вчених різних областей знань, фахівці відносять, зокрема, розробку змісту освітніх стандартів і технології підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації фахівців на всіх рівнях професійної освіти, конкурентно здатних на світовому ринку праці і затребуваних світовою спільнотою для діяльності у сфері фізичної рекреації.

В Україні, оздоровчій фізичній культурі приділяється належна увага. Державою постійно розробляються і впроваджуються різні нормативно-правові документи, спрямовані на покращення ситуації у фізичній культурі, зокрема діють Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [1], Концепція державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2020 року [2]. Документами передбачено розгортання широкої оздоровчо-спортивної роботи у навчальних закладах, організація спортивних секцій та спортивних майданчиків у місцях проведення дозвілля, проведення спортивних заходів за місцем проживання громадян. Планується впровадження доступних, якісних та

різноманітних форм оздоровчих, рекреаційних, реабілітаційних та спортивних послуг для різних груп населення. Вирішення цих завдань і реалізація запланованих заходів неможливе без відповідного кадрового забезпечення, без фахівця який має спеціальну підготовку. Адже для успішного проведення конкретного оздоровчо-рекреаційного заходу необхідно чітко визначити і врахувати всі його складові (спортивний і освітній зміст, роботу зі спонсорами, матеріально-технічне забезпечення, медичний супровід, безпеку, санітарно-гігієнічний стан, інформаційне висвітлення тощо). Проте, рекреаційному компоненту професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у педагогічних закладах вищої освіти приділяється недостатньо уваги. В Україні лише окремі заклади вищої освіти займаються цілеспрямованою підготовкою кадрів для оздоровчо-рекреаційної діяльності. Відтак, виникає протиріччя між необхідністю підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до оздоровчо-рекреаційної діяльності з учнями закладів середньої освіти й недостатньою її розробленістю в педагогічній теорії й практиці. Тому процес підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до оздоровчо-рекреаційної діяльності з учнями вимагає удосконалення.

Повноцінна реалізація оздоровчо-рекреаційної функції вчителями фізичної культури, в рамках їх педагогічної діяльності, дозволила б значно підвищити ефективність фізичної культури в школах. Однак сьогодні можливості школи, які використовуються з метою оздоровлення дітей і підлітків, реалізуються недостатньо ефективно. Про це свідчать прогресуючі серед школярів різні хронічні захворювання. Традиційні форми оздоровчо-спортивно роботи в силу ряду причин також не приносять відчутного результату, більш того, – втрачають свою популярність. Це пов'язано з недосконалістю викладання шкільної фізичної культури, орієнтованої насамперед на навчання учнів спеціальним руховим навикам. Цього явно недостатньо для розкриття й розвитку тих здібностей школярів, які б забезпечували відновлення психофізіологічної працездатності, покращували саморегуляцію, удосконалювали творчу самореалізацію й емоційно-вольову стійкість.

Водночас стихійний інтерес молоді до видів фізичної активності оздоровчо-розважальної спрямованості свідчить про те, що для школярів найбільш привабливими є заняття фізичною культурою, які відповідають вимогам рекреаційної діяльності. Проте рекреаційна діяльність в умовах сучасної школи не знайшла гідного застосування. Пояснюється це тим, що в системі професійно-педагогічної підготовки вчителів фізичної культури приділяється недостатньо уваги формуванню їхньої готовності до оздоровчо-рекреаційної діяльності з учолоддю. Педагогічний процес підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у ЗВО, на жаль, орієнтований на реалізацію завдань виключно фізичної підготовки, при цьому недооцінюється важлива роль оздоровчо-рекреаційної діяльності й необхідність підготовки до неї. Це негативно позначається на забезпеченні системності підготовки вчителя фізичної культури а, отже, на оздоровчо-рекреаційній діяльності школярів. Звідси необхідна спеціальна підготовка вчителя у зазначеному напрямі.

Брак підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до оздоровчо-рекреаційної діяльності, обумовлена відсутністю у змісті освітньо-професійної програми таких дисциплін, як «Рекреологія» або «Теорія фізичної рекреації», «Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності».

Практична реалізація оздоровчо-рекреаційних знань і умінь, опанованих студентами в освітньому процесі, в період навчання у ЗВО можлива при проходженні педагогічної практики в закладах середньої освіти і спортивних школах, в дитячих літніх оздоровчих таборах. Для цього необхідно методистам, визначаючи для студентів сукупність завдань та розробляючи критерії оцінки успішності проходження педагогічної практики, враховувати і їх оздоровчо-рекреаційну педагогічну діяльність.

Оздоровчо-рекреаційні аспекти можуть включатися в число завдань, спрямованих на формування санітарно-гігієнічних, екологічних навичок суспільної поведінки і їх повинні навчитися вирішувати студенти. Зокрема, в школі студенти під керівництвом методистів по педагогічній практиці і вчителів фізичної культури, окрім традиційних завдань, можуть

займатися пропагандою і організацією активного відпочинку школярів. Оздоровчо-рекреаційні заходи можуть бути складмандрівок вихідного дня, «Днів здоров'я», спортивних свят, рухливі ігри і забав у природному середовищі. План роботи класного керівника, функції якого також виконують студенти під час практики, може включати питання доцільної організації дозвілля, способів і форм активного відпочинку, підготовки до оздоровчо-спортивних заходів тощо.

Актуалізація рекреаційного компоненту професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури може змінити їх ставлення до цього виду діяльності, завдяки чому можливі позитивні зміни в ціннісних характеристиках, поведінці, стані здоров'я учнів.

Висновок. Відсутність наукового обґрунтування змісту й організації рекреаційної компоненти професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури не дозволяє ефективно здійснювати оздоровчо-рекреаційну діяльність в системі шкільної фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/paran14#n14> (дата звернення 20.02.2020).
2. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF> (дата звернення 20.02.2020).

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНІНГУ

Тетяна Руда 1, Тетяна Мицкан 2

1,2 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Актуальність. Підлітковий вік – це період, для якого характерні часті стреси, пов'язані з навчанням в школі, а також проблеми в стосунках з однолітками і рідними (Бура Л., 2018). Способи, якими часто користуються підлітки з метою подолання стресу це агресивна поведінка, алкоголь, наркотики і навіть суїцид (Чайка Е., 2003).

Останнім часом для корекції рівня стресостійкості (СС) організму підлітків все частіше використовують засоби і методи фізичної культури (Вільямс К., 2002; Руда Т., Мицкан Т., 2019). Результатом регулярних фізичних навантажень (ФН) для організму підлітків з низьким рівнем СС є можливість виконувати більш інтенсивну м'язову роботу, з більш економним режимом функціонування фізіологічних систем в спокої і здатністю досягати такого рівня функціонування цих систем, який недосяжний для їх однолітків мають низький рівень СС і які не займаються фізичними вправами. Крім того, для тренуваного організму характерна підвищена резистентність до ушкоджують впливів і несприятливих факторів (Бура Л., 2018). Все це можливо лише при збалансованій вегетативної регуляції і стійкому функціонуванні фізіологічних механізмів, що забезпечують адаптацію всіх систем організму до інтенсивних фізичних і психоемоційних факторів (Ковалевська А., 2018).

Мета. Оцінка і корекція стресостійкості підлітків засобами психофізичного тренінгу.

Методи. Обстежено 50 підлітків чоловічої статі (25 основної групи (ОГ) і 25 контрольної). Середній вік школярів склав $15,5 \pm 1,1$ року. Для проведення дослідження було обрано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик з використанням шкали тривожності, «зниженого настрою-субдепресії» і методики для встановлення рівня стресостійкості (Щербатих Ю., 2006).

Всім обстежуваним було проведено: 24-годинний холтерівський моніторинг (ХМ) (апарат Medilog Darwin), 12-канальна електрокардіографія (ЕКГ) і велоергометрія (ВЕМ) на системі Ketler (Німеччина) за методикою PWC170 з використанням протоколу