

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(*фізична культура і спорт*)

Випуск 6К (135) 21

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2021



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05.2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

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. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 6 К(135) 21. – с.209

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (<i>гол.Ред. ради</i>);
Бондар В. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Путров С. Ю.	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2021

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

**SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE**
(physical culture and sports)

Issue 6K (135) 21

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2021



The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 - Issue 6 K (135) 21. – s. 209

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zhaldak M.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Putrov S.** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Malechko T.** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University



**Наукові матеріали XI міжнародної науково-практичної конференції
«Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи»
(м. Дрогобич 20-21 травня 2021 р.)**

UKROTHER

STUDY PROGRAMME OCCUPATIONAL THERAPY IN UKRAINE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE



TAPAS

KAPITAG

DROGOBYCH
UNIVERSITY

Modrychi



**Scientific materials of the X International Scientific and Practical Conference
“Realization of a healthy lifestyle – modern approaches”
(Drogobych May 20 -21 2021 p.)**

ЗМІСТ 6 К (135) 2021

1.	<i>Chepelyuk Anna, Zvarich Galina, Marionda Ivan</i> AEROBICS AS A KIND OF SPORT AMONG 17-19 YEARS OLD YOUNG PEOPLE.....	9
2.	<i>Hrybok N.M., Ivanikiv N.M., Rohalia Yu.L.</i> FEATURES OF METHODOLOGICAL TRAINING ON PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF FORMATION OF HEALTH CULTURE OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP.....	13
3.	<i>Skalski Dariusz, Zabolotna Oksana, Skalska Elżbieta</i> WCZESNA EDUKACJA - ANALIZA PRZYPADKU UCZNIА Z PROBLEMEM EDUKACYJNYMI I LOGOPEDYCZNYM.....	17
4.	<i>Білозерська С., Кізло Н. Б.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ РІВНЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	24
5.	<i>Бардашевський Ю. В., Блідун М. І.</i> ОГЛЯД ОСНОВНИХ КІНЕЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДИК В ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧА.....	29
6.	<i>Боднар І. Р., Хамаде А. Ф.</i> ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ З АУТИЗМОМ.....	34
7.	<i>Будинкевич С. Н., Федорищак Р. Л.</i> ТЕКБОЛ, ЙОГО РІЗНОВИДИ – ОСОБЛИВОСТІ ТА МОЖЛИВОСТІ.....	38
8.	<i>Василюк В. М., Ярмошук О. О., Лук'яненко М. І.</i> ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНО-АНАЛІТИЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ.....	42
9.	<i>Ващук Л. М., Вольчинський А. Я., Черкашин Р. Є.</i> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ.....	47
10.	<i>Веселовський А. П., Піць Б. М., Романський В. М</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІКО - ТАКТИЧНИХ ДІЙ МІНІ-ФУТБОЛІСТІВ ПРИ РОЗІГРАШІ СТАНДАРТНИХ ПОЛОЖЕНЬ.....	51
11.	<i>Вовк І., Мельник О.</i> ІНТЕРЕС ТА МОТИВИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ..	55
12.	<i>Войтович І. М., Войтович В. М., Петрович В. В., Козіброцький С. П.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ АНІМАЦІЙНИХ ПОСЛУГ В ТУРИЗМІ.....	60
13.	<i>Герасименко С. Ю., Adam Podolski, Жигульова Е. О.</i> ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДІВЧАТ 9–10-Х КЛАСІВ.....	64
14.	<i>Глагошук О. Г., Максим'як В. М.</i> АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	68
15.	<i>Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В.</i> АВТОМАТИЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	73
16.	<i>Гуцул Н.З., Рихаль В.І., Тагірлі Р., Федик К.І.</i> АНАЛІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	78
17.	<i>Дроздова І., Оришко С., Лемешко О.</i> ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ДІТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	85
18.	<i>Жигульова Е. О., Христич Т. М., Герасименко С. Ю.</i> РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМ ПАНКРЕАТИТОМ НА ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	89
19.	<i>Закаляк Н. Р., Герасименко О. С.</i> ІСТОРИЧНІ ВІХІ ТА КОНЦЕПЦІЇ ПАРАДИГМИ ЕРГОТЕРАПІЇ – КЛЮЧ ДО РОЗУМІННЯ ПРОФЕСІЇ.....	93
20.	<i>Карпа І., Ріпак І., Озерчук О.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЗОН ІГРОВОГО ПОЛЯ.....	97
21.	<i>Кашуба А. А., Кіндрат В. К., Ковальський В. В., Панчук А. П.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ).....	104
22.	<i>Ковальчук Г. Я., Лупак О. М.</i> РОЗВИТОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ БІОЛОГІЇ.....	108
23.	<i>Кондрацька Г. Д.</i> СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	113
24.	<i>Копко І. Є., Волошин О. Р.</i> ЧИННИКИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ.....	117
25.	<i>Кузан М. М., Фігура О. А., Бутов Р. С.</i> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ ПРАКТИКИ ЕРГОТЕРАПІЇ, ЯКІ ОРІЄНТОВАНІ НА ПРОФЕСІЙНУ ЗАЙНЯТІСТЬ ЛЮДИНИ.....	121
26.	<i>Курчаба Т. М.</i> ВПЛИВ РАННЬОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ НА ПЕРВИННУ СОЦІАЛІЗАЦІЮ ІНДИВІДА.....	128
27.	<i>Лапшина Г. Г., Лешик В. В., Дмитрів Р. Л.</i> АЛГОРИТМ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	131
28.	<i>Логвиненко О. Б.</i> ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	136
29.	<i>Матвійчук Т. Ф., Соловійов В. Ф., Окопний А. М.</i> ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ АНАЛІЗУ СИТУАЦІЙ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	140
30.	<i>Мусієнко О. В., Попович С. І., Хрипач А. Г.</i> ВИЗНАЧЕННЯ АКТИВНОСТІ РЕФЛЕКСОГЕННИХ ЗОН ТІЛА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТАТИЧНОЇ ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ (СІРШАСАНА).....	143
31.	<i>Надім'янова Т. В.</i> ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА ЯК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	149
32.	<i>Новокишов І. В., Соловей А. В.</i> МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ БОКСУ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	152
33.	<i>Ріпак М.</i> ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЖІНОК.....	157

СІПЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	
34. Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Синиця А. В. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ШВЕЙНОГО ПРОФІЛЮ.....	162
35. Романчук О. В., Данилевич М. В., Проценко У. С. ПІСЛЯДИПЛОМНА ОСВІТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В АВСТРІЇ.....	165
36. Ружило С. В. РЕАБІЛІТАЦІЙНЕ САНАТОРНО–КУРОРТНЕ ЛІКУВАННЯ ПОСТКОВІДНИХ ПАЦІЄНТІВ В УМОВАХ КУРОРТУ ТРУСКАВЕЦЬ.....	169
37. Ступницька С. А. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ГЕРОНТОЛОГІЇ ТА ГЕРІАТРІЇ.....	174
38. Турчик І. Х., Єрмолова В. М., Мацола Н. П. ШКІЛЬНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В США (КІНЕЦЬ ХХ –ПОЧ. ХХІ СТ.).....	179
39. Файчак Р. І.; Бублик С. А.; Човган Р. Я.; Крижанівська О. Ф. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РОЗВИТОК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ.....	183
40. Ханікянц О. В., Сороколіт Н. С., Семенова Н. В. СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....	186
41. Чопілко Т. Г., Абдула А. Б., Лисенчук С. Г., Проць Р. О. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ВІДЕОДОПОМОГИ АРБІТРАМ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ.....	193
42. Чопик Р. В. ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ КАРАНТИНУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	197
43. Юдкіна Х. В., Давидюк І. В., Кевланіч В. В. ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ ПАСИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-ХОДАКІВ.....	202

CONTENTS 6 K (135) 2021

1.	<i>Chepelyuk Anna, Zvarich Galina, Marionda Ivan</i> AEROBICS AS A KIND OF SPORT AMONG 17-19 YEARS OLD YOUNG PEOPLE.....	9
2.	<i>Hrybok N.M., Ivanikiv N.M., Rohalia Yu.L.</i> FEATURES OF METHODOLOGICAL TRAINING ON PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF FORMATION OF HEALTH CULTURE OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP	13
3.	<i>Skalski Dariusz, Zabolotna Oksana, Skalska Elżbieta</i> WCZESNA EDUKACJA - ANALIZA PRZYPADKU UCZNIĄ Z PROBLEMEM EDUKACYJNYMI I LOGOPEDYCZNYM.....	17
4.	<i>Bilozerska S. Kizlo N.</i> PHYSICAL TRAINING AS A MEANS OF REDUCING THE LEVEL OF SCHOOL ANXIETY OF ADOLESCENTS.....	24
5.	<i>Bardashevsky Y., Blidun M.</i> OVERVIEW OF BASIC KINESIOTHERAPEUTIC TECHNIQUES IN PHYSICAL THERAPY OF CEREBRAL PALSY.....	29
6.	<i>Bodnar Ivanna, Hamade Ali.</i> THE INFLUENCE OF THE AUTHOR'S PROGRAM OF PHYSICAL EDUCATION ON THE INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS WITH AUTISM.....	34
7.	<i>Budynevych Svitlana, Fedoryshchak Roman</i> TEKBOL, ITS VARIATIONS - FEATURES AND POSSIBILITIES....	38
8.	<i>Yarmoschuk O.O, Vasylyuk V.M., Lukjanchenko M.I.</i> DETERMINANTS OF THE FORMATION OF SPORTS-ANALYTICAL COMPETENCIES OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	42
9.	<i>Liudmyla Vashchuk, Anatolii Volchynskyi, Roman Cherkashyn.</i> THE FORMATION OF MOTIVATIONAL VALUE ORIENTATION OF HIGH SCHOOL GIRLS TO PHYSICAL ACTIVITIES VIA FITNESS.....	47
10.	<i>Veselovskyi Anatolii, Pits Bogdan, Romanskyi Vasyl.</i> EFFICIENCY OF THE METHODOLOGY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF MINI-FOOTBALLERS IN THE DRAWING OF THE STANDARD PROVISIONS.....	51
11.	<i>Vovk Ihor, Melnyk Olga, Fedyk Kateryna.</i> STUDENTS' INTEREST AND MOTIVES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....	55
12.	<i>Voitovych Iryna, Voitovych Vasyl, Petrovych Viktoriia, Kozibrotskyi Serhii.</i> ORGANIZATION OF ANIMATION SERVICES IN TOURIST SECTOR.....	60
13.	<i>Gerasymenko S.Y., Adam Podolski., Zhygulova E.O.</i> ESTIMATION OF PHYSICAL PERFORMANCE (CAPACITY) OF 9 TH & 10 TH GRADE GIRLS.....	64
14.	<i>Hladoshchuk Olexandr, Maksymjak Vasyl.</i> ANALYSIS OF MOTIONAL ACTIVITY OF STUDENT YOUTH IN HIGHER TECHNICAL EDUCATION IN THE PERIOD OF DISTANCE LEARNING.....	68
15.	<i>Hlukhov Ivan, Pityn Maryan, Drobot Kateryna, Abramov Karen.</i> AUTOMATION OF COMPETITIONS IN THE SWIMMING TRAINING SYSTEM FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	73
16.	<i>Hutsul Natalia, Ryhal Volodymyr, Tagirli Ramik, Fedik Kateryna.</i> ANALYSIS OF TECHNICAL READINESS OF KICKBOXERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING.....	78
17.	<i>Drozdova I., Oryshko S., Lemeshko O.</i> PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AND YOUTH SPORTS IN UKRAINE.....	85
18.	<i>Zhygulova Evelina, Hrystych Tamara, Gerasymenko Svitlana.</i> THE ROLE OF NUTRITION FOR PATIENTS WITH CHRONIC PANCREATITIS AT THE REHABILITATION STAGE.....	89
19.	<i>Zakaliak Natalia, Herasymenko Oleksandr.</i> HISTORICAL MILESTONES AND CONCEPTS OF THE OCCUPATIONAL THERAPY PARADIGM ARE THE KEY TO UNDERSTANDING THE PROFESSION.....	93
20.	<i>Karpa I., Ripak I., Ogerchuk O.</i> IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS, TAKING INTO ACCOUNT THE AREAS OF THE PLAYING FIELD.....	97
21.	<i>Kashuba Anatolii, Kindrat Vadym, Kovalskyi Volodymyr, Panchuk Andrii.</i> STUDY OF THE PHYSICAL FITNESS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS DURING GAME ACTIVITIES (CASE STUDIES OF BASKETBALL).....	104
22.	<i>Kovalchuk Halyna, Lupak Oksana.</i> THE DEVELOPMENT OF HEALTH-PRESERVING COMPETENCE OF PUPILS IN THE PROCESS OF STUDYING BIOLOGY.....	108
23.	<i>Kondratska Halyna.</i> SPORT AS A MEANS OF FORMING THE HEALTH AND EFFICIENCY OF STUDENTS.....	113
24.	<i>Kopko I. E., Voloshyn O. R.</i> FACTORS OF READINESS OF THE FUTURE TEACHER TO WORK IN THE CONDITIONS OF INCLUSIVE EDUCATION.....	117
25.	<i>Kuzan M. M., Fihura O. A., Butov R. S.</i> COMPARATIVE ANALYSIS OF MODELS OF OCCUPATIONAL THERAPY PRACTICE, WHICH ARE FOCUSED ON PROFESSIONAL EMPLOYMENT.....	121
26.	<i>Kurchaba T.</i> THE INFLUENCE OF EARLY SPORT SPECIALIZATION ON THE PRIMARY SOCIALIZATION OF THE INDIVIDUAL.....	128
27.	<i>Lapshyna Halyna, Leshyk Viktor, Dmytriv Roman.</i> ALGORITHM OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	131
28.	<i>Lohvynenko Olexandr.</i> FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS OF PUPIL'S YOUTH BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN THE ACTIVITIES OF THE INSTITUTION OF GENERAL SECONDARY EDUCATION.....	136
29.	<i>Matviichuk Tetiana, Solovyov Valeriy, Okopnyy Andriy.</i> THE USE OF THE METHOD OF SITUATION ANALYSIS IN THE TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE.....	140
30.	<i>Musiyenko Olena, Popovych Sviatoslav, Khrypach Artem.</i> DETERMINATION OF THE ACTIVITY OF REFLEXOGENIC ZONES OF THE BODY DURING THE PERFORMANCE OF STATIC EXERCISE OF HATHA YOGA (SIRSHASANA).....	143
31.	<i>Nadimyanova T.</i> PHYSICAL CULTURE WORK AS A FOUNDATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS' YOUTH.....	149

32.	<i>Novokshonov I., Solovey A.</i> POSSIBILITIES OF INTRODUCTION OF BOXING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	152
33.	<i>Ripak Mariana.</i> SIGNIFICANCE OF MOTOR ACTIVITY IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF WOMEN OF THE RURAL AREAS.....	157
34.	<i>Rymyk Roman, Malaniuk Liubomyr, Synytsia Andrii.</i> LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF PROFESSIONAL EDUCATION OF THE SEWING PROFILE.....	162
35.	<i>Romanchuk Olha, Danylevych Myroslava, Protsenko Ulyana.</i> POSTGRADUATE EDUCATION OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN AUSTRIA.....	165
36.	<i>Ruzhilo S.V.</i> REHABILITATION SANATORIUM TREATMENT OF POSTCOVID PATIENTS IN THE RESORT OF TRUSKAVETS.....	169
37.	<i>Stupnytska S.</i> PHYSICAL THERAPY AS A COMPONENT OF PHYSICAL REHABILITATION IN GERONTOLOGY AND GERIATRICS.....	174
38.	<i>Turchyk I., Ermolova V., Macola N.</i> THE SCHOOL SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE USA (THE LATE 20TH - EARLY 21ST CENTURY).....	179
39.	<i>Faychak Roman, Bublyk Sergiy, Chovgan Rostislav, Kryzhanivska Oksana.</i> THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE DEVELOPMENT OF SPORTS AND HEALTH COMPETENCIES OF FUTURE TEACHERS.....	183
40.	<i>Khanikiants Olena, Sorokolit Nataliya, Semenova Natalia.</i> THE CONDITION AND PERSPECTIVES OF REALIZATION OF INCLUSIVE EDUCATION IN THE PUPILS' PHYSICAL EDUCATION.....	186
41.	<i>Chopilko T., Abdula A., Lysenchuk S., Prots R.</i> FEATURES OF USING THE VIDEO ASSISTANCE SYSTEM (VAR) FOR THE REFEREES IN MODERN FOOTBALL.....	193
42.	<i>Chopyk Roman.</i> STUDENTS' READINESS FOR THE EDUCATIONAL PROCESS IN QUARANTINE CONDITIONS USING DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES.....	197
43.	<i>Yudkina H., Davydyuk I. Kevpanych V.</i> PHYSIOTHERAPEUTIC METHODS OF PASSIVE RECOVERY OF WALKING ATHLETES.....	202

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).01
УДК 37.015.31:796.015.574

Chepelyuk A.V.
candidate of pedagogical sciences, associate Professor of Sports and Tourism
Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University, Drohobych
Marionda I.,
candidate of pedagogical sciences, associate professor,
head of department physical education Uzhhorod National University Uzhhorod
Zvarych G.I.
teacher of physical culture of the highest category,
senior teacher of lyceum №3 named after Vyacheslav Chornovil DMR, Drohobych

AEROBICS AS A KIND OF SPORT AMONG 17-19 YEARS OLD YOUNG PEOPLE

Ways to solve the problem of physical culture and sports among student youth is an urgent problem not only during a pandemic. Aerobics is a type of gymnastics popular with students. Planning classes on physical culture and debate requires compliance with the principles of nature-compliance: to develop individual physical capabilities of the student, to provide individual psychological and pedagogical assistance during classes, to create conditions for maximum free realization of acquired skills. Using a student-centered approach solves the problem of young people's interest in aerobics. Performing aerobic exercises helps the human body to consume as much oxygen as possible. It is necessary to strengthen the cardiovascular system and musculoskeletal system.

Studies of Bazilchuk V., Romanenko V., Kondratska G., Chepelyuk A. confirm the problem of formation of motor activity and culture of student health as separate aspects of universal culture, which contributes to the level of education of people for effective life.

To determine the effectiveness of aerobics programs for students aged 17-19, it is proposed to build them on the principle: warm-up, aerobic phase, delay, strength training. The multifunctional capabilities of the developed programs have a positive impact on the functional and physical development of students aged 17-19.

To define influence of engaging in an aerobics on physical preparedness of students 17-19.

Research was conducted on the base of the Drohobych state pedagogical university of the name of Ivan Franco in a period from September, 2020 for December in 2020.

In the process of research at the beginning of school year (I the stage) and after four months of employments (II the stage) testing of physical preparedness was conducted. In research 26 students took part 17-19. Students executed the next complex of exercises: limbering-up; dancing exercises, various jump and jumps; exercises for development of force of different groups of muscles, mainly general power preparation; the special exercises are for development of flexibility; hitch.

Analysis of primary test data indicates that in tests on running in place duration of 10 seconds and "scissor" legs in the supine position prevails in the minimum level of performance, in a test of mobility in the joints of the spine are dominated by the results of 5 and 6 points, static equilibrium, technique Bondarevskiy most perform with a minimum level.

Key words: physical education, students, physical fitness, aerobics, exercises.

Чепелюк А.В., Зварич Г.І., Маріонда Іван. Аеробіка як вид спорту серед молоді 17-19 років. *Способи розв'язання проблеми фізичної культури і спорту серед студентської молоді є актуальною проблемою не тільки під час пандемії. Аеробіка як вид спорту користується популярністю серед студентів. Планування занять з фізичної культури і спорту вимагає дотримання принципів природо відповідності: розвивати індивідуальні фізичні можливості студента, надавати індивідуальну психолого-педагогічну допомогу під час проведення занять, створити умови для максимальної вільної реалізації засвоєних навичок. У статті розроблено та запропоновано програму занять з фізичного виховання для студенток 17-19 років. Доведено що дана програма занять позитивно вплинула на рівень фізичної підготовленості та стан функціональних систем організму студенток.*

Ключові слова: фізичне виховання, студентки, фізична підготовленість, аеробіка, вправи.

Raising of problem. Intensive updating of socio-economic, scientific and technical spheres and spiritual life of society at the beginning XXI of century stipulates rigorisms of capability of personality. Specialists on higher education determine the future of our country, that is why they must have not only a high level of professional preparedness but also be physically enduring, capable of working and healthy. These internalss of personality of specialist on higher education are formed and improve in student years facilities of physical education.

Physical education in higher educational establishments is inalienable part of education. From quality of organization and realization of employments after students a level depends them physical preparedness and health, and also attitude toward a physical culture after completion higher educational establishments.

Analysis of researches and publications. The questions of physical education of student young people found the most full reflection in labours of such scientists in the field of physical education and sport as Andryushchenko L. [1], Drachuk A. [6], Romanenko V. [11], Shiyani B. [13] but other. At the same time, it is needed to mark that is constantly observed tendency of worsening of the state of health of students of higher educational establishments.

It is known that the use of different types of physical activity assists the prophylaxis of diseases, increase of capacity, increase of life-span.

Studies of Bazilchuk V. [3], Kondratska G. [8], Chepelyuk A. [4], are devoted to the formation of motor activity and culture of student health as separate aspects of human culture, which reflects the level of education of people in the sphere of their life. By distinguishing health competence as a basic, fundamental component of the education of the individual and society, it is necessary to update the forms and mechanisms of formation of socio-cultural personality. Therefore, the culture of student health can be seen as the unity of needs and abilities of the individual to maximum self-realization as a socially and individually significant entity based on the use of natural potential, transformed in accordance with the goals and principles of cultural conformity within its optimal functioning.

In present tense the active search of new forms, facilities and methods of upgrading of physical education of future specialists is conducted on higher education. Facts testify that today's organization of physical education in higher educational establishments is effective not enough for the increase of level of physical preparedness, health and interest of far of students to engaging in physical exercises [8].

Researchers mark that student young people indifferently behave to maintenance of obligatory athletic employments [5]. It testifies to the urgent requirements of development of new scientifically-reasonable ways of improvement of organization of physical education in higher educational establishments.

The most popular, mass and accessible type of motive activity among the students of higher educational establishments in recent year is engaging in the different kinds of aerobics [4]. An aerobics as method of bringing in of women shows the special value a soba to engaging in physical exercises. During implementation of exercises necessary skills and abilities are produced in the certain mode vitally, physical internalss are brought up. The dynamic of exercises and peak character of their implementation assist the improvement of functional possibilities of the different systems of organism [11].

Research target. To define influence of engaging in an aerobics on physical preparedness of students 17-19.

Materials and methods of researches. Research was conducted on the base of the Drohobych state pedagogical university of the name of Ivan Franco in a period from September, 2020 for December in 2020.

In the process of research at the beginning of school year (I the stage) and after four months of employments (II the stage) testing of physical preparedness was conducted.

In research 26 students took part 17-19.

Students executed the next complex of exercises:

Limbering-up; dancing exercises, various jump and jumps; exercises for development of force of different groups of muscles, mainly general power preparation; the special exercises are for development of flexibility; hitch.

Research scores. The level of physical preparedness was determined on scores next tests:

"Hurried in place" duration 10 sec.

This exercise was conducted for determination of speed, executed with the high raising of knees and splash hands under knees.

1. "Scissors" in position lying feet on a back.

This exercise conducted for determination of force of muscles of stomach. Feet must be heaved up on a 15-20 cm. from sex, a leg in knee-joints not to bend, executed maximal amount one time to the tiredness.

2. "Forerake of trunk" from initial position bar of leg together.

This exercise is used for determination of flexibility of rachis. Inclination is executed with direct feet in knee-joints with retaining 3 sec.

3. "Static equilibrium" is on methodology of Bondarevskogo.

This exercise is conducted for determination of co-ordination of motions. Student, closing eyes (hands are in parties), lifts to the right then the left leg arcuated in a knee-joint, touching a heel knees of leg that on support. How longer in all to stand in such position of seconds.

An aerobics is the most accessible type of physical exercises for students, that decided to promote the level of physical preparation. It is related to that exercises of aerobics are various enough, answer the morphological and functional features of students, positively influence on physical preparedness and state of the functional systems of organism.

For the receipt of scores of testing of physical preparedness used the next scale of evaluation in points:

1. "Hurried in place". Minimum - 12 times (1 point); satisfactory - 16 times (2 points); kind - 20 times (3 points); very kind - 25 times (4 points); high - 30 times (5 points); considerable - 35 times (6 points).

2. "Scissors". Minimum are 12 sec. (1 point); satisfactory are 30 sec. (2 points); kind - 1 min (3 points); very kind - 1,5 min (4 points); high - 2 min (5 points); considerable - 3 min (6 points).

3. "Torso forward". Palms touch the floor - 7 points; the first phalanges compressed in a fist, hits the floor - 6 points; middle phalanges of the fingers touch the floor - 5 points; the tips of the fingers touch the floor - 4 points; the tips of the fingers touch the tips of your toes - 3 points; the tips of the fingers touch any part of the foot - 2 points, fingers touch the calf - 1 point.

4. "Static equilibrium". Minimum - 5 sec. (1 point); satisfactory - 10 sec. (2 points); good to 15 sec. (3 points); very good - 25 sec. (4 points); high - 45 sec. (5 points); considerable 1 min. (6 points).

In running in place duration of 10 seconds the minimum level of exercise showed 50% at the first stage and 23,08 % - in the second stage ; satisfactory - 26,92 % in the first stage and 38,46 % in the second ; good - 23,08 % in the first stage and 38,46 % in the second phase (Fig. 1).

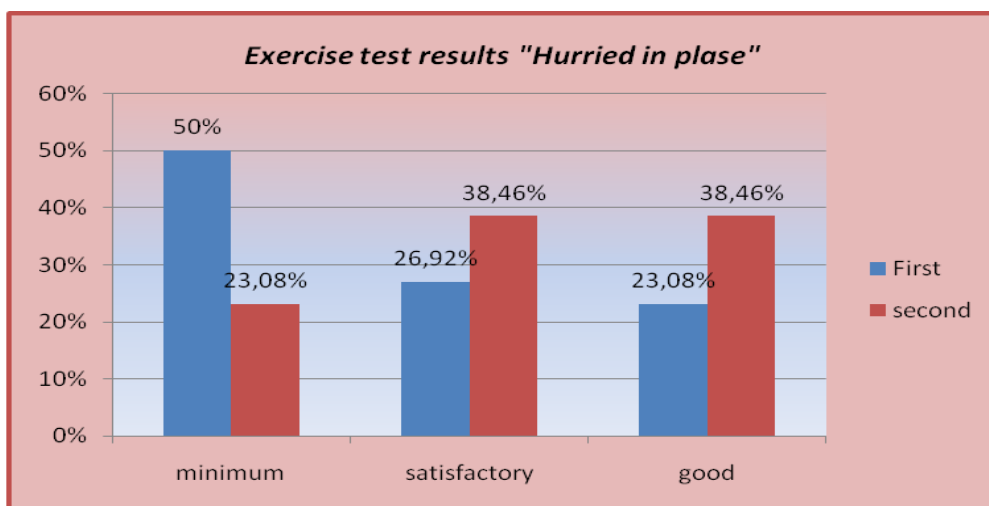


Fig. 1. Exercises "Hurried in place".

In the exercise, which determines the strength of the abdominal muscles minimal level of performance was seen in 57,69 % of the students at the first stage and 38,46 % in the second ; satisfactory – 30,77 % (first stage) and 34,62 % – in the second stage ; good – 11,5 % (first stage) and 26,92 % in the second stage (Fig. 2).

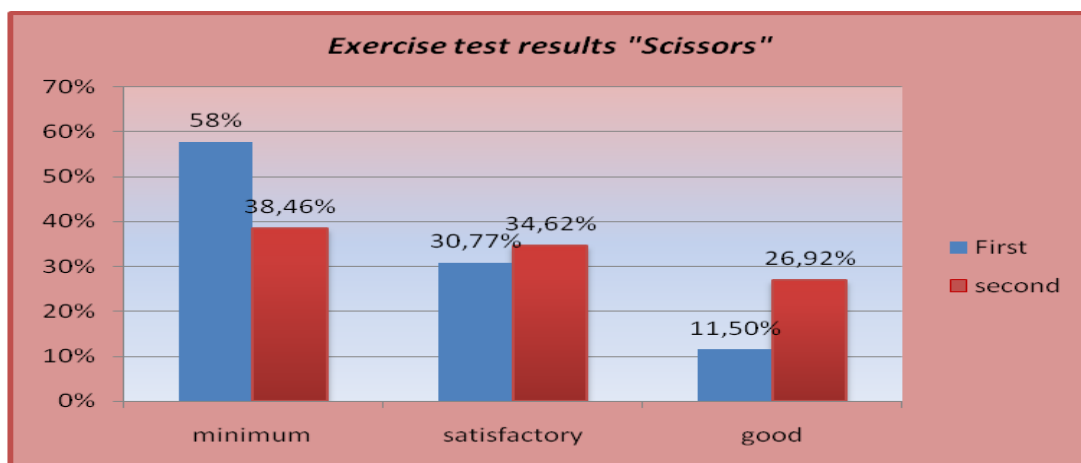


Fig. 2. Exercises "Scissors".

In the exercise the torso of the starting position stand with feet together at 23,08 % of students performed at 7 points in the first stage, and 7,96 % for the second stage. On 6 and 5 points for fulfilled 38,46 % on the first and second stages. 4 and 3 points in the first stage, none of the student has not fulfilled this exercise, but in the second stage 2 students received 4 and 3 points, which is 7,96% of (Fig. 3).

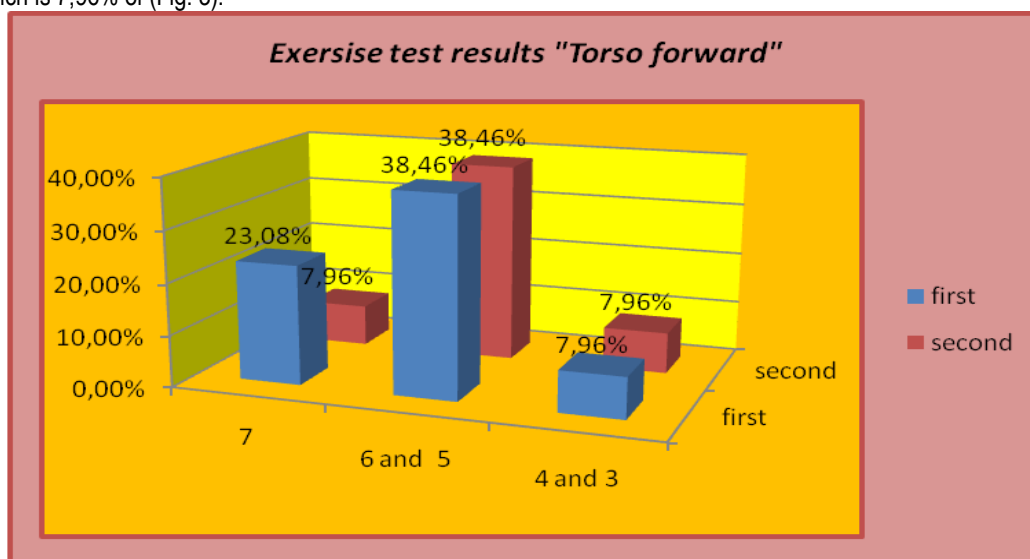


Fig. 3. Exercises "Torso forward".

Exercise on static equilibrium of the minimum level showed 46,15 % of students in the first stage and 30,77 % – in the

second stage; a satisfactory level of 23,07 % in the first stage and 34,61 % on the second ; a good level showed in the first phase of the student 4 (15,38 %), followed by stage 5 students of 19,23 %; very good level at the first and second stage showed 4 students that made up 15,38 % (Fig. 4).

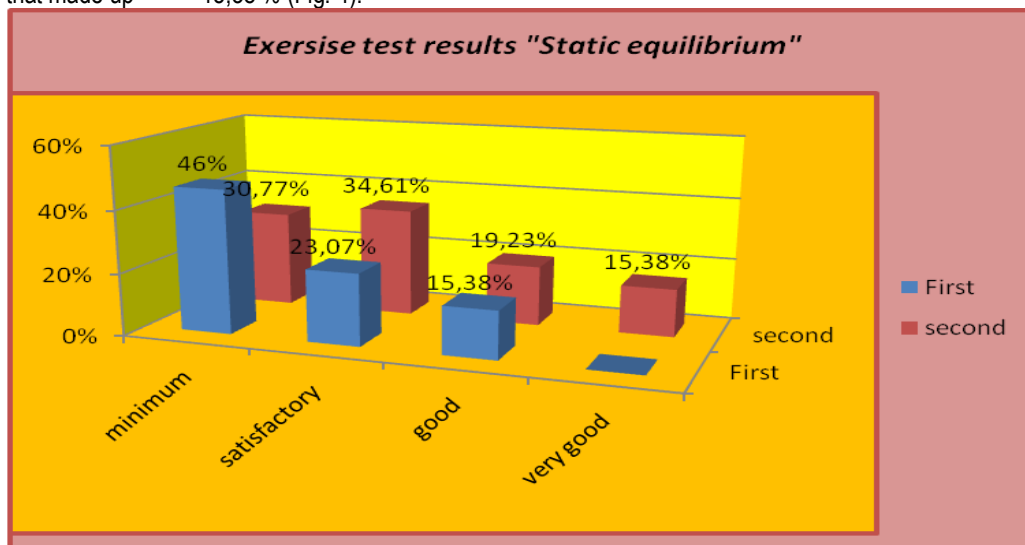


Fig. 4. Exercises "Static equilibrium".

Conclusions. Analysis of primary test data indicates that in tests on running in place duration of 10 seconds and "scissor" legs in the supine position prevails in the minimum level of performance, in a test of mobility in the joints of the spine are dominated by the results of 5 and 6 points, static equilibrium, technique Bondarevskiy most perform with a minimum level.

In the repeated test in the test of running in place duration of 10 seconds and "scissor" legs in the supine position is dominated by performance with a "satisfactory" rating, in a test of mobility in the joints of the spine are dominated by the results of 5 and 6 points, static equilibrium, technique Bondarevskiy most perform with a score of "satisfactory".

Thus, the proposed program of physical education classes for female students, had a positive impact on the level of physical preparedness and functional state of body systems. In our opinion, not enough significant values related to the fact that students who participated in the research are not engaged in regularly physical culture and sports.

List of literature sources

1. Andryushchenko L.B., Loseva I.V., Vyalkina T.G. Rhythmic gymnastics in the process of physical education of university students. Theory and practice of physical culture. 2004. № 5. P. 22-25.
2. Atalina Quintero López¹, Víctor Daniel Gil, Carolina Vásquez López, Jennifer Cristina Álzate Jaramillo. Impact of sport on social cognition: an analysis based on structural equational models C. Journal of Physical Education and Sport © (JPES), Vol.20 (1), Art 4, 2020. P. 31-36.
3. Bazilchuk V.B. Organizational bases of activation of sports and improving activity of students in the conditions of higher educational institution: author's ref. dis. in physical education and sports. 24.00.02 "Physical Education" Lviv State Institute of Physical Culture. Lviv, 2004. 22 p.
4. Chepelyuk A.V., Mikhailovsky O.B. Theory and methods of teaching aerobics and shaping. (texts of lectures). Drohobych: Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 2010. 80 p.
5. Chepelyuk A.V., Kushnir R.G. Types of health and recreational motor activity: manual (course of lectures) Drohobych: Publishing Department of Drohobych State Pedagogical University, 2016. 96 p.
6. Drachuk A.I. Optimization of physical education of students of higher educational institutions of humanitarian profile: author's ref. dis. in physical education and sports. 24.00.02 "Physical Education" Lviv State Institute of Physical Culture. Lviv, 2001. 20 p.
7. Jaworski Z. Zarys sylwetki zawodowej i koncepcja kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne : pismo / redaktor Tomasz Frolowicz. 2003. № 5. P. 20-23.
8. Kondratska G., Samoilyk S., Maksymyak V. Modern approaches to the formation of student health culture. Physical education, sports and health culture in modern society. Lutsk: Eastern Europe. Nat. Univ. Lesya Ukrainka, 2020. No 3 (51). P. 3-9.
9. Karol Gömer, Alexa Reineke. The influence of endurance and strength training on body composition and physical fitness in female students Journal of Physical Education and Sport © (JPES), Vol. 20 (Supplement issue 3), Art 272, 2020. P. 2013-2020.
10. Pachociński R. Oświata XXI wieku. Kierunki przeobrażeń. Warszawa, 1999. 88 p.
11. Romanenko V.V. Influence of different modes of motor activity on the physical condition of students of higher educational institutions of humanitarian profile: author's ref. dis. in physical education and sports. 24.00.02 "Physical Education" Lviv State Institute of Physical Culture. Lviv, 2003. 26 p.
12. Shiyan B.M. Theory and methods of physical education of schoolchildren Ternopil: Textbook Bogdan, 2008. Part 1. 272 p.
13. Shiyan B.M., Omelyanenko I.O. Theory and methods of physical education of schoolchildren: textbook. way: Textbook Bogdan, 2012. Part 2. Ternopil, 304 p.

14. Soll Wolfqanq. Sportunterricht sport unterrichten. Schorndorf, 2005. 392 p.

References

1. Andriushhenko, L. B., Loseva, I. V., Vjalkina, T. G. (2004). Ritmicheseskaja gimnastika v processe fizicheskogo vospitaniya studentov vuza. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. № 5. 22-25. [in Russian].
2. Atalina Quintero López¹, Víctor Daniel Gil, Carolina Vásquez López, Jennifer Cristina Álzate Jaramillo (2020). Impact of sport on social cognition: an analysis based on structural equational models C. *Journal of Physical Education and Sport* © (JPES), Vol.20 (1), Art 4. 31-36.
3. Bazylichuk, V. B. (2004). Orhanizatsiini zasady aktyvizatsii sportyvno-ozdorovchoi diialnosti studentiv v umovakh vyshchoho navchalnoho zakladu. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lviv [in Ukrainian].
4. Drachuk, A. I. (2001). Optymizatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchych zakladiv osvity humanitarnoho profiliiu. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lviv [in Ukrainian].
5. Kondratska, H., Samoilyk, S., Maksym'iak, V. (2020). Suchasni pidkhody do formuvannia kultury zdorov'ia studentiv. *Fizychno vykhovannia, sport ta kultura zdorov'ia v suchasnomu suspilstvi*. Lutsk. N3 (51). 3-9. [in Ukrainian].
6. Karol Gömer, Alexa Reineke (2020). The influence of endurance and strength training on body composition and physical fitness in female students *Journal of Physical Education and Sport* © (JPES), Vol. 20 (Supplement issue 3), Art 272, 2013-2020.
7. Romanenko, V. V. (2003). Vplyv riznykh rezhymiv rukhovoï aktyvnosti na fizychnyi stan studentok vyshchych navchalnykh zakladiv humanitarnoho profiliiu. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lviv [in Ukrainian].
8. Chepeliuk, A. V., Mykhailovskiy, O. B. (2010). Teoriia i metodyka vykladannia aerobiky ta sheipinhu. Drohobych [in Ukrainian].
9. Chepeliuk, A. V., Kushnir, R. H. (2016). Vydy ozdorovcho-rekreatsiinoï rukhovoï aktyvnosti. Drohobych [in Ukrainian].
10. Shyian, B. M. (2008). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Part 1. Ternopil [in Ukrainian].
11. Shyian, B. M., Omelianenko, I. O. (2012). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Part. 2. Ternopil [in Ukrainian].
12. Pachociński, R. (1999). Oświata XXI wieku. Kierunki przeobrażeń. Warszawa.
13. Soll Wolfqanq (2005). Sportunterricht sport unterrichten. Schomdorf.
14. Jaworski Z. (2003). Zarys sylwetki zawodowej i koncepcja kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. № 5.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).02

УДК: [378.016:796-56.22] (043.3)

Hrybok N.M.,
Ph.D. in Education, Assistant Professor
Ivanikiv N.M.,
Ph.D. in Education, Assistant Professor
Rohalia Yu.L.
Senior Lecturer
Drohobych State Pedagogical University of Ivan Franko

FEATURES OF METHODOLOGICAL TRAINING ON PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF FORMATION OF HEALTH CULTURE OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

У статті представлено авторське бачення навчальної програми з фізичного виховання в частині методичної підготовки студентів спеціальної медичної групи (СМГ) закладів вищої освіти (ЗВО) у контексті підвищення рівня їхньої культури здоров'я. Мета дослідження полягає у розкритті актуальності питання адаптування навчальної програми з фізичного виховання студентів СМГ та авторського бачення змісту й організації методичної підготовки з фізичного виховання у контексті формування культури здоров'я студентів з відхиленнями у стані здоров'я ЗВО України. Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, контент-аналіз навчальної програми з фізичного виховання студентів СМГ, педагогічне спостереження, метод експертних оцінок, педагогічний експеримент (формувальний етап). В експерименті взяли участь 450 студентів спеціальних медичних груп: 231 особа експериментальної групи та 219 осіб контрольної групи. Основні результати дослідження: розкрито недоліки змісту методичної підготовки з фізичного виховання студентів, у яких наявні відхилення у стані здоров'я; запропоновано авторське бачення змісту теоретичної підготовки з фізичного виховання студентів СМГ; методичну підготовку з фізичного виховання студентів СМГ на кожному курсі навчання доповнено додатковими завданнями з певними особливостями організації, які цілком відповідають додатковим питанням теоретичної підготовки, включеним до експериментальної програми з фізичного виховання СМГ. Висновки: досвід впровадження експериментальної навчальної програми з фізичного виховання студентів СМГ із внесеними доповненнями до методичної підготовки у чинну програму сприятиме розвитку у них необхідних методичних умінь у контексті зміцнення, збереження і відновлення власного здоров'я в усіх аспектах.

Ключові слова: культура здоров'я, навчальна програма з фізичного виховання, методична підготовка, студенти спеціальної медичної групи.

Hrybok Nina, Ivanikiv Natalia, Rohalia Yurii. Features of methodical training on physical education in the context of formation of health culture of students of a special medical group. This article presents the author's vision of the curriculum in physical education in terms of methodological training of students of the special medical group (SMG) of higher education institutions (HEI) of Ukraine with a focus on improving their health culture. The purpose of the study is to reveal the relevance of adapting the curriculum for physical education of SMG students and the author's vision of the content and organization of methodological training in physical education in the context of forming a culture of health of students with disabilities. Research methods: analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, content analysis of the curriculum for physical education of SMG students, pedagogical observation, method of expert assessments, pedagogical experiment (formative stage). The experiment was attended by 450 students of special medical groups of four free educational institutions of Ukraine: 231 persons of the experimental group and 219 persons of the control group. The main results of the study: revealed the shortcomings of the content of methodological training in physical education of students who have abnormalities in health; the author's vision of the content of theoretical training in physical education of SMG students is offered; methodical training in physical education of SMG students in each year of study is supplemented by additional tasks with certain features of the organization, which fully meet the additional issues of theoretical training included in the experimental program of physical education of SMG. Conclusions: the experience of implementing an experimental curriculum for physical education of SMG students with additions to the methodological training in the current program will help them develop the necessary methodological skills in the context of strengthening, maintaining and restoring their own health in all aspects.

Key words: health culture, physical education curriculum, methodical training, students of special medical groups.

Introduction. The most important thing in every person's life is health. Unfortunately, recently, more and more pupils and students are credited to a special medical group. It is clear that a person will more effectively and qualitatively perform professional and social functions if it can feel healthy. In this regard, the issue of formation of future knowledge specialists and abilities to strengthen, preserve and restore their own health in the event of diseases are important. Recently, the problem of forming a person's health culture attracted the attention of many domestic and foreign scientists, such as V. Horashchuk, Yu. Drahniev, S. Kyrylenko, H. Kryvosheieva, S. Lebedchenko [3, 6, 7, 8, 9].

Despite the modern research of scientists from the violation issue, there is still a problem of the formation of a culture of health of students of a special medical group. Although some aspects of organizing physical education with students attributed to a special medical group are disclosed in the works of I. Bodnar, I. Vrzhneevsky and others [1, 2].

The purpose of the article is to reveal the relevance of the issue of adaptation of a curriculum on physical education of students of SMG and author's vision of content and organization of methodological training for physical education in the context of the formation of culture of students' health with deviations in health.

Under the "culture of health of a special medical group", we understand the integrative qualitative formation of a person characterized by the availability of necessary knowledge, and skills for the formation, strengthening and maintaining health in spiritual, mental and physical aspects, as well as conscious desire to improving the level of one's own health on the basis of performance and constant improvement of the individual health system, built taking into account the existing deviations in the state of health, individual characteristics of the future specialist [5].

Formation of a culture of health of students of a special medical group, in our opinion, can be carried out on exercises. Analysis of the curriculum on physical education [10], which indicates the requirements for the theoretical, methodological and physical preparedness of the relevant category of students, allows it to be stipulated that the theoretical and methodical preparation of students of a special medical group provides for consideration of ample issues. At the same time, it should be noted that the focus on the program is focused on the physical aspect of the student's health. Undoubtedly, the presence of students, mainly somatic diseases, requires knowledge, acquiring skills for health training and physical rehabilitation affecting physical health. However, we note that the methodological tasks proposed in the program require specimens, expansion in the aspect of the influence of health technologies on somatic indicators of man, as well as the study of the methodological features of the use of wellness technologies, which contribute to the formation of mental and spiritual aspects of health.

Methodology. Analysis of psycho-pedagogical, cultural, valeological, medical literature, generalization and systematization of the received information was used to determine the state of development of the problem, determining the purpose and relevance of our study; content analysis of the curriculum on physical education of students of the HEI to identify opportunities for improving its content on the formation of a culture of health of students of a special medical group; pedagogical observation, expert assessment method, pedagogical experiment (molding) to verify the effectiveness of certain pedagogical conditions for the formation of culture to health of students of the special medical group.

450 students of special medical groups took part in the experiment (231 persons of the experimental group and 219 of the control group) of four HEI of Ukraine: Donbas State Technical University, Luhansk National Agrarian University, Lugansk Taras National University, and East Ukrainian National University of Vladimir Dahl.

Results and discussion. A significant value in the formation of a culture of health of students of a special medical group has a methodological and practical part of physical education. Previously, we proposed a copyright vision of the content of theoretical preparation for the physical education of students of a special medical group [4]. In the experimental group, the consideration of additional issues was offered, the material was selected in such a way that it fully allowed the elementary students (basic), but at that time, there is quite important knowledge that would not only contribute to the formation of a certain imagination.

From the research conducted by us, it was found that the vast majority of students attributed to a special medical group do not have a clear guidance for compliance with a healthy lifestyle [5]. Special medical group is because from the first year, the

section Theoretical preparation for physical education was supplemented by the study of individual issues (in accordance with the existing program) on the formation, preservation, strengthening and restoration of individual health. Construction of the theoretical training of students (from the first to fourth year) was held on such meaningful lines: spiritual health; mental health; physical health. Organization of theoretical training of students in the experimental group took place at the beginning of practical classes in such a way that students have an opportunity for each training lesson to receive the necessary knowledge. The theoretical part was diverted from 15 to 25 minutes [4].

As in the case of theoretical training, methodological training in physical education of SMG students was also supplemented by additional tasks; in addition, it had certain features of the organization.

An important condition was that the study of the planned additional tasks to the methodological preparation should not precede the assimilation of theoretical material. For example, methodical preparation for massage and self-massage had to be carried out after studying the theory of this issue. Thus, the methodological tasks fully corresponded to the additional questions on theoretical training included in the experimental program on physical education of SMG students, which completely facilitated the mastering by students of the section "Methodical training".

In the first year, students developed methodical skills of practical application of the simplest and most favorable health technologies, aimed mainly at the physical and, in part, mental aspects of health. Firstly, this was due to the fact that they are the easiest to learn (according to the principle of "simple to complex"). Secondly, the limitation of health technologies that affect the spiritual and mental aspects of health was explained by the fact that in the theoretical part of the preparation of students in physical education in the first year in the content lines "spiritual health" and "mental health" was included questions through which students gained basic knowledge about these aspects of health, learned their importance for each person and the peculiarities of formation. Limiting the time for theoretical training, as well as the need not to overload the content of the program with the study of difficulty to perceive health technologies determined the content of additional tasks for methodological training.

Before students began to learn certain health technologies in practice, it was important to find out which of them are the most rational and appropriate for each individual student, taking into account the diagnosis of the disease, its stage, functional state, physical development, physical fitness and more. This task was solved with the help of a doctor assigned to the HEI, as well as a doctor from whom the student received counseling and treatment of the disease. It was with the help of doctors and physical education teachers that health technologies were selected and the student's workload was determined in the first weeks and every two months, taking into account the state of his health. After finding out which health technologies are the most favorable for each student, the method of their application in practice was studied. The task was complicated by the fact that some students, given the diagnosis of the disease, were prohibited or not recommended to use certain health technologies. For example, certain types of hardening (sun, water) were not recommended for students with diseases such as chronic pneumonia, frequent ARI, hypertension, hypersensitivity to sunlight, and so on. In the training of individual students an individual approach was followed, acceptable, in accordance with the diagnosis and individual characteristics, health technologies were used.

In addition, students were divided into subgroups according to the nature of the disease. This mainly concerned health technologies that affect the physical aspect of health (massage and self-massage, wellness breathing, tempering, etc.), which are quite appropriate to use in physical education classes.

At the same time, in order to master and implement the health technologies recommended by the doctor, it was necessary to acquaint students with the basics of certain health technologies. Thus, for the application of massage and self-massage, future specialists were taught to perform massage techniques (stroking, rubbing, kneading); to master certain methods of recreational breathing, students were taught the basics of proper breathing and basic exercises of respiratory gymnastics, etc.

Thus, in the first year, students of the special medical group got acquainted with the basics of massage and self-massage, the basics of health breathing, tempering, health nutrition, as well as health technologies that affect mental and spiritual health [5].

Thus, the basic preparation of students for the use of health technologies was introduced into the individual health systems of each of the future professionals. At the same time, throughout the training period, the gradual acquaintance of young people with various health technologies was continued, which, we believe, will contribute to the improvement of their individual health system both during their training in the HEI and in the future. It is clear that the expansion of theoretical knowledge and practical skills will provide each student (subject to consultation with a doctor) to improve their own health system, which, in turn, will add opportunities to restore, strengthen and maintain student health.

Thus, despite the fact that the curriculum [10] provides important tasks for methodological training for SMG students, in the experimental group in the first year the following topics were added to the mandatory topics: methods of relaxation; methods of determining physical development and physical fitness; methodical features of lower breathing and full breathing; breathing technique according to E. Streltsova; basics of self-massage; methods of hardening by the sun and air taking into account separate deviations in a state of health; methods of building an individual health system [5].

It should be noted that the teacher observed the correctness of the student's performance of health technologies until each future specialist learned to master them freely. Involving students in the discussion of health technologies was important in correcting mistakes in the implementation of health technologies: after the first acquaintance with any health technology, students were asked to analyze the implementation of a particular health technology by a classmate. The task of the observer was not only to comment on the correctness / incorrectness of the implementation of health technology, but also to identify errors and positives of implementation. During the analysis of the implementation of health technology, students received an appropriate assessment (taking into account the quality of the analysis), which served as an incentive for them and contributed to better mastering by students of each health technology. At the same time, the teacher acted as a coordinator, observer and consultant in the methodological part of the lesson.

In the second year as additional tasks of methodical preparation in experimental group the following were used: a technique of self-knowledge; G. Sutin's method of mastering health guidelines (SOEVKS); methodical features of autogenic training in the presence of various diseases; methodological features of the use of means of physical education that prevent stress and eliminate their consequences; method of health breathing according to B. Tolkachov; methods of health nutrition according to P. Bragg; methodical features of self-massage in the presence of specific diseases; method of water hardening (wiping, dousing, bathing, Sharko shower, contrast shower); methods of massage and self-massage in the presence of certain diseases; methodological features of determining the levels of development of all aspects of health (spiritual, mental and physical) [5].

At this time, it was important to teach students to determine the level of all aspects of health (spiritual, mental and physical). In turn, this played an important role in monitoring one's own health, as it made it possible to study the impact of the individual health system and adjust it.

It was the most difficult for students to determine the level of their spiritual and mental aspects of health, because working with different tests, it was possible to give a subjective answer. To avoid this, students formed a critical attitude to their behavior, thoughts, aspirations, etc., formed an objective self-esteem, which contributed to the correct determination of the level of their own spiritual and mental health. At the same time, the student's answers to the questions in the tests were correlated with the observations of teachers and classmates. Thus, the students were observed not only by the physical education teacher; other teachers were involved in this: they determined his attitude to learning, to the teacher and classmates, politeness, flexibility, speech culture, endurance, etc.

Classmates (in a special medical group) also participated in the analysis of the behavior of their peers. Their task was to monitor the student's attitude to their own health (lifestyle), conflict with other students, stress, aggression, empathy, helping other students and more. At the same time, once a month, in order to check the spiritual and mental state of health (in separate classes), the teacher appointed two or three students of their choice to analyze the behavior of his friend and assess his spiritual and mental health. The answers were correlated with the test results obtained and the teacher's assessment. In the ratio of assessment of these aspects of health by students, classmates and teachers was distributed equally: 35% were given to the results of testing, assessment of classmates and teacher assessment.

The physical aspect of health was determined by the student. Thus, students were taught not only to determine their health by performing several tests, but also to participate in the evaluation of their classmates, which also had a positive effect on the analysis of their own behavior.

The following additional tasks were included in the methodical preparation of students in the third year of study: methods of self-education; methods of mastering meditation; methods of determining the spiritual, mental and physical aspects of health; breathing technique by K. Buteyko; methodical features of one-day fasting; methodical features of health nutrition according to M. Moutaignac; methods of nutrition according to the type of constitution; technique of acupressure and self-massage after injuries [5].

At the third and fourth year, the formation of the following methodological knowledge and skills of future specialists was envisaged: methods of mastering respiratory gymnastics according to O. Strelnikova; methodological features of nutrition by blood group; methodical features of sports massage and self-massage; techniques of Indian massage (foot massage); throat rinsing techniques; methods of complex hardening; methodical features of hardening of children [5].

As mentioned earlier, each student in practice used the health technologies that were prescribed to him by a doctor, taking into account the diagnosis and individual characteristics. Thus, starting from the first year, in working with students, a differentiated approach was implemented in the application of health technologies that are most useful for them.

Conclusions. Nowadays, it is important to educate students of a special medical group to value their own health, the desire to strengthen, preserve and restore it. This, in turn, requires the formation of a system of knowledge and skills in young people to strengthen, maintain and restore their own health in all its aspects. The current program of physical education does not fully provide for the formation of students' competencies in restoring and maintaining health, so there is a need to adapt the methodological training of students of special medical groups in terms of health technologies that affect spiritual, mental and physical health. The fragment of the experimental curriculum presented in the article with additions to the methodical preparation in the current program, in our opinion, will promote the development of students with the necessary methodological skills in the context of strengthening, maintaining and restoring their own health in all aspects.

References

1. Bodnar, I.R. (2014). *Intehratyvne fizychnе vykhovannia shkolariv riznykh medychnykh hrup* : monographia, Lviv : LDUFK. 300 p.
2. Vrzhesnevskiy, I.I. (2011). *Otsinka fizychnykh mozhlyvostei studentiv u systemi medyko-pedahohichnoho kontroliu u protsesi fizychnoho vykhovannia spetsialnoho viddilennia vuzu* : dys. ...kand. fiz. vykh. : 24.00.02 / Vrzhesnevskiy Ivan Ivanovych. Kyiv. 21p.
3. Horashchuk, V.P. (2004). *Teoretychni ta metodychni zasady formuvannia kultury zdorovia shkolariv* : dys. ... d-ra. ped. nauk : 13.00.01 / Horashchuk Valerii Pavlovych. Kharkiv. 414 p.
4. Hrybok, N.N. (2010). *Zmist i osoblyvosti formuvannia kultury zdorovia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy u protsesi teoretychnoi pidhotovky z fizychnoho vykhovannia*. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 12, pp. 39 – 41.
5. Hrybok, N.N. (2013). *Pedahohichni umovy formuvannia kultury zdorovia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy* : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.07 / Hrybok Nina Mykolaivna. Luhansk. 267 p.
6. Drahniiev, Yu.V. (2008). *Formuvannia kultury zdorovia studentiv v umovakh kompiuteryzatsii navchannia* : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Drahniiev Yurii Volodymyrovych. Luhansk. 300 p.

7. Kyrylenko, S.V. (2004). Sotsialno-pedahohichni umovy formuvannya kultury zdorovia starshoklasnykiv : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.07 / Kyrylenko Svitlana Volodymyrivna. Kyiv. 240 p.
8. Kryvosheieva, H.L. (2000). Formuvannya kultury zdorovia studentiv universytetu : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Kryvosheieva Halyna Leonidivna. Luhansk. 228 p.
9. Lebedchenko, S.U. (2001). Formyrovanye kultury zdorovia budushcheho uchytelia v protsesse professionalnoi podhotovky : avto-ref. dyss. na soyskanye uchen. stepeny kand. ped. nauk : 13.00.08 / S.U. Lebedchenko. Volhohrad. 19 p.
10. Fizychnye vykhovannia. Navchalna prohrama dlia vyshchlykh navchalnykh zakladiv Ukrainy III-IV rivniv akredytatsii. (2003). Kyiv. 32 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).03

Dariusz Skalski¹, Oksana Zabolotna², Elżbieta Skalska³

¹ Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej - Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego (Polska)

² Umański Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Pawła Tychyńy w Umaniu (Ukraina)

³ Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II w Skarszewach (Polska, woj. pomorskie)

WCZESNA EDUKACJA - ANALIZA PRZYPADKU UCZNIĄ Z PROBLEMEM EDUKACYJNYMI I LOGOPEDYCZNYM

Niniejszy artykuł porusza sprawę wczesnej edukacji oraz konsekwencji nieprowadzenia pracy od najmłodszych lat z dziećmi. Najmłodsze pokolenie będące gwarantem dbania o osoby w wieku średnim i starszym staje się inwestycją, którą nie sposób przecenić. Należy pamiętać o tej zasadzie pracując nad świadomością dzieci i młodzieży kształtując ich światopogląd oraz lecząc dysfunkcję już od najmłodszych lat. Analiza przypadku ukazuje częste problemy w wychowywaniu dzieci oraz podejście do problemu rodziców. Od nauczyciela wymaga się, aby projektował i wprowadzał nowe pomysły, jednak wraz z dyrektorem kontrolowany jest przez nadzór pedagogiczny. Gdyby nasze prawo oświatowe zmieniło swoją postawę pod kątem indywidualności w kwestii środków do osiągnięcia konkretnych celów, wszystko okazałoby się dużo prostsze. Jeżeli możliwa byłaby większa swoboda nauczania i za priorytet postawiono sobie dobrze wykształcone dziecko to może udałoby się nam stworzyć system, który rozwija umysł dziecka a nie zamyka go w standardach bez przyszłości. Problematyczna uczennica, która zwróciła szczególną uwagę uczęszcza do drugiej klasy szkoły podstawowej. Kasia już w pierwszych miesiącach nauki w klasie pierwszej ujawniała duże trudności w opanowaniu podstawowych umiejętności edukacyjnych. Obecnie jest uczennicą klasy drugiej. Jej możliwości umysłowe są bardzo niskie. Dziewczynka ma wadę wymowy – zaburzony jest rytm i tempo mówienia, co dodatkowo potęguje jej trudności w nauce. Jest to dziewczynka, która wymaga szczególnej pracy dydaktyczno-wychowawczej i indywidualnego traktowania. Dziecko wychowywane jest w rodzinie, w której dominują nieprawidłowe postawy i wzorce-alkoholizm ojca, bezradność matki, bardzo trudna sytuacja materialna. Rodzina nie zaspokaja podstawowych potrzeb dziecka - brak poczucia bezpieczeństwa i opieki. Dużym osiągnięciem pedagogiczno - wychowawczym w pracy z Kasią jest podniesienie motywacji dziewczynki do nauki. Uczennica zaczęła przejawiać w czasie zajęć aktywność. Stała się pogodniejsza i bardziej pewna siebie. W dużym stopniu wpłynęła na to zmiana w postawie kolegów i koleżanek z klasy, którzy nie tylko okazują koleżance życzliwość, ale wręcz wspierają ją w jej wysiłkach i okazują radość z każdego, nawet drobnego sukcesu. Wprawdzie efekty pracy dydaktycznej są jeszcze niewielkie, ale już można mówić o pewnych postępach w tym zakresie. Uczennica, co prawda pracuje jeszcze w wolnym tempie, ale stara się swoją pracę doprowadzać do końca.

Słowa kluczowe: zainteresowania, koła sportowe, zajęcia sportowe, młodzież szkolna.

Dariusz Skalski¹, Oksana Zabolotna², Elżbieta Skalska³ Дошкільне виховання – тематичне дослідження студента з освітньо-логопедичною проблемою. У цій статті розглядається питання дошкільної освіти та наслідки непрацювання з дітьми з раннього віку. Наймолодше покоління, яке гарантує піклування про людей середнього та старшого віку, стає інвестицією, яку неможливо переоцінити. Цей принцип слід пам'ятати, працюючи над обізнаністю дітей та підлітків, формуючи їх світогляд та лікуючи дисфункцію з раннього віку. Тематичне дослідження показує часті проблеми у вихованні дітей та підхід до проблеми батьків. Вчитель зобов'язаний розробляти та впроваджувати нові ідеї, але разом із завучем контролюється педагогічний нагляд. Якби наш закон про освіту змінив своє ставлення з точки зору індивідуальності щодо засобів досягнення конкретних цілей, все було б набагато простіше. Якби була можлива більша свобода освіти і пріоритетом стала добре освічена дитина, то, можливо, ми могли б створити систему, яка розвиває розум дитини, а не закривати її до стандартів без майбутнього. Проблемний учень, який привернув особливу увагу, відвідує другий клас початкової школи. Кася виявляла великі труднощі в опануванні базових освітніх навичок у перші місяці навчання в першому класі. Наразі вона учениця другого класу. Її розумова дієдатність дуже низька. У дівчини є мовна недостатність – ритм і темп її мовлення порушені, що ще більше посилює її труднощі у навчанні. Це дівчина, яка вимагає спеціальної дидактичної та виховної роботи та індивідуального лікування. Дитина виховується в сім'ї, де переважають неправильні установки і моделі – алкоголізм батька, безпорадність матері та дуже важке матеріальне становище. Сім'я не відповідає основним потребам дитини – відсутність почуття захищеності та турботи. Підвищення мотивації дівчинки до навчання є великим педагогічним та освітнім досягненням у роботі з Касею. Студент почав бути активним під час занять. Вона стала веселішою та впевненішою в собі. На це значною мірою вплинула зміна ставлення однокласників, які не лише виявляють доброзичливість до своєї подруги, але й підтримують її в зусиллях і виявляють радість від кожного, навіть малого успіху. Хоча наслідки дидактичної роботи все ще незначні, ми вже можемо говорити про певний прогрес у цій галузі. Хоча студентка все ще працює повільними темпами, вона намагається закінчити свою

роботу.

Ключові слова: інтереси, спортивні гуртки, спортивна діяльність, шкільна молодь.

Dariusz Skalski¹, Oksana Zabolotna², Elżbieta Skalska³ *Early education - case study of a student with an educational and speech therapy problem.* This article addresses the issue of early education and the consequences of not working with children from an early age. The youngest generation that guarantees the care of middle-aged and older people becomes an investment that cannot be overestimated. One should remember this principle while working on the awareness of children and youth by shaping their worldview and treating dysfunction from an early age. The case study shows frequent problems in raising children and an approach to the problem of parents. The teacher is required to design and introduce new ideas, but together with the head teacher is controlled by pedagogical supervision. If our education law changed its attitude in terms of individuality regarding the means to achieve specific goals, everything would be much simpler. If greater freedom of education were possible and a well-educated child was prioritized, then perhaps we could create a system that develops the child's mind rather than closing it to standards without a future. A problematic student who has attracted special attention is attending the second grade of primary school. Kasia showed great difficulties in mastering basic educational skills in the first months of her education in the first grade. She is currently a second-grade student. Her mental capacity is very low. The girl has a speech impediment – the rhythm and pace of her speech are disturbed, which further aggravates her learning difficulties. She is a girl who requires special didactic and educational work and individual treatment. The child is brought up in a family dominated by incorrect attitudes and patterns - the father's alcoholism, the mother's helplessness, and a very difficult financial situation. The family does not meet the basic needs of the child – no sense of security and care. A great pedagogical and educational achievement in working with Kasia is increasing the girl's motivation to learn. The student began to be active during the classes. She became more cheerful and self-confident. It was largely influenced by the change in the attitude of classmates, who not only show kindness to their friend, but also support her in her efforts and show joy at every, even small, success. Although the effects of didactic work are still small, we can already talk about some progress in this area. Although the student is still working at a slow pace, she tries to finish her work.

Key words: interests, sports clubs, sports activities, schoolchildren.

Wstęp. Każdy z nas powinien zadać sobie parę pytań w kwestii edukacji naszych najmłodszych pociech. Odpowiedzi doszukiwać się będziemy między innymi w gronie ekspertów, którzy sami potrzebują pomocy, aby odpowiedzieć w satysfakcjonujący sposób pytającemu. Niestety nie zdajemy sobie z tego sprawy, że problem dotyczy wszystkich, którym nie jest obojętne w jakim kierunku podąży najmłodsze pokolenie naszego kraju. Ich przyszłość zależy nie tylko od ludzi rządzących, lecz również od Nas - od naszego zainteresowania, a przede wszystkim zaangażowania. Polskie samorządy w zakresie edukacji ogranicza prawo, które niestety skonstruowane jest w sposób przypominający kojec dla psa - nie da się go ani przeskoczyć, ani ominąć. Od nauczyciela wymaga się, aby projektował i wprowadzał nowe pomysły, jednak wraz z dyrektorem kontrolowany jest przez nadzór pedagogiczny. Gdyby nasze prawo oświatowe zmieniło swoją postawę pod kątem indywidualności w kwestii środków do osiągnięcia konkretnych celów, wszystko okazałoby się dużo prostsze. Jeżeli możliwa byłaby większa swoboda nauczania i za priorytet postawiono sobie dobrze wykształcone dziecko to może udałoby się nam stworzyć system, który rozwija umysł dziecka a nie zamyka go w standardach bez przyszłości. Najlepszym sposobem byłoby ułożenie takiego programu dla szkolnictwa wczesnego, aby prowadzony był w jednym kierunku. Aby w każdym przedszkolu bądź szkole, była kadra wykwalifikowana na tym samym poziomie. Będzie to jednocześnie pomocne dla rodziców, ale także dla dalszego etapu szkolnictwa tych dzieci [7].

Należałoby zacząć małymi krokami, na przykład od miasta, później gminy, a być może udałoby się wprowadzić cały plan w całym województwie a nawet państwie. W wielu regionach znajdują się szkoły, które nie zastanawiają się nad rozwojem dziecka, które zakończyło już etap podstawówki I-III. Wspaniałe byłoby, gdyby po tym okresie skonsultować wiedzę tego dziecka z odpowiednio wykwalifikowanymi pedagogami i psychologami. Nasz świat skonstruowany jest w ten sposób, że jedni są lepsi w zarabianiu pieniędzy a drudzy w ich wydawaniu [1]. Dlatego konsultacja z tymi specjalistami pozwoliłaby nam wyodrębnić odpowiednie grupy i kształcić je pod takim kątem, aby mogły być najlepsze w swojej dziedzinie. Jeżeli udałoby się stworzyć coś tak wspaniałego, bez żadnych różnic, które dzieliłyby dzieci na prowincję czy miasto, można by wtedy porównać nasze szkolnictwo z europejskimi standardami. Gdyby móc wprowadzić dodatkowo system zdrowotny do szkół, nie opierając się tylko na jednej pielęgniarce, która przychodzi raz w tygodniu, ale rozwijając to do potrzeb, które stwarzają nam nasi wychowankowie. W tym wieku wiele dzieci ma problem z wymową, dlatego przydałaby się konsultacja logopedyczna. W każdym domu spotkamy telewizor, prawie w każdym komputer. Te sprzęty nie zawsze są wykorzystywane w celach naukowych, ale rzadko spotyka się dzisiaj napisany odręcznie referat na biologię. Dlatego okulista również byłby mile widziany w takim zespole. Z pomocy psychologa szkolnego korzyść nieść mogą nie tylko dzieci, ale i ich rodzice a także kadra nauczycieli oraz dyrekcja. Wiadomo, że „od razu Rzymu nie zbudowano”, ale małymi krokami można zorganizować wszystko. Dzisiaj rodzice dziecka, które za chwilę zacznie edukację, zastanawiają się nad przedszkolem, które byłoby najlepsze dla ich pociechy. Bardzo często jest tak, że o wiele większe możliwości dla tego malca otrzymają w placówkach niepublicznych. Mimo, iż pragną oni dla swojego dziecka jak najlepszego startu to takie szkoły są bardzo kosztowne i niestety nie dla wszystkich z tego powodu dostępne. Dlatego warto by było zastanowić się nad ustawą, która pozwoliłaby na zniwelowanie różnic pomiędzy takimi niepublicznymi, a przedszkolami państwowymi. Aby mogły one konsultować swoje programy i wprowadzać je w życie [4]. To byłby sposób na przedszkola bez granic. Problemem jest także dostępność przedszkoli dla dzieci w wieku trzech lat do sześciu. Aby zapewnić wysoki poziom wczesnej edukacji należałoby przede wszystkim doprowadzić do tego, aby we wszystkich gminach była zagwarantowana wystarczająca liczba miejsc przedszkolnych - co należy do wewnętrznego zadania gminy. Niestety, aby temu sprostać potrzebne są spore fundusze finansowe dla samorządu terytorialnego. Ten jednak mimo dotacji celowej nie jest wstanie podać temu

wyzwaniu. Rozbudowa placówek która pozwoliłaby zapewnić dzieciom młodszym niż pięć lat możliwość uczęszczania do przedszkola wiąże się z dużą inwestycją finansową. To nie tylko koszt budowlany, ale także transportowy. Artykuł 14 a ustawy o „systemie oświaty” mówi nam, iż przedszkole powinno być usytuowane w takim miejscu, by dziecko nie miało do niego więcej niż 3 km. W przeciwnym wypadku koniecznością jest zapewnienie dzieciom bezpłatnych dojazdów do przedszkola.

W naszym województwie w wielu gminach nie ma ani jednej placówki przedszkolnej, a w niektórych funkcjonują tylko placówki niepubliczne. Najtrudniejsza sytuacja jest na terenach wiejskich, gdzie edukacja przedszkolna ogranicza się tylko do dzieci objętych obowiązkiem przedszkolnym tzn. 5- i 6-latków. Tak więc rodzice młodszych dzieci zmuszeni są do korzystania z pomocy placówek niepublicznych – a to jednak wiąże się z sięganiem do swojego portfela co niesie za sobą dodatkowe koszty.

Tabela 1. Udział dzieci w edukacji przedszkolnej [3]

Rok szkolny	3-latki	4-latki	5-latki	6-latki	3-6-latki
2008/2009	35,70%	46,63%	54,37%	93,57%	57,18%
2009/2010	42,36%	50,82%	69,86%	90,29%	62,65%
2010/2011	45,51%	56,28%	73,43%	82,44%	63,81%
2011/2012	48,45%	60,70%	95,85%	68,65%	67,68%
2012/2013	51,86%	61,04%	97,60%	70,79%	69,79%
2013/2014	53,82%	66,08%	96,42%	75,34%	72,98%

Źródło: Biuletyn Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku

Na wyższy poziom edukacji powinien mieć wpływ również nauczyciel, który w okresie wczesno szkolnym jest dla dziecka czasami kimś wyjątkowym, kimś stawianym na kolejnym miejscu zaraz po mamie i tacie [18]. Jest autorytetem - a przynajmniej taki być powinien.

Umożliwienie korzystania z bogatej oferty edukacyjnej pobudzającej wszechstronny rozwój dzieci wiąże się z zatrudnieniem wykwalifikowanych pedagogów. Jak mówi powiedzenie, człowiek uczy się przez całe życie - aż do śmierci. Wobec tego nauczyciele nie powinni pokładać się na laurach zdobywając tytuł „nauczyciela dyplomowanego” lecz nadal doksztalać się i doskonalić - rozwijać. Wszystko to znajdzie później odzwierciedlenie przy pracy z dziećmi. To właśnie one potrzebują nie tylko nauczyciela, lecz także opiekuna, który bez chwili zastanowienia wysłucha, doradzi, pomoże jeśli tylko będzie wymagała tego sytuacja. Być może odebranie „Karty nauczyciela” bardziej by mobilizowało do walczenia o to co najważniejsze. Może częściej wyciągałby rękę po wniosek o doksztalcenie siebie.

Wysokie kwalifikacje kadry pedagogicznej oraz przygotowanie placówek do przyjęcia dzieci weryfikuje nadzór pedagogiczny prowadzony przez Pomorskiego Kuratora Oświaty. Sprawdza on zgłaszane przez rodziców dzięki infolinii zorganizowanej przez MEN nieprawidłowości. Są to najczęściej kontrole wskazanych placówek, po których wydawane są konkretne zalecenia dotyczące najczęściej nadmiernej liczby w przedszkolach i ich świetlicach oraz organizacji zajęć w świetlicy.

Tabela 2. Planowanie działania nadzoru pedagogicznego w przedszkolach i szkołach podstawowych [3].

Wyszczególnienie	Zrealizowane w roku szkolnym 2012/2013		Zaplanowane na rok szkolny 2013/2014	
	Szkoła podstawowa	przedszkole	Szkoła podstawowa	Przedszkole
Ewaluacja całościowa	30	4	8	9
Ewaluacja problemowa	62	42	89	60
Kontrola planowa	306	31	285	30

Źródło: Biuletyn Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku

Ważne jest to, aby nie tylko nauczyciel „mianowany” wyróżniał się swą aktywnością, lecz każdy - nawet ten „dyplomowany” - wychodził z inicjatywą, wskazywał propozycje pewnych rozwiązań. Muszą mieć jednak poczucie, że robią coś dobrego, że wszystkie ich pomysły zostaną rozpatrzone w indywidualny i staranny sposób [5]. Dla każdego pracownika najlepszym sposobem na pobudzenie do działania jest możliwość otrzymania awansu. Być może nie powinno się zabierać tej możliwości nauczycielom, którzy twierdzą, iż „wykonali już to co mieli zrobić”, a teraz „niech robią Ci nowi, bo przecież oni też muszą się wykazać”. Dlatego w szkołach widać gołym okiem, który z nauczycieli jest jeszcze „nauczycielem mianowanym”, a który już „dyplomowany”. Jednak to uczniowie a są najważniejsi. Na nich należy skupić całą swoją energię by jak najlepiej przekazać im podstawową wiedzę oraz przygotować ich do kolejnych etapów życia i nauki. Praca nauczyciela powinna być pracą poświęcającą się dla dzieci a nie tylko „odpracowaniem godzin roboczych”. Jeśli do takiej postawy uda nam się dotrzeć – osiągniemy sukces [3].

Głównym odnośnikiem zmian w oświacie jest Europa. To ona ostatnio motywuje nas do działania w sprawie tych najmłodszych. Zadajmy sobie następujące pytania:

1. Co będzie z młodym pokoleniem, jeśli nie my?
2. W jaki sposób możemy pomóc z zmianie modelu staroświeckiego modelu polskiej szkoły?

Zważając na nieustające zmiany kulturowe, ustrojowe, społeczne a co najważniejsze rozwój technologiczny

współczesna edukacja powinna mieć wpływ na zmianę postaw człowieka nie tylko względem świata, lecz również względem siebie. Sytuacja taka wymusza na nas postrzeganie edukacji jako bardzo ważnego elementu w kształtowaniu osobowości człowieka w nadchodzącej przyszłości. Jak mówi A. Toffler: „Edukacja powinna wynikać z obrazu przeszłości i zarazem (...) w oparciu o teraźniejszość kształtować obraz świata jutra. Rozwijając konieczność rozumienia zmienności świata” [15]. Zaś H. Kwiatkowska twierdzi, że (...) ze współczesną zmiennością świata należy sobie inaczej radzić, nie tylko dociekać jej genezy i logiki, co raczej starać się możliwie szybko ją zrozumieć, bowiem myślenie kategoriami przyszłości staje się podstawowym warunkiem rozwoju [9]. Przedstawiciele młodego pokolenia kreują sobą i stwarzają nową rzeczywistość, powinni zatem skupiać się na tym co będzie w przyszłości, zamiast spoglądać w przeszłość czy poprzestawać na analizowaniu teraźniejszości. Bo to właśnie przyszłość jest niepewna. Edukacja powinna być wyzwaniem dla młodych ludzi, bardzo ważnym zadaniem, do wykonania którego należałoby wykorzystać nabytą wiedzę i umiejętności – to właśnie jest zadanie edukacji. Czym więc jest edukacja Europejska w dobie wciąż zmieniającej się Europy? Według B. Suchodolskiego jest „edukacją ludzi mieszkających w Europie, a wezwanych do realizacji nowego oblicza wspólnoty międzyludzkiej” [14]. Patrząc na to z naszej perspektywy jest to niezmiernie trudne zadanie, gdyż wymaga tworzenia wartości z różnic, które należy dostrzec. Polskie szkoły to budynki składające się z kwadratowych pomieszczeń zwanych salami lekcyjnymi, oraz długich korytarzy, na których odbywają się jak to często bywa niezorganizowane przerwy, a dzieci zostają pozostawione samym sobie. Kwadratowe sale lekcyjne w jednolitych, zimnych kolorach wpędzają w brak chęci do jakiegokolwiek aktywności, a co więcej trzymają najmłodszych pod nieustanną kontrolą nauczycieli. A gdyby tak urozmaicić przestrzeń i wygląd sal, tak aby przybliżyć nas do Europy? Więc aby nie były to tylko miejsca do przechowywania dzieci na czas trwania zajęć lekcyjnych należałoby spojrzeć na to wszystko poprzez pryzmat świata dziecka. Zamiast zimnych ścian postawić na tęcze, pastelowe kolory. Stworzyć przestrzenie klas tak aby zapewniły elementarną prywatność oraz swobodę kontaktu. Klasy powinny być przydatne zwłaszcza przy nauce, lecz również przy rozwijaniu wyobraźni, lecz nie tylko podczas trwania zajęć, ale przede wszystkim, gdy nikt nie patrzy mu na ręce i nie mówi czy to może dotknąć, a tego musi użyć. Powinno się pozwolić szkołom na stworzenie klasy europejskiej, gdzie sala to miejsce, w którym mały, niepozorny Jaś staje się odkrywcą perpetuum mobile, a Zosia przeglądająca się w lustrze, kształtuje nowe trendy w modzie. Dzieci, aby móc się rozwijać potrzebują swobody, kontaktu z wszystkim co pomogłoby wzbudzić ich wyobraźnię do działania. To dzięki takim działaniom możemy urozmaicić świat „małego pokolenia”, które odwdzięczy się nam za to w przyszłości. Właśnie w nich należy inwestować tak jak robi to cała Europa. Wracając do naszych szkolnych lat, przypomina nam się chwila, kiedy szepczemy na ucho coś do kolegi, a Pani nauczycielka podnosi głos i mówi: „Nie wolno z nikim rozmawiać, praca ma być samodzielna!”. Z biegiem lat widzimy, że to wszystko było działaniem, które miało na celu zamknięcie dziecka we własnym, nieuchwytnym świecie. Dzisiaj powinniśmy bardziej otworzyć się na świat. Jak już zdążyliśmy zaobserwować więcej nauczymy się od innych niż od samego siebie. Jeżeli zabronimy dziecku bawić się w piaskownicy, to jak inaczej nauczymy go informacji o budowaniu babek z piasku? W europejskiej formie szkoły nauczyciel jest inspiracją dla grupy uczniów, którzy wymieniając się poglądami, uczą się od siebie nawzajem wszystkiego co będzie im potrzebne w życiu. Bo właśnie o to powinno chodzić w szkolnictwie. By dziecko, które pozyskało pewną wiedzę, potrafiło odnaleźć się w świecie prawdziwego życia. Jednak nie będzie to możliwe, jeśli zamkniemy je w sobie i nie nauczymy kontaktu z cywilizacją. Idealną formą dla polskiej szkoły jest uzależnienie ucznia od nauczyciela, aby ten kiedyś mógł powiedzieć do niego”, bo to właśnie mi zawdzięczasz wszystko co potrafiś...”. Czy nie byłoby wspaniale, gdyby ten mały człowiek podszedł do swojego nauczyciela po dwudziestu latach i powiedział „Dziękuję, że to właśnie dzięki Tobie nauczyłem się żyć”? W polskiej oświacie należałoby wprowadzić taki system edukacji, aby przedszkolaki potrafiły porozumieć się nie tylko z Panią, która wie, jak go zapytać, żeby poprawnie odpowiedział, lecz również na wielu innych płaszczyznach – np. z lekarzem, panią z kiosku, a nawet z kolegą z innego kraju. Należałoby utworzyć grupy dyskusyjne, które pomogłyby w rozwiązywaniu problemów przyrodniczych, historycznych, a przede wszystkim społecznych. Szkoła powinna stawiać na to, żeby uczeń był badaczem, poznawał wokół siebie wszystko co się da. Jak już sami zdążyliśmy się przekonać najszybciej uczymy się na własnych błędach, więc powinniśmy pozwolić na zadawanie pytań, przeprowadzanie eksperymentów, na sprawdzanie i próbowanie. System oceniania także należałoby zweryfikować. Powinno się w konkretny sposób przedstawić wymagania, które w późniejszym czasie będą odpowiednio punktowane. Każde dziecko powinno zdawać sobie sprawę z tego, iż „poprawnie” nie znaczy dobrze. Powinno starać się wydobyc pełną formę zadania, które mu powierzono. Należy pozwolić mu samodzielnie myśleć i nie bać się, że gdzieś po drodze popełni jakiś błąd. Lepiej jest nie nagradzać ucznia za „poprawne” wykonanie zadania, ale ukoronować jego postępy, kiedy będzie naprawił swoją pomyłkę. Stwarzamy mu wtedy możliwość samodzielnego myślenia. To dzięki temu będzie podążał ku właściwej odpowiedzi na nurtujące go pytania. Jak wiadomo z badań, które przeprowadzono w różnych krajach, edukacja dzieci prowadzona właśnie w taki sposób, daje znaczącą przewagę nad ich polskimi rówieśnikami. Warto byłoby wyciągnąć wnioski z doświadczeń naszych przyjaciół. Zatem pomimo, iż polska szkoła ostatnimi czasy nabrała troszeczkę kolorów, to niestety w porównaniu z naszymi europejskimi sąsiadami nadal wypadamy bardzo blado. Należy wprowadzić takie zmiany, w których to uczeń jest na zajęciach lekcyjnych osobą aktywną a nie jak to dotychczas bywa nauczyciel. Kiedy dziecko dojrzewa do wieku przedszkolnego, każdy rodzic zadaje sobie pytanie: kiedy minął ten czas? Jednak dla dziecka jest to czas, w którym bardzo dużo w jego życiu się zmienia. Nie chodzi tutaj tylko o rozwój tego malucha, ale przede wszystkim o całe środowisko, kiedy już przekroczy próg przedszkola. Już nie będzie otoczony tylko towarzystwem swoich kochających rodziców i dziadków, ale większość swojego czasu poświęcać mu będzie przedszkolanka, która zacznie kształtować w nim wszystko co tylko przyda mu się w dalszym rozwoju [13]. Będzie starała się wpoić mu różne umiejętności, nawyki oraz oddać mu część swojej wiedzy. Aby móc efektywnie kształtować rozwój dziecka, należy stworzyć odpowiednie warunki edukacyjne, żeby wszechstronnie rozwijać rozum dziecka. Dlatego zadaniem nauczyciela powinno być identyfikowanie odpowiednich potrzeb w sprawach rozwojowych i edukacyjnych dziecka. Do każdego malucha powinno podejść się w odpowiedni i indywidualny sposób, tak aby czuło się ono dowartościowane. Kiedy uda nam się już pogrupować tę młodą grupę ludzi, to warto byłoby zastanowić się nad ich możliwościami psychofizycznymi. Oczywiście dla każdego dziecka z osobna dostosować odpowiednie działania do potencjału potrzeb rozwojowych dziecka. Należy pokazać

każdej pociesze, że nauczyciel jest dla niego a nie na odwrót. Wiedzieć należy też, że wszystkie istotne informacje o malcu można zdobyć w przeciągu pierwszych dwóch miesięcy pobytu dziecka w przedszkolu. Należałoby wtedy dokonać rozpoznania wszelkimi możliwymi sposobami. Najłatwiejszym sposobem jest obserwacja, która pozwala na odkrycie dziecka w różnych sytuacjach, tj. zabawa, towarzystwo jego rówieśników, bądź nauka. Można wykorzystać wszystkie możliwe elementy, jakie mogą nam pomóc w całej ocenie tego małego człowieka. Ważna jest bezpośrednia rozmowa z dzieckiem, a także z jego rodzicami, którzy mają ogromny wpływ na ukształtowanie jego charakteru. Powinno się w indywidualny sposób przeanalizować sposób rozwiązywania przez niego różnego rodzaju testów typu słownego, obrazkowego, sytuacyjnego, czego następnym etapem byłaby analiza tego w jaki sposób je wykonywało. Wiadomo, że dzieci jest sporo i rozwój każdego z osobna ciężko jest zapamiętać. Dlatego najlepszym sposobem byłoby stworzyć indywidualne dzienniki, w których nauczyciele notowali by wszystkie informacje na temat ich wychowanków dostępne dla rodzica. Z pewnością ułatwiłoby to rozpoznanie pełnego obrazu dziecka i nauczyciel, który w przyszłości podejmie się kontynuowania edukacji tego ucznia, nie będzie musiał poznawać go w tak szczegółowy, sposób na nowo. Jak to zwykle bywa, w każdej dziedzinie potrzebna będzie stosowna pomoc. W przedszkolach bardzo często spotyka się dzieci w różnym wieku, dlatego nie można pracować z wszystkimi na jednym poziomie. Łatwym rozwiązaniem byłoby komponowanie planu, który ważność traciłby w dniu ostatniego danego miesiąca. Oczywiście stosownie do poziomu wiedzy i wieku dziecka. Dzienniki, o których mowa była wcześniej, informowałyby o tym, z czym dane dziecko radziło sobie świetnie, a nad czym należałoby z nim jeszcze popracować. Jeżeli utworzymy grupy, w których przedszkolaki są na podobnym poziomie, to nie będą się one bały ze sobą rozmawiać. Będzie to dodatkowa metoda dydaktyczna dla tych maluchów. Za pomocą zabawy i gier będą się otwierać ku sobie, a co za tym idzie pozyskiwać wiedzę od siebie nawzajem. Należy bardzo szybko działać, jeżeli chodzi o takie małe dzieci, nie można pozwolić sobie na zwłokę. Im szybciej zaczniemy działać tym łatwiejszy start otrzymają od nas. Te dzieci na nas liczą [3]. Czy któryś rodzic zna swoje prawa i obowiązki dotyczące obecności swojego dziecka w przedszkolu? Nie często spotkamy takie osoby. W dzisiejszych czasach, przedszkola i szkoły dla najmłodszych traktowane są jak przechowalnie. Niestety jest to smutna prawda, ale rzadko pojawiają się w naszym społeczeństwie współpracujący z placówkami rodzice. Ich pociechy posyłane są do przedszkoli tylko dlatego, że są oni w pracy, a co za tym idzie, nie mają możliwości współdziałania z organizacją szkolną w tym czasie. Od nauczycieli wymaga się pełnego zaangażowania w wychowanie dziecka, czego niestety nie może uzyskać od samych domowników. A to po części od nich zależy w jaki sposób dane dziecko będzie podejmowało naukę i w jaki sposób odnajdzie się w nowej dla niego sytuacji.

Należałoby zachęcić rodziców do współpracy, która opierałaby się na wzajemnej życzliwości oraz prawidłowej komunikacji. Nie powinno dochodzić do sytuacji, gdzie są jakieś niedopowiedzenia w relacji nauczyciel- rodzic. Dla dziecka są najważniejszymi osobami w życiu więc relacje pomiędzy nimi powinny być przynajmniej pozytywne. Świat takiego malca leży przede wszystkim w rękach rodzica, ale także nauczyciel ma wpływ na jego rozwój, może nie bezpośredni, ale pośredni co powinno być wskaźnikiem do utrzymywania pozytywnych relacji. W niektórych kwestiach powinni więc podejmować wspólne decyzje dotyczące rozwoju tego dziecka [11]. Oczywiście ze wzajemnym szacunkiem względem siebie. Gdyby rodzicom udało się bardziej zaangażować w sprawy przedszkola „bardziej” niż dotychczas, miałoby to większy wpływ na wszechstronny rozwój dziecka. Proponowanymi formami zaangażowania są: bezpośredni kontakt z placówką bądź za pomocą telefonu, korespondencja zwykła lub elektroniczna. Łatwo można zauważyć, że rozwijająca się technologia sprzyja uczestniczeniu rodzica w życiu przedszkolnym i szkolnym, kiedy nie pozwala na to brak wolnego czasu wynikającego na przykład z pobytu w pracy. Warto jednak po prostu umówić się na spotkanie z prowadzącym nauczycielem, który ma z pewnością, mnóstwo uwag dotyczących rozwoju intelektualnego jak i emocjonalnego dziecka. Świetną rolę odgrywają spotkania grupowe, na których omawiać można problemy dotyczące rozrywki dla dzieci, ich planu zadań, a także skonsultować przy tym stan swojego dziecka z rodzicami, którzy mają podobną rozterkę z własną pociechą. Naprawdę warto współpracować z placówkami edukacyjnym naszymi skarbów.

Choć dyrektor nie ma bezpośredniego kontaktu z dziećmi to jego postawa nie musi być bierna. Sam powinien wyjść z inicjatywą przygotowania rodzica do współpracy z placówką. Powinien wprowadzić ich w ten świat w jak najbardziej treściwy i prosty sposób. W erze komputerów i rzutników łatwo będzie mu przedstawić różnego rodzaju procedury i regulaminy na przykład za pomocą prezentacji multimedialnej, bądź strony internetowej. To jego inicjatywą powinno być trzymanie pieczy nad tym by rozmowa nauczyciela z rodzicem zawsze przebiegała w sposób spokojny i otwarty. Zorganizowanie odpowiednich szkoleń i warsztatów umożliwiłoby rodzicom zaangażowanie się w pewnym sensie na swój sposób w sprawy funkcjonowania przedszkola. Kadra jego placówki powinna wszechstronnie podnosić poziom edukacji dzieci, które właśnie na tym etapie swojego życia chłoną wiedzę jak gąbka. Należałoby połączyć to z odpowiednim trybem edukowania nauczycieli, tak by ich kwalifikacje nie pozostawały w tyle. Pomoże to opiekunom radzić sobie w różnych sytuacjach a także nabywać nowych umiejętności. Jeśli uda się to wszystko złożyć w jedną całość, efektem końcowym będzie mądre, życzliwe, otwarte na wszelkie propozycje dziecko, które to właśnie w tym przedszkolu zaczęło swoją edukację. W późniejszych etapach będzie ono żywą reklamą dla naszego regionu w całym kraju. Otwartość dyrektora na rodziców, nauczycieli oraz swoich kolegów z branży z pewnością ułatwi pracę, której się podejmie.

Będzie najlepszą inspiracją dla swojej kadry, która przełoży swoje pomysły na edukujące dzieci, a te przekażą istotną dla kraju mądrość. To tak naprawdę od niego będzie zależało, czy zrobią to w sposób zrozumiały, prosty i logiczny, czy może w schematyczny jak do tej pory to bywało. Nie jest to łatwe zadanie. Jednak patrząc na dzieci, które w przyszłości będą przedstawicielami naszego regionu, warto jest poświęcić im swój drogocenny czas, który jak wiemy ucieka nieubłagalnie [3]. Przedszkole jest dla dziecka czymś bardzo ważnym. Kształtuje charakter w kierunku społecznym i indywidualnym. Uczy wzajemnego szacunku, a także współpracy w grupach. W umysł i serce każdego malucha wlewane jest wiele mądrości, wrażliwości na dobro, a także wiedzy, która ułatwia później start w dalszą edukację. Małe dzieci często zadają pytania: „a czemu?”, „a dlaczego?”, „a skąd?”, itp., co jest konsekwencją zainteresowania ich tym o co pytają. Właśnie w tym momencie najważniejszą rolę odgrywa nauczyciel [8]. Taki wychowawca powinien mieć odpowiednie predyspozycje oraz umiejętności, aby

potrafił wzbudzić w dziecku ciekawość wokół tego co się właśnie dzieje. To właśnie on musi sprawić by dziecko przestało myśleć o samochodziku, którym się przed chwilą bawiło i skupiło całą swoją uwagę na tym co akurat jest mu przekazywane. Najtrafniejszym sposobem na wpojenie wiedzy dziecku na tym etapie, jest zabawa. Żaden maluch nie będzie miał oporów do wspólnego pochłaniania wiedzy, jeżeli do przyswojenia kolorów użyje się na przykład farbek i jego własnych dłoni. Kiedy ono myśli, że właśnie spędza czas na zabawie, która pozwala mu stworzyć ogromny bałagan, nawet nie przypuszcza, że dzięki temu poznał całą gamę kolorów. Tylko kreatywnością można urozmaicić czas takiego dziecka. Szkoła ma ogromne pole do popisu w kwestii edukacji dziecka. Natomiast to rodzic ma obowiązek wprowadzić go w stan mądrości i inteligencji, aby poradził sobie z przyswajaniem wiedzy przekazywanej przez pedagogów. Wychowawcy poprzez obserwację mogą dostarczać cennych wskazówek rodzicom, a ci natomiast mogą odwdziżyć się pomocnym programem wychowawczym, który wspomże w kształtowaniu charakteru dziecka. Każdy rodzic ma do tego prawo i powinien z niego korzystać. Jednak angażowanie się w działalność przedszkola to jedno, a wtrącanie się w jego sposoby nauczania to drugie. Należy nauczyć się partnerstwa pomiędzy pedagogami a rodzicami. Dzisiaj rodzice sześciolletnich dzieci mają dodatkowy problem. Czy szkoła gotowa jest na przyjęcie naszego dziecka do swojego otoczenia? Odpowiedź na to pytanie wiąże się przede wszystkim z kwestią finansową. Potrzebne będą specjalnie dostosowane sale, ławki, dodatkową obsługę świetlicy, itp. oraz skupić się nad lokalizacją placówki. Ważne jest, aby pracownicy mieli adekwatne wykształcenie, umiejętności a w szczególności zamiłowanie do pracy z taknąymi wiedzy pociechami. Ponadto należy zwrócić uwagę na wiek małych wychowanków, by stworzyć do pracy z nimi odmienny plan nauczania, który będzie realizowany przez nauczycieli. Młodsze dzieci wymagają większej uwagi, zaangażowania. Potrzebują innej formy przekazania im wiedzy. Niestety trzeba też zauważyć, że nie każdy maluch jest na tym samym poziomie rozwoju intelektualnego co inne dzieci. Trudno mu będzie skupić się akurat w tej chwili, kiedy trzeba słuchać Pani, „a tam za oknem leci samolot”. Nie będzie łatwo utrzymać go w spokoju i równowadze przez 45 minut, czy też wytłumaczyć mu, że zamiast pograć w piłkę z ojcem będzie musiał najpierw odrobić lekcje. Mimo, iż mówi się, że to przecież „tylko rok różnicy” to jednak, czas spędzony na odpowiednio zorganizowanej zabawie w poznawaniu świata będzie rzutował na pierwsze kroki w inicjowaniu do chęci zdobywania wiedzy oraz nowych umiejętności. W wieku siedmiu lat także nie będzie siedział na baczność w ławce. Jednak siedmiolatkowi łatwiej wytłumaczyć to, że czas na zabawę będzie później. Najważniejszym zadaniem nauczycieli będzie stworzenie takiej atmosfery w klasie, aby nauka dla tych dzieci była łatwa i przyjemna. Natomiast o tym czy dziecko pójdzie do szkoły w wieku sześciu czy siedmiu lat powinien decydować sam rodzic, który przy konsultacji z nauczycielem prowadzącym, będzie najlepiej wiedział co dla jego dziecka będzie najlepszym wyborem [3]. Zastanawiając się nad odpowiedziami na powyższe pytania, nie trzymajmy się kurczowo granic wcześniejszej edukacji, z perspektywy wnętrza murów szkoły, klasy, ławki. Owszem dziecko uczy się tam liczyć, czytać, pisać, ale warto spojrzeć na tego małego ucznia, jako przyszłość dla naszego miasta, regionu czy nawet kraju. Wartości, które mu przekażemy już teraz, będą owocowały w jego dorosłym życiu, które posłużą mu w poznawaniu dynamicznie zmieniającego się świata.

Identyfikacja problemu. Uczennica, która zwróciła szczególną uwagę uczęszcza do drugiej klasy szkoły podstawowej. Kasia już w pierwszych miesiącach nauki w klasie pierwszej ujawniała duże trudności w opanowaniu podstawowych umiejętności edukacyjnych. Obecnie jest uczennicą klasy drugiej. Jej możliwości umysłowe są bardzo niskie. Dziewczynka ma wadę wymowy – zaburzony jest rytm i tempo mówienia, co dodatkowo potęguje jej trudności w nauce. Jest to dziewczynka, która wymaga szczególnej pracy dydaktyczno-wychowawczej i indywidualnego traktowania. Dziecko wychowywane jest w rodzinie, w której dominują nieprawidłowe postawy i wzorce- alkoholizm ojca, bezradność matki, bardzo trudna sytuacja materialna. Rodzina nie zaspokaja podstawowych potrzeb dziecka - brak poczucia bezpieczeństwa i opieki. Dziewczynka jest zaniedbana, często choruje. Kasia wychowuje się w rodzinie o niskiej świadomości wychowawczej. Rodzice lekceważą zaburzenia występujące u córki – nie przejawiają zainteresowania nauką dziecka, nie posiadają także umiejętności pomocy w przezwyciężaniu szkolnych trudności. Konsekwencją wszystkich tych dysfunkcji jest częściowa izolacja dziewczynki w środowisku szkolnym, przede wszystkim jednak podstawowe braki w wiadomościach szkolnych.

Geneza i dynamika zjawiska. Kasia jest najmłodsza w rodzinie, ma starsze rodzeństwo. Dziewczynka ma troje rodzeństwa – dwóch braci i jedną siostrę. Sytuacja materialna rodziny Kasia jest trudna. Obydwoje rodzice stracili pracę. Głównym ich dochodem są zasiłki otrzymane z ośrodka pomocy społecznej. Warunki mieszkaniowe rodziny są również trudne. W tej rodzinie to matka wydaje się być jej „głową”. Tylko ona utrzymuje kontakt ze szkołą. Ojciec bardzo się załamał po stracie pracy i nie okazuje zainteresowania swoim dzieciom, ani wsparcia swojej żonie, do tego występuje u niego problem z nadużywaniem alkoholu. Na podstawie analizy dokumentów i wywiadu z nauczycielką zerówki ustalono, że Kasia już w oddziale przedszkolnym miała trudności z takimi czynnościami jak wycinanie, kolorowanie, pisanie. Prace wykonywała bardzo niedbale. Jej koordynacja ruchowa była słaba. Wykazywała duże napięcie emocjonalne, ujawniające się w nieprawidłowej wymowie. Miała także problemy z pamięcią. Długo nie potrafiła zapamiętać imion kolegów i koleżanek z grupy. Od chwili rozpoczęcia nauki w klasie pierwszej pojawiły się u uczennicy poważne kłopoty z przyswajaniem wiedzy i umiejętności z przedmiotów wiodących – edukacji polonistycznej i matematycznej. Dziewczynka czytała głośkami, dokonując syntezy tylko w przypadku krótkich i prostych wyrazów. Mylała litery, odtwarzając zapomniała kształt niektórych liter. Nie potrafiła pisać z pamięci i ze słuchu. Miała kłopoty z koncentracją uwagi. Poważnym problemem utrudniającym dziewczynce funkcjonowanie w szkole i wywierającym duży wpływ na uzyskiwane przez nią niepowodzenia w nauce są zaburzenia płynności mowy. Każda wypowiedź Kasia manifestowała się dużym wysiłkiem i napięciem mimicznym twarzy. Zaburzenie to oddziaływało niekorzystnie na system nerwowy dziecka i w konsekwencji prowadziło do częściowej izolacji uczennicy w środowisku szkolnym. Kasia w czasie zajęć zwykle przyjmowała postawę bierną. Była bardzo cicha, małowówna. Jej rówieśnicy na początku nie rozumieli problemu swojej koleżanki i zdarzało się, że reagowali śmiechem na nieudane próby wypowiedzi Kasi. Matka dziewczynki na bieżąco informowana była o kłopotach córki z nauką. Próbowano uświadomić jej jak poważną barierą w rozwoju umysłowym Kasia jest jej wada wymowy. Kobieta lekceważyła jednak wszystkie moje uwagi. Wydawała się nie słuchać tego, co do niej mówię, próbując często zmieniać temat rozmowy.

Znaczenie problemu. Mowa jest podstawą rozwoju umysłowego dziecka. Zaburzenia płynności mowy, a ponadto słabe zdolności w zakresie myślenia logicznego i pojęciowego oraz słaba pamięć utrudniają dziewczynce przyswajanie wiedzy i umiejętności szkolnych. Błędy wychowawcze rodziców, brak zainteresowania ze strony ojca, niezaspokajanie potrzeb psychicznych dziecka, jak: potrzeba miłości, bezpieczeństwa, akceptacji i poczucia własnej wartości, a przede wszystkim brak zrozumienia i pomocy dziecku odbijają się niekorzystnie na jego rozwoju emocjonalnym i były źródłem reakcji lękowych. Utrwalone postawy lękowe mogą z kolei prowadzić do nerwicy. Nie ulega wątpliwości, że problem Kasia był bardzo poważny. Dziewczynka potrzebowała pomocy.

Prognoza negatywna Pozostawienie Kasi bez pomocy spowodowałoby pogłębianie się deficytów w zakresie zaburzonych funkcji. Konsekwencją nieradzenia sobie z trudnościami byłby znaczny spadek zainteresowania nauką i całkowity zanik motywacji do pracy szkolnej. Nasilenie zaburzeń emocjonalno-motywacyjnych może doprowadzić w rezultacie do silnych reakcji nerwicowych. Na następnych etapach nauczania trudności dziewczynki mogą stać się przyczyną zaburzeń zachowania i poważnych kłopotów wychowawczych przejawiających się np. niedostatecznymi ocenami, brakiem promocji do następnej klasy, nasileniem się jąkania.

Prognoza pozytywna Objęcie uczennicy odpowiednią terapią spowoduje usprawnienie zaburzonych funkcji, a co za tym idzie ułatwi jej przyswajanie wiedzy i umiejętności szkolnych. Stymulowanie rozwoju umysłowego dziecka pozwoli na uzyskiwanie przez nie sukcesów, a tym samym podniesie jego motywację i chęci do nauki. Pedagogizacja rodziców i uzyskanie ich wsparcia umożliwi skuteczną terapię. Pożądanym skutkiem wdrożonych działań mogą być pozytywne oceny i promocja do klasy programowo wyższej, wyższa samoocena a tym samym zmiana pozycji ucznia w klasie, osłabienie jąkania, systematyczne uczęszczanie do szkoły, udział w imprezach klasowych i szkolnych, poprawa komunikacji i integracja z klasą.

Możliwości rozwiązania Za główne cele pracy terapeutycznej z Kasią przyjęto:

- okazywanie dziecku zrozumienia, udzielanie wsparcia emocjonalnego poprzez wytworzenie atmosfery bezpieczeństwa, akceptacji i zaufania;
- usprawnianie zaburzonych funkcji, będących główną przyczyną trudności szkolnych uczennicy oraz powodujących jej częściową izolację w środowisku szkolnym;
- stymulowanie ogólnego rozwoju umysłowego dziecka oraz wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach szkolnych uczennicy;
- podnoszenie motywacji dziewczynki do nauki poprzez chwalenie za każdy trud, wysiłek i niewielkie nawet postępy.

Działania naprawcze:

- nawiązanie zadawalającej współpracy ze środowiskiem rodzinnym dziecka;
- skierowanie uczennicy na badania do poradni psychologiczno-pedagogicznej, po uprzednim uzyskaniu zgody rodziców;
- objęcie dziecka zajęciami korekcyjno-kompensacyjnymi;
- udział dziewczynki w zajęciach dydaktyczno-wyrównawczych;
- zapewnienie dziecku pomocy logopedycznej;
- życzliwe wspieranie dziewczynki we wszystkich jej wysiłkach;
- dowartościowywanie uczennicy poprzez stwarzanie sytuacji zadaniowych, którym będzie w stanie sprostać. Nagradzanie i chwalenie za każde, najdrobniejsze nawet osiągnięcie;
- poprawę wzajemnych relacji uczennicy z jej rówieśnikami z klasy; umożliwienie dziecku prawidłowego funkcjonowania w środowisku szkolnym; podnoszenie poczucia własnej wartości.

Wdrażanie działań Osiągnięcie jakiegokolwiek sukcesu w pracy z Kasią było możliwe tylko przy uzyskaniu wsparcia środowiska rodzinnego. W przypadku rodziny dysfunkcyjnej jest to zadanie bardzo trudne. Nie mogąc liczyć na pomoc ze strony ojca chłopca, bo on sam potrzebował pomocy, z czego jednak nie zdawał sobie sprawy. Starano się więc nawiązać jak najlepszy kontakt z matką Kasia. Uświadomiono jej wagę problemu i konieczność pomocy córce. W czasie licznych rozmów przekazano mamie Kasi szereg wskazówek do pracy z dzieckiem w domu. Udało mi się także przekonać ją o konieczności przeprowadzenia badania córki w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Nawiązano osobiście kontakt z poradnią i uzgodniono dogodny termin wizyty, na którą matka zgłosiła się z córką. Następnie zapewniono Kasi uczestnictwo w zajęciach korekcyjno-kompensacyjnych, odbywających się w naszej szkole. Celem tych zajęć było usprawnianie działalności funkcji zaburzonych, jak również pomniejszanie ujemnych konsekwencji zaburzeń w postaci niedoborów w wiadomościach i umiejętnościach oraz niepożądanych zmian osobowości. Celem eliminowania braków natury dydaktycznej Kasia została również zgłoszona do udziału w zajęciach dydaktyczno-wyrównawczych. Od początku rozmów z matką Kasia próbowano nakłonić ją na kontakt z logopedą. Uświadomiono, że Kasia potrzebuje ćwiczeń i korekty, przede wszystkim, dlatego, że zaburzenia mowy wpływają niekorzystnie na jej wyniki w nauce, powodują częściową izolację i nie leczone w tym okresie mogą być później trudne, a nawet niemożliwe do zlikwidowania. Argumentowano to również złym wpływem na psychikę córki, niebezpieczeństwem w postaci silnych reakcji nerwicowych. Pod naciskiem matka umówiła się na wizytę u logopedy, ale jak się później okazało nie zgłosiła się na nią. Gdy jednak pojawiła się możliwość udziału Kasia w zajęciach logopedycznych prowadzonych w szkole przez nauczyciela z przygotowaniem w tym zakresie matka wyraziła na to zgodę. Współpracując z logopedą objęto Kasię terapią, mającą na celu przewyciężanie trudności dziewczynki w mówieniu. Dążąc do poprawy wzajemnych relacji Kasia z rówieśnikami objęto działaniami naprawczymi cały zespół klasowy. Z przeprowadzonych wśród uczniów badań wynikało, że pozycja społeczna Kasia w klasie jest niska. Celem moich działań naprawczych było ukształtowanie wśród uczniów postawy zrozumienia dla problemu Kasia, okazywania akceptacji i życzliwości. Pracując z Kasią stwarzano sytuacje umożliwiające dziewczynce osiągnięcie sukcesu i przydzielano zadania, które nie przekraczały jej możliwości. Nagradzano i chwalono dziewczynkę za trud, wysiłek

вкладані в науку і хочаби невеликі поступу.

Podsumowanie. Wielkim osiągnięciem w pracy z Kasią jest podniesienie motywacji dziewczynki do nauki. Uczennica zaczęła przejawiać w czasie zajęć aktywność. Stała się pogodniejsza i bardziej pewna siebie. W dużym stopniu wpłynęła na to zmiana w postawie kolegów i koleżanek z klasy, którzy nie tylko okazują koleżance życzliwość, ale wręcz wspierają ją w jej wysiłkach i okazują radość z każdego, nawet drobnego sukcesu. Wprawdzie efekty pracy dydaktycznej są jeszcze niewielkie, ale już można mówić o pewnych postępach w tym zakresie. Uczennica, co prawda pracuje jeszcze w wolnym tempie, ale stara się swoją pracę doprowadzać do końca. Dziewczynka rozpoznaje już wszystkie litery i odczytuje z syntezą coraz dłuższe wyrazy. Dalsza praca nad usprawnieniem techniki czytania jest nadal konieczna. Dziewczynka radzi sobie z rozwiązywaniem prostych zadań tekstowych i dokonuje prostych obliczeń pamięciowych. Wyraźne efekty przyniosła praca w zakresie usprawnienia rytmu i tempa mówienia Kasia. Dziewczynka nadal się jąka, ale objawy zaburzenia uległy znacznemu osłabieniu. Zniknęła jej niechęć do mówienia. Kasia chętnie i dość często się wypowiada, mówi płynniej. Myślę, że udało mi się nawiązać zadawalający kontakt z matką dziewczynki. Uświadomienie jej wagi problemu i uzyskanie jej wsparcia w oddziaływaniach terapeutycznych uważam za duże osiągnięcie. Rozmowy z matką Kasi pozwoliły mi lepiej poznać środowisko rodzinne dziewczynki, jak również zdobyć cenne informacje o warunkach bytowych i relacjach panujących w domu. Z uwagi na trudną sytuację materialną formą pomocy udzielonej Kasią przez szkołę było objęcie jej bezpłatnym dożywianiem, zakup podręczników, zwolnienie z wielu opłat. Kasia wymaga nadal intensywnej pomocy terapeutycznej. W trzeciej klasie niezbędne będą dalsze działania umożliwiające dziewczynce przezwyciężenie jej trudności szkolnych.

Piśmiennictwo

1. Bogdanowicz M., *Integracja percepcyjno-motoryczna. Teoria, diagnoza, terapia*, Warszawa 1997.
2. Borkowska M., *Niepełnosprawność ruchowa u dzieci*, [w:] M. Loska, D. Myślińska (red.), *Uczeń z niepełnosprawnością ruchową w szkole ogólnodostępnej*. Warszawa 2005.
3. *Edukacja Pomorska*, Biuletyn Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku, ISSN 1644-2003.
4. Hoffmann B., *Surdopedagogika*, PWN, Warszawa 1987.
5. Hulka A. (red.), *Pedagogika rewalidacyjna*, PWN, Warszawa 1977.
6. Jarrar, Y. F., Zairi M. (2000), *Best practice transfer for future competitiveness: a study of best practices*, „Total Quality. Management”, 11(4–6).
7. Jastrzab J. (1995), *Zaspokajanie potrzeb edukacyjnych*, „Wychowanie na co dzień”, nr 12. 21. [w:] Juchnowicz M., *Najlepsze praktyki w zarządzaniu kapitałem ludzkim*. Warszawa 2011.
8. Kobosko J. (red.), *Moje dziecko nie słyszy*, Warszawa 1999.
9. Kwiatkowska H., *Edukacja Nauczycielska*, Warszawa 1996.
10. Lówe A., *Każde dziecko może nauczyć się słyszeć i mówić. Wczesna diagnoza i wczesna rehabilitacja dzieci z wadą słuchu*, Media Rodzina, Poznań 1999.
11. Muller R. J., *Słyszę - ale nie wszystko. Dziewczęta i chłopcy z uszkodzonym słuchem w szkołach masowych*, WSiP, Warszawa 1997.
12. Skibińska H., *Praca korekcyjno-kompensacyjna z dziećmi z trudnościami w pisaniu i czytaniu*, Bydgoszcz 2001.
13. Spionek H., *Zaburzenia rozwoju uczniów, a niepowodzenia szkolne*, PWN, Warszawa 1981.
14. Suchodolski B., *Europa – Niebezpieczeństwa integracji*, [w:] Szkoła i nauczyciel a integracja Europy, (red.) R. Gerlach, E. Podolska-Filipowicz, Bydgoszcz 1993.
15. Toffler A., *Szok przyszłości*, Poznań 2000.
16. Tomaszewski T. (red.), *Psychologia*, Warszawa 1977.
17. William J.G., Higgins J.P.T., Brayne C.E.G. (2006), *Systematic review of prevalence studies of autism spectrum disorders*, „Arch Dis Child”, 91 (1).
18. Woolfolk A., Hughes M., Walkup V., *Psychology in education*, London 2008.
19. Woynarowska B., *Uczniowie z chorobami przewlekłymi*, Warszawa 2010.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).04
УДК 159.942.5-053.6

Білозерська С.
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич
Кізло Н.
доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін та туризму
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ РІВНЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У статті проаналізовано фактори та рівні шкільної тривожності у підлітковому віці. Викладено методологію і зміст дослідження рівня тривожності на даному віковому етапі життя. Виявлено, що у половини опитаних підлітків спостерігається підвищений і високий рівень загальної тривожності в школі та низький рівень фрустрації потреби у досягненні успіху, що спонукало нас проаналізувати комплекс заходів щодо оптимізації психічного стану підлітків в процесі фізичного виховання.

Обґрунтовано ефективність застосування фізичних вправ та психологічного тренінгу для зниження рівня тривожності у школярів, стабілізації емоційного стану та покращення фізичного й психічного здоров'я загалом.

Проаналізовані заходи спрямовані не тільки на удосконалення фізичного стану дитини, розвитку рухових якостей, але і на активне усвідомлення даного впливу на психоемоційну сферу та формування усвідомленої потреби вести здоровий спосіб життя.

Ключові слова: підліток, тривожність, шкільна тривожність, фрустрація, психоемоційна сфера.

Bilozerska S. Kizlo N. Physical training as a means of reducing the level of school anxiety of adolescents. The article analyzes the factors and levels of school anxiety of adolescents. This is a specific type of anxiety, the preconditions of which are the disharmonious interaction of the child with various components of the educational environment. The causes of this phenomenon can be divided into both situational (related to the components of the educational environment) and individual (character, self-esteem, self-control) determinants.

The methodology and content of the study of the level of anxiety of adolescents are presented. According to our study, half of the adolescents surveyed have an elevated and high level of general anxiety at school and a low level of frustration with the need to succeed. This may be due to the peculiarities of the sample group, which included sixth and ninth graders, since the transition from the primary to secondary school and from that to high school is a difficult period for students to adapt to new conditions.

The experimental data prompted us to analyze a set of measures to optimize the mental state of adolescents in the process of physical training. The main means of physical training were: psychological training; pedagogical methods; exercise. These measures, combined with traditional means of physical training, reduce the level of anxiety of adolescents through the transfer of mental energy to the child, which in turn reduces the manifestations of such negative emotional reactions as isolation, aggression, fear, phobia, distrust of others. They are also aimed not only at improving the physical condition of the child, the development of their motor skills, but also at their active awareness of this impact on the psycho-emotional sphere. The effectiveness of physical exercises and psychological training to reduce the level of anxiety of schoolchildren, stabilize emotional state and improve physical and mental health in general is substantiated.

It is argued that the value of physical training in preventing the anxiety is that physical training itself is, so to speak, "closed" education, in which the students do not guess that they become the objects of targeted correctional work.

Key words: adolescent, anxiety, school anxiety, frustration, psycho-emotional sphere.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У наукових дослідженнях і психолого-педагогічній публіцистиці відзначається, що зміна соціально-економічних умов життя, збільшення негативного впливу техногенного фактору, зростання інформаційних технологій, невміння школярів зберігати позитивні емоції, які отримані на уроках фізичної культури, призвели до зростання негативних емоційних навантажень і підвищення рівня тривожності.

Дослідження проблем профілактики та корекції емоційних та тривожних станів, оптимізації рухового режиму школярів має особливе значення у зв'язку зі спрямованістю фізичної культури на формування усвідомленої потреби вести здоровий спосіб життя, практичне освоєння навичок збереження і зміцнення як фізичного, так і психічного здоров'я особистості. Важливою умовою для здійснення принципу оздоровчої спрямованості у фізичній культурі є рухова активність людини, і без масштабного використання фізичних вправ не можна вирішити проблему оздоровлення та фізичного розвитку школяра в повній мірі. Поряд з тим, фізичні вправи, уроки фізичної культури та заняття спортом сприятиме зниженню рівня тривожності у дітей підліткового віку.

Необхідно звернути увагу і на те, що уроки фізичної культури по суті базуються на подоланні ситуації спокою, адже тут існує безліч ситуацій зовсім іншого характеру, які пов'язані з ризиком. «Спорт не може бути абсолютно безпечним, навіть при належному нагляді, якийсь ризик, безсумнівно, є в будь-якому спорті» [6, с.49]. Тривожність перед фізичними навантаженнями може стати причиною появи страхів, проявляючи себе дуже стійко. Це стосується страху перед водою, страху перед перешкодами, страху висоти; страх перед дистанцією; страх швидкості тощо.

Таким чином, проблема профілактики тривожності й зняття емоційної напруги засобами фізичних вправ є найбільш оптимальним засобом, вона потребує подальшого інтенсивного дослідження та вивчення. Саме тому для нас важливим питанням є аналіз проблеми зниження рівня тривожності за допомогою застосування фізичних вправ

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про роль фізичного виховання дітей у формуванні здорової особистості неодноразово наголошувати у своїх роботах такі відомі реформатори, філософи, психологи, педагоги, як М. Монтень, Дж. Дж. Руссо, Л.С. Виготський, П.Ф. Лесгафт, А.С.Макаренко та ін.

У Стародавній Греції важливо було бути не лише сильною людиною, але й мати душевну мужність і терпіння. Тому фізичне виховання поєднувалося з розумовим і моральним розвитком. «Бути красивим і здоровим» було бажання кожного жителя Греції. Як зазначають джерела, завдяки цьому, жителі Стародавньої Греції відрізнялися від інших народів благородною зовнішністю, правильними рухами, жвавими дії [3].

Окремі питання вивчення тривожності привертала увагу багатьох авторів, знайшовши відображення в ряді робіт вітчизняних вчених: Г.Г. Аракелова, А.В. Мікляєва, А.М. Прихожан, П.В. Румянцевої, і інших.

А.В. Білоусов вважає, що почуття тривоги перед фізичними вправами має свою специфіку та включає такі три компоненти. Перше - це почуття тривоги перед предметом і об'єктом фізичної активності: перед водою, простором, перешкодою «під ногами, руками» тощо. Друге - це почуття тривоги з приводу технічної сторони виконання фізичні вправи. Це так звана операційна тривога. І третя складова - це почуття страху перед людьми, товаришами, глядачами, фанатами тощо. Це страх бути висміяними, отримати несхвалення, бути відхиленими[1].

Слід також зазначити, що важливість подій не завжди може бути очевидною. Подія, яку більшість людей вважає незначною, може бути дуже важливою для певної людини. Наприклад, звичайний шкільний матч може бути не дуже

важливим для більшості гравців команди, але в той же час для гравця, який вперше вийшов на поле, цей матч дуже важливий. У зв'язку з цим необхідно постійно оцінювати ступінь важливості подій для учня - початківця.

Е.Г. Костишева [4] вважає, що деякі люди можуть характеризувати ситуації як важливі та невизначені, сприймаючи їх з більшим рівнем тривоги, на відміну від інших. Індивідуальні особливості тісно переплітаються з емоційною сферою і породжують тривожність. А це, загалом, є ознакою високого рівня особистісної тривожності та заниженої самооцінки.

Особистісна тривожність, на думку вченої - особистісний чинник, який передбачає сприйняття конкуренції та соціальної оцінки як загрозової події. Саме тому, діти з високим рівнем особистісної тривожності сприймають конкуренцію як більш загрозову, що викликає більший ступінь тривоги, ніж у дітей з низьким рівнем особистісної тривожності. Чим вищий ступінь невизначеності результату чи оцінок інших, тим вищий рівень тривожності та стресу.

Таким чином, можна зробити висновок, що тривожність, як психологічна властивість особистості підлітка, перебуває у постійній опозиції з основними особистісними потребами: потреба в емоційному самопочутті, почуттях впевненості, безпека. Саме фізична культура і спорт можуть сприяти зниженню рівня тривожності у підлітків.

Формування мети статті – охарактеризувати основні причини виникнення та розвитку шкільної тривожності у підлітків та обґрунтувати важливість уроків фізичної культури для зниження рівня тривожності, що виникає під час навчально-виховного процесу в учнів середньої школи.

Висвітлення процедури дослідження. Дослідження проводилось на базі шкіл м. Дрогобича. У дослідженні брали участь 68 учнів 6-9 класів та 9 вчителів фізичної культури.

Для вивчення рівня та характеру тривожності, які безпосередньо пов'язані із навчально-виховним процесом у дітей підліткового віку, ми використовували методику «Діагностика рівня шкільної тривожності» Філліпса. Основним критерієм виявлення рівня тривожності в даній методиці є аналіз результатів, що дозволяє визначити вісім факторів тривожності: загальна тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрація щодо досягнення успіху, страх перед самовираженням, страх перед ситуацією перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низька фізіологічна стійкість до стресу, проблеми та страхи у стосунках з вчителями. Дана методика дозволила визначити основні фактори виникнення тривожності під час навчання у підлітковому віці. В ході опитування було встановлено, скільки учнів (у відсотках від групи) потрапляють на кожен рівень вираженості того чи іншого фактора тривоги

Виклад основного матеріалу дослідження. Певний рівень тривожності – це природна та обов'язкова характеристика активної життєдіяльності особистості. Кожна людина має свій власний оптимальний, або бажаний, рівень тривожності Це так звана корисна тривога. Оцінка підлітка свого стану в цьому відношенні є для нього істотно важливою складовою самоконтролю та самовиховання.

Вчитель фізичної культури завдяки фізичним навантаженням може скорегувати поведінку учнів, адже багаторазові тренування, закріплюються, переходять у звичку і поступово знаходять своє відображення в інших сферах життєдіяльності дитини.

Шкільна тривога – це відносно легка форма емоційного переживання, яка виражається в порушенні загального тону дитини, занепокоєнні, підвищеному страху в навчальних ситуаціях, в класі, в очікуванні поганого ставлення до себе інших значущих людей, негативних оцінках з боку вчителів, однолітків і батьків. На основі методики Філліпса ми визначили рівень вираженості тривожності у підлітковому віці (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Частота вираженості рівня шкільної тривожності по кожному фактору (Методика Філліпса)

Фактори тривожності	Рівні вираженості факторів		
	Низький (< 50)	Середній (> 50)	Високий (≥ 75)
Загальна тривожність в школі	48 %	37 %	16 %
Переживання соціального стресу	57 %	35 %	8 %
Фрустрація потреби в досягненні успіху	86 %	13 %	1 %
Страх самовираження	64 %	25 %	11 %
Страх ситуації перевірки знань	71 %	19 %	10 %
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	69 %	19 %	12 %
Низька фізіологічна опірність стресу	73 %	21 %	6 %
Проблеми и страхи у відносинах з учителями	67 %	27 %	6 %

Проаналізувавши результати за всіма чинниками, можна зазначити, що більшість досліджуваних нами підлітків мають низький ступінь вираженості таких показників, як: фрустрація необхідності досягнення успіху (86%), страх самовираження (64%), страх перед ситуацією перевірки знань (71%), страх не відповідати очікуванням інших (69%), низька фізіологічна стійкість до стресу (73%), проблеми та страхи у стосунках з вчителями (67%).

Підвищений рівень загальної тривожності спостерігається у 37% учнів, підвищений рівень відчуття соціального стресу - у 35%, а підвищений рівень такого чинника, як проблеми та страхи у стосунках із вчителями, - у 27%. У той же час середній рівень інших факторів був розподілений серед меншої кількості підлітків: страх перед самовираженням (25%), низька фізіологічна стійкість до стресу (21%), страх ситуації перевірки знань (19%), страх не відповідати очікуванням інших (19%) та фрустраційна потреба у досягненні успіху (13%).

Високий рівень вираженості всіх восьми факторів спостерігається у невеликої кількості учнів порівняно зі збільшенням та низьким рівнем цих самих факторів. Так, для 16% школярів, яких ми тестували, характерний високий рівень загальної тривожності в школі, для 12% - високий рівень страху не відповідати очікуванням інших, 11% - високий рівень страху перед самовизначенням, експресія, 10% - високий рівень страху перед ситуацією перевірки знань, 8% -

високий рівень переживання соціального стресу, 6% - високий рівень низької фізіологічної стійкості до стресу та проблем і страхів у відносинах з вчителями.

Таким чином, у половини опитаних підлітків спостерігається підвищений і високий рівень загальної тривожності в школі та низький рівень фрустрації необхідності досягнення успіху. Це може бути пов'язано з особливостями вибірки, до якої увійшли учні шостого та дев'ятого класів, а перехід від початкової до середньої та від середньої до старшої школи є досить важким періодом адаптації учнів до нових умов.

У працях Ю.І. Зотова, В.Є. Крилова, В.Є. Шовського, Е.П., Сівакова та І.Л. П'ятикіна [7] проаналізовано результати дослідження взаємозв'язку між рівнем розвитку у дітей рухових навичок та рівнем їх тривожності. Це дослідження показало непрямий взаємозв'язок, «значимість даної залежності тим вище, чим нижче індивідуальний рівень рухової підготовленості підлітків». Отже, чим нижчий рівень рухової моторики дитини, тим вищий рівень її тривожності.

Дослідницька група на основі проведеного педагогічного експерименту розробила практичні рекомендації. Вони зазначають, що на уроці фізичної культури необхідно приділяти особливу увагу традиційним нормам поведінки, займатися зміцненням авторитету конкретної дитини в навчальному колективі, прагнути нормалізувати стосунки дітей у спільній навчально-виховній діяльності. Вчені зазначають, що корекцію емоційного напруження у дітей необхідно здійснювати, створюючи ситуації успіху [2; 5; 7].

Значення фізичного виховання в профілактичній роботі на подолання шкільної тривожності полягає у тому, що саме по собі фізичне виховання є одним із різновидів «закритого» виховання, про яке учень не знає, що він стає об'єктом спрямованої корекційної роботи. Учителю дає учням певні фізичні вправи різного ступеня складності, під впливом яких розвиваються вольові якості особистості. Робота з мотиваційною сферою, яка полягає у необхідності застосування регулярного виконання фізичних вправ, сприяє закріпленню фізичного й психічного здоров'я дитини. Учителю повинен помітити позитивні зміни і зафіксувати у дитини на психологічному рівні позитивний досвід, який сприятиме зниженню рівня тривожності.

В.А. Забачков у своїй роботі [4] стверджує, що на уроці фізичної культури, необхідно проводити ігри на свіжому повітрі, що сприяють закріпленню впевненості в собі, рішучості у своїй діях та вчинках, підвищують життєздатність всього організму. Серед них він звертає увагу на заняттях плаванням, прогулянками, міні-походами на природу, регулярні відвідування спортзалу та спортивних секцій.

Також необхідно зазначити, що при роботі з особливою категорією дітей (погане самопочуття, посилене почуття тривоги тощо) вчитель фізичної культури має постійно співпрацювати з психологом. Така співпраця допоможе уникнути інтелектуального перевантаження та підвищить інтерес до ігор на свіжому повітрі і, як результат, до спорту.

Останнім часом спостерігається запозичення форм роботи з дітьми з однієї сфери в іншу. Так, наприклад, психологічний тренінг став активно використовуватися вчителями середніх шкіл.

Психологічний тренінг - спеціально організоване спілкування, психологічний вплив якого ґрунтується на активних методах роботи з групою.

На уроках фізичної культури в рамках психологічного тренінгу використовують рухові ігри (також ігри на свіжому повітрі), змагання, вправи. Основне завдання такого тренінгу - допомогти учаснику самовиразитися, дати можливість показати свої здібності та вміння.

Будь-який вид спорту передбачає виконання ряду фізичних вправ, дій. Часто спортсмену рекомендують поставити себе на своє місце конкурента, співвіднести себе з іншою людиною. Ця людина виступає моделлю, за допомогою якої здійснюється аналіз своїх особистісних, індивідуальних характеристик. Психологічна підготовка дозволяє за короткий час досягти поставленого завдання. Крім того, психологічний тренінг виконує ще одне важливе завдання у запобіганні розвитку тривожності – усуває внутрішній дискомфорт, дитина набуває «рухової свободи», пластичності рухів та формує досвід вирішення проблем не тільки в комунікативному процесі, але й у фізичній взаємодії.

Вибираючи рухову гру, змагання чи вправу вчителю фізичної культури рекомендується вибрати правильну форму для тренінгу, враховуючи потреби класу та вікові особливості учнів.

Під час тренінгу ефективно вирішуються питання розвитку особистості, навички спілкування (успішно формуються навички комунікації). Тренінг дозволяє учасникам свідомо переглядати раніше сформовані стереотипи та вирішити свої особистісні проблеми. Таку роботу необхідно застосовувати систематично, оскільки одноразове його застосування не призведе до позитивних результатів.

До такого висновку приходять і М. А. Гнезділов наголошуючи: «Особистісний ріст дитини, із застосуванням засобів фізичного виховання, стає цілісним механізмом своєчасної корекції особистості, оскільки воно має вплив на підлітка, допомагає зрозуміти себе, свої можливості, проявити творче вирішення будь-якої життєвої ситуації» [7, с.69].

Дитина підліткового віку приміряє себе в різних ролях, що є особливістю даного вікового етапу життя. Внутрішня диференціація та освоєння нових соціальних ролей можуть не збігатися і породжувати внутрішньоособистісний конфлікт та почуття тривоги. Саме фізичні вправи та спорт дозволяють дітям проходити дану стадію розвитку найбільш «безболісно», завдяки широкій представленості рольової участі у тренувальній діяльності та навчальній діяльності загалом

На цьому етапі розвитку дитина формує свій захисний психологічний механізм. А. Маслоу писав у своїх працях, що втрата основних захисних механізмів небезпечна для розвитку особистості, оскільки пов'язана із задоволенням основних потреб [5].

У теорії особистості захисні механізми розкриваються як обов'язкові властивості особистості. Вони відображають загальні риси особистості та впливають на її розвиток. Невиконання захисними механізмами своїх функцій проковує виникнення психічних порушення. У свою чергу, характер порушення визначає і особливості використання

психологічних механізмів захисту «Я». Їх дія, як правило, короткочасна і триває стільки, скільки нам потрібен відпочинок для нової діяльності чи усунення джерела тривоги.

Тобто захисні реакції виконують роль зв'язку між внутрішнім конфліктом і тривогою, щоб зменшити негативний вплив на людину. Перебуваючи у стадії розвитку, у складній чи незрозумілій ситуації дитина включає свої раніше придбані поведінкові програми. Якщо раніше складна ситуація була подолана за допомогою будь-якого методу успішно, тоді дитина застосовує це рішення у новоствореній ситуації, сподіваючись, що це правильне рішення. Заняття фізичною культурою дозволяє дитині бачити різні варіанти вирішення проблеми.

Психологічний механізм захисту «Я» у підлітковому віці може відбуватися за дома суперечливими напрямками:

- автоматична несвідома мобілізація всіх засобів та механізмів психологічної блокади проти стресора;
- свідомо вольова регуляція змісту «психологічного захисту» та підпорядкування його засобів для зняття тривоги та негативного наслідку стресу.

У цій класифікації вибір психологічного захисту учні підліткового віку на уроках фізичної культури, безумовно, використовують останній напрям, оскільки під час фізичного навантаження не відбувається «звільнення» дитина від жорстких захисних комунікативних станів першого напрямку, який описано вище, але надає допомогу у встановленні свідомого контролю за функціонуванням захисної системи.

У цьому аспекті фізичні вправи, використання елементів психологічного тренінгу знижують рівень тривожності підлітка через передачу психічної енергії дитини, яка призводить до зниження рівня таких негативних станів: страху, замкнутості, посилення агресивності, фобії, фрустрації, недовіри до інших.

Висновки. Отже, заняття фізичною культурою повинні перетворитися в заняття подолання дитячих страхів, тривожності, як наслідок виховання вольових якостей. Регулярне відвідування уроків фізичної культури, спортивних секцій, створюють умови для задоволення потреб самоствердження і самовдосконалення дитини. Обов'язковою умовою розвитку особистості в даний віковий період – набуття досвіду у різних видах діяльності, бажання випробувати себе, приміряти різні соціальні ролі - що забезпечує в повному обсязі заняття фізичною культурою та спортом. Слід також враховувати, що фізична культура та спорт найбільшою мірою дають можливість проявитися певним властивостям темпераменту й характерологічним характеристикам підлітка.

Подальша наша робота буде спрямована на створення комплексу фізичних вправ та визначення психолого-педагогічних прийомів для подолання шкільної тривожності у підлітків.

Література

1. Білоусов А. В. Роль фізичної підготовки у формуванні позитивних психічних станів курсантів НУЦЗУ / А. В. Білоусов // Проблеми екстремальної та кризової психології. - 2013. - Вип. 14(4). - С. 34-41. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Пекр_2013_14%284%29__8
2. Головченко О.І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості студентів: автореф. дис. для отримання ступеня канд. наука в області фіз. вих і спорт: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.І. Головченко. - Харків, 2011. - 20 с.
3. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. / О. Д. Дубогай, Завидівська Н. Н., та інш. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичній культурі дітей, підлітків, молоді: [підручник] / Т. Ю. Круцевич, Н. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - М.: Олімпійська література, 2011. - 236 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность / Маслоу А. – СПб.: Питер, 2008. – 352с.
6. Микляева А.В. Школьная тревожность ее диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.Румянцева. - СПб. : Мова, 2004. - 248 с.
7. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – Москва: Воронеж, 2000. – 304 с.

References

1. Bilousov A. V. Rol fizychnoyi pidhotovky u formuvanni pozytyvnykh psykhychnykh staniv kursantiv NUTSZU (The role of physical training in the formation of positive mental states of cadets of NUTSZU) / A. V. Bilousov // Problemy ekstremalnoyi ta kryzovoyi psykholohiyi (Problems of extreme and crisis psychology). - 2013. - Issue. 14 (4). - P. 34-41. - Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Пекр_2013_14%284%29__8
2. Holovchenko O.I. Osoblyvosti vplyvu fizychnoho vykhovannya na formuvannya osobystosti studentiv (Peculiarities of the influence of physical education on the formation of students' personality): abstract of the Candidate of science thesis in the field of physical training and sports: special. 24.00.02 "Physical culture, physical education of different groups of the population" / O. I. Holovchenko. - Kharkiv, 2011. - 20 p.
3. Dubohay O. D. Fizychno vykhovannya i zdorovya (Physical education and health): textbook. / O. D. Dubohay, Zavydivska N.N., et al. - Kyiv: UBS NBU, 2012. - 270 p.
4. Krutsevych T.YU. Kontrol u fizychniyi kulturi ditey, pidlitkiv, molodi (Control in the physical training of children, adolescents, and youth): [textbook] / T. Yu. Krutsevich, NI Vorobyov, GV Bezverkhnyaya. - M.: Olimpiyska literatura, 2011. - 236 p.
5. Maslou A. Motivatsiya i lichnost (Motivation and personality) / Maslou A. - St. Petersburg: Piter, 2008. - 352p.
6. Miklyaeva A.V. Shkolnaya trevozhnost, ee diagnostika, profilaktika, korrektsiya (School anxiety, its diagnosis, prevention, correction) / A. V. Miklyaeva, P. Romyantseva. - St. Petersburg: Mova, 2004. - 248 p.
7. Prikhozhan A. M. Trevozhnost u detey i podrostkov: psikhologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika (Anxiety of children and adolescents: psychological nature and age dynamics). - Moscow: Voronezh, 2000. - 304 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6К(135).05
УДК 61:796

Бардашевський Ю.В.,
к.н. з фіз. вих. та спорту,
доцент кафедри соціально-реабілітаційних технологій
Блідун М.І.,
асистент кафедри соціально-реабілітаційних технологій
Відокремленого структурного підрозділу закладу вищої освіти
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
Житомирського економіко-гуманітарного інституту, м.Житомир

ОГЛЯД ОСНОВНИХ КІНЕЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДИК В ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧА

В статті окреслено проблему комплексного підходу з використання основних кінезіотерапевтичних методик в системі реабілітації церебрального параліча. Охарактеризовано такі методики кінезіотерапії, як фітбол-терапія, лікування положенням в вертикалізаторі, мобілізація суглобів, стретчинг-терапія щодо реабілітації дітей з органічним ураженням центральної нервової системи. В дослідженні спираємось на обґрунтовані фізіотерапевтичні функціональні тести та шкали GMFCS, MACS, Ашворда, Тардьє. Доведено, що завдання фізичного терапевта полягає в оптимальному рішенні для підбору методів терапії, з урахуванням особливостей функціонального стану дитини, його моторних здібностей, постановки цілей та завдань. Зазначено, що в терапії органічних уражень центральної нервової системи рухові порушення складають першочергову проблему, вирішення якої полягає в «лікуванні рухом», тобто кінезіотерапевтичними методиками.

Ключові слова: фізична терапія, кінезіотерапія, фітбол-терапія, мобілізація суглобів, вертикалізація, спастичність, ураження центральної нервової системи.

Bardashevsky Y., Blidun M. Overview of basic kinesiotherapeutic techniques in physical therapy of cerebral palsy. The article outlines the problem of an integrated approach to the use of basic kinesiotherapy techniques in the system of rehabilitation of cerebral palsy. In the rehabilitation of cerebral palsy there is no one recommended effective method of therapy, the effectiveness is achieved by a combination of neurophysiological and physiotherapeutic techniques. In general, several concepts and author's integrated models of cerebral palsy rehabilitation are used. In Ukraine, one of the most common methods of physical therapy for children with organic lesions of the central nervous system, the concept of KB Bobat, V. Voit's concept, K. Semenova's method (DPK), V. Kozyavkin's method (SINF), A. Pete's method of conductive pedagogy. From socio-pedagogical methods use the system of Montessori, the method of G. Doman, the pedagogy of A. Pete.

Kinesiotherapy techniques such as fitball therapy, treatment with a position in the verticalizer, joint mobilization, stretching therapy for the rehabilitation of children with organic lesions of the central nervous system are described. The study is based on sound physiotherapy functional tests and scales GMFCS, MACS, Ashward, Tardier. It is proved that the task of a physical therapist is the optimal solution for the selection of methods of therapy, taking into account the peculiarities of the functional state of the child, his motor abilities, goal setting and objectives. One of the tasks of a physical therapist in the treatment of cerebral palsy is the formation of motor skills of the child, with mandatory adherence to the principles of ontogenetic sequence. It is advisable to adapt motor skills to the child's daily life. First of all, develop reactions of straightening and balance.

It is noted that in the treatment of organic lesions of the central nervous system, motor disorders are a primary problem, the solution of which is to "treat with movement", ie kinesiotherapy techniques.

Key words: physical therapy, kinesiotherapy, fitball therapy, joint mobilization, verticalization, spasticity, central nervous system lesions.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. В реабілітації церебральних паралічів не існує одного рекомендованого ефективного методу терапії, результативність досягається при поєднанні нейрофізіологічних та фізіотерапевтичних методик. Загалом використовують декілька концепцій та авторських інтегральних моделей реабілітації церебрального паралічу. В Україні з найпоширеніших методів фізичної терапії дітей з органічним ураженням центральної нервової системи, застосовується концепція К.Б. Бобат, концепція В.Войта, метод К.Семенової (ДПК), метод В.Козьякіна (СІНФ), метод кондуктивної педагогіки А.Пете. З соціально-педагогічних методів використовують систему М. Монтесорі, метод Г. Домана, педагогіку А. Пете [1].

Виклад основного матеріалу дослідження. В реабілітації дітей з органічним ураженням ЦНС, фізичний терапевт найчастіше застосовує кінезіотерапію. Кінезіотерапія це посуті лікування рухом, в який використовуються лікувальна фізкультура, масаж, лікування положенням, мобілізації, маніпуляції, активні і пасивні рухи, гімнастичні вправи, вправи на фітболі, тощо. Одним із завдань фізичного терапевта в терапії церебрального параліча, є формування рухових навичок дитини, з обов'язковим притриманням принципів онтогенетичної послідовності. Рухові навички доцільно адаптувати до повсякденного життя дитини. Першочергово розвивають реакції випрямлення та рівноваги. Послідовність тренування та опанування основних рухових навичок дитини проходить в певній послідовності:

- тренування та формування навички утримання голови;
- поворотів тулуба;
- повзання на чотирьох;

- сидіння;
- стояння;
- ходи [3].

Формування навички утримання голови лежачі на спині та лежачі на животі – це важлива навичка, з якої починається руховий розвиток людини. Контроль та опанування цього навичу є базою для розвитку поворотів та присаджування. При тренуванні утримання голови, лежачі на животі під груди підкладають валик, легше підняти голову виконуючи вправи на фітболі, розкачуючи його вперед-назад, вправо-вліво, по колу. Це також тренує реакції випрямлення та реакції рівноваги.

Формування поворотів тулуба зі спини на бік, зі спини на живіт, стимулюють підйоми та утримання голови, гальмують вплив шийних тонічних рефлексів, розвивають координацію руху та рівновагу. Вправи роблять за допомогою похилих поверхонь, валиків та на фітболі.

Тренування навичку повзання на чотирьох. В першу чергу тренують підйом голови та опору на передпліччя та кисті в положенні на животі. В цьому положенні формується здатність правильно утримувати позу спираючись на кисті та на коліна. Працюють на рівновагу, перенос маси тіла іпсилатерально, контрлатерально, при цьому слідкують за правильним положенням голови, переміщенням центра ваги, рівновагою, реціпрокністю рухів кінцівок.

Формування навичку сидіння. Самостійне сидіння потребує контролю голови, реакцій випрямлення, рівноваги, захисної функції рук, корекції патологічних установок. Голова при сидінні припіднята, спина рівна. Для тренування цієї навички використовують валики, похилі поверхні, фітболи.

Тренування навички стояння, ґрунтується на засвоєнні здатності сидіння та вставання на колінах. В позі на колінах легше формується рівновага тулуба, менше виражений страх падіння. Хода на колінах розвиває реціпрокту функцію кінцівок, яка необхідна для вертикальної ходи. Стояння передбачає формування рівномірної опори на стопи, збереження рівноваги, контроль вертикальної пози.

Формування навичку ходьби. Для ходи необхідний рівномірний розподіл маси тіла на стопи, правильна постановка стоп, переміщення неопорної ноги, переніс маси тіла на опорну ногу, направлення руху та ритму, вертикальна установка тулуба та голови. В тренуванні ходи використовуються паралельні бруси, шведська стінка, канат, фітбол, ходунки, стороння допомога, тощо.

При формуванні основних рухових навичок притримуються принципу онтогенетичної послідовності, від утримання голови до вертикальної ходи, незалежно від віку дитини. Неможливо навчити дитину сидіти чи ходити без контролю, утримання та вертикалізації голови.

З формуванням основних рухових навичок, звертають увагу на вирішення таких завдань:

- тренування пропріоцепції, запобігання формуванню контрактур;
- тренування правильної установки стоп, профілактика порушень постави;
- нормалізація дихальної функції, корекція довільних рухів в суглобах кінцівок;
- тренування координації, ритмічності рухів, статико-динамічної рівноваги;
- дрібної моторики, просторового відчуття [1; 2].

Найбільші терапевтичні проблеми у дітей з церебральним паралічем виникають у періоди росту. Порушення тонусу м'язів призводить до втрати еластичності м'язової тканини та деформації суглобів, пошкоджена нервова система не справляється з розвитком нових рухів. В результаті виникають та закріплюються патологічні пози та установки, формуються контратури, що унеможлиблює процес розвитку довільних рухів, та формування основних рухових навичок.

Одним із методів для формування та тренування основних рухових навичок у дітей з органічним ураженням ЦНС – є фітбол-гімнастика. Використання фітбол-гімнастики дозволяє вирішити наступні завдання:

- стимуляція пропріоцептивного відчуття, покращення емоційно-вольової сфери;
- навчання основних рухових дій, удосконалення та розвиток рівноваги і координації руху;
- створення навичку правильної постави, укріплення м'язового корсету;
- стимуляція нервово-психічного розвитку, нормалізація роботи нервової системи;
- підготовка організму до фізичних навантажень [3].

В терапії церебрального параліча, на фітболах застосовують різні висхідні положення, в залежності від поставлених завдань. В позиціях лежачі на животі та на спині з прокачуванням м'яча в різних площинах, зменшується сила гравітації, що створює умови для підняття та утримання голови і плечей від опори. Для зменшення патологічного гіпертонусу м'язів, гіперкінезів використовується прокачування та вібрація на м'ячі. В позиції на животі з мануальною стимуляцією сідничних м'язів та розгиначів спини, створюються умови для розгинання в грудному відділі хребта. Для розтягування спастичних м'язів грудей, та укріплення косих та прямих м'язів живота використовують положення лежачі на спині. Стоячи в положенні на чотирьох тренується опорна функція нижніх та верхніх кінцівок, рівновага, координація руху, укріплюються м'язи плечового поясу, черевного преса, м'язи спини. У висхідному положенні сидячі, створюються умови для формування оптимального розташування головки стегнової кістки та вертлюжної западини, тренується навик правильної постави. Виконуючи фізичні вправи стоячи на колінах, на фітболі, тренується функція вертикалізації, пропріоцепції, реакції рівноваги, включаються в роботу м'язи розгиначі хребта, сідничні м'язи, м'язи живота, формується навик правильної постави. Дитина поступово готується до навичку вертикального стояння на стопах. Вправи стоячи на фітболі при допомозі і фіксації терапевта сприяють у вирішенні наступних завдань: формування опорної функції нижніх кінцівок, тренування реакцій рівноваги та орієнтування в просторі, антигравітаційних та вестибулярних реакцій, розвиток м'язово-сенсорних координацій, суглобово-м'язового відчуття, нормалізація сили м'язів, корекція м'язового тонусу та позотонічних реакцій.

Виконання вправ на фітболі досить складне, вправи виконуються в постійному балансуванні, пацієнту необхідно прилаштувати центр ваги тіла з центром м'яча. Ускладненні умови виконання вправ, дозволяють отримати швидкий результат за короткий проміжок часу. Фітбол-гімнастика є дієвим інструментом кінезіотерапії в роботі фізичного терапевта. Застосовуючи вправи на м'ячі створюються умови формування та тренування основних рухових навичок, з яких дитина починає свій руховий розвиток [2; 3].

Одним з методів адаптації до вертикального положення та профілактиці контрактур в терапії церебрального паралічу, є лікування положенням. Під цим розуміють укладання кінцівок, або всього тіла в коригуюче положення за допомогою різних пристосувань. Найчастіше використовують різні типи вертикалізаторів. Фіксація залежить від важкості ураження, ступеня розвитку моторики та мети терапії. Так, фіксація проводиться в чотирьох місцях, коли пацієнт може утримувати голову, але не може сидіти, стояти, рівень:

- грудної клітки;
- тазового поясу;
- колінних суглобів;
- стоп.

Дитина утримує голову, сидить але не може стояти фіксують рівень:

- тазового поясу;
- колінних суглобів;
- стоп.

Якщо пацієнт утримує голову, сидить, але не стоїть, фіксують рівень:

- стоп;
- колінних суглобів, іноді рівень тазового поясу.

Метою фіксації в вертикалізаторі будуть такі завдання:

- адаптація нижніх кінцівок та стоп до опорної функції;
- покращення вертикалізації голови, тулуба в позі стоячи, тренування балансування тіла;
- корегування статико-динамічної функції тіла, ніг, стоп в позиції стоячи, при довільних рухах вільних від

фіксації частинах тіла;

- тренування корегованого положення тіла, під дією сил гравітації;
- формування адаптації організму до вертикальних положень, в гравітаційному полі [2].

Вертикалізатор є функціональним пристроєм, його можна установлювати під різними кутами в залежності від завдань терапії. На вертикалізаторі є можливість для застосування вправ на розтяг: статичний, динамічний, вправи на ротацію тулуба, вправи для верхніх кінцівок – з метою покращення моторики та маніпулятивної функції. Перед застосуванням лікування положенням в вертикалізаторі проводиться підготовка пацієнта до процедури. Під підготовкою розуміють, пасивні вправи на відновлення розтягу та поступовості м'язів, стретчинг-терапію (розтягнення паретичних м'язів), масаж, мобілізацію суглобів, застосування мануальних маніпуляцій, теплотерапію, тощо.

Використовуючи лікування положенням в програмі фізичної терапії церебрального паралічу, при допомозі вертикалізатора вирішується низка завдань:

- усунення та попередження патологічних установок в суглобах та м'язових групах;
- попередження та ліквідація контрактур;
- профілактика патологічних синергій і синкінезій;
- тренування та адаптація тіла до різних положень під дією сили гравітації;
- формування навиків вертикального утримання голови, тулуба;
- тренування осьового навантаження на нижні кінцівки [5; 7].

В програму фізичної терапії дітей з органічним ураженням центральної нервової системи, включають техніки мобілізації суглобів. Порушення нервової регуляції м'язової системи веде до розвитку дисфункції м'язово-суглобового апарату, яка зумовлена гіпертонусом м'язів флексорів, абдукторів і гіпотонусом м'язів розгиначів, аддукторів. Виникаючий м'язевий дисбаланс формує контрактури, деформації та патологічні установи суглобів. Але, першочергово, на перших етапах, у дітей формуються функціональні блокади.

Виникнення функціональних блокад в суглобах кінцівок, обумовлене перебудовою рефлекторної діяльності в зв'язково-м'язовому апараті суглобів. Функціональна блокада умовно ділиться на три типи: м'язова, зв'язкова, суглобова. М'язові функціональні блокади є наслідком дисбалансу м'язів, розташованих навколо суглоба. Одночасно одні м'язи скорочуються наближаючи місця свого кріплення, а інші розтягуються, віддаляють. Взаєморозміщення суглобових поверхонь змінюється, що в свою чергу приводить до порушення їхнього ковзання та обмеження руху, виникає дисбаланс між м'язами з підвищеним тонусом і розтягнутими слабкими м'язами антагоністами, а від так формується м'язова блокада суглоба. Суглобовий генез функціональної блокади – це наслідок защемлення навколосуглобової капсули, суглобових хрящів та менісків в порожнині суглоба. Змінена рецепторна інформація з цих тканин, є причиною обмеження рухів в суглобі, як пасивних так і активних по всім напрямкам. При функціональних блокадах зв'язкового походження. має місце укорочення зв'язкового апарату під дією травматичного впливу статико-динамічного перевантаження суглобів. Для пацієнтів з церебральним паралічем характерна сукупність та одночасна наявність всіх компонентів: м'язового, зв'язкового і суглобового, в формуванні функціональних блокад [1].

Під дією вище перелічених причин, формуються деформація суглобів, повільний розвиток контрактур, порушення постави, розвиваються патологічні рухові стереотипи, трофічні зміни у суглобах, як наслідок відбувається

затримка фізичного розвитку та формування основних рухових навиків. Застосування технік мобілізації суглобів в терапії дітей з церебральним паралічем має на меті – усунення функціональних блоків та відновлення природного об'єму рухів в суглобах, створення умов для формування рухового стереотипу максимально наближеного до фізіологічного. В кінезіотерапії церебрального паралічу застосовують декілька різних технік мобілізації суглобів:

- пресура, розтягнення;
- постізометрична релаксація;
- вібраційно-тракційна мобілізація;
- позиційна мобілізація;
- ритмічна мобілізація, маніпуляція [1; 2; 6].

Найчастіше використовують техніку ритмічної мобілізації, її переваги:

- безпечність, легкість виконання;
- відсутність больових відчуттів, достатня ефективність.

Терапевт при виконанні однією рукою фіксує суглоб проксимально, а іншою рукою мобілізує (рухає) дистальним сегментом суглоба (кінцівки) по фізіологічно можливих площинах. Амплітуда поступово збільшується, рухи плавні, до обмеження руху в суглобі. Цю техніку доповнюють тракціями, тракція здійснюється одночасно з ритмічними рухами за дистальний сегмент кінцівки. Це приводить до розтягнення суглобових поверхонь і сприяє вивільненню защемлених в суглобі хрящових утворень, заворотів синовії і суглобової капсули. Техніки мобілізації підбирають індивідуально, що залежить від завдань, мети, функціональної можливості пацієнта, стану суглобів, спастичності, деформацій, тощо.

Для боротьби зі спастичністю в програму реабілітації церебрального паралічу доцільно включати стретчинг-терапію. По суті це вправи на розтяг м'язів. Під дією спастики формуються флексорно-пронаційні (згинально-пронаційні) установки в верхніх кінцівках, та флексорно-аддуктивні (згинально-привідні) і еквінусні установки в нижніх кінцівках. До трьох років у дитини з органічним ураженням центральної нервової системи, може формуватися стійкий патологічний руховий стереотип, порочні пози, та патологічні синергії. Тому, застосування стретчинг-гімнастики з іншими методами кінезіотерапії є необхідним і доцільним. Вправи підбираються так, щоб розтягу піддавалися найбільш спастичні м'язові групи. Стретчингу підлягають м'язи, на верхніх кінцівках:

- великий та малий грудні;
- двоголовий м'яз плеча;
- плечепроміневий м'яз;
- круглий пронатор;
- квадратний пронатор.

На нижніх кінцівках:

- клубовопопереківий м'яз;
- аддуктори стегна;
- прямий м'яз квадрицепса;
- м'язи групи HAMSTRING (двоголовий м'яз стегна, напівсухожилковий, напівперетинчастий м'язи);
- трицепс гомілки (литковий, камбалоподібний м'язи) [3].

При стретчингу спастичних м'язів використовують статичний та динамічний режим розтягу, стретчинг-гімнастику можна виконувати за допомогою фітболу та валиків різного діаметру.

Фізична терапія церебрального параліча різноманітна і складна, використовуючи і комбінуючи в своїй роботі різні методики та моделі кінезіотерапії, фізичний терапевт підбирає той необхідний інтегральний алгоритм втручань, який необхідний на даний час дитині, з урахуванням його функціонального стану, супутніх захворювань, психо-емоційної сфери, контактності пацієнта, мети та завдань. При постановці цілей і завдань на короткий або на довготерміновий період, терапевт керується фізіотерапевтичними функціональними тестами та шкалами. Шкали та тести використовують для оцінки ефективності курсу терапії, для корекції змін в програмі реабілітації. Це необхідний інструмент для визначення правильної постановки терапії, оцінки результативності та об'єктивності втручань.

Разом з анамнезом, соматоскопією, антропометрією, гоніометрією в діагностиці функціонального рівня дитини з церебральним паралічем використовують GMFCS (Оцінка Основних Рухових Функцій, ООРФ). За класифікацією GMFCS пацієнти діляться на п'ять рівнів, залежно від їхніх рухових можливостей. Так, «Рівень I», це діти, які ходять без обмежень, але не виконують складні моторні завдання, «Рівень V» - діти з дуже обмеженими можливостями самостійного пересування з допоміжними засобами та слабким постуральним контролем тулуба і голови. Карта огляду GMFCS складається з п'яти блоків:

- лежання, перевертання;
- сидіння;
- повзання і рачкування;
- стояння;
- ходьба, біг і стрибки [4; 7].

Карта є досить інформативною та простою в використанні.

Дослідження функціональності кисті, використовується, з чотирьох років при достатньому рівні інтелекту, система класифікації функції руки (MACS). MACS – ділиться на рівні з I по V. Дитина з «I Рівнем» - без зусиль успішно користується предметами, дитина з «V Рівнем» - не утримує предмети, важко виконувати руками найпростіші дії [1; 6].

Для визначення рівня спастичності використовують шкалу Ашворда, або модифіковану шкалу Ашворда. Шкала має бали від 0 до 4, так, відповідно 0 - нема збільшення патологічного м'язового тону, 4 - уражений сегмент має ригідність при згинанні та розгинанні. Тестування тону м'язів на предмет підвищеного патологічного тону м'язів (спастики) проводиться, здійснюючи пасивний рух у суглобі шляхом швидкого розтягу м'язу по невеликій амплітуді (середня амплітуда руху у суглобі). Швидкість розтягу м'язу залежить від наявності болю та стану опорно-рухового апарату. Пасивний рух виконується як на згинання, так і на розгинання сегменту. При проявах спастики спостерігається опір до руху, який залежить від швидкості розтягу м'язу. Чим більша швидкість розтягу м'язу, тим більший опір пасивному руху, який залежить від збудливості рефлексу на розтяг.

В деяких центрах з реабілітації дітей хворих на церебральний параліч, використовується для визначення спастичності шкала Тардье, вважається що вона є кращим клінічним інструментом виміру спастичності, ніж шкала Ашворда. Шкала відповідає визначенню спастичності і дає можливість оцінити супротив пасивному руху, повільному руху і швидкому руху. Має 6 балів оцінки, від 0 до 5. Відповідно 0 – немає опору протягом усього об'єму пасивних рухів, 5 – неможливість руху в суглобі.

Фізичний терапевт в своїй роботі, спирається на дослідження, тести, шкали для визначення і підбору оптимальної програми кінезіотерапії з урахуванням всіх особливостей функціонального стану, ускладнень, цілей і завдань перспектив щодо програми реабілітації пацієнтів з церебральним паралічем.

В статті представлені деякі методики кінезіотерапії які найчастіше застосовуються в реабілітації дітей на церебральний параліч. А саме фітбол-терапія, лікування положенням в вертикалізаторі, мобілізація суглобів, стретчинг-терапія. Це далеко не повний огляд методик кінезіотерапії щодо реабілітації дітей з органічним ураженням центральної нервової системи.

Фізична терапія дітей – це безперервний, тривалий процес, який ґрунтується на принципах ранньої діагностики, раннього втручання, ранньої медико-соціальної реабілітації. Психологічній, логопедичній, ортопедичній корекції, соціальної адаптації та роботи з батьками.

Кінезіотерапія передбачає комплексний підхід у вирішенні всіх аспектів реабілітаційного процесу. Сучасний стан нашого суспільства вимагає гуманізації усіх сторін його буття. У зв'язку з цим особливе місце повинно бути відведено різноманітним напрямкам реабілітаційної роботи з неповносправними дітьми з метою забезпечення розвитку опорно-рухового апарату, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності організму.

Повноцінна інтеграція таких дітей у суспільство різноманітними засобами реабілітації є нагальним питанням сьогодення. Правильна побудова та проведення комплексу заходів фізичної терапії має найбільші можливості для корекції та вдосконалення моторики дітей з особливими потребами.

Висновки. В нас час не існує єдиного методу щодо терапії хворих на церебральний параліч. В кожному методі є свої негативні та позитивні сторони. Завдання фізичного терапевта знайти оптимальне рішення для реалізації програми терапії, з урахуванням патологічного перебігу захворювання, індивідуальних моторних можливостей дитини, її рухового потенціалу, та використання всього арсеналу методів та засобів кінезіотерапії щодо реабілітації дітей з органічним ураженням центральної нервової системи. Розвиток рухової системи і її адаптивних можливостей відбувається в процесі становлення самого рухового акту, на основі зворотної аферентації, яка, власне, визначає і контролює руховий акт.

Література

1. Козьявкін В.І. Метод Козьявкіна – система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації: посібник реабілітолога. Львів. Видавництво «Дизайн-студія «Папуга», 2011. 240 с.
2. Основи медико-соціальної реабілітації з органічним ураженням нервової системи: навчально-методичний посібник / за ред. Мартинюка В.Ю., Зінченко С.М. К.: Інтермед, 2005. 416 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2007. 608 с.
4. Український медичний центр реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи МОЗ України. URL: <http://childneuro.gov.ua/>
5. Львівський міський Центр реабілітації. URL: <https://dzherelocentre.org.ua/>
6. Центр фізичної реабілітації «Крок за Кроком». URL: cfr-krok.ua.
7. Одесский областной благотворительный фонд реабилитации детей-инвалидов «Будущее». URL: www.rc.odessa.ua.

References:

1. Kozyavkin, V. (2011). Kozyavkin's method - a system of intensive neurophysiological rehabilitation: a rehabilitation manual. Lviv. Parrot Design Studio Publishing House, 240.
2. Martyniuka, V., Zinchenko, S. (2005). Fundamentals of medical and social rehabilitation with organic lesions of the nervous system: a textbook, 416.
3. Shapkova, L. (2007). Private methods of adaptive physical culture: a textbook: Sovetskii sport, 608.
4. UKRAINIAN MEDICAL CENTER FOR REHABILITATION OF CHILDREN with organic lesions of the nervous system of the Ministry of Health of Ukraine. URL: <http://childneuro.gov.ua/>
5. Lviv City Rehabilitation Center. URL: <https://dzherelocentre.org.ua/>
6. Step by Step Physical Rehabilitation Center. URL: cfr-krok.ua.
7. Odessa regional charitable fund of rehabilitation of children with disabilities "Future". URL: www.rc.odessa.ua.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6К(135).06
УДК 796.011.3:616.896-053.5

Боднар І.Р.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Хамаде А.Ф. аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського,

ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ З АУТИЗМОМ

Програми фізичної активності позитивний вплив на низку показників адаптації дітей з аутизмом до суспільного життя. Лише окремі дослідження присвячені вивченню ефективності комплексних програм фізичного виховання. Тому метою дослідження було порівняти ефективність двох програм фізичного виховання традиційної і авторської. Учасники – діти віком 11-13 років з діагнозом аутизм. На початку і наприкінці експерименту проводили тестування фізичної підготовленості дітей. На початку дослідження результати дітей двох груп не відрізнялися. Наприкінці експерименту спостерігали достовірно вищі результати у тестових вправах штовхання медбола, віджимання від лави, кистьова динамометрія, балансування на 1 нозі і гнучкості нахил вліво. Висновок: довели вищу ефективність розробленої автором програми фізичного виховання у розвитку сили рук, швидкісної сили ніг і координальності м'язів кисті дітей з аутизмом.

Ключові слова: аутизм, фізична підготовленість, програма, фізичне виховання

Bodnar Ivanna, Hamade Ali. The influence of the author's program of physical education on the indicators of physical fitness of students with autism. Physical activity programs have a positive impact on a number of indicators of adaptation of children with autism to public life. Most researchers have studied the effects of programs using one type of RA swimming, running, martial arts, dancing, horseback riding, gymnastics, and more. Only some studies are devoted to the study of the effectiveness of comprehensive physical education programs. We believe that complex programs can be more effective than single-modal. Therefore, the aim of the study was to compare the effectiveness of two physical education programs - traditional and author's. The content of the author's program is substantiated by the results of the previously conducted ascertaining stage of the research. Participants - children aged 11-13 years with a diagnosis of autism. At the beginning and end of the experiment, testing of children's physical fitness was performed. Used 2 batteries of tests, containing 5 and 15 test exercises each. The reliability of the discrepancies was determined by the Mann-Whitney U-test. At the beginning of the study, the results of children in the two groups did not differ. At the end of the experiment, significantly higher results were observed in the test exercises "pushing medball", "squeezing from the bench", "wrist dynamometry", "balancing on one leg" and "leaning to the left". According to the results of most test exercises, the children of the experimental group did not differ from the children of the control group. This may be the result of distance learning. The significant predominance of the results of the children of the experimental group in the test exercises "writing the letter" O "", number / 10s and "squats on 2 legs for 10s" at the end of the experiment indicates a significant impact of the author's program on motor readiness. Conclusion. The author of the physical education program developed by the author proved to be more effective in the development of arm strength, speed leg strength and hand muscle coordination, and motor readiness to teach children with autism.

Keywords: autism, physical fitness, program, physical education

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Зростання кількості дітей з аутизмом актуалізує дослідження, присвячені пошуку раціональних шляхів адаптації до суспільного життя. Одним із ефективних засобів адаптації дітей з аутизмом вважають рухову активність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість дослідників вивчали вплив програм з застосуванням одного виду РА плавання, бігу, одноборства, танців, верхової їзди, гімнастики тощо [4, 3, 12, 10, 1]. Доведено, що їх застосування сприяє поліпшенню поведінкових проблем, показників соціальної взаємодії та комунікації, пізнавальних процесів, підвищенню фізичної підготовленості та якості життя. У низці досліджень автори порівнювали між собою ефективність двох різних програм, наприклад силового і кардіофітнесу [6], йоги і китайської гімнастики [3], одноразового чи трикратного бігового навантаження [8], танцювального та велотренажерного ексергеймінгу [1]. Окремі [15] зіставляють ефективність навіть трьох програм занять: авторської допоміжної велосипедної терапії, добровільної їзди на велосипеді та повної відсутності циклічних навантажень. Лише окремі дослідження присвячені перевірці ефективності авторських програм з комплексним застосуванням засобів. Наприклад, до комплексних можна віднести програми релаксаційних вправ з засобами танцювальної та музичної терапії [10], програми змішаних вправ (наприклад на велотренажері, з медболом) [7], програми із застосуванням різних ігор з м'ячем [9], програми занять з включенням базових координаційних та силових вправ [12], програми структурованої фізичної активності з природно інтегрованими елементами соціальної взаємодії [14]. Вважаємо, що укладання програми з комплексним застосуванням потенційно ефективних видів РА у їх поєднанні, може дати більший сумарний позитивний ефект, ніж від застосування одного виду РА. Тому варто продовжувати вивчати можливості комплексних програм ФВ, які поєднують привабливі але доступні фізичні вправи різних видів РА для ліквідації проблем дітей з РАС.

Мета – порівняти ефективність авторської та традиційної програм з фізичного виховання за змінами показників фізичної підготовленості дітей з аутизмом.

Учасниками перетворювального педагогічного експерименту стали школярі ЗЗСО м.Львова, з діагнозом

розлади аутичного спектру (РАС), за станом здоров'я скеровані до основної медичної групи. КГ та ЕГ утворили шляхом урівноваження ознак. КГ склали 11 осіб віком $11,55 \pm 1,44$ років, ЕГ – 9 осіб віком $11,35 \pm 1,39$ років. На початку перетворювального експерименту достовірні розбіжності у показниках дітей ЕГ та КГ за показниками тестування (за винятком 1 тестової вправи) були відсутні.

Педагогічний експеримент використано для порівняння ефективності запропонованої програми ФВ учнів 12-15 років, які навчалися у закладах загальної середньої освіти. Його застосування дало змогу об'єктивно перевірити нульову гіпотезу дослідження про ефективність структури і змісту уроків фізичної культури для учнів середнього шкільного віку закладів загальної середньої освіти з РАС, які навчалися в умовах інклюзивних уроків ФК і самостійних/сегрегативних занять ФВ на підставі порівняння показників фізичного розвитку, результатів тестування фізичної, технічної, теоретичної підготовленості учнів, якості їхнього життя.

Упродовж 2019–2020 навчального року в навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл м.Львова з дисципліни «Фізична культура» був введений експериментальний чинник: запроваджено до навчального процесу програму з ФВ. Зміст програми фізичного виховання було укладено на підставі результатів констатувального експерименту [16, 17]. Програма містила 3 уроки на тиждень тривалістю 45 хв., і передбачала комплексне застосування різних засобів різних видів спорту (рухової активності) з доведеною ефективністю (плавання та ігри у воді, біг, ходьба, імітація їзди верхи, елементи йоги та східних одноборств тощо). Вважаємо, що укладання програми з комплексним застосуванням потенційно ефективних видів РА у їх поєднанні, може дати більший сумарний позитивний ефект, ніж від застосування одного виду РА. Також містила розроблені домашні завдання, які були логічним продовженням завдань, застосованих під час уроків ФК. Намагалися максимально урізноманітнити способи виконання вправ, вихідні положення. Усі завдання супроводжували детальними інструкціями як правильно виконувати цю вправу, чим вона корисна, які інші варіанти цієї вправи можна застосовувати тощо. Добирали засоби, які рівномірно розвивають усі фізичні якості, децю більшою була кількість засобів на аеробну витривалість. Наша програма містила засоби (одноборства, асани, медитації тощо), які тамують агресію. Авторська програма передбачала великий обсяг рухливих ігор і елементів спортивних ігор, інших вправ на координацію, тобто засобів, які, доведено, сприяють покращенню когнітивного функціонування дітей. Програма ФВ складалася з трьох періодів: перший передбачав окремі заняття дітей з РАС з вчителем під час уроків ФК; другий період передбачав поступове залучення дітей з РАС до участі в уроках ФК; у третьому періоді діти з РАС займалися разом з іншими дітьми.

До педагогічного експерименту було залучено 9 учнів (юнаків) в ЕГ та 11 – в КГ. Учні КГ відвідували уроки ФК разом із учнями свого класу, виконували вправи, дібрані учителем. Учні ЕГ займалися на уроках згідно обгрунтованої автором програми ФВ. З березня по червень 2020 року у зв'язку із карантинном через пандемію Covid-19 заняття проходили самостійно за планами розробленими автором дисертації (ЕГ) або вчителем ФК (КГ) / в *on-line* режимі у вигляді відеоконференцій.

Тестування проводили за батареями тестів фізичної підготовленості [17].

Методи математичної статистики. Більшість показників не мали нормального розподілу. Тому достовірність розбіжностей між групами з'ясували за U-критерієм Манна–Вітні (для зв'язаних та незв'язаних вибірок).

Результати. Як бачимо, табл.1, наприкінці педагогічного експерименту показники моторної готовності до навчання дітей ЕГ були вищими (тобто кращими) від показників дітей КГ. У двох тестових вправах: написання літери "О", к-ть /10с та присідання-вставання на 2-х ногах, к-ть/10с міжгрупові розбіжності у прикінцевих показниках були настільки суттєвими, що підтвердилися статистично ($p < 0.05$). Це підтверджує відносно вищу ефективність авторської програми занять порівняно з традиційною. Результати тестової вправи плескання у долоні у дітей КГ та ЕГ практично не відрізнялися ($30,67 \pm 13,95$ ударів/10с та $31,36 \pm 9,27$ ударів/10с відповідно). Це свідчить про те, що авторська і традиційна програми фізичного виховання однаково впливають на частоту рухів кистю; або про те, що результати дітей у цій вправі вже на початку педагогічного експерименту досягли максимуму і тому не могли бути покращеними. У тестовій вправі передача і ловіння м'яча біля стіни, к-ть/30с результати дітей ЕГ переважали результати дітей КГ, проте ця перевага не мала статистичного підтвердження.

Таблиця 1

Показники моторної підготовленості до навчання дітей контрольної та експериментальної груп наприкінці перетворювального експерименту

Показники	КГк		ЕГк		U _{емп}	p
	X	σ	X	σ		
Написання літери "О", к-ть /10с	8,89	4,07	13,36	3,08	20,0	<0.05
Присідання на 2-х ногах, к-ть/10с	7,00	1,22	10,3	4,07	23,5	<0.05
Передача і ловіння м'яча біля стіни, к-ть/30с	14,11	7,49	24,64	18,08	32,5	>0.05
Плескання у долоні, к-ть/10с	30,67	13,95	31,36	9,27	41,0	>0.05

За критерієм Манна-Вітні критичні значення складають: 18 – при $p < 0.01$ і 27 – при $p < 0.05$

Аналіз показників фізичної підготовленості дітей ЕГ та КГ проведений наприкінці педагогічного експерименту (табл.2) засвідчив, що в показниках усіх дітей відбулися позитивні зрушення, проте в ЕГ вони були суттєвішими.

В умовах педагогічного експерименту у дітей, які навчалися за авторською програмою з фізичного виховання, суттєво ($p < 0.05$) вищими були рівні розвитку сили рук (за результатами тестових вправ штовхання медбола (1 кг) від грудей, віджимання від лави, а також сили обох кистей рук), координованості рухів (у рівновазі – балансуванні на 1 нозі, с) і гнучкості (у вправі нахил вліво). Результати більшості тестових вправ дітей ЕГ були подібними до результатів дітей КГ, хоча в ЕГ спостерігалися відносно вищі результати (непідтверджені статистично, $p > 0.05$).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості дітей контрольної та експериментальної груп наприкінці перетворювального експерименту

Показники	КГк		ЕГк		U _{емп}	p
	X	σ	X	σ		
Штовхання м'яча (1 кг) від грудей, см	198,67	82,29	289,55	114,74	25,5	<0.05
Балансування на 1 нозі, с	11,68	6,99	19,29	6,13	26,5	<0.05
Віджимання від лави, разів	6,78	5,75	12,36	3,94	25,0	<0.05
Сила правої кисті, кг	3,11	5,49	6,45	5,07	19,5	<0.05
Сила лівої кисті, кг	2,83	5,17	5,45	3,34	20,5	<0.05
Нахил вліво	18,78	5,57	23,64	3,94	24,0	<0.05
Нахил вправо	18,11	7,01	22,45	4,89	33,0	>0.05
Піднімання в сід / 1 хв	18,22	7,94	24,64	7,61	28,5	>0.05
Стрибки з кола в коло, с	8,60	3,72	7,80	2,56	44,5	>0.05
Нахил уперед	9,67	12,00	11,64	9,83	40,0	>0.05
«Планка», с	11,75	9,50	18,00	9,51	31,0	>0.05
НТW, с	15,92	6,58	11,64	3,08	49,0	>0.05
Проба Ромберга, с	25,47	8,34	22,09	12,52	42,0	>0.05
Стрибок у довжину з місця, см	83,11	27,31	99,73	22,24	28,5	>0.05
«4 м'ячі», с	7,46	2,16	6,61	1,29	43,0	>0.05

За критерієм Манна-Вітні критичні значення складають: 18 – при $p < 0.01$ і 27 – при $p < 0.05$

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що авторська програма виявилася більш ефективною за величиною впливу на показники сили рук, ніж традиційна. Варто, однак зауважити, що велика частина навчання відбувалася в дистанційних умовах, тобто без безпосередньої участі розробника програми поруч з дітьми. Тому можна припустити, що запровадження її в реальних умовах мало би імовірно, більший позитивний ефект. також варто узяти до уваги, що у дітей з аутизмом навіть при регулярних заняттях з фізичного виховання може спостерігатися т.зв «відкат» (тобто зниження рівня розвитку фізичних якостей, втрата навичок тощо зумовлені специфікою захворювання).

Висновки. Доведено вищу ефективність розробленої автором програми фізичного виховання ($p < 0.05$) у розвитку сили рук, швидкісної сили ніг і координованості м'язів кисті дітей з аутизмом. Суттєве переважання результатів дітей експериментальної групи у тестових вправах «написання літери "О"», к-ть /10с та «присідання на 2-х ногах за 10с» наприкінці експерименту свідчить про суттєвий вплив авторської програми на показники моторної підготовленості до шкільного навчання.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку вбачаємо у проведенні досліджень у більш стандартних умовах.

Література

- Anderson-Hanley C, Tureck K, Schneiderman RL. Autism and exergaming: effects on repetitive behaviors and cognition. *Psychol Res Behav Manag.* 2011;4:129–137
- Arzoglou D, Tsimaras V, Kotsikas G, Fotiadou E, Sidiropoulou M, Proios M, et al. The effect of a traditional dance training program on neuromuscular coordination of individuals with autism. *JPES,* 2013;13(4):563–569. doi: 10.7752/jpes.2013.04088
- Chan AS., Sze SL., Siu NY., Lau EM., Cheung MC. A Chinese mind-body exercise improves self-control of children with autism: a randomized controlled trial <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0068184> PLoS One., 2013; 10;8(7):e68184. doi: 10.1371/journal.pone.0068184 7
- Dickinson K, Place M. A randomised control trial of the impact of a computer-based activity programme upon the fitness of children with autism. *Autism Res. Treat .,* 2014; 2014:1–9. <https://www.hindawi.com/journals/aurt/2014/419653>
- Fragala-Pinkham MA, Haley SM, O'Neil ME. Group swimming and aquatic exercise programme for children with autism spectrum disorders: a pilot study. *Dev Neurorehabil.,* 2011; 14(4):230–241. doi:10.3109/17518423.2011.575438
- Lochbaum M, Crews D. Viability of cardiorespiratory and muscular strength programs for the adolescent with autism. *Complement Health Pract Rev.* 2003;8:225–233. doi:10.1177/1076167503252917
- Morrison H, Roscoe EM, Atwell A. An evaluation of antecedent exercise on behavior maintained by automatic reinforcement using a three-component multiple schedule. *J Appl Behav Anal,* 2011; 44(3):523–541. doi:10.1901/jaba.2011.44-523
- Prupas A, Reid G. Effects of Exercise Frequency on Stereotypic Behaviors of Children with Developmental Disabilities *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities,* 2001; 36(2):196-206
- Rafie F, Ghasemi A, Zamani JA, Jalali S. Effect of exercise intervention on the perceptual-motor skills in adolescents with autism. *J Sports Med Phys Fitness.,* 2017; 57(1-2): 53-59. doi:10.23736/S0022-4707.16.05919-3
- Rosenblatt LE, Gorantla S, Torres JA, Yarmush RS, Rao S, et al. Relaxation response-based yoga improves functioning in young children with autism: a pilot study. *J Altern Complement Med,* 2011; 17: 1029–1035. doi: 10.1089/acm.2010.0834
- Thomas, B.R., Lafasakis, M. & Spector, V. J Brief Report: Using Behavioral Skills Training to Teach Skateboarding Skills to a Child with Autism Spectrum Disorder. *Autism Dev Disord* (2016) 46: 3824. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2900-8>

12. Toscano CVA, Carvalho HM, Ferreira JP. Exercise Effects for Children With Autism Spectrum Disorder: Metabolic Health, Autistic Traits, and Quality of Life. *Percept Mot Skills*. 2018;125(1):126-146. doi: 10.1177/0031512517743823
13. Wuang YP, Wang CC, Huang MH, Su CY. The effectiveness of simulated developmental horse-riding program in children with autism. *Adapt Phys Activ Q*. 2010; 27:113–126
14. Zhao M, Chen S. The Effects of Structured Physical Activity Program on Social Interaction and Communication for Children with Autism. *Biomed Res Int*. 2018;1:1825046. doi:10.1155/2018/1825046
15. Zhao M, Lichtsinn K, Holzapfel S. Assisted Cycling Therapy (ACT) improves inhibition in adolescents with autism spectrum disorder. *J Intellect Dev Disabil*. 2015; 40(4):376–387. doi:10.3109/13668250.2015.1080352
16. Боднар Іванна, Хамаде Алі. Фізична грамотність дітей із розладами аутичного спектра // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2019. – №1(33). – С. 3–11. <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/article/view/877>
17. Хамаде А.Ф., Боднар І.Р. Фізична працездатність, фізична підготовленість та фізична активність школярів з розладами аутичного спектра // Спортивний вісник Придніпров'я, 2020. – №1. – С.414-422. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2020-01/2020-01-43.pdf>

References

1. Anderson-Hanley, C., Tureck, K., Schneiderman, RL. (2011). Autism and exergaming: effects on repetitive behaviors and cognition. *Psychol Res Behav Manag*, 4, 129–137
2. Arzoglou, D., Tsimaras, V., Kotsikas, G., Fotiadou, E., Sidiropoulou, M., Proios, M., et al. (2013). The effect of a traditional dance training program on neuromuscular coordination of individuals with autism. *J PES*, 13(4), 563–569. <https://doi:10.7752/jpes.2013.04088>
3. Chan, A.S., Sze, S.L., Siu, NY., Lau, EM., Cheung, MC. (2013) A Chinese mind-body exercise improves self-control of children with autism: a randomized controlled trial <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0068184>
4. Dickinson, K., Place, M. (2014). A randomised control trial of the impact of a computer-based activity programme upon the fitness of children with autism. *Autism Res Treat* 2014:1–9. <https://www.hindawi.com/journals/aurt/2014/419653>
5. Fragala-Pinkham, MA., Haley, SM., O'Neil, ME. (2011). Group swimming and aquatic exercise programme for children with autism spectrum disorders: a pilot study. *Dev Neurorehabil*, 14(4), 230–241. <https://doi:10.3109/17518423.2011.575438>
6. Lochbaum, M., Crews, D. (2003). Viability of cardiorespiratory and muscular strength programs for the adolescent with autism. *Complement Health Pract Rev*, 8, 225–233. <https://doi:10.1177/1076167503252917>
7. Morrison, H., Roscoe, E.M., Atwell, A. (2011). An evaluation of antecedent exercise on behavior maintained by automatic reinforcement using a three-component multiple schedule. *J Appl Behav Anal*, 44(3), 523–541. <https://doi:10.1901/jaba.2011.44-523>
8. Prupas, A., Reid, G. (2001). Effects of Exercise Frequency on Stereotypic Behaviors of Children with Developmental Disabilities Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities, 36(2), 196-206
9. Rafie, F., Ghasemi, A., Zamani, J.A., Jalali, S. (2017). Effect of exercise intervention on the perceptual-motor skills in adolescents with autism. *J Sports Med Phys Fitness*, 57(1-2), 53-59. <https://doi:10.23736/S0022-4707.16.05919-3>
10. Rosenblatt, L.E., Gorantla, S., Torres, J.A., Yarmush, R.S., Rao, S., et al. (2011). Relaxation response-based yoga improves functioning in young children with autism: a pilot study. *J Altern Complement Med*, 17, 1029–1035. <https://doi:10.1089/acm.2010.0834>
11. Thomas, B.R., Lafasakis, M. & Spector, V. J (2016). Brief Report: Using Behavioral Skills Training to Teach Skateboarding Skills to a Child with Autism Spectrum Disorder. *Autism Dev. Disord*, 46, 3824. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2900-8>
12. Toscano, C.V.A., Carvalho, H.M., Ferreira, J.P. (2018). Exercise Effects for Children With Autism Spectrum Disorder: Metabolic Health, Autistic Traits, and Quality of Life. *Percept Mot Skills*, 125(1), 126-146. <https://doi:10.1177/0031512517743823>
13. Wuang, Y.P., Wang, C.C., Huang, M.H., Su, C.Y. (2010). The effectiveness of simulated developmental horse-riding program in children with autism. *Adapt Phys Activ Q*, 27, 113–126
14. Zhao, M., Chen, S. (2018). The Effects of Structured Physical Activity Program on Social Interaction and Communication for Children with Autism. *Biomed Res Int*, 1, 1825046. <https://doi:10.1155/2018/1825046>
15. Zhao, M., Lichtsinn, K., Holzapfel, S. (2015). Assisted Cycling Therapy (ACT) improves inhibition in adolescents with autism spectrum disorder. *J Intellect Dev Disabil*, 40(4), 376–387. <https://doi:10.3109/13668250.2015.1080352>
16. Bodnar Ivanna, Khamade Ali. (2019). Фізична грамотність дітей із розладами аутичного спектра. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 1(33), 3–11. <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/article/view/877>
17. Hamade A.F., Bodnar I.R. (2020). Фізична працездатність, фізична підготовленість та фізична активність школярів з розладами аутичного спектра. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 414-422. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2020-01/2020-01-43.pdf>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).07
УДК 796.3

Будинкевич С.Н.
старший викладач
кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Дрогобицьк
Федорищак Р.Л.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Дрогобицьк

ТЕКБОЛ, ЙОГО РІЗНОВИДИ – ОСОБЛИВОСТІ ТА МОЖЛИВОСТІ

У статті проведено аналіз ігор на столі текборді: Teqball (текбол), Teqpong (текпонг), Teqis (текіс), Qatch (кетч), Teqvoly (текволі). Розкрито вимоги до обладнання, а саме до текборду, який і об'єднав усі різновиди текболу. Визначено мету ігор, яка полягає у тому, щоб спрямувати м'яч на сторону столу суперника таким чином, щоб ускладнити організацію контратаки, дотримуючись встановлених правил.

Розглянуто особливості застосування техніко-тактичних навиків ігор на текборді в умовах ліміту часу та простору, що забезпечують різноманіття дій, з використанням широкого спектру можливостей для самовираження. З'ясовано, що на столі незвичайної конструкції на сьогоднішній день відточують майстерність з футболу, волейболу, пінг-понгу, гандболу, баскетболу, та сквошу, а з іншого боку видовище на будь який смак. Особливістю ігор на текборді є можливість застосування різного технічного арсеналу (подач, передач, кидків, ударів), сполучення технічних прийомів у різні тактичні побудови, орієнтоване на конкретний різновид цього спорту.

Показано, що дана діяльність вимагає від гравців певного рівня фізичних здібностей, сприяє різносторонньому розвитку, формує винахідливість, що покращує функціональні можливості людини.

Характерним є те, що чим вища майстерність спортсменів, тим в більшій мірі проявляється в них варіативність стандартних рухових навичок. Заняття цими спортивними іграми сприятиме покращенню роботи дихальної та серцево-судинної систем організму. Концентрація погляду на м'ячі, який постійно перебуває в русі ліворуч, праворуч, віддаляється та наближається до гравця сприятиме зміцненню м'язів ока. Враховуючи вище названі чинники вважаємо, доцільним рекомендувати заняття з текболу та його різновидів для освітніх закладів, фітнес клубів, готелів, пляжних зон відпочинку, паркових та міських майданчиків, розважальних закладів.

Ключові слова: спортивні ігри, правила, текборд, текбол, текпонг, текіс, кетч, текволі, теніс, сквош, волейбол, гандбол, футбол, пінг-понг.

Budynkevych Svitlana, Fedoryshchak Roman Tekbol, its variations - features and possibilities. The article analyzes the games on the techboard table: Teqball, Teqpong, Teqis, Qatch, Teqvoly. The requirements for the equipment are revealed, namely the techboard, which combines all the variations of techball. The goal of the game is to direct the ball to the opponent's table in such a way as to complicate the organization of the counterattack, following the established rules.

Peculiarities of application of technical and tactical skills of games on techboard in the conditions of time and space limit, providing a variety of actions, with use of a wide range of opportunities for self-expression are considered. It turned out that the table of unusual design today hone skills in football, volleyball, pin-pong, handball, basketball, and squash, and on the other hand a spectacle for every taste. A distinctive feature of all games on the backboard is the ability to use different technical arsenal (innings, passes, throws, shots), combining techniques in different tactical constructions, focused on a certain variation of this sport.

It is shown that this activity requires from players a certain level of physical abilities, promotes diverse development, forms ingenuity, which improves human functionality. An important result of the game is its impact on the mental processes of human development, which are associated with the choice of solutions, in a limited time and space, a specific game situation, affects the improvement of thinking speed.

Characteristically, the higher the skill of athletes, the greater the variability of their standard motor skills. Playing these sports games will help improve the respiratory and cardiovascular systems of the body. Concentrating your gaze on the ball, which is constantly moving to the left, right, away and closer to the player will help strengthen the muscles of the eye. It is these factors that contribute to the promotion of health, contribute to the formation of a diverse, self-confident personality. Taking into account the above factors, we believe that it is advisable to recommend classes in techball and its variations for educational institutions, fitness clubs, hotels, beach recreation areas, parks and city playgrounds, entertainment facilities.

Keywords: sports games, rules, techboard, Teqball, Teqpong, Teqis, Qatch, Teqvoly, tennis, squash, volleyball, handball, football, pin-pong.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Останні роки для нашої держави стали кризовими – наслідки війни і пандемії, значно знизили якість життя, що становить реальну загрозу генофонду нації, безпеці України.

Пандемія COVID-19 негативно вплинула не лише на розвиток економіки, а й на фізичний та психоемоційний стан людей. Самоізоляція, малорухливий спосіб життя призводять до погіршення стану здоров'я учнів. Саме тому і виникає потреба ознайомлення, вивчення та введення в освітній процес нових видів спорту, які б мотивували дітей до

занять та мали позитивний вплив на їх розвиток. Заняття фізичними вправами покращують настрій, самопочуття, загальний стан організму, сприяють збереженню здоров'я тощо.

Перед освітянами стоять важливі завдання, які спонукають їх до вивчення більш детально правил, методики навчання нових ігор, що є адаптовані до вимог сьогодення та впровадження їх в зміст уроків фізичної культури. Останні роки, в світі особливої популярності набирають нові для нас спортивні ігри на текборді. Вважаємо, що засвоєння техніки цих ігор допоможе вдосконалити виконання прийомів у таких видах спорту (волейбол, сквош, пінг-понг, футбол, гандбол), а також сприятиме формуванню таких рис характеру як впевненість, наполегливість тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведені дослідження Будинкевич С., Кондрацькою Г.[3], Чепелюк А.[1] засвідчили, що ігрова діяльність в спортивних іграх, має позитивний вплив на функціональний, психоемоційний стан учнів, а також сприяє їх кращій соціалізації та адаптації до громадського суспільства [1, 3].

Дослідник Вознюк Т., досліджуючи вплив ігрової діяльності, визначив характерну й особливу складність взаємодії функціональних систем організму, де в основі тактичного мислення лежить сигнальна діяльність кори головного мозку. Вищі відділи центральної нервової системи здійснюють одночасно і нейрогуморальну регуляцію довільної рухової діяльності гравців. Науковець вивчав процеси багаторівневого управління складною системою рухового апарату спортсмена, які базуються на виключно високій функціональній досконалості аналізаторних систем. Він зробив наступні висновки – в процесі занять спортивними іграми значною мірою удосконалюється гострота зорового, тактильного, кінетичного, вестибулярного, слухового сприйняття. Знищуються їх пороги, і збільшується діапазон відчуттів. Це призводить до формування загострених відчуття предмета гри – «відчуття м'яча», просторово-часових параметрів рухів – «відчуття майданчика», «відчуття дистанції» тощо[2].

На переконання Пояркова Ю., спортивні ігри характеризуються різнобічним впливом на організм людини, включаючи різноманітні форми рухової діяльності (біг, ходьбу, стрибки, удари, ловлю і кидки, подачі, передачі, різні силові елементи). Він зазначав, що чим різноманітніші й складніші прийоми тієї або іншої гри, чим більше в ній рухів, пов'язаних з інтенсивною м'язовою роботою, тим сильніше вона впливає на організм і є важливою для всебічного розвитку молодого організму [4].

В Україні існує недостатнє навчально-методичне забезпечення щодо правил та методики навчання текболу та його різновидів, що потребує більш глибокого вивчення поставленої проблеми.

Мета дослідження полягає у вивченні правил текболу та його різновидів, особливості ведення гри, аналізу формування функціональних можливостей за допомогою даного виду спорту у гравців.

Відповідно до мети поставлені наступні завдання дослідження:

1. На підставі опрацьованої літератури та відео в Інтернет додатках визначити основну мету ігор текболу та його різновидів.

2. Ознайомитись з офіційними правилами різновидів текболу, виявити схожість і відмінність в правилах.

3. Зробити аналіз і порівняти особливості застосування техніко-тактичних навиків в текболі та його різновидах.

Для розв'язання завдань використовувались методи дослідження: теоретичні: вивчення офіційних правил ігор, вимог до обладнання та інвентарю, аналіз застосування техніко-тактичних навиків під час ігор кожного із різновиду текболу, порівняння та аналізу дій та взаємодій.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Відомо, спортивні ігри конкурують у своїй пріоритетності між собою, натомість заняття на текборді об'єднали їх, зберігаючи свої характеристики з конкретного виду спорту.

Коли у 2014 році Текбол (Teqball) був придуманий винахідниками (футболістом Габором Боршаньї та програмістом Віктором Хусаром) він поєднував у собі футбол та теніс. Пріоритетним завданням дослідників була розробка безконтактного виду, який базувався б виключно на застосуванні технічних навиків [7].

Можливість культивувати та поширювати текбол через Інтернет та соціальні мережі зробила даний вид спорту дуже швидко відомим та популярним в світі. Вже через рік після винайдення його визнали офіційним видом спорту і була створена міжнародна федерація (FITEQ). У 2018 році проведено чемпіонат світу з текболу. У ньому взяло участь 40 пар [7].

Гра настільки захопила як глядачів так і учасників різних спортивних ігор, професіоналів та аматорів, що майже одразу виникло кілька різновидів текболу. В Угорщині (Будапешт) у 2019 році пройшов чемпіонат світу з текволі. Було проведено ряд комерційних турнірів з текболу та його різновидів, що забезпечує спортивну конкуренцію на міжнародній арені даного спорту, сприяє популяризації, мотивує до підвищення майстерності спортсменів.

Ігри на текборді передбачають застосування різноманітних дій, з використання широкого спектру можливостей для самовираження. На столі незвичайної конструкції на сьогоднішній день відточують майстерність з футболу, волейболу, пінг-понгу, гандболу, баскетболу, та сквошу. Нам відомі такі різновиди Teqball (текболу): Teqpong (текпонг), Teqis (текіс), Qatch (кетч), Teqvoly (текволі), ігри проводять як в залі так і на піску.

Результати проведеного дослідження виявили, що для занять текболом та його різновидів потрібен: вигнутий стіл (текборд) зеленого, темно синього, або чорного кольору, розміри якого становлять 3000 мм довжини по горизонталі, 1500 мм ширини. Висота столу в найвищій точці ігрової поверхні становить 760 мм, найнижчий 565 мм, виготовлений із HPL пластику (пластик високого тиску), або ж схожого матеріалу. Стіл розділяє на дві рівні частини сітка з прозорого оргскла, висотою 140 мм, товщиною 20 мм довжиною 1700 мм. Висота (залу) вільного ігрового простору 7 м [11]. Вимоги щодо інвентарю (м'ячів, ракеток) такі ж як і у класичних різновидів спорту.

З'ясовано, що в усіх різновидах текболу є однакові правила:

- при помилці у виконанні подачі дозволяється повторна спроба, наступна помилка – очко зараховується супернику;

- забороняється торкання столу частинами тіла;
- в своєму розпорядженні гравці мають лише три торкання для повернення м'яча на половину столу суперника, але не в його край;
- м'яч перед розігруванням має торкнутись столу лише раз;
- поєдинок триває до перемоги у двох сетах;
- склад команди з двох осіб (можуть бути як чоловіки так і жінки, а також міксти).

Виявлено ряд відмінностей, що характеризують кожен із різновидів текболу. Для проведення ігор з текболу (Teqball) необхідно дотримуватися наступних правил: сет триває до 12 очок, хто перший набере (у вирішальні до 12 очок з різницею в два очки); в сеті сторона подачі міняється після розіграшу кожних 4 очок, при виконанні подачі удар виконують будь-якою частиною тіла по підкинутому м'ячі, забороняється торкатись м'яча двічі поспіль однією частиною тіла та руками; м'яч відбивають ногами грудьми та головою (як у футболі); розміри корту: ширина 12 м, довжина 16 м, лінія подачі розміщена паралельно до сітки, від краю стола (текборду) на відстані 2000 мм, центральна лінія проходить по середині корту і поділяє його на дві рівні половини [11].

Текпонг (Teqpong) проводиться на майданчику шириною 4,5 м, довжиною 9 м; з двох сторін від стола на відстані 2000 мм розмішені сервісні зони (квадрати) розмір яких 1000 мм на 3500 мм розділених навпіл по 1750 мм. М'яч вводиться в гру подачею з сервісних зон. Гра триває до перемоги в двох сетах до 8 очок кожен. Один раз в сеті команди мають право на здобуття 2 очок, якщо команда ще не набрала 6 очок (оголошується, що наступне розігрування оцінюється в два очки, в разі поразки втрачає вже зароблене попередньо очко) [10]. Виконання технічних прийомів схожі, що і в пінг-понг. Даний різновид текболу використовується для проведення змагань людей з особливими потребами (на візках).

Текіс (Teqis) – поєднує сквош та теніс. Майданчик, має форму прямокутника розміром 8230 мм на 1280 мм поділений, від середини лініями навпіл. Удар по м'ячу спрямовується в стіл на стороні суперника, після чого він може торкнутись підлоги (якщо після удару в стіл на стороні суперника він виходить за межі майданчика – помилка). подача вводиться за лицьових ліній. Гра триває до перемоги в двох сетах по 8 очок. В цій грі також є правило здобуття двох очок [8].

У текволі (Teqvoly) корт – це система ліній яка має форму шестикутника та оточує стіл. Розташування базових ліній: від кінця столу з обох боків на відстані 2500 мм, та шириною 1500 мм; довжина середньої лінії 8500 мм (від боків текборда становить по 3500 мм.); від базових до середньої лінії розміщені вершини бічних ліній, довжиною 5315 мм, ширина усіх ліній 50 мм. Розмір ігрової зони становлять 16 м ширина та 12 м довжина. Поєдинок триває до перемоги в двох сетах; кожен сет складається з двох партій до 8 очок з різницею в два очки, а також, як і в двох попередніх різновидах, існує правило здобуття двох очок. Усі технічні прийом такі ж як і в інших різновидах волейболу окрім блокування, удари в стрибку дозволені лише за базових та бічних ліній [8].

Кетч (Qatch) – поєднує в собі гандбол та теніс. Корт – це шестикутник такий же як і у текволі. Розмір ігрової зони 16x12 м. Кидок в стіл, або передачу напарнику, мають виконати на протязі 3 с. з того місця де був зловлений м'яч. Сет триває до 12 очок з зміною подачі після 4 очок. Команда може бути як з двох так і з трьох гравців. За умови трьох гравців один (захисник) знаходиться в зоні суперника (в середині шестикутника) та намагається протидіяти їхнім діям. Дану гру грають не лише гандбольним м'ячем, а й ще баскетбольним [8].

За допомогою текбоарда техніку на тренуваннях відточували Неймар, Феліппе Коутіньо, Марсело, Даніел Алвес та інші зірки футболу. Багато клубів англійської прем'єр ліги використовуює його для тренування гравців. Серед них «Челсі», «Саутгемптон» і «Евертон». Популяризують та поширюють текволі по всьому світу Вільям Галлас, Альберт II. (князь Монако), Луїш Фігу, Карлос Пуйоль, Крістіан Карамбе, Георг Грозер. Розвитку цього різновиду у нас в країні ми завдячуємо Петру Стратійчуку, який став засновником Всеукраїнської федерації текволі; сприяв створенню збірної України, яка представлятиме нашу країну в світі. У Кропивницькому відбувся перший відкритий турнір з текволі [7]. Використання в Україні інших різновидів текболу нам не відомі.

Значну увагу під час навчання гри на текборді важливо приділити подачі, навіть за умови можливості виконання її повторно виникають складнощі, оскільки її техніка виконання суттєво відрізняється від виконання у класичних видах. Важливо контролювати не лише точність, але й траєкторію руху та силу удару. З'ясовано, що успішність в грі залежить від кількості помилок зроблених командами, виграє той, хто менше помиляється.

Результати дослідження дають підстави стверджувати, що важливими є такі моменти: різноманітність виконання технічних дій – правилами заборонено двічі торкатись м'яча тією ж частиною, застосування технічних елементів має тенденцію до збільшення по мірі підвищення рівня спортивної майстерності; в парних іграх важливу роль гратиме вміння взаємодіяти з напарником (вимагає від спортсменів ідеального виконання техніко-тактичних дій та проявлення психічної стійкості в ігрових ситуаціях); важливим є здатність до передбачення ігрових ситуацій, оптимального вибору місця та стійки, вміння швидко застосувати техніко-тактичний прийом.

Аналіз ігрової діяльності гравців текболу та його різновидів дозволив нам з'ясувати чинники, які сприятимуть покращенню функціонального та психологічного стану спортсменів:

- застосування техніко-тактичних дій в умовах дефіциту часу та простору, прийняття спонтанних рішень – формує швидке мислення, швидкість рухової реакції;
- раціональні рішення та рухова реакція відповідної дії, характеризуються багаторівневим управлінням системою рухів та аналізаторів;
- ігри на текборді, сприятимуть покращенню роботи дихальної та серцево-судинної систем організму. Концентрація погляду на м'ячі, який постійно перебуває в русі ліворуч, праворуч, віддаляється та наближається до

гравця сприятиме зміцненню м'язів ока. Характерним є й те, що чим вища майстерність, тим в більшій мірі проявляється варіативність застосування рухових навичок, відповідно зростає інтенсивність навантаження.

Дані заняття оптимізують навчальний процес, оскільки один спортивний снаряд, при наявності спортивного інвентарю, дозволить реалізувати тренування з кількох видів спортивних ігор.

Нами було проведено опитування, в освітніх закладах міста Дрогобича, що дало можливість з'ясувати рівень зацікавленості іграми на текборді. Таких, що вважають гру у текбол і його різновиди цікавою, яка позитивно впливає на фізичний, функціональний та психічний стан людини 85 % респондентів. На думку 10 % ігри є передбачуваними, а обмеження в правилах та розміри майданчика (текборда) не залишають багато можливостей для маневрів та 5 % респондентів, ігри не зацікавили. На текборді можуть грати як професіонали так і любителі, а також люди з особливими потребами. Запропоновані авторами ігри набирають особливої популярності в світі, особливо в період пандемії, саме такі заняття за невеликої кількості учасників дозволяють підтримувати фізичну форму, сприятимуть покращенню функціонального та психологічного стану гравців тощо.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Проаналізовано правила гри текболу та його різновидів. З'ясовано, що мета ігор у всіх різновидах є однакова; схожим є наявність текборду; заборона торкатись столу частинами тіла, повторне виконання подачі, торкання столу перед розігруванням один раз, правило зарахування 2 очок, перемога в двох сетах – визначає переможця гри. Відмінність: розміри майданчиків (кортів), розмітки, кількості очок в сеті, можливість застосування різного технічного арсеналу (подач, передачі, кидків, ударів), сполучення технічних прийомів у різні тактичні побудови, орієнтовано на певний різновид цього спорту (футболу, волейболу, пінг-понгу, гандболу та сквошу). Розкрито особливості ігрової діяльності ігор на текборді (Teqball, Teqpong, Teqis, Qatch, Teqvoly) та їх вплив на формування людини в динамічному суспільстві. У результаті аналізу з'ясовано, що застосування техніко-тактичних дій різновидів текболу базуються виключно на варіативності застосування технічних навичок в обмеженому часі та просторі. Дослідження показали, що дітей зацікавили ігри на такборді, але в школах відсутнє матеріально-технічне забезпечення. Подальші дослідження стосуватимуться вивчення можливості практичного застосування текболу та його різновидів в закладах освіти та відпочинку.

Література

1. Будинкевич С.Н., Чепелюк А.В. Вплив мовленнєвої культури на психоемоційний стан студентів волейболістів. Актуальні питання гуманітарних наук: *Міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених ДДПУ імені Івана Франка*. Дрогобич, 2017 С. 48-51.
2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: *Навчальний посібник*. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. – 248с.
3. Kondratska G.D. Budynkevich S.B. Volleyball as a method of myopia prevention in of 5-6 grades children *Norwegian journal of development of the international Science* №40/2020. 43-48
4. Поярков Ю.М., Козіна Ж. Л., Церквна О. В., Воробйова В. О. Спортивні ігри: навч. посібник для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків: Точка, у 2 томах. 2010. 200 с.
5. <https://www.volleyball.ua/news/6279-vengry-skrestili-voleibol-i-nastolnyi-tennis-vam-stoit-eto-uidet>
6. https://nnovosti.info/articles/tekvoli_v_ukrajini_zjavivsja_novij_vid_sportu_video-951.html
7. <https://www.google.com/search?q=teqis+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0&oq=&aqs=chrome>.
8. www.teqvolyaustria.at.
9. <https://cdn.buttercms.com/Y6z9ZYMPROKy1oWwWnEM>
10. <https://myoutdoorpingpongtable.com/how-to-play-teqpong/>
11. Официальные правила и положения игры в текбол 2020 г.

References

1. Budynkevych S.N., Chepeliuk A.V. (2017) Vplyv movlennievoi kultury na psykhoemotsiyni stan studentiv voleibolistiv. Aktualni pytannia humanitarnykh nauk: Mizhvuzivskyi zbirnyk naukovykh prats molodykh vchenykh DDDPU imeni Ivana Franka.. Drohobych, 48-51 [in Ukrainian].
2. Vozniuk T.V. (2017) Suchasni ihrovi vydy sportu: teoriia ta metodyka vykladannia: Navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: FOP Korzun D.Yu. [in Ukrainian].
3. Kondratska G.D. Budynkevich S.B. (2020) Volleyball as a method of myopia prevention in of 5-6 grades children *Norwegian journal of development of the international Science* №40. 43-48 [in Ukrainian].
4. Poiarkov Yu.M., Kozina Zh. L., Poiarkov Yu. M., Tserkvna O. V., Vorobiova V. O. (2010) Sportyvni ihry: navch. posibnyk dlia stud. fak. fiz. kultury pedahohichnykh vyshchych navchalnykh zakladiv: u 2 tomakh: pid red. Zh. L. Kozinoi. – Tom 1: Zahalni osnovy teorii i metodyky sportyvnykh ihor. – Kharkiv: Tochka, u 2 tomakh. [in Ukrainian]
5. <https://www.volleyball.ua/news/6279-vengry-skrestili-voleibol-i-nastolnyi-tennis-vam-stoit-eto-uidet>
6. https://nnovosti.info/articles/tekvoli_v_ukrajini_zjavivsja_novij_vid_sportu_video-951.html
7. <https://www.google.com/search?q=teqis+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0&oq=&aqs=chrome>.
8. www.teqvolyaustria.at.
9. <https://cdn.buttercms.com/Y6z9ZYMPROKy1oWwWnEM>
10. <https://myoutdoorpingpongtable.com/how-to-play-teqpong/>
11. Ofitsiini pravyla i polozhennia ihry v tekbol 2020 r

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).08

Василюк В.М.,
доцент, кандидат педагогічних наук,
професор кафедри теорії і практики фізичної культури спорту
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Ярмошук О.О.,
доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і практики фізичної культури спорту
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Лук'янченко М.І.,
професор, доктор педагогічних наук,
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання
Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І.Франка

ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНО-АНАЛІТИЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

У статті піднімається питання підготовки конкурентоздатного фахівця сфери фізичної культури і спорту, готового до викликів і можливостей сфери сучасного спорту, який володіє спортивно-аналітичними навичками. В роботі визначено та обґрунтовано основні аналітичні вміння та навички притаманні фахівцю фізичної культури і спорту. З'ясовано що формування компетентностей фахівців з фізичної культури і спорту передбачає набуття загальних та фахових компетентностей, які будуть реалізовуватися в його діяльності. Визначено що основними категорія спортивної аналітики є: аналіз ефективності роботи гравців та команд, спортивний бізнес та аналітика здоров'я гравців. Висвітлені загальні (м'які) та спеціальні технічні навички, якими мають володіти спортивні аналітики, відповідно конкретній ролі та різних посадових обов'язків в команді.

Сфокусовано, що саме набуття подібних компетенцій передбачає в процесі свого вивчення дисципліна «Спортивна аналітика» яка пропонується до вивчення у Освітньо-професійній програмі «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура» Рівненського державного гуманітарного університету».

Ключові слова: спортивна аналітика, професійно-орієнтовані дисципліни, м'які навички, фахові компетентності.

Yarmoschuk O.O., Vasylyuk V.M., Lukjanchenko M.I. Determinants of the formation of sports-analytical competencies of specialists in the field of physical culture and sports. The article raises the issue of training a competitive specialist in the field of physical culture and sports, ready for the challenges and opportunities of modern sports, who has sports and analytical skills. The paper identifies and substantiates the basic analytical skills and abilities inherent in a specialist in physical culture and sports. The research methodology involved the use of competency-based and personality-oriented approaches.

The article argues that analytics in sports depends on technology. Modern technologies such as video, location devices and biometric sensors generate huge amounts of data and require significant amounts of computing power for analysis.

Analytical skills in the field of sports are characterized, which involve the practice of applying mathematical and statistical methods in the field of sports and related activities. It is proved that despite the fact that there are many factors of a specific industry, sports analysts use the same basic methods and approaches of data analysis as any other analysts, namely the establishment of parameters for measurement such as: percentage of hits or failures, analysis effective application of certain types of tactics, injury analysis and consistent data collection from the general sample, etc. - this is the basis of the analytical process. The obtained data are processed and optimized to increase the accuracy and usability of the results.

It was found that the formation of competencies of specialists in physical culture and sports involves the acquisition of general and professional competencies, which will be implemented in his pedagogical organizational and managerial activities. It is determined that the main category of sports analytics according to Davenport T. are: analysis of the effectiveness of players and teams, sports business, player health analytics. General (soft) and special technical skills that analysts should have are highlighted, according to the specific role and various job responsibilities in the team.

It is focused that the acquisition of such competencies is provided in the process of studying the discipline «Sports Analytics» which is offered for study in the Educational-professional program «Physical Culture and Sports» of the second (master's) level of higher education in 017 «Physical Culture» Rivne State University of the Humanities.

Keywords: sports analytics, professionally-oriented disciplines, soft skills, professional competencies.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Підвищення рівня розвитку сучасного спорту призвело до імплементації його вимог у підготовку фахівців з фізичної культури та спорту в нашій країні. Суспільство потребує конкурентоздатного випускника, готового до викликів і можливостей сфери сучасного спорту., який володіє спортивно-аналітичними навичками.

Практика свідчить, що дані спортивної аналітики, широко використовуються в більшості основних видів спорту. Фактично, більша частина професійних команд у світі, у своїй діяльності, користуються послугами професійних

аналітиків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічні засади підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту детально розглянуто у працях (Р.В. Клопов [1], Є.О. Павлюк [4], А.В. Сват'єв [7], Шинкарук О.А. [8], Ярмошук О.О. [9] та ін.) де наголошується на необхідності модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців, здатних здійснювати ефективну діяльність у сфері фізичної культури і спорту

Підготовка сучасних конкурентоспроможних фахівців з фізичної культури і спорту має значну актуальність, і в цьому контексті проблема формування спортивно-аналітичних навичок у фахівців галузі фізична культура і спорт набуває актуальності.

Мета статті – визначити та обґрунтувати основні аналітичні вміння та навички притаманні фахівцю фізичної культури і спорту.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних **методів** наукового дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел, що дозволило виокремити основні аспекти досліджуваного питання. Методологія дослідження передбачала використання компетентнісного та особистісно орієнтованого підходів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В педагогічній енциклопедії під терміном «професійна компетентність» визначається підтвержене право приналежності до певної професійної групи працівників, визнане з боку соціальної системи в цілому й представниками не тільки конкретної професійної групи, але й інших соціальних і професійних груп. Крім того, професійна компетентність визначає обсяг компетенцій, певне коло повноважень у сфері професійної діяльності. У більш вузькому розумінні, під професійною компетентністю розуміється визначена кількість і якість знань, умінь і навичок, у яких суб'єкт має пізнання, досвід, сукупність яких відбиває соціально-професійний статус і професійну кваліфікацію, а також якісні особистісні, індивідуальні особливості (здатності) або якості, що забезпечують можливість реалізації цієї професійної діяльності [2,6,8].

Формування компетентностей фахівців з фізичної культури і спорту передбачає набуття загальних та фахових компетентностей, які будуть реалізовуватися в його педагогічній організаційно-управлінській і науково-дослідницькій діяльності. Вчені вважають, що «саме рівень сформованості спеціальних компетентностей характеризуватиме готовність до професійної діяльності, бо пов'язаний зі здатністю майбутнього фахівця вирішувати професійні завдання (знання, вміння, навички)» [6, 8].

Серед низки компетентностей фахівця даної сфери виділяються інформаційно-аналітичні вміння.

К. Платонов вважає, що інформаційно-аналітичні вміння виконують такі важливі функції: управлінська – забезпечує інформацією всі етапи управлінської діяльності; діагностична – спрямована на отримання об'єктивних даних про ситуацію, що склалася, її діагностику; застерігаюча – виявляє проблеми, небезпеку, конфлікти, дозволяє їх уникнути; пізнавально-ментальна – сприяє зміні розуміння сутності явищ, ментальності управлінців [5].

Суть інформаційно-аналітичних вмінь полягає у здатності знаходити, досліджувати, аналізувати потрібну інформацію та ефективно застосовувати її у власній професійно спрямованій діяльності.

Аналітичні навички у галузі спорту передбачають практику застосування математичних і статистичних методів в галузі спорту і пов'язаним з ним дотичними видам діяльності. Незважаючи на те, що існує безліч факторів специфічної галузі, спортивні аналітики використовують ті ж базові методи і підходи аналізу даних, що і будь-який інший аналітик. Встановлення параметрів для вимірювання таких як: відсоток влучень в або невдач, аналіз ефективного застосування певного виду тактики, аналіз травматизму та послідовний збір даних з генеральної вибірки тощо - це основа аналітичного процесу. Отримані дані обробляються і оптимізуються для підвищення точності і зручності використання результатів[11].

Ми вважаємо що набуття фахівцем з фізичної культури і спорту спортивно-аналітичних вмінь та навичок матиме неабияке значення для їхньої успішної професійної діяльності.

Аналітика спортивної діяльності передбачає збір великого обсягу інформації за допомогою спеціальних комп'ютерних програм та телеметричних систем.

Кожен професійний вид спорту має свої системи (програми) збору даних:

Зокрема система Bloomberg передбачає збір наступних даних[12]:

- ShamSports - дані зарплати гравців НБА
- Bloomberg Sports - дані про ефективність гравців та аналіз матчів
- BaseballProjection.com - MLB аналізує перевагу гравця, що вийшов на заміну
- Sports Reference - дані та аналіз основних професійних видів спорту
- ProFootball Focus - аналіз гравців НФЛ
- Opta та Prozone – аналіз футболу англійської Прем'єр-ліги (футбол).

Основними категорія спортивної аналітики за даними Davenport T. [12] є: аналіз ефективності роботи гравців та команд; спортивний бізнес, аналітика здоров'я гравця (таблиця 1).

Таблиця 1.

Основні категорії спортивної аналітики (за даними Davenport T., 2014p.)

Категорії	Аналітика основних статистичних даних:	Лімітрофна (дотична) аналітика
1. Аналіз ефективності роботи гравців та команд	<ol style="list-style-type: none"> 1. Використання даних із зовнішніх джерел 2. Аналітичний опис гравців 3. Аналітика оптимального складу команди. 4. Характеристика гравця для драфт аналізу 5. Оптимізація зарплати гравця. 6. Моделювання ігор 7. Аналіз ігрової тактики 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аналітика відеоданих. 2. Аналіз амплуа / біометричних даних 3. Відкритий аналіз даних фанатів. 4. Залучення гравців до аналітики 5. Збір та використання особистих даних.
2. Бізнес у спорті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Варіативність цінової політики 2. Аналітика відданості вболівальників 8. Аналітика задоволеності вболівальників 	<ol style="list-style-type: none"> Динаміка ціноутворення на квитки/ товари. 2. Сегментація/персоналізація вболівальників. 3. Залучення шанувальників – соціальні мережі. 4. Залучення вболівальників- фанатів. 5. Оптимізація маркетингу. 6. Аналітика мобільного розташування.
3. Аналіз здоров'я гравця	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна аналітика діяльності гравців 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аналіз травм з відеоданих. 2. Аналіз даних про амплуа (розташування)/ біометрію гравця. 3. Аналітичний прогноз травматизму 4. Деталізований біомеханічний аналіз

Щодо першого категорії - аналіз ефективності роботи гравців та команд, то аналітика основних даних за спеціальними показниками буде відрізнятися залежно від виду спорту.

У НБА аналіз індивідуальних статистичних даних для гравців та ефективність гри, зазвичай має певну форму. Збір даних дає можливість обрати оптимальний склад команди через оцінку окремих гравців та їх взаємодію в нападі та захисті.

Визначаються найбільш ефективні взаємодії гравців в команді та склад команди. Аналіз може показати що гравець, який дуже ефективний в одній ігровій ситуації, може бути середнім або неефективним в іншій.

Крім того спортивні команди проводять різноманітну аналітику ігрової тактики. Навіть знаючи ефективність та надійність різних типів кидків та ударів, більшість команд будуть обирати найбільш оптимальний кидок (удар).

У професійному футболі складні взаємодії більшої кількості гравців на полі, складність рейтингових показників гравців на кожній позиції в кожній грі, ускладнюють оцінку гравців та створення оптимальних складів. Культура футбольного тренування є відносно консервативною, тобто попит на гравця та гру має порівняно невелику аналітичну ефективність.

Команди майже завжди мають складені рейтинги гравців для прогнозування успіху у НФЛ.

В футболі основний акцент робиться на описовій аналітиці яка в більшій мірі стосується діагностики або прогнозуванні оскільки оцінити ефективність влучань у ворота у футболі перешкоджає мала кількість голів в більшості ігор. Тактичні фактори, такі як, володіння м'ячем, передачі і результативні дії в захисті та нападі оцінюються для перевірки стратегії гри. Позаяк, основна увага приділяється підготовленості та працездатності гравців.

Друга основна категорія аналітики у спорті, обертається навколо орієнтованих на бізнес стратегіях.

Сюди входять аналітика ціноутворення на квитки, аналіз лояльності шанувальників, рекламні акції, соціальні мережі та шанувальники-фанати.

Цей розділ аналітики за допомогою мобільних додатків аналізує:

- місце проживання вболівальники, які відвідують ігри команди (і, отже, де живуть люди не відвідувати ігор) з метою цілеспрямованої рекламної компанії;
- кількість місцевих вболівальників;
- доходи вболівальників, які відвідують ігри тощо.

Третя категорія спортивної аналітики - це аналітика здоров'я та травм. Оскільки важливою складовою успіху кожної команди є здоров'я її гравців, запобігання травмам та хворобам є природним напрямком використання даних для аналітики.

Сфера аналізу здоров'я спортсмена є важкопрогнозованою. Травми можуть бути спричинені багатьма факторами, і їх важко передбачити заздалегідь.

Деякі з тих самих даних, які підтримують ефективність гравців та команд, також можуть бути використані для аналітики здоров'я. Відеодані можна використовувати для оцінки рівня фізичної підготовленості, аналізу біомеханіки руху або стресових ситуацій, які можуть призвести до травми. Дані GPS використовують для відстеження швидкості пересування по полю. Сенсорні монітори активності та акселерометри можуть вимірювати різноманітну рухову активність, сон та інші біометричні показники спортсменів. Інші прилади вимірюють частоту серцевих скорочень і артеріальний тиск. Мета даного аналізу, зазвичай, полягає в оцінці рівня тренувальних та змагальних навантажень спортсмена, та їх вплив на здоров'я.

Більшість аналітичних заходів в професійному спорт продовжує залишатися описовою аналітикою - певною формою звітування. Але такого роду аналітика не надає рекомендацій та програми дій гравцям або тренерам. Прогностична та управлінська аналітика є більш потужною та корисною, вона дозволяє передбачити, оптимізувати тренувальних процес та надати ефективні рекомендації.

Аналітика у спорті залежить від технологій. Сучасні технології, такі як відео, локаційні пристрої, біометричні датчики генерують дані у величезних обсягах і потребують значних об'ємів обчислювальних потужностей для аналізу. Аналітичний персонал має працювати в координації з персоналом ІТ технологій та керівництвом спортивних організацій [11,12].

Навички, необхідні для конкретної ролі, будуть залежати від різних обов'язків посади в команді. Тим не менш, є набір загальних навичок, якими мають володіти аналітики. Це, зокрема: загальні м'які навички (soft skills), спеціальні технічні навички та досвід [11].

М'які навички. Роль спортивного аналітика вимагає певних особистих здібностей чи навичок міжособистісного спілкування, щоб успішно розбиратися в тонкощах змагального та тренувального спортивного середовища, де співробітники часто змушені працювати під тиском, щоб укласти в терміни. Тому здатність ефективно надавати об'єктивну термінову інформацію має вирішальне значення для цієї ролі. Аналітику необхідно вміти ефективно обмінюватися інформацією і представляти складні дані в термінах, що може легко зрозуміти найрізноманітніша аудиторія. Це ефективне спілкування включає в себе не тільки точне формулювання складних аналітичних ідей, але і розуміння потреб і того, що важливо для елітних спортсменів і тренерів саме в цей момент. Це розуміння можна отримати, володіючи міцними навичками міжособистісного спілкування, які дозволяють налагоджувати продуктивні відносини, які дозволяють аналітикам успішно спілкуватися з командою, тренерами і з гравцями під час індивідуальних бесід. Розуміння потреб кожного гравця і тренера через міцні дружні взаємовідносини з ними може допомогти аналітикам стати активними і новаторськими у вирішенні конкретних проблем - досягненні командою успіху. Впливати на своїх колег в сторону позитивних зрушень і виявляти готовність працювати як частина команди, яка прагне до більш широкої мети. В такому напруженому середовищі важливо, щоб аналітики були неупередженими і незалежно розставляли пріоритети. Аналітики повинні постійно самоудосконалюватися та займатися саморозвитком, оскільки галузь швидко змінюється і розвивається. Вони повинні постійно вивчати і досліджувати нові наукові методології, нові методи роботи з даними і інноваційні підходи до аналітики і аналізу даних, які можуть дати їхній команді додаткову перевагу перед конкурентами.

Технічні навички. Технічні вимоги до ролей аналітиків продовжують розвиватися в міру розвитку технологій в цій галузі. Однак можливості використання пакетів програмного забезпечення для відеоаналізу (наприклад, SportsCode, Dartfish, NacSPORT т.д.) є обов'язковою умовою для кандидата на посаду спортивного аналітика, оскільки вони представляють собою важливий компонент в процесі збору даних і аналізу результатів команди і гравців. Спортивні аналітики також повинні добре розбиратися в комп'ютерному обладнанні і програмному забезпеченні для аналізу, збору, передачі і зберігання відповідних відеофайлів в різних системах. Крім того, процес аналізу зібраних даних вимагає від фахівців вміння роботи з наборами даних за допомогою аналітичного програмного забезпечення (наприклад, Microsoft Excel) та професійних навичок аналізу даних для створення профілів ефективності, аналізу тенденцій, інтелектуального аналізу даних і управління великими наборами поточних даних, які систематично відстежуються, контролюються.

Досвід. Більшість вакансій спортивного аналітика спрямована на кандидатів зі ступенем бакалавра або магістра галузі фізичної культури і спорту. Деколи від спортивних аналітиків може знадобитися виконання більш різноманітних ролей, тому вони повинні володіти загальними знання в галузі спортивної науки, тренерський досвід, знання тактичних та інших основних аспектів спорту. Наприклад, роль аналітика в провідному футбольному клубі може зажадати відмінного розуміння футбольної тактики, управління грою і виявлення талантів.

Саме формування подібних компетенцій передбачає в процесі свого вивчення дисципліна «Спортивна аналітика» яка пропонується до вивчення у Освітньо-професійній програмі «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура» Рівненського державного гуманітарного університету».

Вивчення даної дисципліни сприяє формуванню таких компетенцій, які корелюють з професійними характеристиками спортивного аналітика. А саме, загальні компетентності: здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; здатність застосовувати отримані знання та навички у використанні інформаційних і комунікаційних технологій, володіти навичками роботи в комп'ютерних мережах, уміння створювати бази даних і використовувати інтернет-ресурси для вдосконалення та підвищення своєї педагогічної та спортивної професійної майстерності; здатність генерувати нові ідеї та проявляти креативність в їх реалізації; здатність виявляти та формулювати проблеми у професійній діяльності, приймати об'ґрунтовані рішення та нести за них відповідальність. Фахові компетентності: здатність володіти сучасними технологіями та ефективно їх використовувати в процесі професійної діяльності; здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан, адекватно вибирати засоби і методи для тренування з урахуванням індивідуальних особливостей тих хто займається; здатність організувати діяльність та забезпечувати ефективне управління окремими суб'єктами сфери фізичної культури та спорту фізичної культури і спорту; здатність орієнтуватися в сучасних тенденціях розвитку спорту вищих досягнень, глобальних спортивних інноваційних процесах, розумінням їх перспектив і можливих наслідків для України.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Проведене дослідження показало, що основою для планомірного формування фахових компетенцій майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту є інтеріоризація змісту професійно-орієнтованих дисциплін, у ході якої набуваються спеціальні знання, досвід самостійної діяльності на основі цих знань, а також закладаються основи готовності до успішної реалізації набутих знань і умінь у самостійній професійній діяльності. Перспективу подальших розвідок ми вбачаємо в розробці об'єктивних критеріїв

оцінки рівня сформованості спортивно-аналітичних навичок у магістрів галузі фізичної культури і спорту.

Література

1. Клопов Р.В. Сучасний стан готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності. В: Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2013;33, С. 567–573.
2. Овчарук О.В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики. Київ: К.І.С.; 2004. 112с.
3. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура» Рівненського державного гуманітарного університету». Режим доступу: https://www.rshu.edu.ua/images/osvitni_programi/osv_prog_mag_017_fks_20194.pdf
4. Павлюк Є. О. Аналіз професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки. В: Зб. наук. пр. Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. Хмельницький; 2013;4, С.191–207.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние. Наука в олимпийском спорте. 2016;1:С.75–104.
6. Попова О.І. Компетентність та компетенція як наукові категорії: різноманітність підходів до визначення сутності. Теорія та практика державного управління. 2012;3:С.193–200.
7. Сватъев А. В. Організація та зміст процесу підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України. В: Науковий вісник Мелітоп. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогіка. Зб. наук. пр. Мелітополь; 2014;1, С. 217–220.
8. Шинкарук О. А., Денисова Л.В., Харченко Л.А. Інформаційні технології як фактор освітніх перетворень в закладах вищої освіти з фізичної культури і спорт. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;1:С.90–94.
9. Ярмошук О. О., Васильюк В. М. Диверсифікація навчальних технологій в професійній підготовці учителя фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2018; 2: С. 69-77.
10. Cokins G., Walt DeGrange, Chambal St. and Walker R. Sports Analytics Taxonomy, V1.0, ORMS Today, June 2016. online at: <http://viewer.zmags.com/publication/085442e2#/085442e2/42?platform=hootsuite>.
11. Thuc D. C, Ngoc L. T. A. On the Method of Using Variance Analytical Skills in Sport-Pedagogical and Biomedical Research. Biosc. Biotech. Res. Comm. 2020;13(1).
12. Davenport T., 2014, Analytics in Sports – The New Science of Winning. Appears as a SAS-sponsored. online at http://www.sas.com/content/dam/SAS/en_us/doc/whitepaper2/ia-analytics-in-sports-106993.pdf

Reference

1. Klopov R.V. The preparedness of future specialists in physical education and sports to use information technology in professional activities. V: Pedagogika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Zb. nauk. pr. Zaporizhzhia; 2013;33, S. 567–573.
2. Ovcharuk OV. Competence approach in modern education. svitovi dosvid ta ukraini perspektivy: biblioteka z osvritnoi polityky. Kyiv: K.I.S.; 2004. 112s.
3. Educational and professional program "Physical Culture and Sports" of the second (master's) level of higher education in the specialty 017 "Physical Culture" of Rivne State University for the Humanities. Rezhym dostupu: https://www.rshu.edu.ua/images/osvitni_programi/osv_prog_mag_017_fks_20194.pdf
4. Pavliuk Ye. O. Analysis of the professional development of future trainers-teachers in the process of professional training. V: Zb. nauk. pr. Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seria: Pedagogichni ta psykhologichni nauky. Khmelnytskyi; 2013;4, S.191–207
5. Platonov V.N. General theory of training athletes: history of development, construction methodology, current state. Nauka v olymпыiskom sporte. 2016;1:S.75–104.
6. Popova O.I. Competence and competence as scientific categories: a variety of approaches to defining the essence. Teoriia ta praktyka derzhavnoho upravlinnia. 2012;3:S.193–200.
7. Svatiev A.V. Organization and content of the process of training future specialists in physical education and sports in higher educational institutions of Ukraine. V: Naukovyi visnyk Melitop. derzh. ped. un-tu. Seria: Pedagogika. Zb. nauk. pr. Melitopol; 2014;1, S. 217–220.
8. Shynkaruk OA, Denysova LV, Kharchenko LA. Information technologies as a factor of educational transformations in institutions of higher education in physical culture and sports. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2018;1:S.90–94.
9. Yarmoshchuk O.O, Vasylyuk, V. M. Diversification of Educational Technologies in Professional Preparation of A Physical Education Teacher. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 2018; 2: S. 69-77.
10. Cokins G., Walt DeGrange, Chambal St. and Walker R. Sports Analytics Taxonomy, V1.0, ORMS Today, June 2016. online at: <http://viewer.zmags.com/publication/085442e2#/085442e2/42?platform=hootsuite>.
11. Thuc D. C, Ngoc L. T. A. On the Method of Using Variance Analytical Skills in Sport-Pedagogical and Biomedical Research. Biosc. Biotech. Res. Comm. 2020;13(1).
12. Davenport T., 2014, "Analytics in Sports – The New Science of Winning." Appears as a SAS-sponsored. online at http://www.sas.com/content/dam/SAS/en_us/doc/whitepaper2/ia-analytics-in-sports-106993.pdf

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).09
УДК 796.093.46

Ващук Л.М.,
канд. пед. наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк.
Вольчинський А.Я.,
канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк.
Черкашин Р.Є.,
канд. пед. наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Актуальність. Дослідження мотиваційно-ціннісних орієнтацій старшокласників, зокрема формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою, останнім часом привертає увагу як педагогів, науковців, так і практиків. Розробка програм формування мотивації, залучення старшокласників до пізнавальної діяльності у сфері фізичного самовдосконалення сприяє інтересу учнів до занять фізичною культурою. *Методи дослідження.* Для визначення мотивації та інтересу старшокласниць застосовувалося методика анкетування, тестування, спостереження. Проведено опитування серед 120 дівчат старшого шкільного віку Луцьких шкіл. Зібраний матеріал піддано статистично-математичній обробці. *Результати роботи.* Результати формуючого експерименту свідчать, що рівень інтересу старшокласниць до фізичної культури не високий. Лише 44–48 % респондентів мають середній і вищий за середній рівні інтересу до рухової активності. У 8–12 % дівчат інтерес до виконання відсутній. Водночас, мотивація, яка спонукає старшокласниць займатися фізичним удосконаленням, така: мати гарну будову тіла – 43 %, бути здоровими – 28 %, досягти високих спортивних результатів – 8 %, потреба рухатися – 10 %. *Висновки.* Отримані результати дослідження буде застосовано для розробки програми підвищення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості.

Ключові слова: старшокласниці, мотиваційно-ціннісні орієнтації, фізична культура, фітнес.

Liudmyla Vashchuk, Anatolii Volchynskiy, Roman Cherkashyn. The Formation of Motivational Value Orientation of High School Girls to Physical Activities via Fitness. *The actuality of the problem. The investigation of motivational value orientation of high school students, particularly the formation of positive attitude towards physical education has recently captured the attention of teachers, scientists and practitioners. It is a promising avenue of scientific study in the national educational system. The development of motivational programmers with involvement of high school students in cognition within physical self-improvement contribute to the students' interest in physical education. Research methodology. The analysis of psychological and pedagogical literature, comparison and synthesis of information. The methodologies of questionnaire, testing and monitoring were used to determine the interest of high school girls. 120 Lutsk high school girls were involved in the study. The material was subject to statistical and mathematical treatment. Summary of the Research. The results of the formative experiments indicate that high school girls' level of interest in physical education is not high. Only 44 – 48% of the respondents have middle- or upper-middle level of interest in physical education. 8 – 12% of girls are not interested in physical education. At the same time, the reasons that cause high school girls to do exercises are to have good body type – 43%, to be healthy – 28%, to achieve good sport results – 8%, need for movement – 10%. Conclusion. The results of the study will be applied to the establishment of the programme for the purpose of increasing the physical activity and improvement of functional and physical preparedness for high school girls.*

Key words: high school girls, motivational value orientation, physical education, fitness.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Оздоровча спрямованість фізичної культури полягає в підборі оптимальних, відповідно до фізичного стану учнів засобів, методів, форм фізичного виховання і оптимальних фізичних навантажень [2,4,9]. Для цього застосовуються різноманітні фізкультурно-оздоровчі технології, що передбачають використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, котрі складають основний зміст як самостійної так і навчальної діяльності [10,13].

Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби різних соціальних та вікових груп в оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності та емоційності [1,3,10]. Результати досліджень дозволили констатувати, що в основі занять фітнесом лежить фітнес-програма, для якої притаманна сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибіркову дію на системи організму чи окремі частини тіла, залежно від морф функціональних можливостей людини.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених удосконаленню змісту та методики фізичного виховання учнів [1,4,6,8]. Науковці зазначають, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, котрі відповідають індивідуальним особливостям організму людини [2,3,12,14]. Тому для підвищення ефективності фізичних навантажень потрібно застосовувати нові напрями і технології, що базуються на морф функціональних особливостях молоді й максимально реалізують їхню мотивацію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У процесі багаторічної практики нагромаджено значний досвід із методики навчання фізичної культури школярів [1,4,6,11]. З'явилися наукові й методичні розробки, які розкривають питання засобів, методів, форм навчання [4,11]. На основі цих та інших праць у загальноосвітніх навчальних закладах авторські програми фізичної культури учнів. Володимир Захожий [5] розробив методику формування мотиваційно-ціннісного, когнітивного, операційно-змістового й фізичного компонентів готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення учнів до самостійних занять фізичними вправами та розвиток її мотиваційної основи. Важливою для різнобічного розвитку учнів є організація шкіл здоров'я. Головна мета роботи «Школи здоров'я» за О. Д. Дубогай [4] є формування й розвиток цілісної гуманної особистості мотивованої на здоровий спосіб життя розвиток її творчих здібностей, усвідомлення пріоритетності фізичного і духовного вдосконалення, забезпечення оптимальних умов для інтелектуального, духовного, соціально-культурного і творчого розвитку кожного учня. В. В. Пантік [7] залежно від розвитку оздоровчих, естетичних і спортивних мотивів розробив систему диференційованих завдань різного спрямування.

Мета дослідження – полягає у визначенні місця фітнесу в системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій дівчат старших класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Методи дослідження. Аналіз психолого-педагогічної літератури, порівняння та узагальнення інформації. Для визначення мотивації та інтересу старшокласниць застосовувалося методика анкетування, тестування, спостереження. Проведено опитування серед 120 дівчат старшого шкільного віку Луцьких шкіл. Зібраний матеріал піддано статистично-математичній обробці.

Результати дослідження. Пізнавальна активність визначається, в першу чергу, інтересами, потребами, мотивами та переконаннями школярів. Результати дослідження свідчать, що головним у процесі залучення школярів до виконання фізичних вправ є виховання в них інтересу до фізичної культури. Проте, проведене анкетування дає підстави констатувати, що інтерес до фізичної культури у старшокласниць невисокий (табл. 1). Лише 44–48 % респондентів мають середній і вищий за середній рівні інтересу до фізичної культури. У 8–12 % дівчат інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне ставлення до цього. Загалом помітна тенденція зниження інтересу до рухової активності старшокласників. Низький інтерес до фізичної культури, обумовлений недостатнім організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичної культури в школі, недооцінкою важливості цього напрямку роботи вчителями фізичної культури та адміністрацією школи.

Таблиця 1

Рівень інтересу старшокласниць до фізичної культури та спорту, %

Рівень інтересу	Вік, років	
	16	17
Високий	12,5	11,9
Вище середнього	15,3	11,6
Середній	28,7	29,8
Нижче середнього	27,2	24,2
Низький	8,3	10,5
Інтерес відсутній	5,2	9,5
Ставлення негативне	2,8	2,5

Оздоровча та спортивна активність школярів значною мірою залежить від мотивів діяльності. Поняття «мотив» означає певну спонукальну причину дій та вчинків людини. Мотиви навчання – внутрішня спонукальна сила, яка забезпечує рух особистості до активної пізнавальної діяльності. У науковій літературі зазначається, що мотив – це інтегральний спосіб організації активності людини, будь-яка її спонукка, детермінантами якої є як внутрішні, так і зовнішні причини. Результати вивчення мотивів занять фізичними вправами старшокласницями подано в табл. 2.

Таблиця 2

Мотиви занять старшокласницями фізичними вправами, %

Мотив	Вік, років	
	16	17
Мати гарну будову тіла	43,1	43,5
Покращити стан здоров'я	28,4	28,9
Потреба рухової активності	9,8	10,3
Досягти високих спортивних результатів	8,1	7,9
Інтерес до особи вчителя, тренера	4,8	5,2
Уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять	5,8	4,2

Провівши анкетування, ми дійшли висновку, що мотивація, яка спонукає старшокласниць займатися фізичним удосконаленням, така: мати гарну будову тіла – 43 %, бути здоровими – 28 %, досягти високих спортивних результатів – 8 %, потреба рухової активності – 10 %. Такі мотиви як інтерес до особи вчителя, тренера, прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять суттєвого значення для дівчат не мають.

Результати дослідження засвідчили, що серед пріоритетних видів рухової активності дівчата надають перевагу фітнесу (перше рангове місце). Також респонденти важливу роль відводять гімнастиці. Циклічні види спорту та

нетрадиційні оздоровчі системи в мотиваційній сфері школярів не відіграють провідну роль (табл. 3.3).

Таблиця 3

Види рухової активності в практиці фізичного виховання старшокласниць, *рангове місце*

Вид рухової активності	Вік, років	
	16	17
Циклічні види	5	6
Ігрові види	3	2
Силові види та єдиноборства	4	4
Гімнастика	2	3
Фітнес	1	1
Нетрадиційні оздоровчі системи	6	5

Отже, висока мотивація мати гарну будову тіла та інтерес дівчат до фітнесу є об'єктивними передумовами застосування засобів фітнесу в освітньому процесі фізичного виховання старшокласниць.

Зважаючи на вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, мотиваційні інтереси дівчат старшого шкільного віку, застосовувалися фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. При розробці методики побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять ми запропонували розподіл їх на 7 цільових блоків. Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану і мотивації старшокласниць. Фітнес-програми мали єдину структуру: пояснювальна записка, що розкриває мету, завдання і сітку навчальних годин, основи знань, навчально-практичний матеріал, вимоги до рівня підготовленості учнів та матеріально-технічне оснащення навчально-тренувального процесу.

Результати дослідження засвідчили, що формування стійкого інтересу старшокласників до формування і виконання фітнес-програм має ґрунтуватися на визначенні пріоритетності реальних результатів участі в спортивно-масових заходах, тобто прояву активності з метою зміцнення здоров'я та самоствердження. Завдання вчителя полягає в тому, щоб допомогти школяреві зробити правильний вибір форм, засобів і методів рухової активності.

Після завершення педагогічного експерименту в дівчат експериментальної групи суттєво зріс високий та вищий за середній інтерес до фізичного виховання (рис. 1). Зокрема, рівень високого інтересу дівчат до виконання фізичних вправ зріс на 33,1 %, а вище середнього – на 17,4 %.

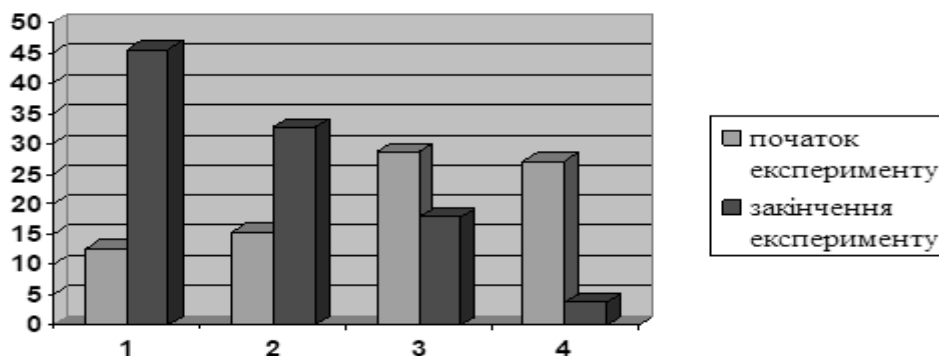


Рис. 1. Стан інтересу старшокласниць до занять фізичною культурою

Примітки: Рівень інтересу: 1 – високий, 2 – вище середнього, 3 – середній, 4 – нижче середнього.

Реалізація інтересу до фізичної культури відбувається у процесі виконання фізичних вправ. Тому досліджувалася систематичність занять фізичними вправами. Результати експерименту засвідчили, що переважна більшість дівчат експериментальної групи виконують фізичні вправи більше 2-х разів на тиждень (табл. 4).

Таблиця 4

Систематичність виконання фізичних вправ дівчатами контрольної та експериментальної груп після експерименту, %

Кількість занять на тиждень	Група учнів	
	експериментальна	контрольна
5–6	12,7	4,3
3–4	83,5	11,6
1–2	3,8	84,1

Таких учнів 96,2 %. У контрольній групі цей показник складає лише 15,9 %. Необхідно також зазначити, що 29,7 % учнів експериментальної групи почали відвідувати спортивні секції.

Отже, експеримент показує високу ефективність застосування занять з фітнесу для самостійних занять старшокласниць, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби різних соціальних та вікових груп в оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності та емоційності. Доведено актуальність та доцільність реалізації фітнесу як засобу підвищення

мотиваційно-ціннісних орієнтацій старшокласниць. У практиці фізичного виховання школярів показала її результативність, що підтверджено: підвищенням інтересу учнів до фізичного виховання та спорту. Більшість респондентів експериментальної групи мали високий і вищий за середній рівні інтересу до виконання фізичних вправ; підвищенням кількості осіб, які самостійно виконують фізичні вправи, до 54,7 %. Проведене дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови індивідуальних фітнес-програм для старшокласниць з обмеженими фізичними можливостями.

Література

1. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / Марина Булатова // Теория і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
2. Ващук Л.М. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць / Л. Ващук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 2. - С. 20-25. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_5
3. Ващук Л.М. Зміст фітнес-програми силової спрямованості залежно від індивідуальних особливостей будови тіла студентів / Л. Ващук, В. Пантік // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2018. - № 2. - С. 25-32. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2018_2_5.
4. Дубогай О. Д. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2008. - № 1. – С. 36–40. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1271>
5. Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / В. В. Захожий. – Луцьк, 2011. – 20 с.
6. Кібальник О.Я. Динаміка саморефлексії тілесного потенціалу підлітків під впливом занять по запропонованій фітнес-технології / Кібальник О. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 57–60.
7. Пантік В. В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11–15 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. В. Пантік ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.
8. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84-86.
9. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
10. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.
11. Цьось А.В. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів / А.В. Цьось, Г. О. Гац // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – 201–209.
12. Corbin Ch. B. Concepts of Physical Fitness with Laboratories / Ch. B. Corbin, R. Lindsey. – 8th ed. – WCB Brown & Benchmark Publishers, 1994. – 277 pp.
13. Werner P. & Durham R., Health Related Fitness Benefits in Upper Elementary School Children in a daily Physical Education Program, The Physical Educator, 1988, 45: 89-93.
14. Physical Education for Lifelong Fitness // The Physical Best Teacher's Guide. – Human Kinetics, 1999. – 398 pp.

References

1. Bulatova M. Fitnes i dvigatel'naya aktivnost: problemy i puti resheniya / Marina Bulatova // Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya i sportu. – 2007. – № 1. – S. 3–7.
2. Vashchuk L. Algoritm pobudovy individualnyh fitnes-program dlya samostijnyh zanyat starshoklasnyts/ L. Vashchuk // Fizychno vyhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Shidnoyevrop. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky. – Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinky, 2016. – № 2 (34). – S. 20–25 http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_5
3. Vashchuk L. Zmist fitnes-prohramy sylovoi spriamovanosti zalezno vid individualnyh osoblyvostei budovy tila studentiv / L. Vashchuk, V. Pantik // Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. - 2018. - № 2. - S. 25-32. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2018_2_5.
4. Dubogaj O. Zmist ta rezultatyvnist shkilnoyi innovacijnoyi diyalnosti v systemi zdorov'yazberigayuchykh tehnologij / O. Dubogaj, M. Yevtushok // Fizychno vyhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. – Luck : RVV "Vezha" Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky, 2008. –P. 1. – S. 36–40 <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1271>
5. Zakhozhyj V. V. Metodyka formuvannja ghotovnosti starshoklasnykiv do samostijnykh zanjatj fizychnymy vpravamy: avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. ped. nauk: spec. 13.00.02 «teorija ta metodyka navchannja (fizychna kuljtura, osnovy zdorov'ja)» / V. V. Zakhozhyj. – Lucjk, 2011. – 20 s.
6. Kibalnyk O. Dynamika samorefleksiyi tilesnogo potencialu pidlitkiv pid vplyvom zanyat po zaproponovanij fitnes-tehnologiji / Kibalnyk O. // Pedagogika, psyhologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannya i sportu. – 2011. – № 9. – S. 57–60.

7. Pantik V. V. Formuvannya motyvatsii do zanjatj fizychnymy vpravamy divchat 11–15 rokiv, jaki prozhyvajutj na terytoriji radiacijnogho zabrudnennja : avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : 24.00.02 / V. V. Pantik ; Volyn. derzh. un-t im. Lesi Ukrainky. – Lucjk, 2000. – 21 s.
8. Usachov Yu. Osoblyvosti formuvannya terminologiji suchasnogo fitnesu /Yu. Usachov // Teoriya i metodyka fiz. vihovannya i sportu. – 2005. – N 1. – S. 84-86.
9. Houli Edvard T. Rukovodstvo instruktora ozdorovitelnogho fitnesa / Edvard T. Houli, Frenke B. Don. – K.: Olimpijskaya literatura, 2004. – 375 s.
10. Houli Edvard T. Ozdorovitelnyj fitnes / Edvard T. Houli, B. Don Frenke. – K.: Olimpijskaya literatura. – 2000. – 367 s.
11. Cjosj A.V. Pedagoghichna diagnostyka v procesi navchannya fizychnoji kuljтуры uchniv zaghaljnoosvitnikh navchalnykh zakladiv / A.V. Cjosj, Gh. O. Ghac // Fizyčne vykhovannya, sport i kuljtura zdorov'ja u suchasnomu suspiljstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrainky, 2012. – # 4 (20). – 201–209.
12. Corbin Ch. B. Concepts of Physical Fitness with Laboratories / Ch. B. Corbin, R. Lindsey. – 8th ed. – WCB Brown & Benchmark Publishers, 1994. – 277 pp.
13. Werner P. & Durham R., Health Related Fitness Benefits in Upper Elementary School Children in a daily Physical Education Program, The Physical Educator, 1988, 45: 89-93.
14. Physical Education for Lifelong Fitness // The Physical Best Teacher's Guide. – Human Kinetics, 1999. – 398 pp.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).10
УДК 796.054:796.332

Веселовський А.П.,
доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка
Піць Б. М.,
магістр, викладач I категорії, керівник фізичного виховання
Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу
Романський В.М
магістр, викладач вищої категорії
Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу, м. Дрогобич

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ МІНІ-ФУТБОЛІСТІВ ПРИ РОЗІГРАШІ СТАНДАРТНИХ ПОЛОЖЕНЬ

Статтю присвячено проблемі підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в аматорських міні-футбольних командах. Автори висвітлюють практичний досвід впровадження методичних рекомендацій, що сприяють підвищенню ефективності виконання стандартних положень у міні-футболі.

На сучасному етапі розвитку міні-футболу спостерігається тенденція випереджаючого зростання захисних дій у порівнянні з діями в атаці. Це стосується всіх видів атакуючих дій. Найбільш гострою є проблема підвищення якості та результативності розіграшу стандартних положень. З огляду на те, що в сучасному міні-футболі значно зросла кількість небезпечних моментів завершення атаки, проблема підвищення ефективності розіграшу награних комбінацій зі стандартних положень безсумнівно має першорядну важливість.

Дослідження полягає в тому, що, найчастіше, суперники мають однаковий рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості, тому визначальним є наявність «домашніх заготовок», які включають в себе розіграш кутових, штрафних та вільних ударів. Звідси, виникає об'єктивна необхідність у впровадженні в навчально-тренувальний процес вправ, спрямованих на реалізацію стандартних положень, тим більше що в кожній грі вони зустрічаються у великій кількості. У даній роботі розглядаються команди аматорського рівня.

Ключові слова. навчально-тренувальний процес, міні-футбол, стандартні положення, атакуючі дії, награні комбінації, завершення атаки.

Veselovskyi Anatolii, Pits Bogdan, Romanskyi Vasyl. Efficiency of the methodology of technical and tactical actions of mini-footballers in the drawing of the standard provisions. *The article is devoted to the problem of increasing the efficiency of the educational process in amateur mini-football teams. The author highlights the practical experience of implementing methodological recommendations, which contributes to increasing the efficiency of performance of standard provisions in mini-football.*

At the present stage of mini-football development, there is a tendency to be ahead of protective actions compared with actions in attack. This applies to all types of attacking actions. The problem of improving the quality and effectiveness of the drawing of standard provisions is most acute. Given that in modern mini-football significantly increased the number of dangerous points of completion of the attack, the problem of increasing the effectiveness of the drawing combinations of standard provisions undoubtedly is of paramount importance.

The study is that, most often, rivals have the same level of technical and tactical and physical fitness, therefore it is determining the presence of «home billets», which include the drawing of angular, penalties and free strikes. Hence, there is an objective need to introduce exercises in the educational process aimed at implementing the standard provisions, especially since in each game they are in large numbers. In this paper, the amateur level teams are considered.

The novelty of the study is that an attempt is made in this paper, use exercises aimed at increasing the efficiency of the standard provisions of mini-football players, in the educational process of the amateur level team. The selection of exercises was carried out taking into account the specifics of this game and level of team prepared.

To substantiate the feasibility of introducing into the educational process of the proposed recommendations, we conducted a pedagogical experiment, the essence of which was reduced to the implementation of the developed methodological recommendations in the course of the training team of the team under study. In order to obtain reliable information, the following indicators of the same team were compared: the difference in scored and missed balls, as well as the number of effectively performed standard provisions of the study team in championships.

A special place in tactical training is occupying a drawing of angular, penalties and free strikes. However, in the teams of the amateur level of this aspect of preparation, there is not enough time, since at this level the significance of the standard provisions is underestimated, although sometimes they decide the result of the match. Based on the proven need to increase the effectiveness of the drawing of the standard provisions, complexes of exercises and recommendations on the drawing of angular, penal, free strikes were developed. The application of the proposed recommendations during the training process, the team that trained, led to an increase in the effectiveness of the performed standard provisions, and as a consequence of the improvement of the indicators of competitive activity.

Key words. Educational process, mini-football, standard positions, attacking actions, combinations, completion of the attack.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На нашу думку однією з головних проблем у міні-футболі (футзалі) є підвищення якості навчально-тренувальної роботи в командах, виходячи з тенденцій розвитку міні-футболу (футзалу), а також необхідності впровадження передового досвіду підготовки гравців в діяльність тренерського складу різних клубів.

З огляду на те, що в сучасному міні-футболі (футзалі) значно зросла кількість небезпечних моментів завершення атаки, проблема підвищення ефективності розіграшу награних комбінацій зі стандартних положень безсумнівно має першорядну важливість.

Основна причина низької результативності дій футболістів при розіграві стандартних положень полягає, на наш погляд, в нераціональних техніко-тактичних діях гравців в атаці, у розташуванні гравців при розіграшах.

У сучасному міні-футболі (футзалі) проблема розіграшу награних комбінацій зі стандартних положень вивчена недостатньо: не встановлені ліміти особливості, що обмежують ефективність дій футболістів, не встановлені критерії, що визначають успішність розіграшу стандартних положень в атаці. Виникає протиріччя між сучасним станом методики вдосконалення техніко-тактичних дій міні-футболістів при розіграві стандартних положень і необхідністю підвищення результативності цих дій в умовах змагальної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення проблеми тактики виконання комбінацій зі стандартних положень, організації та взаємодії гравців при розіграві комбінацій почалося не так давно. У міні-футболі (футзалі), однак, в спеціальній літературі дана проблема висвітлюється недостатньо. А її значимість особливо зростає в умовах стрімкого збільшення швидкості виконання комбінацій, їх різноманітності, точності і сили, зростання швидкісних і фізичних даних міні-футболістів. Це дозволяє в даний час вважати розіграш комбінації зі стандартного положення одним із засобів активних атакуючих дій, а дії гравців, що виконують завершальний удар у ворота, являють собою основну цінність команди.

Виконання комбінації зі стандартних положень в атаці є одним із основних тактичних засобів гри. Здатність команди вести активні атакуючі дії визначається, перш за все, умінням гравців виконувати точні передачі м'яча, займати потрібні позиції на майданчику. У сучасному міні-футболі (футзалі) цілеспрямоване виконання комбінації представляє значну складність. Особливо слід звернути увагу на те, що гравці не завжди можуть з достатньою точністю здійснити передачу м'яча. В результаті цього ламаються тактичні задуми і комбінації в нападі, і завершальний удар доводиться виконувати проти добре організованої оборони з далеких і незручних для атаки зон майданчика [9; 5].

Для підвищення результативності гри в атаці взагалі і при виконанні комбінації зокрема в останні роки має місце таке нововведення, як наявність сполучного гравця. Важливе значення у вирішенні проблеми підвищення результативності розіграшу комбінації надають здібності гравців своєчасно переміщатися і займати правильне вихідне положення перед виконанням передачі, тобто техніко-тактичних дій, які пов'язані з вибором місця на майданчику для завершального удару у ворота [10].

Відомо, що вибір місця відноситься до індивідуальних тактичних дій. Вони є основою, «фундаментом» групових і командних тактичних дій, так як яку б тактичну систему не прийняла команда, здійснюється вона конкретними гравцями і залежить від їх індивідуальних і тактичних здібностей.

Таким чином, міні-футболісти повинні вміти займати такі позиції на майданчику, які сприяли б більш успішному вирішенню тактичних завдань, що стоять перед командою [11; 3; 4].

У спеціальній навчально-методичній та науковій літературі, на жаль, ще не достатньо повно розкрита проблема вибору місця на майданчику при організації розіграшу комбінацій. Відсутні також конкретні рекомендації, які давали б уявлення про закономірності, які є основою для найбільш доцільного і точного вибору місця на майданчику.

Крім того, автори не розкривають, як здійснити вибір місця для окремого гравця і яку розстановку прийняти команді в цілому.

Розіграш комбінації зі стандартних положень є одним з основних технічних прийомів нападу. Для тактично грамотних дій гравцеві необхідно знати: своє місце розташування при розіграві в кожній розстановці; в кожній розстановці знати, куди направити м'яч після передачі м'яча. Ми не можемо з цим не погодитися. Але автори не

уточнюють як саме визначити своє місце розташування для завершального удару у ворота в кожній розстановці [8; 7].

Уміння своєчасно виходити до «місця дії» і займати правильне вихідне положення, на думку автора, досягається систематично за допомогою постійного контролю і вказівок тренера [5; 14].

У підручниках розглядаючи проблему вибору місця для завершального удару у ворота, автори обмежуються рекомендацією: гравець в першу чергу займає найбільш зручну позицію, враховуючи загальну схему побудови. Додаючи до цього, що при виборі місця для удару у ворота необхідно пам'ятати про умовні зони своїх дій. Не пояснюється, яка позиція для гравця кожної зони найбільш зручна, як визначити зону своїх дій на майданчику [6; 7; 2].

Успішність тактичних дій міні-футболістів при виконанні награною комбінацією залежить від рівня швидкості реакції, орієнтування і швидкості переміщення, досконалого володіння технікою, а також багато в чому залежить від вибору місця і прийняття вихідного положення для окремого гравця [7].

Здатність міні-футболіста швидко і правильно приймати рішення, адекватності обставинам які складаються, багато в чому визначає рівень його тактичної майстерності [3; 12; 15].

Проведений теоретичний аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження, дозволив зробити ряд висновків:

1. Тактика є основним змістом діяльності міні-футболістів під час гри і найважливішим фактором, який при приблизно рівних показниках фізичної, технічної і морально-вольової підготовленості двох команд забезпечує перемогу однієї з них.

2. Уміння правильно вирішувати завдання нейтралізації суперника і успішно використовувати свої можливості в атаці і в обороні характеризує тактичну зрілість команди в цілому. Які б тактичні установки на матч не робив тренер, вони здійснюються діями окремих міні-футболістів.

3. Тактична підготовка міні-футболістів складається з теоретичної та практичної підготовки. Теоретична підготовка включає в себе знання правил гри, основних систем і їх варіантів, оволодіння індивідуальними засобами тактики, знання про вплив на тактику різних факторів. Практична підготовка включає в себе навчання і вдосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій, розвиток творчих здібностей гравців.

4. Міні-футбольні команди повинні мати у своєму розпорядженні широкий арсенал домашніх заготовок, тобто награних комбінацій розіграшу стандартних положень.

Найбільшу загрозу становлять: розіграш кутового удару, штрафні та вільні удари, виконувані поблизу штрафного майданчика, а в деяких випадках введення м'яча з ауту. У гри рівних за силою команд стандартні положення є визначальними результатом гри.

Формування мети статті (постановка завдання). Недостатня теоретична розробленість даної проблеми і гостра необхідність в науково обґрунтованих практичних рекомендаціях щодо оптимізації техніко-тактичних дій міні-футболістів при розіграші награних комбінацій зі стандартних положень в атаці послужили підставою вибору мети і завдань дослідження.

Мета статті – теоретичне та експериментальне обґрунтування методики формування техніко-тактичних навичок розіграшу награних комбінацій зі стандартних положень в атаці та розробку і застосування комплексу вправ, спрямованих на підвищення ефективності виконання стандартних положень міні-футболістами команди «Каменяр».

Завдання статті: Вивчити питання техніко-тактичної підготовки в теорії і практиці спортивного тренування спортсменів у міні-футболі. Виявити чинники, що впливають на ефективність техніко-тактичних дій футболістів при розіграші стандартних положень і розробка комплексу вправ для міні-футболістів при розіграші стандартних положень і оцінити її ефективність. Експериментально довести ефективність застосування комплексу вправ.

Висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження. Актуальність даного дослідження полягає в тому, що, найчастіше, суперники мають однаковий рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості, тому визначальним є наявність «домашніх заготовок», які включають в себе розіграш кутових, штрафних та вільних ударів. Звідси, виникає об'єктивна необхідність у впровадженні в навчально-тренувальний процес вправ, спрямованих на реалізацію стандартних положень, тим більше що в кожній грі вони зустрічаються у великій кількості. У даній роботі розглядаються команди аматорського рівня, які беруть участь в чемпіонаті Дрогобиччини з міні-футболу (футзалу).

Новизна дослідження полягає в тому, що в даній роботі зроблена спроба, використовувати вправи, спрямовані на підвищення ефективності виконання стандартних положень міні-футболістами, в навчально-тренувальному процесі команди аматорського рівня. Підбір вправ здійснювався з урахуванням специфіки даної гри і рівня підготовленості команди.

Для обґрунтування доцільності впровадження в навчально-тренувальний процес пропонованих рекомендацій нами було проведено педагогічний експеримент, суть якого зводився до впровадження розроблених методичних рекомендацій в хід навчально-тренувального процесу досліджуваної команди. Для отримання достовірної інформації порівнювалися наступні показники однієї і тієї ж команди: різниця забитих і пропущених м'ячів, а також кількість ефективно виконаних стандартних положень досліджуваної команди в чемпіонатах 2018-2019 і 2019-2020рр. Експеримент складався з декількох етапів.

Підготовчий етап: в даний період проводився теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми дослідження.

Етап безпосереднього проведення експерименту: на даному етапі проводилася констатуюча частина дослідження, спрямована на виявлення різниці забитих і пропущених м'ячів, а також ефективності виконання штрафних, вільних і кутових ударів під час чемпіонату 2018-2019 і формування частини експерименту, яка полягає у впровадженні методичних рекомендацій по реалізації стандартних положень в навчально-тренувальний процес команди «Каменяр».

Аналітичний етап обробки експериментальних даних: в заключній частині експерименту, проводився статистичний аналіз даних і розглядалося питання, що стосується ефективності запропонованих заходів.

Дослідження проводилося на базі міні-футбольної команди «Каменярь» в період чемпіонатів Дрогобиччини з міні-футболу (футзалу) в 2018-2019 і 2019-2020рр.

Виклад основного матеріалу дослідження. Обговорення отриманих даних. Вивчення ефективності виконання стандартних положень гравцями міні-футбольної команди на констатуючому етапі дослідження, показав, що реалізація кутових, вільних, штрафних ударів становить 28,6% від загального числа забитих м'ячів. Найнижчий відсоток реалізації – розіграш кутових ударів (6,2%), вільних ударів (8,9%), штрафних ударів (13,5%).

Зіставлення результатів чемпіонату 2018-2019рр., за показниками забитих і пропущених м'ячів показало негативну різницю (-7).

Дані, отримані на констатуючому етапі дослідження, показали, що стандартні положення гравцями міні-футбольної команди «Каменярь», успішно реалізуються нечасто, що і стало підставою для проведення формуючого етапу експерименту.

Для проведення формуючої частини дослідження було розроблено комплекс вправ та методичні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності виконання стандартних положень: розіграшу кутових, штрафних та вільних ударів. Дані рекомендації були використані в ході навчально-тренувального процесу команди «Каменярь» починаючи з вересня 2019 року.

Проведений на заключному етапі аналіз результатів, отриманих в ході констатуючого та формуючого етапів експерименту, показав, що ефективність виконання стандартних положень зросла на 15,4%, що, як ми вважаємо, є результатом використання запропонованих напрацювань. Зокрема, реалізація кутових ударів збільшилася з 6,2% до 8,6%, штрафних з 13,5% до 15,4%, вільних з 8,9% до 15,3% різниця забитих і пропущених м'ячів значно покращилася (з -7 до 22). Варто зазначити, що склад команди і рівень змагань не змінився.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. У висновку хотілося б відзначити, оскільки в змагальних іграх тактична діяльність міні-футболістів складається в постійному вирішенні оперативних завдань, що виникають в процесі взаємодії з партнером по команді і суперником, вдосконалення тактичної майстерності розглядають і як процес, спрямований на формування здатності ефективно застосовувати технічні прийоми для забезпечення перемоги над суперником на фоні ігрових умов які постійно змінюються. При цьому тактична підготовка не зводиться тільки до навчання знань з тактики: тільки теоретичне вивчення всіх можливих тактичних дій не гарантує їх високу ефективність в грі.

Особливе місце в тактичній підготовці, займають розіграші кутових, штрафних та вільних ударів. Однак в командах любительського рівня даного аспекту підготовки приділяється недостатньо часу, так як на цьому рівні значення стандартних положень недооцінюється, хоча іноді вони вирішують результат матчу. Виходячи з доведеною необхідністю підвищення ефективності розіграшу стандартних положень, були розроблені комплекси вправ та рекомендації по розіграшу кутових, штрафних, вільних ударів. Застосування запропонованих рекомендацій в ході навчально-тренувального процесу, команди яка тренувалася, призвело до підвищення результативності виконуваних стандартних положень, а як наслідок до поліпшення показників змагальної діяльності.

Необхідний науковий пошук нових засобів і методів оптимізації тактичних дій міні-футболістів для організації розіграшу награної комбінації при найменшій витраті сил і, головне, часу.

Література

1. Алієв С. Г., Андреев С. Н., Губа В. П. Міні-футбол (футзал): підручник. М.: Радянський спорт, 2012. 554 с.
2. Альбрехт Д., Брюггеман Д. Нове в тренуванні футболістів. Спорт за кордоном. М.: Книга, 2007. № 17. 12 с.
3. Арестов, Ю. М., Рік М. А. Підготовка міні-футболістів вищих розрядів. Москва: Владос, 2008. 127 с.
4. Базилевич О. П. Управління підготовкою висококваліфікованих міні-футболістів на основі моделювання тренувального процесу: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2005. 11 с.
5. Базилевич О. П., Зеленцов А. С., Лобановський В. В. Структура гри і програма тренування. Футбол - хокей. 2007. № 40. 12 с.
6. Барамідзе А. М. Побудова тренувань в підготовчому періоді міні-футболістів високої кваліфікації: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2007. 25 с.
7. Безденежних А. І. Дослідження термінових тренувальних ефектів спеціальних вправ і їх взаємодію в процесі тренування: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2005. 23 с.
8. Блащак І. М. Точність ударів по воротах у змаганнях і тренуваннях міні-футболістів і фактори, що її визначають: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва: Фізкультура і спорт, 2004. 31 с.
9. Голомазов С. В. Футбол: тренування спеціальної працездатності міні-футболістів або нове в фізичній підготовці футболістів. Москва, 2006. 22 с.
10. Голованов С. В., Чірва Б. Г. Методика тренування техніки реалізації стандартних положень в футболі: навч. посіб. 2-е изд. Москва: ТВТ Дивізіон, 2006. 128 с.
11. Зеленцов, А. М., Базилевич О. П., Лобановський В. В. Моделювання тренування у футболі. Київ: Здоров'я, 2009. 84 с.
12. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів / Фалес Є.Г., Огерчук О.Ф., Колобич О.В., Дублінський А.В. Л.: ВКП фірми ВМС, 1998. 112 с.
13. Малиновський С. В. Моделювання тактичного мислення спортсмена. Москва: Фізкультура і спорт, 2002. 192 с.
14. Платонов В. М. Адаптація в спорті: навч. посіб. Київ: Здоров'я, 2008. 9 с.

15. Попов Е. В. Теорія і методика спортивного тренування. Київ: Вища школа, 2006. 32 с.

References

1. Aliyev E. G., Andreev S. N., Guba V. P. (2012). Mini-football (futsal): textbook. Moscow: Soviet sport [in Russian].
2. Albrecht D., Brugteman D. (2007). New in the training of football players. Sports abroad. Moscow: Kniga [in Russian].
3. Arestov, Y. M., Rick M. A. (2008). Training of mini-players of the highest ranks. Moscow: Vados [in Russian].
4. Bazylevych O. P. (2005). Management of training of highly qualified mini-football players on the basis of modeling of training process. Extended abstract of candidate's thesis. Moscow [in Russian].
5. Bazylevych O. P., Zelentsov A. S., Lobanovsky V. V. (2007). Game structure and training program. Football is hockey [in Ukrainian].
6. Baramidze A. M. (2007). Construction of training in the preparatory period of highly qualified mini-football players. Extended abstract of candidate's thesis. Moscow [in Russian].
7. Bezdenezhnykh A. I. (2005). Research of urgent training effects of special exercises and their interaction in the process of training. Extended abstract of candidate's thesis. Moscow [in Russian].
8. Blaschak I. M. (2004). Accuracy of shots on goal in competitions and trainings of mini-football players and the factors determining it. Extended abstract of candidate's thesis. Moscow: Physical Culture and Sports [in Russian].
9. Golomazov S. V. (2006). Football: training of special working capacity of mini-football players or new in physical training of football players. Moscow [in Russian].
10. Golovanov S. V., Chirva B.G. (2006). Methods of training techniques for implementing standard provisions in football: textbook. way. 2nd ed. Moscow: TVT Division [in Russian].
11. Zelentsov, A. M., Bazylevych O.P., Lobanovsky V.V. (2009). Modeling of training in football. Kyiv: Health [in Ukrainian].
12. Malinovsky S. V. (2002). Modeling of tactical thinking of the athlete. Moscow: Physical Culture and Sports [in Russian].
13. Platonov V. M. (2008). Adaptation in sports: textbook. way. Kyiv: Health [in Ukrainian].
14. Popov E. V. (2006). Theory and methods of sports training. Kyiv: Higher School [in Ukrainian].
15. Fales E. G., Ogerchuk O. F., Kolobich O. V., Dublinsky A. V. (1998). Games and game exercises of technical and tactical nature in the training of football players. Lviv: VKP firm Navy [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).11
УДК 378:769.011.3-057.875

Вовк Ігор
завідувач кафедри фізичного виховання
Львівський національний аграрний університет
Мельник Ольга
Українська академія друкарства
Федик Катерина
Українська академія друкарства

ІНТЕРЕС ТА МОТИВИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Актуальність дослідження зумовлена визначенням рівня інтересів та мотивів студентів у вищому навчальному закладі до занять фізичною культурою. **Мета роботи** – вивчити інтереси та мотиви студентів до фізичного виховання і спорту та пошук нових засобів підвищення ефективності фізичного виховання молоді вищих закладів освіти. **Матеріали.** Дослідження проводилось на кафедрі фізичного виховання Львівського національного аграрного університету та Української академії друкарства у 2020-2021 н. р., де проводилось анкетування серед студентської молоді, для визначення інтересів та мотивів до занять з фізичного виховання і спорту. В дослідженні взяло участь 150 студентів I та II курсу, Львівського національного аграрного університету – 35 дівчат та 45 хлопців і Української академії друкарства – 25 хлопців та 45 дівчат. Для визначення рівня розвитку фізичних якостей ми обрали загальноприйнятні нормативи державної системи тестування. **Висновки.** За результатами констатувального експерименту у вищому навчальному закладі Української академії друкарства та Львівського національного аграрного університету рівень інтересів та мотивів знаходяться на одному рівні.

Ключові слова: інтерес, мотиви, фізичне виховання, студенти, здоров'я.

Vovk Ihor, Melnyk Olga, Fedyk Kateryna. Students' interest and motives in physical education and sports. The relevance of the study is due to the determination of the level of interests and motives of students in higher education to physical education. **The purpose** of the work is to study the interests and motives of students in physical education and sports and to find new ways to increase the effectiveness of physical education of young people in higher education. **Materials.** The study was conducted at the Department of Physical Education of Lviv National Agrarian University and the Ukrainian Academy of Printing in 2020-2021. year, where a survey was conducted among student youth to determine the interests and motives for physical education and sports. The study involved 150 first- and second-year students, Lviv National Agrarian University - 35 girls and 45 boys and the Ukrainian Academy of Printing - 25 boys and 45 girls. To determine the level of development of physical qualities, we chose the generally accepted standards of the state testing system. **Results.** According to the results of the survey, it was

noted that 13.3% of boys and 10.3% of girls in UAD and only LNAU among boys - 12.1% and 7.4% among girls showed a high level of interest in physical education and sports. The largest group of young people in UAD and LNAU among boys 22.4% and 24.7% and girls 23.1% and 24.7% had an average interest in physical education and sports. Low level of interest in UAD boys - 10.4% and girls 12.6% and LNAU boys - 11.6% and girls - 10.7%. **Conclusions.** According to the results of the observational experiment in the universities of the Ukrainian Academy of Printing and Lviv National Agrarian University on average from 10.3 to 13.3 and 7.4 to 12.1% of students have a high level of interest in physical education and sports, 22.4-23, 1% and 24.7-27.3% of respondents had an average level, respectively, a low level of interest in physical culture was found 10.4 -17.8% and 10.7-11.6%, respectively.

Keywords: interest, motives, physical education, students, health.

Постановка проблеми. Основною проблематикою навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти є прикріплення бажання студентів до занять з фізичного виховання та спорту [2]. Стимул до занять фізичними вправами виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності у студентів вищих навчальних закладів. Такими спонукальними силами вважають інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації [4; 7].

Як відомо, що більшість всіх неінфекційних захворювань зумовлені чинниками ризику: нездоровими звичками, курінням, зловживанням алкоголем, недостатньою фізичною активністю, негативними психосоціальними чинниками, нераціональним харчуванням і т. п. [1; 3; 8; 10; 11]. Ці явища сьогодні поширені серед студентської молоді у першу чергу тому, що вони пов'язані з кризовим станом, з умовами життя, мають глибоке соціально-економічне коріння (безробіття, стресові ситуації, різка зміна ціннісних орієнтацій, міграція населення тощо) [13].

Фізичне виховання і спорт є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді, формування в них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відновлення фізичних та духовних сил, позитивних моральних і вольових якостей, реабілітації та корекції здоров'я [5; 6; 9].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є важливою ланкою і практично єдиною можливістю, яка може запобігти фізичній деградації студентської молоді [15; 16].

Аналіз актуальних досліджень. Вивчення проблеми здоров'я висвітлені у вітчизняних і зарубіжних працях: Апанасенко Г. Л. [1], Вовк І.В. [5], Магльований А. В. [14], Троценко В. В. [17], Футорний С. М. [18]. А також, як зазначають дослідники, зниження інтересу до занять фізичною культурою в наш час пояснюється недосконалою системою фізичного виховання Благій О. Л. [2], Вінтюк Ю. В. [3], Вовк І.В. [4], Гунько П. [8], Карабанова Н. [10], Кондаков В. Л. [11], Куделя І. А. [12]. Тому, досліджуючи питання заняття з фізичного виховання та спорту у студентської молоді, особливу увагу ми приділяли інтересам та мотивам до фізичного виховання і спорту та способу життя молоді. Ці проблеми стали предметом нашого аналізу на етапі констатувального експерименту, який передував розробці програми оздоровчого тренування з метою покращення здоров'я студентів.

Мета роботи – вивчити інтереси та мотиви студентів до фізичного виховання і спорту та пошук нових засобів підвищення ефективності фізичного виховання молоді вищих закладів освіти.

Матеріалом і методами дослідження слугували аналіз та узагальнення даних науковометодичної літератури, педагогічний експеримент; анкетування; методи математичної статистики. Дослідження проводилось на кафедрі фізичного виховання Львівського національного аграрного університету та Української академії друкарства у 2020-2021 н. р., де проводилось анкетування серед студентської молоді, для визначення інтересів та мотивів до занять з фізичного виховання і спорту. В дослідженні взяло участь 150 студентів I та II курсу, Львівського національного аграрного університету – 35 дівчат та 45 хлопців і Української академії друкарства – 25 хлопців та 45 дівчат. Для визначення рівня розвитку фізичних якостей ми обрали загальноприйняті нормативи державної системи тестування.

Виклад основного матеріалу. Для визначення інтересів та мотивів студентів до фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах було проведено анкетування 150 студентів I–II курсів Львівського національного аграрного університету (ЛНАУ) та Української академії друкарства (УАД), результати якого наведені у табл. 1.

Дані, подані у табл. 1, засвідчують, що 13,3% хлопців і 10,3% дівчат в УАД та лише ЛНАУ серед хлопців – 12,1% та 7,4% серед дівчат виявили високий рівень інтересу до фізичного виховання і спорту. Найчисельніша група молоді в УАД та ЛНАУ серед хлопців 22,4% і 24,7% і дівчат 23,1% і 24,7% мали середній інтерес до фізичного виховання і спорту. Низький рівень інтересу в УАД хлопці – 10,4% і дівчата 12,6% та ЛНАУ хлопці – 11,6% і дівчата – 10,7%.

Таблиця 1

Розподіл студентів за рівнем інтересу до занять фізичною культурою, %

Рівень інтересу	Стать	ВНЗ	
		УАД	ЛНАУ
Високий	хл.	13,3	12,1
	дів.	10,3	7,4
Середній	хл.	22,4	27,3
	дів.	23,1	24,7
Низький	хл.	10,4	11,6
	дів.	12,6	10,7
Відсутній	хл.	1,4	2,1
	дів.	1,5	1,8
Негативне ставлення	хл.	1,2	1,0
	дів.	1,7	1,3

Останні два показники є нижчими, так, відсутність інтересу продемонстрували хлопці -1,4% і дівчата 1,5% в УАД і ЛНАУ хлопці – 2,1% і дівчата 1,8% і за останнім показником негативного ставлення в УАД в межах 1,2-1,7% та ЛНАУ 1,0-1,3%, що свідчить про недостатню мотивацію студентів до занять фізичними вправами.

Результати анкетування студентів щодо виявлення мотивів до занять фізичною культурою наведені у табл. 2.

Найбільш поширеним мотивом серед студентів до занять з фізичної культури є зміцнення здоров'я в УАД (хлопці – 11,4% і дівчата – 30,9%) і в ЛНАУ (хлопці – 13,7% і дівчата – 31,1%), що пояснюється доброю обізнаністю студентів з позитивним впливом фізичних вправ на стан здоров'я. Значна частина молоді відвідують заняття з фізичного виховання для підвищення фізичної підготовленості УАД (хлопці – 20,5% і дівчата – 8,1%), ЛНАУ (хлопці – 22,2% і дівчата – 9,4%), покращення будови тіла в УАД (хлопці – 20,0% і дівчата – 3,2%) та ЛНАУ (хлопці – 22,2% і дівчата – 6,1%). Менша частина студентів хочуть оволодіти технікою фізичних вправ в дівчат – 3,5% і 12,8% у хлопців в УАД, так в ЛНАУ хлопці – 6,7% і дівчат – 4,6%. Незначна кількість студентів має менший інтерес до занять з фізичного виховання в УАД і ЛНАУ в середньому 3,4-8,7% відповідно.

Аналіз результатів анкетування засвідчив, що серед найбільш вагомих причин, які не дозволяли студентам займатися спеціально організованою руховою активністю в УАД та ЛНАУ (хлопці – 66,2% і дівчата – 71,4%, хлопці – 51,3% і дівчата – 48,5) опитаних відзначили нестачу вільного часу. Порівнюючи кількість студентів, у яких відсутність інтересу та поганий стан здоров'я були основними серед причин, що заважають займатися фізичними вправами, можна відмітити, що упродовж навчання у ВНЗ, їх кількість достовірно збільшувалася

Таблиця 2

Мотивація студентів до занять фізичною культурою, %

Мотивація		ВНЗ	
		УАД	ЛНАУ
Зміцнення здоров'я	хл.	11,4	13,7
	дів.	30,9	31,1
Підвищити фізичну підготовленість	хл.	20,5	22,2
	дів.	8,1	9,4
Оволодіти технікою фізичних вправ	хл.	12,8	6,7
	дів.	3,5	4,6
Мати гармонійно розвинуте тіло	хл.	20,0	22,2
	дів.	3,2	6,1
Інтерес до занять з ФВ	хл.	3,4	6,8
	дів.	5,4	8,7
<i>Причини, які заважають студентам займатися фізичними вправами, %</i>			
Відсутність інтересу	хл.	36,1	35,4
	дів.	35,0	37,4
Немає вільного часу	хл.	66,2	51,3
	дів.	71,4	48,5
Поганий стан здоров'я	хл.	36,1	31,1
	дів.	33,2	31,0
Відсутність необхідних умов	хл.	8,2	4,4
	дів.	15,1	11,0
Відсутність спортивних секцій	хл.	1,2	1,6
	дів.	2,4	2,0
Фінансові труднощі	хл.	24,5	19,5
	дів.	29,4	33,8
Відсутність знань для самостійних занять	хл.	15,4	12,1
	дів.	48,8	33,9
Немає компанії для занять спортом	хл.	4,2	2,8
	дів.	17,6	11,1
Відчуваю себе здоровим, тому і не займаюся	хл.	4,4	2,2
	дів.	5,7	3,8

Доводиться констатувати, що на сьогодні в УАД (хлопці – 24,5% і дівчата – 29,4%) та ЛНАУ (хлопці – 19,5% і дівчата – 33,8%) випадків студентам заважає займатися улюбленими формами рухової активності їх фінансова неспроможність. Так, основними такими перешкодами студенти вважають відсутність належних умов (УАД - хлопці – 8,2% і дівчата – 15,1% та ЛНАУ хлопці – 4,4% і дівчата – 11,0%), необхідних знань для організації самостійних занять (УАД - хлопці – 15,4% і дівчата – 48,8% та ЛНАУ хлопці – 12,1% і дівчата – 33,9%) та спортивних секцій за інтересами (УАД - хлопці – 1,2% і дівчата – 2,4% та ЛНАУ хлопці – 1,6% і дівчата – 2,0%).

Отримані результати підтверджують негативну тенденцію у ставленні студентів вищих навчальних закладів до фізичного виховання та доповнюють численні дослідження вітчизняних науковців [2; 4; 7; 8].

Висновки. За результатами констатувального експерименту у ВНЗ Української академії друкарства та Львівського національного аграрного університету середньому в середньому від 10,3 до 13,3 та 7,4 до 12,1 % студентів мають високий рівень інтересу до фізичного виховання і спорту, 22,4-23,1% та 24,7-27,3% опитаних мали середній рівень, відповідно низький рівень інтересу до фізичної культури був виявлений 10,4 -17,8 % та 10,7-11,6% відповідно.

Основними причинами в УАД та ЛНАУ: немає вільного часу (66,2-71,4%), (48,5-51,3%); відсутність належних умов для занять фізичними вправами (22,4-23,1 %) та (24,7-27,3%), відсутній інтерес до спортивних секцій (1,2-2,4 %) та (1,6-2,0%) і знаходяться практично на одному рівні. Причому можна відмітити, що у обох ВНЗ у студентів є відсутність інтересу та поганий стан здоров'я були основними серед причин, що заважають займатися фізичними вправами (перешкодами до занять фізичними вправами студенти вважали відсутність інтересу в УАД (35,0 – 36,1 %) та ЛНАУ (35,4-37,4%, фінансові труднощі в УАД (24,5-29,4%) та ЛНАУ (19,5-33,8 %), відсутність належних умов для занять фізичними вправами в УАД (8,2-15,1%) та ЛНАУ (4,4-11,0%), необхідних знань для організації самостійних занять в УАД та ЛНАУ (15,4- 48,8%; 12,1-33,9%) та спортивних секцій за інтересами в УАД (1,2-2,4%) та ЛНАУ (1,6-2,0%). Причому можна відмітити, що у обох ВНЗ на одному рівні знаходяться усі показники, у яких відсутність інтересу та поганий стан здоров'я були основними серед причин, що заважають займатися фізичними вправами.

Література:

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : [підручн. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів : Кварт, 2011. – 303 с.
2. Благій О. Л. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання / О. Л. Благій, С. А. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 92–95.
3. Вінтюк Ю. В. Формування мотивації до здорового способу життя у студентів / Ю. В. Вінтюк // Здоровий спосіб життя : [зб. наук. ст.] – Львів, 2007. – Вип. 25. – С. 12–16.
4. Вовк І.В. Формування фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей у вищих навчальних закладах. / І.В. Вовк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Випуск 3К (123)20.С. 95-98.
5. Вовк І.В. Основні елементи збереження й зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів. / І.В. Вовк, Н.З. Гуцул // Таврійський національний університет ім. В.І.Вернянського. Загальноузузівська кафедра фізичного виховання спорту та здоров'я людини. Міжнародна науково-практична конференція. Видавничий дім «Гельветика» 2020. С. 24-29.
6. Вовк І.В., Гуцул Н.З. Формування здоров'я студентів аграрних спеціальностей у вищих навчальних закладах. / І.В. Вовк, Н.З. Гуцул // Науковий журнал «Молодий вчений» №4 (80) 2020. С. 84-88
7. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних ВНЗ з урахуванням специфіки професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. С. Гуменний. – Івано-Франківськ, 2012. – 22 с.
8. Гунько П. Ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту / П. Гунько // Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту]. – Вип. 8 : у 4 т. – Львів, 2004. – Т. 3. – С. 83–86.
9. Земцова В. Цикл «Профілактика шкідливих звичок» як важливий блок у професійній підготовці фахівця зі здорового способу життя / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 35–42.
10. Карабанова Н. Мотивація та цілеспрямованість студентів до самостійних занять фізичними вправами / Надія Карабанова, Анатолій Карабанов, Світлана Савчук // Молодіжний науковий вісник [Електронний ресурс]. – 2015. – Режим доступу : <http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/6733>.
11. Кондаков В. Л. Причины снижения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом / В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, Н. В. Балышева, А. Н. Усатов, Д. А. Скруг // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 1. – С. 22–30.
12. Куделя И. А. Мотивация к занятиям физическим воспитанием студентов специального отделения ВУЗа / И. А. Куделя, Е. Д. Кривчикова // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : [материалы междунар. науч. конф. : под ред. Г. Н. Максименко] – Луганськ, 2004. – С. 225–228.
13. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания : автореф. дис. на соискание науч. Степени канд. Наук по физ. Восп. И спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / А. Т. Литвин. – К. : 2008. – 22 с.
14. Магльований А. В. Поняття здорового способу життя, оздоровче тренування / А. В. Магльований // Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України : [монографія; Акад. наук вищої освіти України (Книга 2)]. – К. : Експрес-Поліграф, 2012. – С. 76–112.
15. Петрица П. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту у процесі їх фізичного виховання. / Петрица П. // Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. За заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 212-216.
16. Плачинда Т. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту у процесі їх фізичного виховання. / Плачинда Т. // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2007. № 23. С. 38-42.
17. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : [Електронний ресурс] / В. В. Троценко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 93–95. – Режим доступу : www.nbuiv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/...8/10tvvhee.pdf.

18. Фугорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. М. Фугорний. – К., 2015. – 43 с.

References

1. Apanasenko H.L., Popova L.A., Mahlovanyi A.V. (2011) Mahlovanyi Sanolohiia (medychni aspekty valeolohii) : [pidruchn. dlia likariv-slukhachiv zakladiv (fakultetiv) pislidyplomnoi osvity] / H. L. Apanasenko, L. A. Popova, A. V. Mahlovanyi. – Lviv : Kvant, 2011. – 303 s.
2. Blahii O.L., Zakharina Ye.A. (2009) Orhanizatsiino-pedahohichni umovy formuvannia motyvatsii studentiv do rukhovoï aktyvnosti v protsesi fizychnoho vykhovannia / O. L. Blahii, Ye. A. Zakharina // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2009. – № 4. – S. 92–95.
3. Vintiuk Yu.V. (2007) Formuvannia motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv / Yu. V. Vintiuk // Zdorovyï sposib zhyttia : [zb. nauk. st.] – Lviv, 2007. – Vyp. 25. – S. 12–16.
4. Vovk I.V. (2020) Formuvannia fizychnoho vykhovannia studentiv ahrarykh spetsialnosti u vyshchykh navchalnykh zakladakh. / I.V. Vovk // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): Vypusk 3K (123)20.S. 95-98.
5. Vovk I.V., Hutsul N.Z. (2020) Osnovni elementy zberezheniia y zmitsnenniia zdorovia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. / I.V. Vovk, N.Z. Hutsul // Tavriiskyi natsionalnyi universytet im. V.I. Verniandskoho. Zahalnovuzivska kafedra fizychnoho vykhovannia sportu ta zdorovia liudyny. Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia. Vydavnychiy dim «Helvetyka» 2020. S. 24-29.
6. Vovk I.V., Hutsul N.Z. (2020) Formuvannia zdorovia studentiv ahrarykh spetsialnosti u vyshchykh navchalnykh zakladakh. / I.V. Vovk, N.Z. Hutsul // Naukovyi zhurnal «Molodyi vchenyi» №4 (80) 2020. S. 84-88
7. Humennyi V.S. (2012) Orhanizatsiino-metodychni osnovy fizychnoho vykhovannia studentiv politekhnichnykh VNZ z urakhuvanniam spetsyfyky profesiinoi diialnosti : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia» / V. S. Humennyi. – Ivano-Frankivsk, 2012. – 22 s.
8. Hunko P. (2009) Stavleniia studentskoi molodi do fizychnoi kultury i sportu / P. Hunko // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : [zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury i sportu]. – Vyp. 8 : u 4 t. – Lviv, 2004. – T. 3. – S. 83–86.
9. Zemtsova V. (2009) Tsykl «Profilaktyka shkidlyvykh zvyчок» yak vazhlyvyi blok u profesiinii pidhotovtsi fakhivtsia zi zdorovoho sposobu zhyttia / V. Zemtsova // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2009. – № 3. – S. 35–42.
10. Karabanova N., Karabanov A., Savchuk S. (2015) Motyvatsiia ta tsilespriamovanist studentiv do samostiinykh zaniat fizychnymy vpravam / Nadiia Karabanova, Anatolii Karabanov, Svitlana Savchuk // Molodizhnyi naukovyi visnyk [Elektronnyi resurs]. – 2015. – Rezhym dostupu : <http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/6733>.
11. Kondakov V.L., Kopeykina E.N., Balyisheva N.V., Usatov A.N., Skrug D.A. (2015) Prichiny snizheniia interesa studentov k zanyatiam fizicheskoy kulturoy i sportom / V. L. Kondakov, E. N. Kopeykina, N. V. Balyisheva, A. N. Usatov, D. A. Skrug // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2015. – № 1. – S. 22–30.
12. Kudelia Y.A., Kryvchykova E.D. (2004) Motyvatsiia k zanyatiam fizycheskym vospytanyem studentov spetsyalnoho otdeleniia VUZa / Y. A. Kudelia, E. D. Kryvchykova // Olympiiskyi sport, fizycheskaia kultura, zdorove natsyy v sovremennykh usloviakh : [materyaly mezhdunar. nauch. konf. : pod red. H. N. Maksymenko] – Luhansk, 2004. – S. 225–228.
13. Litvin A.T. (2008) Istoricheskie predposylki i teoretiko-metodologicheskie osnovy sovremennoy sistemy fizicheskogo vospitaniia : avtoref. dis. na soiskanie nauch. Stepeni kand. Nauk po fiz. Vosp. I sportu: spets. 24.00.02 «Fizicheskaya kultura, fizicheskoe vospitanie raznykh grupp naseleniia» / A. T. Litvin. – K. : 2008. – 22 s.
14. Mahlovanyi A. V. (2012) Poniattia zdorovoho sposobu zhyttia, ozdorovche trenuvannia / A. V. Mahlovanyi // Humanitarii ta resursni problemy natsionalnoi bezpeky Ukrainy : [monohrafiia; Akad. nauk vyshchoi osvity Ukrainy (Knyha 2)]. – K. : Ekspres-Polihrاف, 2012. – S. 76–112.
15. Petrytsa P. (2015) Stavleniia studentiv do fizychnoi kultury i sportu u protsesi yikh fizychnoho vykhovannia. / Petrytsa P. // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zbirnyk naukovykh prats z haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny. Za zah. red. Yevhena Prystupy. Lviv, 2015. Vyp. 19. T. 2. S. 212-216.
16. Plachynda T. (2007) Stavleniia studentiv do fizychnoi kultury i sportu u protsesi yikh fizychnoho vykhovannia. / Plachynda T. // Psykholoho-pedahohichni problemy silskoi shkoly. 2007. № 23. S. 38-42.
17. Trotsenko V.V. (2010) Vplyv rukhovoï aktyvnosti na formuvannia stiikykh navychok zdorovoho sposobu zhyttia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv : [Elektronnyi resurs] / V. V. Trotsenko // Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2010. – № 8. – S. 93–95. – Rezhym dostupu : www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/...8/10tvhee.pdf.
18. Futornyi S.M. (2015) Teoretyko-metodychni osnovy innovatsiinykh tekhnolohii formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv v protsesi fizychnoho vykhovannia : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia d-ra nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia» / S. M. Futornyi. – K., 2015. – 43 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).12
УДК 338.487:379.825

Войтович І.М.
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна
Войтович В.М.
старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна,
Петровіч В.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна
Козіброцький С.П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та рекреації,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна

ОРГАНІЗАЦІЯ АНІМАЦІЙНИХ ПОСЛУГ В ТУРИЗМІ

Основним завдання анімації в туризмі є створення оптимальних умов для задоволення дозвіллевих та рекреаційних потреб клієнтів. Виконання цього завдання вимагає від організаторів пошуку нових форм та засобів анімаційних послуг, схем їх формування та реалізації, з врахуванням уподобань, віку, статі, соціальної приналежності клієнтів. Мета роботи полягає у обґрунтуванні особливостей створення анімаційного туристичного продукту та розробленні алгоритму формування даних послуг з врахуванням зовнішніх та внутрішніх факторів.

Процес формування та надання анімаційних послуг у сфері туризму передбачає: вміння класифікувати туристів, для правильного підбору анімаційних програм; отримання інформації про клієнтів на всіх етапах його обслуговування; наявність в запасі багатьох програм, розрахованих на різні категорії туристів; адекватний підбір кадрового та матеріально-технічного забезпечення; проведення анімаційної діяльності з акцентом на «повторного клієнта». Висновок. Розроблено схему формування анімаційних послуг у сфері туризму, яка опирається на першопричини необхідності соціуму у споживанні даного виду продукту, з врахуванням особливостей клієнтської бази.

Ключові слова: анімація, туризм, туристичний продукт, рекреація.

Voitovych Iryna, Voitovych Vasyl, Petrovych Viktoriia, Kozibrotskyi Serhii. Organization of animation services in tourist sector. The process of organizing and providing animation services in the tourism sector includes: the ability to classify tourists for the proper selection of animation programs; getting information about clients (physiological, psychological, social) at all stages of providing services (registration, settlement, communication with animators); possessing a variety of programs for different categories of tourists; ensuring the optimal staff recruitment and logistical support; organizing animation activities focusing on the returning clients.

It was determined that the process of preparing of the animation program goes through several stages. The first is the preparatory one aimed at elaborating the animation program according to the information about clients got from travel agency (taking into account the age, ethnic and other characteristics), adapting locations for program activities, providing necessary equipment and technical conditions. The second stage is the initial one designed for informing tourists about animation programs and their key features. The third stage is the meaningful one based on the very interactions between animators and tourists through involving them into animation activities. The goal of the fourth and the last stage is to carry out the analysis of animation programs in order to adjust and improve them. With animator being the last link in the chain of providing animation services, he appears to be responsible for cheering clients up and forming their positive attitude to make them return. He must demonstrate the high level of professional skills and have basic knowledge of psychology, pedagogy and rhetoric. Conclusion: The scheme for organizing animation services in the tourism sector has been elaborated based on the main reasons for the people's need to be provided with this kind of services and taking into consideration particularities of the customer base.

Keywords: animation, tourism, tourist product, recreation.

Постановка проблеми. Нині необхідність відновлення духовних і фізичних сил людини (після зосередженої або важкої трудової діяльності, щоденних побутових рутинних справ тощо) сприяє активному зростанню подорожей з рекреаційною метою. Обов'язковою умовою рекреаційної діяльності є її унікальність, незвичайність, несхожість на буденні справи, святковість, емоційне переключення, кардинальна зміна місця перебування, нове оточення та ін..

Анімація – це напрям туристичних послуг, метою якого є залучення клієнтів за допомогою організації їх вільного часу шляхом пропонування їм дозвіллевих програм. Останні розробляються та корегуються залежно від ряду чинників: віку і запитів клієнтів, наявності матеріально-технічної бази, природно-кліматичних умов, кадрового забезпечення тощо.

Однак, питання пошуку нових форм та засобів анімаційних програм, схем формування та реалізації даних послуг нині залишається відкритим та актуальним і потребує подальшого вивчення й обговорення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значна увага в сучасних наукових доробках приділяється різноспрямованим аспектам організації анімації. Так, анімацію, як соціальне, соціо-культурне, педагогічне явище досліджували О. В. Андрєєва [1], С. І. Байлик [2], І. І. Булигіна та Н. І. Гараніна [3], Т. М. Лесіна [8], Г. В. Палаткіна, [10], Т. Н. Третьякова [11] й інші фахівці.

Науковці також висвітлюють різні аспекти анімації в рекреаційно-туристичній діяльності. С. М. Килимистий [7] вперше комплексно досліджував анімацію туризму як культурно-рекреаційну діяльність, С. І. Байлик [2] розкрив спортивно-оздоровчі аспекти готельної анімації, І. М. Войтович зі співавторами [5; 6] та О. І. Міхо [9] окреслили коло питань підготовки фахівців сфери туризму до організації анімаційної діяльності. Щоправда, єдиних підходів до сутності рекреаційно-туристської анімації, розробки і шляхів впровадження анімаційних програм в умовах сучасного українського туристичного бізнесу ще не визначено.

Підтримуємо думку Т. І. Власової [4], що з ростом доходу величина витрат на відпочинок збільшується. Туристська активність знаходиться також в прямій залежності від рівня освіти потенційних споживачів. Люди з середньою освітою більше воліють здійснювати розважальні поїздки. Люди з вищою освітою схильні до інтелектуального відпочинку. Звичайно, споживачів анімаційних послуг не можна чітко розділити за категоріями доходу, віку чи роду занять, можна зробити це лише умовно.

Для того, щоб догодити туристу, аніматори повинні про нього досить багато знати, тому що те, що можна запропонувати студентам, навряд чи може порадувати людей похилого віку, і ще й складність полягає в тому, що туристи приїжджають на відпочинок на короткий термін. Ми підтримуємо думку Н. І. Гараніна, І. І. Булигіна про те, що вихід з цієї ситуації все ж існує, якщо дотримуватися таких правил [3]:

- отримувати інформацію про туристів (вік, стать, національність, ступінь активності, улюблені види відпочинку) на всіх етапах його обслуговування (коли оформляє путівку, коли заселяється в готель, коли спілкується з аніматорами);
- знати і вміти класифікувати туристів, щоб правильно підібрати для них програму;
- мати в запасі багато програм, розрахованих на різні категорії туристів.

Разом з тим, аніматорам, які повинні планувати свої програми з урахуванням інтересів клієнтів, важливо вміти правильно класифікувати гостей і туристів, щоб скласти програми на будь-який смак.

Мета роботи полягає у обґрунтуванні особливостей створення туристичного продукту та на основі цього розроблення алгоритму формування анімаційних туристичних послуг з врахуванням різних зовнішніх та внутрішніх факторів.

Завдання дослідження:

1. Виявити та проаналізувати основи організації анімаційних послуг в туризмі та їх специфіку.
2. Визначити складові, які необхідні при організації туристичної анімації.
3. Розробити та описати схему формування анімаційних послуг у сфері туризму.

Методи дослідження: аналіз і синтез науково-методичних літератури, опрацювання інтернет-джерел, узагальнення експериментальних досліджень науковців і систематизація отриманих результатів (для виділення та аргументування основних аспектів організації та реалізації анімаційних туристичних послуг); метод теоретичного моделювання (для розробки схеми формування анімаційних послуг у сфері туризму).

Виклад основного матеріалу. Існують різні види класифікації туристів, найчастіше їх класифікують за: статтю, віком, рівнем доходів, освітою та соціальною приналежністю.

Враховуючи величезне значення анімаційної діяльності як для суспільства в цілому, так і для доходів туристичних комплексів та економіки туризму, їй слід приділити значну увагу.

Важливий правильний підбір кваліфікованого персоналу в службу анімації, підготовка різноманітних анімаційних програм, з врахуванням контингенту туристів та відповідне матеріально-технічне забезпечення.

Організація відпочинку, дозвілля і розваг є одним з ефективних засобів привабливості, підвищення іміджу та повторного залучення гостей до готелю чи відпочинкового комплексу. Вона впливає і на позитивну оцінку роботи готелю в цілому. Це додаткові послуги, мета яких створити клієнту позитивні емоції, відчути задоволення від відпочинку і бажання приїхати в цей готель ще раз [4].

Згідно досліджень І.І. Булигіної зі співавторами [3], для відпочиваючих потреба в розвазі стоїть на третьому місці після смачної і різноманітної їжі, комфортабельної і затишної кімнати. Тому анімація готельної діяльності займає одне з головних місць в структурі готелю і являє собою окрему службу, яка пов'язана з іншими, є визначальним значенням в забезпеченні успішного функціонування його на ринку послуг.

Загалом, при першопочатках організації анімаційних послуг потрібно зрозуміти, що хоче клієнт, що сприяло цьому і що ви можете запропонувати йому. Отже, передумовами виникнення туристської анімації в її сучасному розумінні полягають в негативних наслідках індустріалізації та урбанізації (рис. 1).

Наслідком швидкого технічного розвитку є наявність в повсякденному житті різних приладів, монотонність праці, фізична і психічна стомлюваність, брак часу і сил на творчість і улюблену справу, екологічне забруднення.

Урбанізація також створила різні негативні наслідки: підвищена щільність населення, збільшення життєвого навантаження, втома від міського поспіху тощо [4].

Реакцією на ці негативні наслідки є бажання виїхати з міста на чисту природу, доторкнутися до духовних цінностей людства (історії, культури, мистецтва), урізноманітнити життєві враження, усунути фізичну і психічну втому, пізнати нове, нових людей, знайти себе і проявити в спілкуванні, побути серед своїх рідних в обстановці відпочинку та розваг без щоденних побутових турбот.

І як наслідок цього – підвищений попит на такі туристські послуги як різні види спортивно-самодіяльного туризму, хобі-тури, екологічні та природо орієнтовані тури, екскурсійно-розважальні маршрути, спортивно-розважальні та лікувально-відновлювальні послуги.

При формуванні анімаційних програм, як туристичного продукту потрібно зібрати та чітко проаналізувати бажання та можливості потенційних клієнтів, з врахуванням їх віку, статі, хобі, національності, приналежності до певної соціальної групи, статусності тощо.

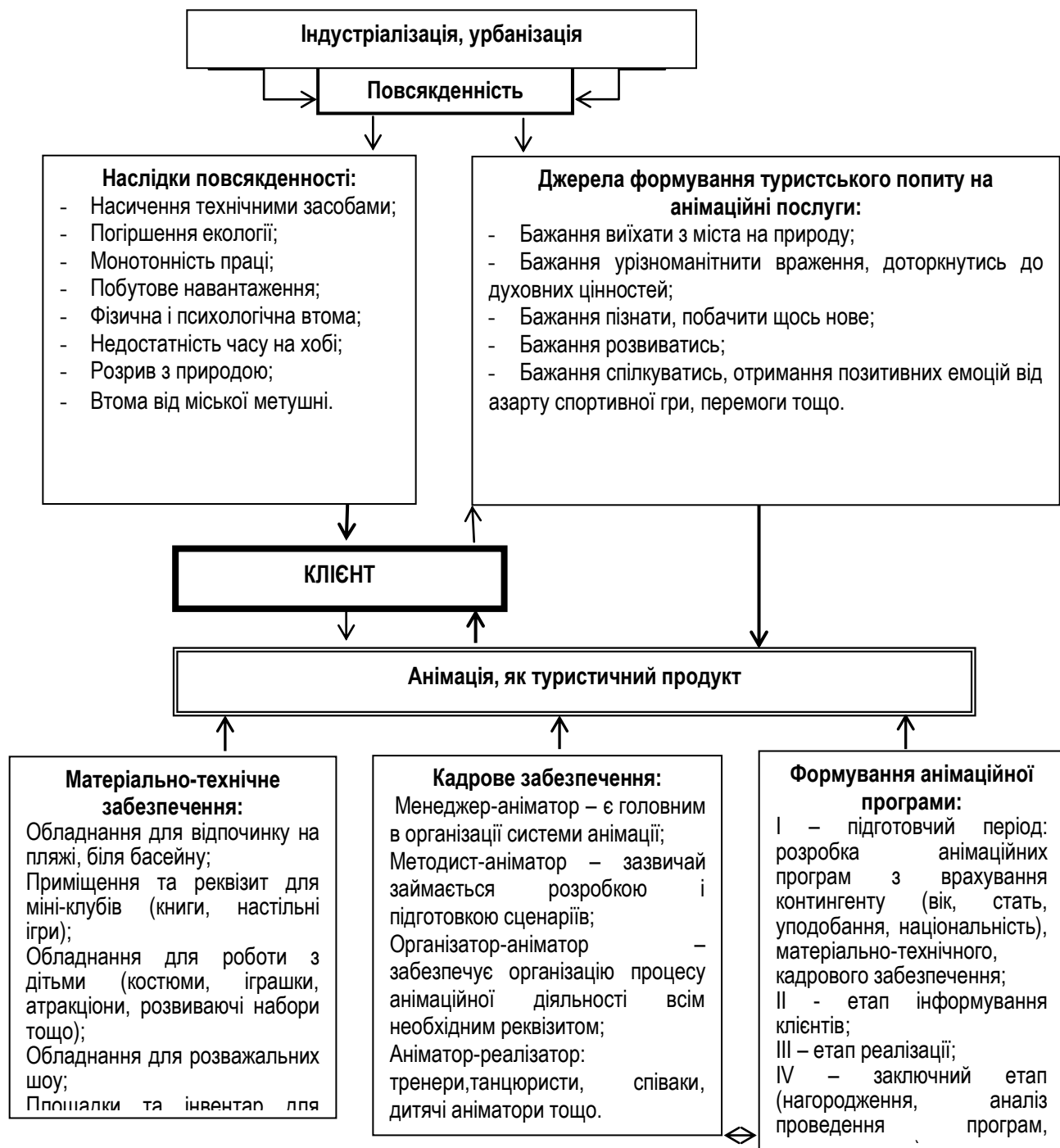


Рис. 1. Схема формування анімаційних послуг у сфері туризму

Розроблені анімаційні програми повинні опиратись на матеріально-технічні можливості і можуть включати: обладнання для відпочинку на пляжі чи біля басейну, приміщення та реквізит для міні-клубів (книги, настільні ігри), обладнання для роботи з дітьми (костюми, іграшки, атракціони, розвиваючі набори, подарунки тощо), обладнання для розважальних шоу, площадки та інвентар для організації спортивних заходів тощо [9].

Процес анімаційних послуг має забезпечуватись висококваліфікованими кадрами, які повинні володіти такими якостями, як комунікабельність, інтелігентність, добродушність, терплячість, відповідальність, кмітливість, винахідливість, почуття гумору, знання іноземних мови. Крім того, вони повинні володіти основами психології, педагогіки, риторики.

Крім того, узагальнивши роботи низки науковців [2; 4; 10] та власні дослідження щодо підготовки та проведення тієї чи іншої анімаційної програми ми виділили кілька етапів цього процесу.

Перший етап повинен включати: визначення цілей і завдань; аналіз існуючих анімаційних програм; вибір місця і часу проведення; проектування анімаційної програми з урахуванням вікових, етнічних та інших особливостей споживачів даної послуги; підбір або створення сценаріїв анімаційних заходів, включених у програму; складання кошторису витрат на реалізацію програми; підбір творчих колективів та розподіл обов'язків усередині анімаційних команд; технічна

підготовка (підбір чи закупівля інвентарю, виготовлення декорацій, костюмів, реквізиту і т. ін.); установку звуко-світлової апаратури, інших технічних засобів, оформлення сцени та ін.; проведення репетицій, вивчення правил ігор; проведення рекламної компанії намічених анімаційних заходів [4; 10].

Протягом *другого* етапу слід інформувати туристів, гостей готелю про наявність та зміст анімаційних програм для різних груп і категорій туристів; встановити контакт з гостями, провести запис на різні анімаційні програми.

Третій етап – найбільш відповідальний, який передбачає безпосереднє проведення анімаційної програми, де необхідно поєднати зусилля всіх задіяних аніматорів і вирішити поставлені завдання.

Четвертий етап – заключний, в ході якого відбувається прощання з гостями, аналіз проведених програм, анкетування туристів з подальшим аналізом, робота над удосконаленням програми.

Таким чином, реалізація анімаційного проекту значним чином залежить від професійної майстерності виконавця (при плануванні та організації), яке визначається умінням знаходити найбільш оптимальні, прийнятні способи впливу на особистість туриста, задоволення його потреб та інтересів на основі застосування універсальних, придатних для різних практичних та психологічних умов методів та засобів дозвілдової діяльності та їх комбінацій.

Висновок. Результатом нашої наукової роботи стало створення схеми формування анімаційних послуг у сфері туризму, яка опирається на першопричини необхідності соціуму у споживанні продукту даного виду послуг через фізичне, розумове, психологічне перенавантаження, з метою набуття позитивних емоцій тощо.

Визначено, що при підготовці туристських анімаційних програм враховуються багато особливостей, що дозволяють провести програму найцікавіше, а саме: вік туристів (діти, школярі, молодь, люди зрілого віку, третього віку, комбіновані (сімейні) групи); стать; чисельність (індивідуальна, групова, масова); активність участі туристів (активна, пасивна); національність туристів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні аспектів формування анімаційних програм та підготовці кадрів окремо для різних категорій клієнтів з врахуванням їх потреб, уподобань та з метою залучення даних осіб до постійної клієнтської бази.

Література

1. Андреева О.В. Технология разработки рекреационно-оздоровчих программ у літньому оздоровчому таборі // Слобожанський науково-спортивний вісник / О.В.Андреева, А.В. Гакман. – 2011. – № 4. – С. 216-220.
2. Байлик С.І., Кравець О.М. Організація анімаційних послуг в туризмі: навч. посібник. – Харків: ХНАМГ, 2008. – 197 с.
3. Булыгина И.И. Современный подход к организации туранимационной деятельности и подготовке специалистов. // Проблемы социального управления: межвузовский научный сборник / И.И. Булыгина, Н.И. Гаранин, Л.В.Соколова. – Вып.2. – Саратов: СГСЭУ, 2001. – С. 22-26.
4. Власова, Т. И. Анимационный менеджмент в туризме [Текст] : учеб. пособие для вузов по спец. «Туризм», «Соц.-культ. сервис и туризм» / Т. И. Власова, А. П. Шарухин, Н. И. Панов. – М. : Академия, 2010. – 316 с.
5. Войтович И. Н. Организация профильного обучения физической культуре (модуль “Туризм”) / И. Н. Войтович // Здоровье для всех : науч.-практ. журн. Полес. гос. ун-та Республики Беларусь / гл. ред. К. К. Шебеко. – 2014. – № 2. – С. 30-40.
6. Войтович І.М., Войтович В.М., Мацкевич Н.М. (2018). Рекреаційний туризм у процесі підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури та здоров'я. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (3 (43), 3-11. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-03-11>.
7. Килимистий С. М. Класифікація видів анімаційної діяльності в туризмі // Міжнародний вісник: культурологія, філологія, музикознавство / С. М. Килимистий, 2015. – Вип.ІІ(5). – С.77-83.
8. Лесина Т.М. Соціально-педагогічні умови стимулювання майбутніх соціальних педагогів до анімаційної діяльності : Дис... канд. наук: 13.00.05 «Соціальна педагогіка». – 2009. – 253 с
9. Міхо О.І. Підготовка фахівців сфери туризму до організації анімаційної діяльності // Практика сучасного туризму: соціальна та економічна ефективність / О.І. Міхо. – К.: КУТЕП, 2009. – 488 с.
10. Палаткина, Г. В. Молодежный туризм [Текст] : учеб. пособие по специальности «Орг. работы с молодежью» / Г. В. Палаткина. – М. [и др.] : КноРус [и др.], 2016. – 206 с.
11. Третьякова, Т. Н. Анимационная деятельность в социально-культурном сервисе и туризме [Текст] : учеб. пособие для вузов по специальности «Соц.-культур. сервис и туризм» / Т. Н. Третьякова. – М.: Академия, 2008. – 269 с.

References

1. Voitovych, I., Voitovych, V., & Matskevych, N. (2018). Rekreatsiyni turizm u protsesi pidhotovky maibutnih fakhivtsiv haluzi fizychnoi kultury ta zdorovia. [Recreational Tourism In The Process Of Future Specialists Education In The Field Of Physical Culture And Health]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society], 3 (43), 3-11. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-03-11> [in Ukraine].
2. Adrieieva O.V., Hakman A.V. (2011). Tekhnolohiia rozrobky rekreatsiino-ozdorovchykh prohram u litnomu ozdorovchomu tabori [Technology of recreational and health activities in the summer camp outwork]. *Slobozhanskyi naukovopartyvnyi visnyk* [Slobozhanskyi Herald of Science and Sport]. № 4. 216-220. [in Ukraine].
3. Bailyk S.I., Kravets O.M. Orhanizatsiia animatsiinykh posluh v turizmi [Organization of animation services in tourism]: Navch. posibnyk. – Kharkiv: KhNAMH, 2008. 197 s. [in Ukraine].
4. Bulyigina I.I., Garanin N.I., Sokolova L.V. (2001). Sovremennyiy podhod k organizatsii turanimatsionnoy deyatel'nosti i podgotovke spetsialistov [The modern approach to the organization of touristic and animation activities and training specialists.]. *Problemyi sotsial'nogo upravleniya* [Problems of social management: interuniversity scientific collection] : mezhvuzovskiy nauchnyiy sbornik. Vyip.2. Saratov: SGSEU. 22-26. [in Russia]

5. Vlasova T.I., Sharuhin A.P., Panov N.I. (2010). Animatsionnyiy menedzhment v turizme [Animation management in tourism] : ucheb. posobie dlya vuzov po spets. «Turizm», «Sots.-kult. servis i turizm». Moskva : Akademiya. 316 s. [in Russia]
6. Voytovich I.N. (2014). Organizatsiya profilnogo obucheniya fizicheskoy kulture (modul "Turizm") [Organization of specialized training in physical culture (module "Tourism")]. *Zdorove dlya vseh* [Health for everybody] : nauch.-prakt. zhurn. Poles. gos. un-ta Respubliki Belarus / gl. red. K. K. Shebeko. № 2. 30-40. [in Belarus]
7. Klymystyi S. M. (2015). Klasyfikatsiia vydiv animatsiinoi diialnosti v turyzmi [Classification of Animation Activity Types in Tourism]. *Mizhnarodnyi visnyk: kulturolohiia, filolohiia, muzykoznavstvo*. [International journal: Culturology. Philology. Musicology.]. Vyp.II (5). 77-83. [in Ukraine].
8. Lesyna T.M. (2009). Sotsialno-pedahohichni umovy stymuliuvannia maibutnikh sotsialnykh pedahohiv do animatsiinoi diialnosti [Social and Pedagogical Conditions of the Future Social Pedagogues' Motivation to Engage in the Animation Activity]: Dys... kand. nauk ((Dissertation of the candidate of sciences): 13.00.05 «Sotsialna pedahohika». 253 s. [in Ukraine].
9. Mikho O.I. (2009). Pidhotovka fakhivtsiv sfery turyzmu do orhanizatsii animatsiinoi diialnosti [Preparation of specialists in the field of tourism for the organization of animation activities]. *Praktyka suchasnoho turyzmu: sotsialna ta ekonomichna efektyvnist* [The practice of modern tourism: social and economic efficiency]: materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Kyiv, 14 zhovtnia 2008 r.). Kyiv: KUTEP. 488 s. [in Ukraine]
10. Palatkina, G. V. (2016). Molodezhnyi turizm [Youth tourism] : ucheb. posobie po spetsialnosti «Org. robotyi s molodezhu». Moskva. [i dr.] : KnoRus [i dr.]. 206 s. [in Russia]
11. Tretyakova, T. N. (2008). Animatsionnaya deyatel'nost v sotsialno-kulturnom servise i turizme [Animation activities in social and cultural services and tourism] : ucheb. posobie dlya vuzov po spetsialnosti «Sots.-kultur. servis i turizm». Moskva : Akademiya. 269 s. [in Russia]

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).13

УДК: 796.015.6-057.876

Герасименко С.Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич
Adam Podolski
Ks. dr hab. prof. UR Uniwersytet Rzeszowski, m. Rzeszow
Жигульова Е.О.
кандидат біологічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДІВЧАТ 9–10-Х КЛАСІВ

Фізичну працездатність визначали за допомогою індексу Руф'є за результатами реакції серцево-судинної системи на навантаження, яка передбачає його розподіл на п'ять рівнів: високий (≤ 3); добрий (4–6); середній (7–9); задовільний (10–14); поганий (≥ 15).

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних дівчат 9-х класів 8,97% мають поганий рівень фізичної працездатності, задовільний – 62,86%, середній рівень – 17,01% та добрий – 11,16%, серед дівчат 10-х класів поганий рівень фізичної працездатності мають 11,21% школярки, задовільний – 65,76%, середній рівень – 14,29% та добрий – 8,74%. Важливо відмітити, що серед дівчат 9–10-х не було виявлено тих, чия працездатність можна характеризувати як високу.

Середньостатистичні значення індексу Руф'є свідчать про те, що дівчата 9–10-х класів мають задовільний рівень фізичної працездатності, що доводить необхідність пошуку шляхів її підвищення засобами фізичного виховання у школярів під час навчальної діяльності.

Ключові слова: дівчата 9–10-х класів, рівень, фізична працездатність, індекс Руф'є.

Gerasymenko S.Y., Adam Podolski., Zhygulova E.O. Estimation of physical performance (capacity) of 9th & 10th grade girls. The article defines the physical performance (capacity) level of 9th & 10th grade girls. Physical performance (capacity) was estimated dueto Ruffieindex according to cardiovascular system response to exertion, which provides distribution on five levels:

- high (≤ 3);
- good (4-6);
- moderate (7-9);
- satisfactory (10-14);
- poor (≥ 15).

The analysis of the obtained data shows that among the surveyed 9th grade girls 8.97% have a poor level of physical performance, satisfactory – 62.86%, average level – 17.01% and good – 11.16%, among girls 10 grade 11.21% of schoolgirls have a poor level of physical performance, 65.76% are satisfactory, 14.29% are average and 8.74% – are good.

Average values of Ruffieindex manifest that both 9th & 10th grade girls possessa satisfactory level of physical

performance (capacity). It proves the necessity of searching ways for improving school children's physical training throughout academic training.

Further researches is to re-examine of 9th & 10th grade girls throughout the academic year for identifying dynamics of physical performance (capacity) values and on this basis planning physical exertion during physical training classes.

Keywords: 9th & 10th grade girls, level, physical performance, Ruffieindex.

Постановка проблеми. За останні роки обсяг навчального навантаження учнів зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань, погіршення фізичного стану та фізичної працездатності [8].

Зниження фізичної працездатності свідчить про порушення стану здоров'я [5]. Ця залежність дає можливість використовувати дані про фізичну працездатність як діагностичний критерій для визначення адаптаційних можливостей організму і ступеня здоров'я дітей та підлітків.

Аналіз літературних джерел. У поняття «фізична працездатність», а інколи просто «працездатність», вчені вкладають різний зміст (С.П. Летунов, Р.Е. Мотиланська, І.В. Аулик, Л.В. Карпман, Н.Д. Граєвська, Т.Э. Кару, Э.Г. Маритиросов, Э.Г. Фарфель, А.Г. Дембо). Поняття «фізична працездатність» відображає здатність людини до механічних рухів. Терміном «фізична працездатність» визначають потенційну здатність людини до прояву максимального фізичного зусилля в динамічній, статичній чи змішаній діяльності [1].

Фізична працездатність проявляється в різноманітних формах м'язової діяльності. Вона залежить від «фізичної форми» або готовності (англ. «physical fitness») людини, його придатності до фізичної праці, фізичної культури та спортивної діяльності.

Відомо, що рівень працездатності найбільшою мірою залежить від фізичної тренуваності індивіда. Цей фактор визначає рівень соматичного здоров'я та адаптаційні здібності організму [2].

Існують прямі та непрямі, прості та складні методи визначення фізичної працездатності. До числа простих методів відносять пробу Руф'є.

Використання проби Руф'є демонструє функціональні можливості серцево-судинної системи в умовах фізичного навантаження. При цьому, чим нижчий індекс Руф'є, тим більший адаптаційний резерв серцевого м'язу і максимальна аеробна здатність організму [3].

Оскільки найбільш доступним для використання в шкільних умовах методом визначення фізичної працездатності є проба Руф'є, саме на її основі нами був здійснений аналіз показників обстежуваних дівчат [4].

Зв'язок роботи з науковими темами. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Мета дослідження – визначити рівень фізичної працездатності дівчат 9–10-х класів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, методи визначення рівня фізичної працездатності, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі 2 закладів загальної середньої освіти Львівської області, у якому взяло участь 68 дівчат 9–10-х класів.

Фізичну працездатність визначали за допомогою індексу Руф'є за результатами реакції серцево-судинної системи на навантаження [6].

У досліджуваного в положенні лежачи на спині протягом 5 хв., визначали пульс за 15 с. (P₁); потім протягом 45 с. досліджуваний виконував 30 присідань.

Після закінчення навантаження досліджуваний лягав, при цьому в нього знову вимірюють пульс за перші 15 с. (P₂), а потім – за останні 15 с. першої хвилини періоду відновлення (P₃).

Оцінку працездатності здійснювали за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \text{ де}$$

P₁ – ЧСС за 15 с. на останніх хвилинах відпочинку, уд. · хв.⁻¹;

P₂ – ЧСС за перші 15 с. відпочинку після 30 присідань (за 45 с.), уд. · хв.⁻¹;

P₃ – ЧСС за останні 15 с. відпочинку після 30 присідань (за 45 с.), уд. · хв.⁻¹.

Оцінка індексу Руф'є представлена в (Табл. 1).

Таблиця 1.

Оцінка рівня фізичної працездатності за індексом Руф'є, у. о.

Індекс Руф'є, у. о.	Рівень фізичної працездатності
≤3	Високий
4–6	Добрий
7–9	Середній
10–14	Задовільний
≥15	Поганий

Результати дослідження та їх обговорення. У (Табл. 2) подано показники рівня фізичної працездатності дівчат 9-х класів у відсотковому відношенні.

Таблиця 2

Рівень фізичної працездатності дівчат 9-х класів, %				
Рівень фізичної працездатності, %				
Поганий	Задовільний	Середній	Добрий	Високий
8,97	62,86	17,01	11,16	–

У (Табл. 3) подано показники рівня фізичної працездатності дівчат 10-х класів у відсотковому відношенні.

Таблиця 3.

Рівень фізичної працездатності дівчат 10-х класів, %				
Рівень фізичної працездатності, %				
Поганий	Задовільний	Середній	Добрий	Високий
11,21	65,76	14,29	8,74	–

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичної працездатності дозволяють констатувати, що:

- 8,97% дівчат 9-х класів мають поганий рівень фізичної працездатності;
- 62,86% – задовільний;
- 17,01% – середній;
- 11,16% – добрий (Рис. 1).

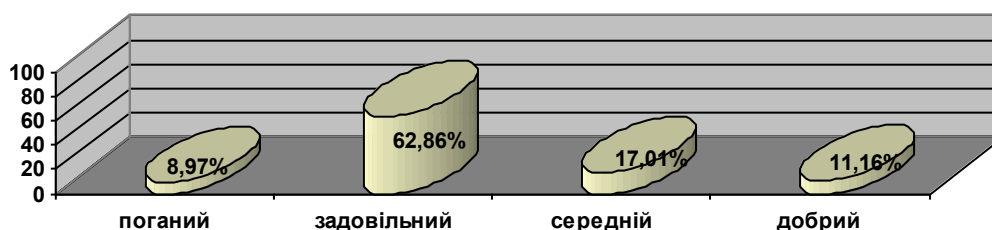


Рис. 1. Розподіл дівчат 9-х класів за рівнем фізичної працездатності.

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що серед обстежуваних дівчат 10-х класів:

- 11,21% мають поганий рівень фізичної працездатності;
- 65,76% – задовільний;
- 14,29% – середній;
- 8,74% – добрий (Рис. 2).

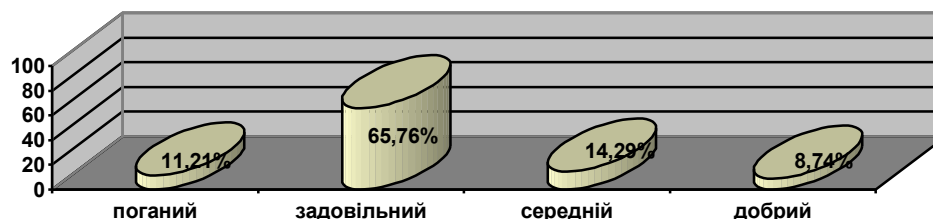


Рис. 2. Розподіл дівчат 10-х класів за рівнем фізичної працездатності

Серед дівчат 9–10-х класів не було виявлено тих, чия працездатність можна характеризувати як високу.

Аналізуючи середньостатистичні значення показників обстежуваного контингенту за індексом Руф'є можемо констатувати, що дівчата 9-х класів: (\bar{x} ; S) 10,86; 1,32 (у. о.) (Табл. 4), так і дівчата 10-х класів: (\bar{x} ; S) 11,69; 1,31 (у. о.) (Табл. 5) мають задовільний рівень фізичної працездатності, що свідчить про несприятливу реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження та недостатній рівень функціональних резервів міокарду.

Таблиця 4.

Середньостатистичні значення індексу Руф'є та рівень фізичної працездатності дівчат 9-х класів		
Статистичний показник	Індекс Руф'є, у. о.	Рівень фізичної працездатності
\bar{x}	10,86	Задовільний
S	1,32	

Таблиця 5.

Середньостатистичні значення індексу Руф'є та рівень фізичної працездатності дівчат 10-х класів		
Статистичний показник	Індекс Руф'є, у. о.	Рівень фізичної працездатності
\bar{x}	11,69	Задовільний
S	1,31	

Висновки. 1. У ході дослідження було визначено рівень фізичної працездатності дівчат 9–10-х класів. 2. Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що серед обстежуваних дівчат 9-х класів 8,97% мають поганий рівень фізичної працездатності, задовільний – 62,86%, середній рівень – 17,01% та добрий – 11,16%, серед дівчат 10-х класів поганий рівень фізичної працездатності мають 11,21% школярів, задовільний – 65,76%, середній рівень – 14,29% та добрий – 8,74%. Важливо відмітити, що серед дівчат 9–10-х класів не було виявлено тих, чия працездатність можна характеризувати як високу.

3. Середньостатистичні значення індексу Руф'є свідчать про те, що дівчата 9–10-х класів мають задовільний рівень фізичної працездатності, що доводить необхідність пошуку шляхів її підвищення засобами фізичного виховання у школярів під час навчальної діяльності.

Перспектива подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні повторних обстежень дівчат 9–10-х класів упродовж навчального року для виявлення динаміки показників фізичної працездатності та на їх основі планування фізичних навантажень на уроках фізичної культури.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: МПП Петрополис, 1992. – 120 с.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Аулик И.В. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
3. Бережной В.В. Внезапная смерть при физических нагрузках у детей и подростков / В.В. Бережной, Т.В. Марушко // Современная педиатрия. – 2009. – №6 (28). – С. 29–34.
4. Герасименко С.Ю. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів 9-х класів / Герасименко С.Ю., Романів О.І. // Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії» // Збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 348–350.
5. Світлана Герасименко. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів 10-х класів / Світлана Герасименко, Світлана Запара // Матеріали XII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії» // Збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 258–260.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2011. – 224 с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 196 с.
8. Чижик В. Особливості фізичної працездатності школярів та гімназистів при різній організації уроків фізичної культури / Віктор Чижик, Наталія Денисенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали Всеукр. наук. конф. – Суми: [б. в.], 2005. – С. 126–131.

Reference

1. Apanasenko H.L. (1992), "Эволюция биоэнергетики и здоровье человека", SPb.: MPP Petropolys, 120.
2. Aulyk Y.V. (1990), "Opredelenye fizycheskoi rabotosposobnosti v klynyke y sporte", M.: Medytsyna, 192.
3. Bereznoi V.V., T.V. Marushko (2009), "Vnezapnaia smert pry fizycheskykh nahruzkakh u detei y podrostkov", *Sovremennaia pedyatryia*, №6 (28), 29–34.
4. Herasymenko S.Iu., Romaniv O.I. (2015), "Otsinka rivnia fizychnoi pratsezdadnosti uchniv 9-kh klasiv", *Materialy XIII Mizhnarodnoi naukovykh praktychnoi internet-konferentsii, "Problemy ta perspektyvy rozvytku nauky na pochatku tretoho tysyacholittia u krainakh Yevropy ta Azii"*, Zbirnyk naukovykh prats, Pereiaslav-Khmelnytskyi, 348–350.
5. Svitlana Herasymenko, Svitlana Zapara (2016), "Otsinka rivnia fizychnoi pratsezdadnosti uchniv 10-kh klasiv", *Materialy XII Mizhnarodnoi naukovykh praktychnoi internet-konferentsii "Problemy ta perspektyvy rozvytku nauky na pochatku tretoho tysyacholittia u krainakh Yevropy ta Azii"*, Zbirnyk naukovykh prats, Pereiaslav-Khmelnytskyi, 258–260.
6. Krutsevych T.Iu., Vorobiov M.Y., H.V. Bezverkhnia (2011), "Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi", *navch. posib.*, K.: Olimp. literatura, 224.
7. Krutsevych T.Iu., M.Y. Vorobev (2005), "Kontrol v fizycheskom vospytanny detei, podrostkov y yunoshei", K., 196.
8. Chyzhyk V., Nataliia Denysenko (2005), "Osoblyvosti fizychnoi pratsezdadnosti shkolariv ta himnazystiv pry riznii orhanizatsii urokov fizychnoi kultury", *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu shkolariv ta studentiv Ukrainy: materialy Vseukr. nauk. konf.*, Sumy: [b. v.], 126–131.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).14
УДК 796.0111: 378.147

Глагошук О.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське, Україна,
Максим'як В.М.
Старший викладач кафедри фізичного виховання
Дрогобицький державний педагогічний університет ім.І.Франка, м.Дрогобич (Україна)

АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Актуальність дослідження обумовлена протиріччям між переходом закладів вищої технічної освіти в режим дистанційного навчання та готовністю учасників освітнього процесу до нових умов. Особливу актуальність має проблема рівня рухової активності та психофізичний стан студентської молоді, тому що фізичне та психічне здоров'я це ключові ланки здоров'я людини. Аналіз діяльності закладів вищої технічної освіти щодо формування фізкультурно-оздоровчої компетентності та рухової активності студентської молоді показав, що наявні можливості реалізуються не в повній мірі. Мета: визначення готовності студентської молоді вищого технічного навчального закладу до занять руховою активністю та їх психофізичний стан в умовах дистанційного навчання. Методи: психолого-педагогічне спостереження; анкетування; методи психологічної діагностики, фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів. Результати: Обґрунтовані та експериментально перевірені педагогічні умови, які забезпечують ефективність формування фізкультурно-оздоровчої компетентності та професійно-прикладної фізичної підготовки, проаналізовано сучасний стан в питанні контролю рухової активності, визначено рівень індивідуальної рухової активності студентської молоді та їх психофізичний стан в умовах дистанційного навчання.

Ключові слова: рухова активність, компетентність, студентська молоді, здоров'я, дистанційне навчання.

Hladoshchuk Olexandr, Maksymyak Vasyi. Analysis of motional activity of student youth in higher technical education in the period of distance learning. This article examines the problematic issues of modern higher education concerning the organization of occupation and control over the level of motor activity among student youth during distance learning. The actuality of the study is conditioned with the contradiction between the transition of higher technical institutions to the mode of distance learning and the willingness of the participants of the educational process to new conditions. The peculiarities of the professional activity among highly qualified specialists in the technical branches of production are such that in this situation for the formation of professional competence are necessary the following features: physical culture and health-improving physical activity, the organization of a healthy lifestyle, the formation of physical culture, the needs for physical self-education and self-improvement, the social properties of a person, his mental qualities and motor abilities, necessary and sufficient for successful implementation professional actions. Great actuality is the problem of the physical activity level and the psychophysical state of student youth, because physical and mental health are key links in human health. The analysis of the activities in institutions of higher technical education regarding the formation of physical culture and health-improving competence and motor activity of student youth showed that the existing opportunities are not fully realized. Purpose: to determine the readiness of students in higher technical institution to engage in physical activity and their psychophysical state in conditions of distance learning. Methods: psychological and pedagogical observation; questioning; methods of psychological diagnostics, physiological methods (pulsometry, tonometry, functional tests); motor test methods. Results: The pedagogical conditions, which ensure the effectiveness of the physical culture formation and health-improving competence and professional-applied physical training, were substantiated and experimentally tested, the current state in the issue of motor activity control was analyzed, the level of individual motor activity among student youth and their psychophysical state in conditions of distance learning were determined.

Key words: physical activity, competence, student youth, health, distance learning.

Вступ. Світове товариство «відзначило» сумну річницю з початку Всесвітньої пандемії – спалаху коронавірусної інфекції COVID-19 (пневмонія нового типу). Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) 30 січня 2020 року визнала спалах коронавірусу надзвичайною ситуацією в області громадської охорони здоров'я, що має міжнародне значення. Життя людей, економіка, виробництво, торгівля, транспорт і багато іншого, що донедавна працювало в звичайному режимі потребувало пере лаштування до нових умов існування. Міністерством освіти і науки України було прийнято рішення про перехід на дистанційну форму надання освітніх послуг.

Актуальність дослідження обумовлена протиріччям між переходом закладів вищої технічної освіти в режим дистанційного навчання та готовністю учасників освітнього процесу до нових умов. Відповідно до викликів сьогодення професійна підготовка має бути спрямованою на формування особистості, яка володіє не тільки системою спеціальних знань та професійних дій, а й вирізняється сформованістю професійно важливих компетентностей, відповідним рівнем кваліфікації з урахуванням світових і європейських стандартів якості при збереженні національних здобутків і пріоритетів, а також здатної до застосування у навчально-виховному процесі нових методів, форм, засобів навчання й виховання [8, с. 35].

Великі темпи розвитку виробництва, впровадження сучасних технологій та соціально-культурні процеси вимагають від людини відповідно нових форм соціальної активності. Ініціативність, практичність, активність, відповідальність – ось це основні вимоги які надаються до сучасною успішної особистості. Особливу актуальність має проблема рівня рухової активності та психофізичний стан студентської молоді, тому що фізичне та психічне здоров'я це ключові ланки здоров'я людини.

Особливості професійної діяльності висококваліфікованих фахівців технічних галузей виробництва такі, що

фізкультурно-оздоровча рухова активність, організація здорового способу життя, формування фізичної культури, потреб у фізичному самовихованні і самовдосконаленні, соціальних властивостей особистості, її психічних якостей і рухових здібностей, необхідних і достатніх для успішного виконання професійних дій, стають обов'язковою умовою при формуванні професійної компетентності. Аналіз діяльності закладів вищої технічної освіти щодо формування фізкультурно-оздоровчої компетентності та рухової активності студентської молоді показав, що наявні можливості реалізуються не в повній мірі.

Аналіз досліджень та публікацій. У науковій літературі дослідженню проблемі формування фізичної культури, підвищенню рівня рухової активності та організація здорового способу життя студентської молоді приділено дуже багато уваги як з боку вітчизняних так і іноземних провідних науковців. Багато фахівців констатують зниження ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів. На думку вчених [3; 11]), щоб досягти помітних результатів у поліпшенні фізичного та психічного здоров'я потрібні принципово нові підходи й технології, що базуються на морфо-функціональних особливостях молоді й максимально реалізують їхні інтереси та схильності. Обґрунтовану тривогу викликає неопрацьованість її змісту і цілеспрямованого використання засобів фізичної культури. За даними [4; 6], фізичні вправи (біг, атлетична гімнастика, стрибки, ігри, нетрадиційні види) як потужний засіб оздоровлення студентів використовуються недостатньо раціонально і ефективно. Здебільшого у вищих технічних закладах освіти продовжують використовувати перевірені часом консервативні методики фізичного виховання.

Проблемам інформаційної культури особистості присвячено безліч робіт вітчизняних вчених [1; 7] виступили організаторами дослідження проблем якості освіти на основі інформаційних технологій навчання, мотивації до фізкультурно-оздоровчої роботи студентської молоді у єдності з навчальною діяльністю. Розвитку мотивації учнів в навчально-виховному процесі, яка є важливим принципом освіти: навчальна мотивація утворюється системою мотивів, дєвєість мотиву тісно пов'язана з особистісним сенсом навчання, змістовні характеристики мотивів сприяють формуванню позитивної навчальної мотивації [9; 12].

Правильно організована і індивідуально-дозована рухова активність має позитивний вплив на фізичний стан студентів, зокрема, розширює функціональні і адаптаційні можливості серцево-судинної, дихальної та інших систем, покращує окислювально-відновні процеси, також збільшується загальна ємкість легенів, відбувається фізіологічно доцільний розвиток капілярної системи, сприяє збільшенню загальної пристосованості організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища [5, с. 213].

Дослідження провідних науковців показують, що засоби та методи навчання які використовуються на сьогодні не дозволяють повною мірою забезпечити реалізацію особистісно-орієнтованого підходу до розвитку рухової активності та формування здорового способу життя студентської молоді і здебільшого не відповідають вимогам до підготовки сучасних фахівців.

Метою дослідження є визначення готовності студентської молоді вищого технічного навчального закладу до занять руховою активністю та їх психофізичний стан в умовах дистанційного навчання.

Завдання дослідження:

- 1) визначити показники ефективності рухової активності студентської молоді в умовах дистанційного навчання;
- 2) проведення психолого-педагогічної діагностики;
- 3) визначення готовності та ефективності методичної системи при формуванні фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: психолого-педагогічне спостереження з метою з'ясування мотивованості студентської молоді на досягнення успіху в діяльності; анкетування; методи психологічної діагностики з метою оцінки психічного стану осіб, психоемоційної реакції на навантаження; фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби) з метою виявлення функціонального стану здоров'я; методи рухових тестів з метою визначення індивідуальних рухових здібностей студентів.

Виклад основного матеріалу. У зв'язку з загрозою поширення коронавірусної інфекції, за рекомендаціями Міністерства освіти і науки прийнято рішення про перехід на дистанційне навчання всіх освітніх закладів України. Перехід на дистанційне навчання - міра вимушена та екстрена, не всі університети були готові до цієї кардинальної перебудови навчального процесу. Не готовність спіткала ті навчальні заклади, у яких не було відповідних напрацювань в напрямку дистанційної освіти, об'єктивно різний рівень розвитку інформаційної інфраструктури, забезпеченості дисциплін електронними освітніми ресурсами та готовності викладачів і студентів до використання цифрових платформ та сервісів в освітніх процесах.

В Дніпровському державному технічному університеті було прийнято рішення про необхідність організації дистанційного навчання на єдиній платформі сайту університету – навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» також були переведенні у режим дистанційного навчання. Для участі в освітньому процесі викладачу та студенту потрібно зареєструватись та зайти на сторінку кафедри, яка проводить заняття за розкладом. На цій сторінці викладачі мають можливість надавати лекційний матеріал, завдання до самостійної підготовки, тестові завдання, рекомендації та відповідно контролювати роботу студентів. Потрібно відмітити, що на форумі є можливість підтримувати комунікацію зі студентами, спілкуватися й надавати відповіді на питання, які виникли під час засвоєння матеріалу, а також отримувати зворотній зв'язок, що дозволило нам коригувати й шукати нові методи викладання з метою підвищення якості надання інформації та підвищення загальної зацікавленості студентської аудиторії.

Для забезпечення занять у режимі дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» викладацький колектив кафедри підготував навчально-методичний матеріал до специфічних освітніх вимог (лекції в online режимі, теоретичний матеріал, тестові завдання, вказівки та рекомендації). Щоб не залишити без уваги практичну складову фізичного виховання студентської молоді були запропоновані відео заняття за окремими його частинами. Відео заняття були варіативні і включали в собі різновиди занять на вулиці, вдома, в лісопарковій зоні, на атлетичних майданчиках, тренажерних залах, хвилинки здоров'я та комплекс розминки біля комп'ютера. Підготовлений навчально-методичний матеріал повинен спонукати студентську молодь до активного, здорового способу життя та запобігав зниженню рухової активності.

Обмеження рухової активності студентів, знижує захисні механізми організму до несприятливих впливів

навколишнього середовища, сприяє розвитку схильності до різних захворювань. Систематичні заняття фізичними вправами, оздоровчою фізичною культурою піднімають організм на новий, більш високий рівень розвитку. Інтенсивні спортивні заняття формують також пристосувальні перетворення в організмі, які не можуть бути досягнуті у звичайному дозованому використанні засобів фізичної культури та фізичній роботі. Важливу роль у залученні студентів до активних занять фізичними вправами відіграють спортивні традиції сім'ї, школи, ЗВО, система освіти, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання викладачами [3, с. 38].

Дослідження полягало в психолого-педагогічному спостереженні за впливом педагогічних умов на рівень рухової активності студентської молоді в режимі дистанційного навчання. В дослідженні приймали участь студенти I та II курсів механічного факультету (n-72).

При організації психолого-педагогічного спостереження ми поки визначили два етапи, тому що дослідження продовжується як продовжується дистанційне навчання і не зрозуміло, коли освітній процес перейде до звичної моделі навчання. Ми умовно поділили дослідження на два етапи: I етап – другий семестр 2019-2020 навчального року та II етап – перший семестр 2020-2021 навчального року.

На першому етапі ставилася першочергова задача – налаштувати роботу викладачів та студентської молоді до специфічних умов дистанційного навчання. Студенти були проінформовані про умови проведення занять, про контроль щодо виконання навчальних доручень та вимоги для отримання заліку. По завершенні першого етапу важливо було отримати оцінку від учасників процесу – студентам було запропоновано дати відповіді в рамках анкетного опитування. Відповіді на питання «Ви задоволені організацією освітнього процесу в режимі дистанційного навчання?» показали, що повністю задоволено 39,6% студентів. Значна частина студентів (44,8%) швидше задоволені, однак при цьому відзначають незручність освітньої платформи і низьку якість програмного забезпечення. На питання «Чи дотримуєтесь рекомендацій викладача щодо рівня тижневої рухової активності?» 48,8% студентів відповіли, що дотримуються; 26% – частково; 16,2% відповіли, що не вистачає часу, бо треба працювати; 9% – не змогли визначитись. Оцінюючи якість та доступність методичного матеріалу, 59,4% відповіли схвально; у 36,2% студентів виникали питання під час використання; 4,4% студентам байдуже, головне – отримати залік. На нашу думку, важливо було оцінити на скільки змінилися рухова активність студентської молоді після впровадження дистанційного навчання, що фактично посадив всіх учасників виховного процесу перед комп'ютером та іншими гаджетами віддаленої комунікації. На питання «Як часто і за якою відстанню чи часом Ви робите піші прогулянки?» відповіді були такі: 34,8% студентів намагаються робити прогулянки двічі на день, тривалість приблизно 1 година; 23,2% – один раз по півгодини; 36% – роблять прогулянки не регулярно. У 2018 році (за 2 роки до впровадження загальносвітового епідемічного стану) на базі університету проводилося опитування, де було поставлено аналогічне запитання. Результати були кардинально протилежні – рухова активність, як щоденна складова, була частиною життя 58% студентської молоді.

В анкеті також були поставлені питання щодо психоемоційного стану та самопочуття – «Охарактеризуйте свій настрій, самопочуття у зв'язку із зміною режиму дня?». Тут відповіді розподілилися наступним чином: найбільша частина студентів (41%) не вважають, що самопочуття, настрої змінилися; (34,6%) тих, у кого все добре, нічого не турбує, вони прекрасно адаптувалися до змін. Частина студентів (13,8%) відчувають дискомфорт у зв'язку зі зміною звичайного ритму життя, їм не вистачає живого спілкування і (5,8%) студентів відчувають пригнічений психоемоційний стан. Це означає, що кожен четвертий студент знаходиться в стресовій ситуації.

Для визначення рівня рухової активності, фізичного та психоемоційного стану студентської молоді протягом I та II етапів психолого-педагогічного спостереження використовувалися загальновідомі методики, тести і проби, які пройшли експериментальну перевірку. Студенти були проінформовані про мету і завдання психолого-педагогічного спостереження, це сприяло підвищенню інтересу до занять. Під час спілкування студенти були ознайомлені з умовами та вимогами що до організації дослідження за Фремінгемською методикою.

Під час проведення психолого-педагогічного спостереження кількісна оцінка добового бюджету часу студентів показала, що 68% від загального обсягу добової рухової активності становила звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальну та виробничу діяльність.

Так, на навчальну діяльність студенти витрачають у середньому 30% часу доби. У структурі вільного часу пасивні види відпочинку (відпочинок сидячи, лежачи, сон) займають близько 38% добових витрат часу. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 4% загального обсягу рухової активності (рис. 1).

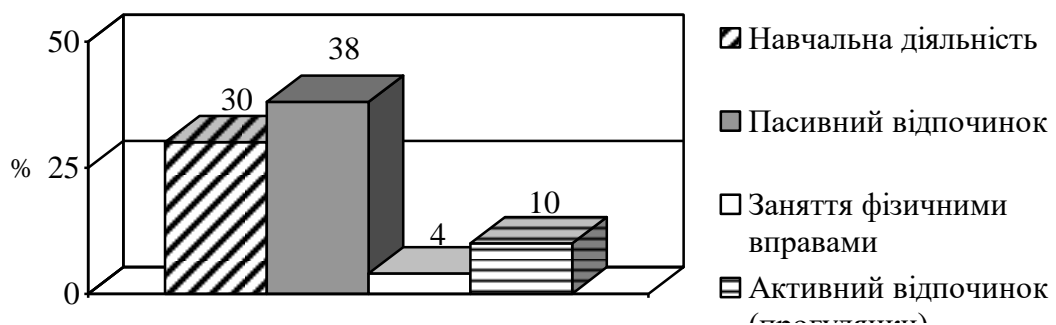


Рисунок 1. Добова рухова активність студентів I курсу

Структура добової рухової активності студентів свідчить про переважання серед інших сидячого та малого рівнів активності. Так, у середньому на навчання дівчата витрачають 5,1 год., а хлопці – 4,5 год., близько 2,5 год. у дівчат та хлопців

витрачається на переїзд транспортом та вживання їжі, підготовка до занять займає 3,0 год. у дівчат і 1,9 год. у юнаків, відпочинок лежачи, відпочинок сидячи, прогулянки – близько 5,0 год. на добу в дівчат та 3,4 год. у юнаків. Спеціально організована рухова активність у дівчат та хлопців становить 1,1 год. та 0,6 год. відповідно. Результати свідчать у більшості випадків про нерациональну організацію вільного часу студентської молоді.

Таким чином, індекс фізичної активності за результатами Фремінгемської методики у хлопців I курсу становив $25,4 \pm 1,5$ бали, а у дівчат – $26,8 \pm 2,9$ бали. Враховуючи те, що оптимальним показником ІФА є значення, яке відповідає 42 балам, що передбачає восьмигодинну тривалість базового рівня, восьмигодинну тривалість сидячого, двогодинну тривалість рівня малої фізичної активності та тригодинну тривалість рівня високої активності, в результаті нашого дослідження такого показника не було зареєстровано в жодного студента, що підтверджує низький рівень їхньої рухової активності на I етапі психолого-педагогічного спостереження.

Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності студенток контрольної та експериментальної груп визначалася за допомогою методики, яка розроблена Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним [7]. Результати представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Показники психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності студентів

Показники	До експерименту $X \pm m$	Після експерименту $X \pm m$	P
Психічна активація	$13,08 \pm 2,62$	$7,49 \pm 1,43$	<0,05
Інтерес	$11,21 \pm 2,84$	$5,18 \pm 1,89$	<0,05
Емоційний тонус	$10,94 \pm 2,62$	$6,32 \pm 2,05$	<0,05
Напруга	$12,80 \pm 2,12$	$6,15 \pm 1,70$	<0,05
Комфортність	$11,95 \pm 2,55$	$6,85 \pm 1,75$	<0,05

Результати, які отримані до проведення експерименту свідчать про те, що показники психічних станів у студентської молоді знаходились у межах середнього рівня ($p > 0,05$). У процесі повторного опитування наприкінці експерименту спостерігалось невелике покращення параметрів психічних станів.

Зараз можна упевнено стверджувати, що рішення про організацію навчання на єдиній університетській платформі виявилось правильним з точки зору відповідності потребам всіх учасників освітнього процесу – керівництва, викладачів та студентської молоді. Керівництву всіх рівнів управління такий підхід дозволив здійснювати оперативний контроль за всіма аспектами освітнього процесу за єдиними критеріями і показниками. Однак, на нашу думку, спостерігається невтішна тенденція до зниження рухової активності. В поєднанні зі зниженням живої комунікації це може погіршити загальний психоемоційний стан студентської молоді, що наразі вже знаходиться на пограничному рівні.

Викладений матеріал дозволяє зробити наступні **висновки**. У процесі традиційного і дистанційного навчання студентської молоді особистісні смисли, які реалізуються мотиви і досконалий вибір майбутньої професійної діяльності по-різному впливають на активність студентської молоді, на прагнення досягти найближчих і перспективних цілей. Формування та розвиток мотиву поведінки і діяльності молодшої людини відбувається під впливом як навколишньої дійсності, так і цілеспрямованих виховних впливів. На основі аналізу і узагальнення результатів проведеного педагогічного дослідження можна зробити висновок, що реалізація педагогічних умов з елементами самостійної роботи студентів має низку переваг, які дозволяють ефективно вирішувати освітні та виховні завдання, що сприяють підвищенню інтересу до самостійних занять фізичними вправами, оздоровлення, підвищенню рівня рухової активності, формування знань здорового способу життя сучасної студентської молоді. В процесі самостійних занять відбувається самоорганізація, самоосвіта, виховується самодисципліна, формується позитивна мотивація до рухової активності, відбувається її інтеріоризація, в результаті якої підвищується рівень професійної компетентності студентської молоді.

Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять в режимі дистанційного навчання, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання та рівня рухової активності студентської молоді у вищому технічному навчальному закладі.

Література

- Андрущенко В., Бондар В. Модернізація педагогічної освіти відповідно до викликів XXI століття // Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. Миколаїв, 2010. Вип. 1.28. С. 12–20. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2010_1.0.
- Боднар І. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі. Львів: 2013. 187 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3751>.
- Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
- Дубогай О., Євтушок М. Роль пізнавальної діяльності в системі занять фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп у процесі соціалізації їх особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015; 3(1): С. 135–138. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015.
- Драчук А. Шляхи підвищення фізичної підготовленості студентської молоді / А. Драчук, В. Романенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Луцьк. – 2005. – Т. 1. – С. 212–215.
- Клапчук В.В. Волевое управление дыханием в клинике и спорте. [Текст]. Днепропетровск: Б.и., 2017. С. 53–58. ISBN 978-966-6630-73-5.

7. Прохоров А.О. Психология состояний: учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М. : Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
8. Раевський Р.Т. Професійно-прикладна психофізіологічна й психофізична підготовка студентів і фахівців машинобудівних спеціальностей : посібник / Р.Т. Раевський, В.І. Філінков ; Донбас. держ. машинобуд. акад. – 2-ге вид., змін. та допов. – Краматорськ, 2015. – 135 с.
9. Сущенко, Л.П., Бойченко С.М., Омельченко Ж.О., Оржеховська М.В. (2012). Освітні пріоритети у формуванні здорового способу життя підростаючого покоління у кінці ХХ століття. Здоров'я людини у сучасному суспільстві. – 2012. 113 с.
10. Тимошенко О.В. Особливості організації дистанційної форми навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України / О.В. Тимошенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(2). – С. 237–242.
11. Цьось А.В. Закономірності розвитку фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – 2009; 3(7), С. 19–23.
12. Футорный С.М. Современные аспекты разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця; 2014. 3 (56): С. 312–319.

References

1. Andrushchenko, V. (2010). VI Modernization of pedagogical education in accordance with the challenges of the XXI century // Scientific Bulletin of Nikolaev State University named after V.O. Sukhomlinsky. Series: Pedagogical sciences. Issue. 1.28. 12–20. [in Ukrainian]. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2010_1.0.
2. Bodnar, I. (2013). Teoriya, metodyka ta orhanizatsiya fizychnoho vykhovannya u spetsial'niy medychniy hrupi. L'viv. 187. [in Ukrainian]. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3751>.
3. Hryban, G.P. (2009). Life and motor activity of students: [monograph] / G.P. Hryban. – Zhytomyr: Ruta Publishing House. – 594. [in Ukrainian].
4. Dubohay O., Yevtushok M. (2015). Rol' piznaval'noyi diyal'nosti v systemi zanyat' fizychnoho vykhovannya studentiv spetsial'nykh medychnykh hrup u protsesi sotsializatsiyi yikh osobystosti. Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 3(1): 135-138. [in Ukrainian]. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_
5. Drachuk, A. (2005). Ways to increase the physical fitness of student youth. Physical education, sports and health culture in modern society. Coll. Science. wash. V. 1. – p. 212–215. [in Ukrainian]. Futorny, S.M. (2014). Sovremennyye aspekty razrabotki i vnedreniya zdorov'yeberegayushchikh tekhnologiy v protsesse fizicheskogo vospitaniya studencheskoy molodezhi. Fізична kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiі. 3 (56): 312–319. [in Ukrainian].
6. Klapchuk, V.V. (2017). Volevoye upravleniye dykhaniyem v klinike i sporte. [Tekst]. Dnepropetrovsk: B.i. 53–58. [in Ukrainian]. ISBN 978-966-6630-73-5.
7. Prokhorov, A.O. (2011). Psychology of states: Textbook, M. : Publishing house "Kogito-Center", 624.
8. Raevsky, R.T. (2015). Professional-applied psychophysiological and psychophysical training of students and specialists of machine-building specialties: manual. Donbass. state mechanical engineering. acad. - 2nd ed., Changes. and add. 135. [in Ukrainian].
9. Sushchenko L.P., Boychenko S.M., Omelchenko Zh.O., Orzhekhovskaya M.V. (2012). Educational priorities in the formation of a healthy lifestyle of the younger generation in the late twentieth century. Human health in modern society. 113. [in Ukrainian].
10. Tymoshenko, O.V. (2014). Features of the organization of distance form of education of future specialists in physical education and sports in higher educational institutions of Ukraine. Visnyk of Chernihiv National Pedagogical University. Ser. : Pedagogical sciences. Physical education and sports. Vip. 118 (2). – 237–242. [in Ukrainian].
11. Futorny, S.M. (2014). Sovremennyye aspekty razrabotki i vnedreniya zdorov'yeberegayushchikh tekhnologiy v protsesse fizicheskogo vospitaniya studencheskoy molodezhi. Fізична kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiі. 3 (56): 312–319. [in Ukrainian].
12. Tsos', A.V. (2009). Patterns of development of physical culture. [Physical education, sports and health culture in modern society]. Coll. Science. Volyn Ave. nat. un-tu them. Lesya Ukrainka. Volyn. nat. Univ. Lesya Ukrainka. 3 (7), 19–23. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6К(135).15
УДК 796.3 : 005.584

Глухов І.Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
декан факультету фізичного виховання і спорту
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна
Пітин М. П.,
д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії спорту та фізичної культури,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна,
Дробот К. В.,
викл. кафедри біологічних основ фізичного виховання і спорту,
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна,
Абрамов К. В.,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

АВТОМАТИЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сьогодні спостерігається низка протиріч у навчанні плаванню студентів в умовах закладів вищої освіти. Встановлено необхідність організаційної оптимізації не лише навчально-виховного процесу, але й проведення змагань, як базового компонента мотивації студентської молоді до занять плаванням та самоудосконалення. **Мета:** охарактеризувати автоматизацію проведення змагань в системі навчання плавання студентів закладів вищої освіти за допомогою комп'ютерної програми «SwimCom». **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення, моделювання та програмування, системного аналізу. **Результати.** Був реалізований застосунок, що допомагає організувати змагання з плавання серед студентів закладів вищої освіти. Для розробки були застосовані фреймворк Qt Creator, бібліотека Qt, та мова програмування C++. Були проаналізовані необхідні можливості програми та обране відповідне середовище розробки; розроблені всі алгоритми та логіка за стосунку; налаштовані масштабування та інтеграція під різні платформи. Розроблено форми авторизації, головного меню та окремих розділів, проведено перевірки заповнення даних, інтеграція записів таблиць до MS Word, обміну, редагування та збереження конфігурацій програми, випуск програми та перевірка на крос-платформеність.

Ключові слова: програма, протокол, організація, оптимізація.

Hlukhov Ivan, Pityn Maryan, Drobot Kateryna, Abramov Karen. Automation of competitions in the swimming training system for students of higher education institutions. Today there are a number of contradictions in the swimming training of students in condition of higher education institutions. Among these contradictions we will pay attention to the following: the certified low level of health of modern student youth and underestimation of efficiency of swimming means for its formation; high applied value of swimming and the lack of quality systemic organizational and methodological support of this process; multifactorial of process and only partial consideration of objective and subjective criteria for swimming training of students; reduction of physical education volume in higher education institutions and the need to maintain the optimal level of physical activity with a significant increase in education load. According to our preliminary results it was found the need for organizational optimization, and not only of the educational process, but also of competitions held as a basic component of motivating student youth to classes and self-improvement. **The purpose of the study:** to characterize the automation of competitions held in the swimming training system of for students of higher education institutions with using the computer program "SwimCom". **Methods:** theoretical analysis and generalization, modeling and programming, systems analysis. **Results.** As a result of the research realization, there was implemented an application that helps to organize swimming competitions among students of higher education institutions. The Qt Creator framework, the Qt library and the C ++ programming language were used during the development process. It was performed all planned tasks. In particular there was: were analyzed the necessary opportunities of the program, and was selected the appropriate development environment; there was developed all algorithms and logic of the using; and was configured scaling and integration across different platforms. According to the results of the research, the following forms were developed: authorization forms, main menu and separate sections, all necessary data filling checks, integration of table entries into MS Word, opportunity to copy data to clipboard, edit and save program configurations, program release and cross-platform verification.

Key words: program, protocol, organization, optimization.

Постановка проблеми. Сьогодні спостерігається низка протиріч у навчанні плаванню студентів в умовах закладів вищої освіти. Серед них звернемо увагу на такі: засвідчений низький рівень здоров'я сучасної студентської молоді та недооцінка ефективністю засобів плавання для його формування; високе прикладне значення плавання та відсутність якісного системного організаційного та методичного забезпечення цього процесу; багатofакторність процесу та лише часткове врахування об'єктивних і суб'єктивних критеріїв навчання плаванню студентів; зниження обсягів фізичного виховання в закладах вищої освіти та потреба підтримання оптимального рівня фізичної активності при суттєвому збільшенні навчального навантаження [2, 3, 4, 8, 9].

Нагальною науковою та прикладною проблемою сучасного фізичного виховання у закладах вищої освіти є обґрунтування системного підходу до навчання студентів плаванню, що враховуватиме наявний досвід та сучасні вимоги, студентоцентризм процесу та об'єктивність критеріїв забезпечення [5, 6, 10, 11, 12].

Одним із перспективних напрямів розв'язання зазначених завдань може виступати оптимізація ресурсів у межах системи навчання плавання, що варто вбачати в потребі автоматизації її окремих компонентів, зокрема проведення змагань [7].

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дослідження виконане згідно теми 3.3 «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017 – 2020 рр. (співвиконавець, протокол №4 від 24.11.2016) та теми «Теоретичні і методичні основи навчання плаванню різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2026 рр. (керівник теми, державний реєстраційний номер: 0121U108015).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед загалу наукових досліджень з питань фізичного виховання студентської молоді, засобам плавання приділялася достатня увага [3, 4, 12, 13]. Основні наукові та методичні праці фахівців вказують на розв'язання окремих науково-практичних завдань навчання плавання студентів [2, 8, 9, 10]. Однак системного розгляду наукової проблеми навчання плавання студентів закладів вищої освіти в оновлених умовах функціонування освітнього процесу не виявлено [5]. За нашими попередніми результатами встановлено необхідність організаційної оптимізації не лише навчально-виховного процесу, але й проведення змагань, як базового компонента мотивації студентської молоді до занять та самоудосконалення [6, 7].

Мета дослідження: охарактеризувати автоматизацію проведення змагань в системі навчання плавання студентів закладів вищої освіти за допомогою комп'ютерної програми «SwimCom».

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, моделювання та програмування, системного аналізу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Протягом всього часу існування спортивних комплексів плавальних басейнів судді змагань самостійно займалися організаційними питаннями, такими як: створення єдиної бази учасників, рейтингу, протоколу, формування запливів, сортування учасників за різними категоріями, обрахування очок FINA, перевірка на здобуття нового розряду тощо. Завдяки розробці даного продукту (комп'ютерної програми «SwimCom») вищенаведені потреби становлять мінімальні переймання для викладачів (суддів, тренерів) [1].

Головною метою дослідження є створення програмного забезпечення, що дозволяє автоматично виконувати всі необхідні для проведення змагань задачі. Запропонована програма має значні властивості гнучкості для потенційного користувача, адже однією з головних переваг є використання всіх можливих варіацій проведення запливів. Починаючи з заповнення заяви учасників, користувач має право вказати усі можливі варіанти поєднання стилів плавання та дистанцій, за потреби скористатися функцією обрахування командного заліку, естафети, та багатоборства, присутня можливість інтегрування заповненої таблиці учасників до MS Word, а також усі необхідні функції редагування.

Обов'язково передбачена можливість в межах виконання певних кроків для судді змагань додати всі надіслані заяви до єдиного рейтингу, що надалі дозволяє створювати запливи згідно затверджених категорій та дистанцій. По завершенню змагання на воді, організатор виставляє поточний час, а програма автоматично обраховує рейтинг студентів (спортсменів), показані розрядні вимоги та загальну кількість очок FINA з можливістю індивідуальної інтерпретації результатів.

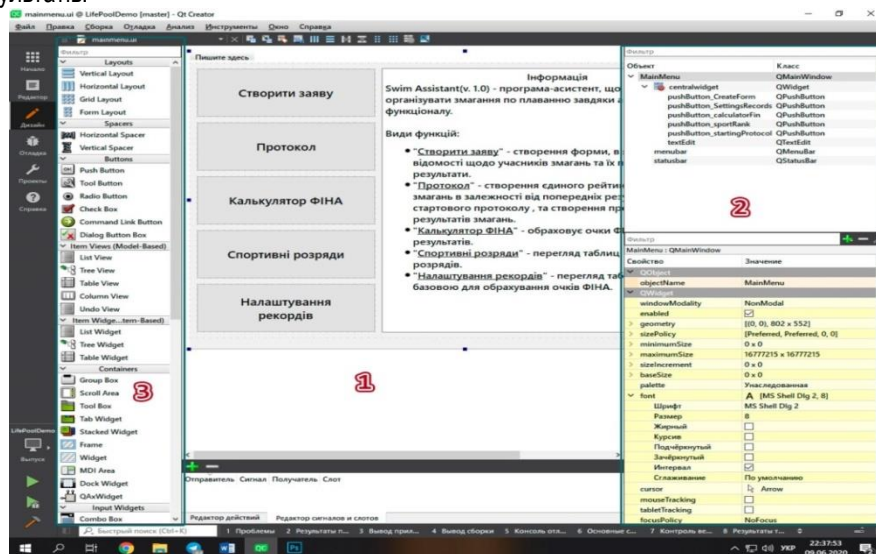


Рис. 1. Інтерфейс дизайнерського конструктору програми: 1. – вигляд обраної форми. Головне вікно для редагування, компонування, створення елементів; 2. – список компонентів на формі, їхні назви та властивості; 3 – список доступних компонентів.

Зв'язок компонентів з кодом відбувається завдяки основній особливості Qt Creator – сигналам та слотам. Сигнал – це певна подія, внаслідок якої відбувається виклик функції слоту, що призводить до виконання потрібної

частини програмної реалізації.

Налаштування головного меню відбувається після успішної авторизації, користувач потрапляє до головного меню, де на нього чекає 5 кнопок, кожна з яких відповідає переходу до певного розділу застосунку, а також корисна інструкція, що допомагає зорієнтуватись.

Перша з них стосується «Створення заявки». Після натискання здійснюється перехід до вікна, де вказуються всі попередні дані про учасників змагань, та їх занесення до єдиної таблиці. По завершенню, створена заявка повинна бути відправлена судді змагань. Єдина функція, що доступна неавторизованим користувачам.

Наступна передбачає створення «Протоколу». Вважаємо, що це є ключовим розділом програми. Зазначена функція являє собою представлення всіх отриманих заяв у вигляді рейтингу, за результатами формування якого з'являється можливість створити запливи обраних категорій та безпосередні протоколи змагань.

Окремою опцією створено «Калькулятор ФІНА». За допомогою неї, після введення результатів наявна змога отримати інформацію у вигляді базового часу обраної категорії та кількість очок змагань (за рейтингом ФІНА) в залежності від результату показаного студентом під час плавання.

Додатковою опцією, що можна калібрувати відповідно до вимог навчально-виховного процесу та завдань на певному рівні навчання плавання є опція «Спортивні розряди». Вона містить декілька таблиць з усіма відомими, станом на сьогодні, розрядами, та часу для їхнього отримання. Є можливість редагування часу та подальше збереження змін. Вважаємо за доцільне, що можливо виконати за технічними характеристиками програми, ввести також таблиці індивідуальних результатів студентів, показані на попередніх змаганнях чи етапах контролю плавальної підготовленості.

За результатами попередньої опції розроблена можливість «Налаштування рекордів». Це передбачає встановлення базового часу для усіх можливих варіацій заплівів. Обрахування індивідуальних досягнень, що також може проводитися на основі системи очок ФІНА повністю залежить від занесених даних, має можливості редагування та подальшого збереження змін.

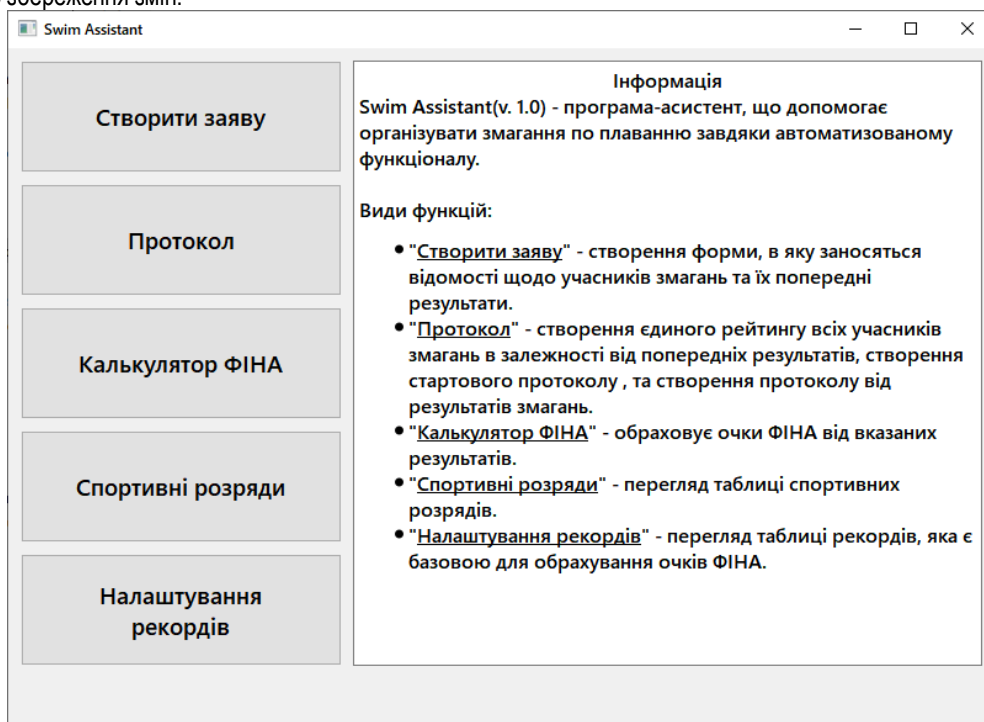


Рис. 2. Головне меню програми після успішної авторизації.

Створення заявки є основою всіх змагань з плавання, адже саме завдяки йому створюються таблиці з інформацією про учасників. Серед обов'язкових даних (позначених червоною зіркою) треба вказувати прізвище, ім'я, викладача (тренера), рік народження, дистанцію, попередній результат, розряд, місто, навчальну групу, спортивне товариство та спортивну школу.

Передбачена можливість вибіркового зазначення та, відповідно, не є обов'язковими для заповнення поля: область, країна, командний залік, ПК та багатоборство.

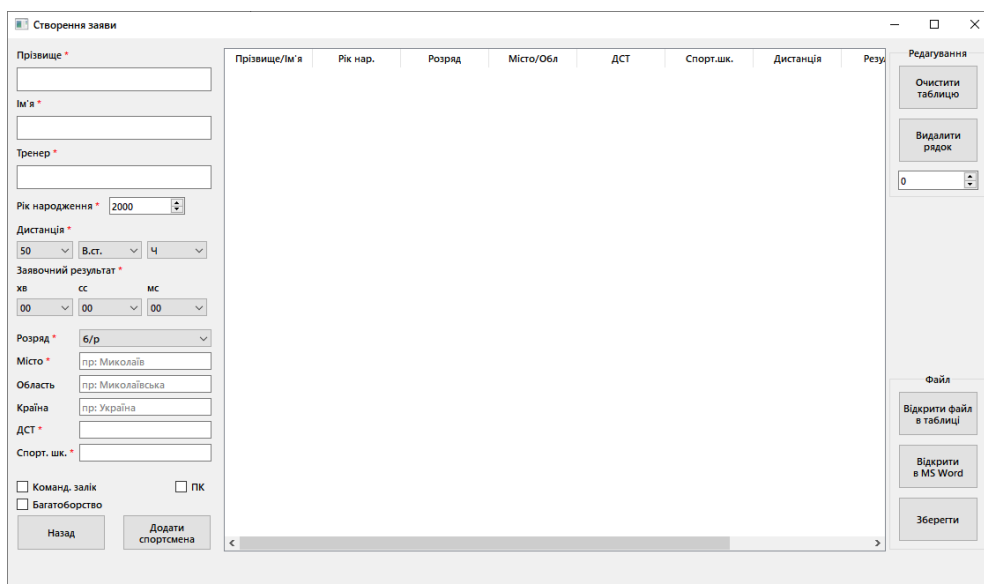


Рис. 3. Ілюстрація створення заявки на участь в змаганнях.

При додаванні учасника до заявки, спрацьовує перевірка на заповнення полів, та в разі виникнення помилки, користувач повідомляється про це повідомленням.

Останнім кроком розглянемо можливість інтегрування даної таблиці до MS Word завдяки зв'язці компонентів Qt та Visual Basic.

При натисканні кнопки «Відкрити в MS Word» на комп'ютері автоматично відкриється даний продукт від Microsoft, де буде відображена раніше створена таблиця.

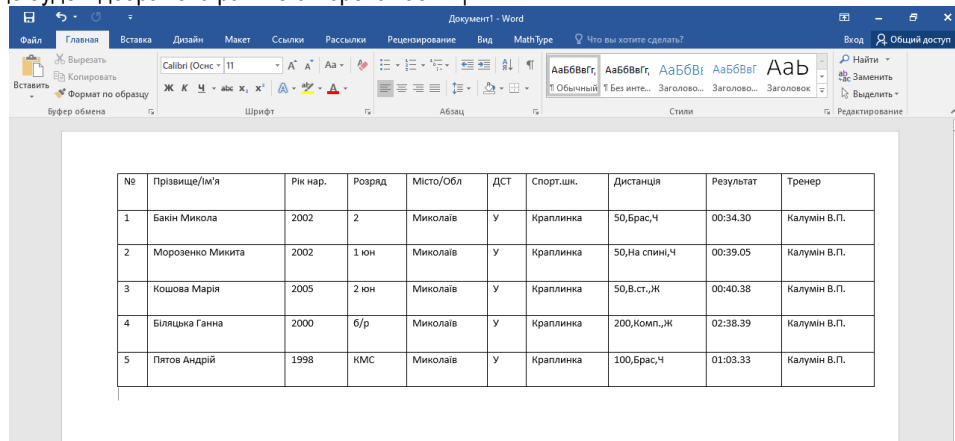


Рис. 4. Ілюстрація відкриття таблиці в MS Word

Створення протоколу має, окрім організаційного, також результативне та мотиваційне значення. Якщо створення заявки є основою проведення змагань, тоді розділ «Протокол» справедливо займає місце головного помічника судді та рекордсменом по функціонуванню серед інших розділів, адже його використання передбачає створення рейтингу, стартових запливів, протоколу змагань, а також підрахунки багатоборства та командних підсумків і можливість автоматичного виставлення оцінок за підсумками результативності участі студентів у змаганнях з різних стилів й на різних дистанціях плавання.

Перш ніж приступити до створення стартових запливів, слід завантажити всі отримані заявки учасників змагань до єдиної таблиці, що сформує рейтинг всіх учасників. Натискаючи «Відкрити файл» з'являється провідник комп'ютеру, на якому знаходимо всі необхідні файли та читаємо їх програмою. При відкритті, записи автоматично сортується в залежності від попередніх результатів. По завершенню операції, викладач (суддя, тренер) має право сортувати таблицю згідно обраної категорії, залишаючи тільки її, а інші «приховувати». ComboBox, що знаходиться під кнопкою «Сортувати за категорією» автоматично доповнюється всіма категоріями, що завантажені до рейтингу.

Далі звертаємось до конструктора запливів, виставляючи потрібну категорію, та кількість доступних доріжок для плавання (загалом доступно від 2 до 10). Нажимаючи на кнопку «Створити стартовий протокол», у вікні з відповідним надписом відбувається планування окремих запливів.

По завершенню запливу, викладач (суддя, тренер) починає записувати результат кожного учасника відповідно до його комірки в таблиці.

Алгоритм цієї операції наступний: виконавець курсором комп'ютерної миші наводить на потрібний рядок, обирає його, натискаючи на будь-яку комірку. Курсор автоматично переходить до текстового поля з маскою вводу, що знаходиться на нижній панелі. Ввівши результати, треба натиснути «Enter» на клавіатурі, або ж кнопку «ОК» для

занесення результату до таблиці. Кнопку «ДК» варто застосовувати у випадках, коли учасника дискваліфіковано. При занесенні результатів до таблиці, розряд та очки ФІНА обраховуються автоматично в залежності від вибраної дистанції басейну, що знаходиться зверху на правій панелі. Незаповнені комірки перефарбовуються в червоний колір для покращення видимості в документі.

Функція «Зберегти» відповідно зберігає інформацію у вигляді текстового файлу. При застосуванні кнопки «Копіювати», таблиця заноситься до буферу обміну на комп'ютері, та може бути вставлена в будь-якому текстовому редакторі.

Висновки. У результаті виконання дослідження був реалізований застосунок, що допомагає організувати змагання з плавання серед студентів закладів вищої освіти. Протягом процесу розробки були застосовані фреймворк Qt Creator, бібліотека Qt, та мова програмування C++. Були виконані усі заплановані завдання: проаналізовані необхідні можливості програми, та обране відповідне середовище розробки; розроблені всі алгоритми та логіка за стосунку; налаштовані масштабування та інтеграція під різні платформи.

За результатами дослідження було розроблено: форми авторизації, головного меню та окремих розділів, усі необхідні перевірки заповнення даних, інтеграція записів таблиць до MS Word, можливість скопіювати дані до буферу обміну, редагування та збереження конфігурацій програми, випуск програми та перевірка на крос-платформеність.

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування ефективності використання зазначеної програми в навчально-виховному процесі та реалізації базових завдань системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти.

Література

1.Абрамов К.В., Котляренко В.В., Петренко О.В., Глухов І.Г., Давиденко Є.О. Комп'ютерна програма «SwimCom»: свідоцтво про реєстрацію автор. права на твір № 101785 Україна. Зареєстр. 04.01.2021.

2.Архипов О.А., Філатова З.І., Євтушок М.В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2019. 3; 3–11.

3.Ганчар І. Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: моногр. Одесса: Астропринт, 2006. Ч. I. 512 с.

4.Ганчар О. І. Теорія і практика надійного формування навичок плавання серед молоді різної статі в процесі навчання та вдосконалення. Монографія. Одеса: ТОВ «Сімекс-Прінт», 2018. 320 с.

5.Глухов І. Г., Дробот К. В., Абрамов К. В., Пітин М. П. Методологічна основа наукового обґрунтування системи навчання студентів ЗВО плаванню. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки). Чернігів: НУЧК, 2020. Вип. 10 (166). С. 261–268.

6.Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Сутність оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентів (теоретичний аналіз). Вісник Запорізького національного університету (фізичне виховання та спорт). Запоріжжя: «Гельветика», 2020. № 1. С. 22–29.

7.Глухов І., Пітин М. Концепція системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2021. 1(53). С. 3–11. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-03-11>

8.Дакал Н. А. Вдосконалення техніки плавання «кріль на грудях» студентів-плавців з урахуванням їх типологічних особливостей. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. 8(128). С. 37–40.

9.Журавльов Ю.Г. Вплив експериментальної програми секційних занять із плавання на функціональний стан серцево-судинної системи студентів 18-19 років. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання і спорт. Запоріжжя. 2017. 2; 12–7.

10. Коняхина Г. П., Матвеев В.В., Матвеева П.А. Педагогические и организационно-методические рекомендации по основам обучения плаванию в образовательном учреждении : учеб.-метод. пособ. Челябинск : ИЦ «Уральская академия», 2019. 104 с.

11. Мельникова О. А. Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособ. Омск: ОмГТУ, 2009. 80 с.

12. Россипчук І. О., Човнюк Ю. В. Плавання – стимулюючий фактор для всебічного розвитку і здоров'я студентської молоді. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 10. С. 134–140.

13. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: учебн.-метод. пособ. / Непочатых М.Г., Богданова В.А., Лабзо К.С., Никитина И.Ю., Алексеева О.И., Смирнов А.М. СПб.: СПбГУЭФ, 2009. 70 с.

References

1.Abramov, K.V., Kotlyarenko, V.V., Petrenko, O.V., Hlukhov, I.H., & Davidenko, Ye.O. (2021), Kompyuterna prohrama «SwimCom»: svidotstvo pro reyestratsiyu avtor. prava na tvir № 101785 Ukraina. Zareyestr. 04.01.2021.

2.Arkipov, O.A., Filatova, Z.I., & Yevtushok, M.V. (2019), Pidvishchennya rukhovoї aktivnosti studentiv ZVO pedahohichnoho profilyu zasobami plavannya. Visnik Natsionalnoho universitetu "Chernihivskiy kolehium" imeni T. H. Shevchenka. Seriya : Pedahohichni nauki. no. 3. pp. 3–11.

3.Ganchar, Y. L. (2006), Teoryya prepodavannya plavannya: tekhnologyu obuchenyya y sovershenstvovanyya: monogr. Odessa: Astroprynt: vol. 1, 512 p.

4.Ganchar, O. I. (2018), Teoriya i praktyka nadiynogo formuvannya navychok plavannya sered molodi riznoyi stati v protsesi navchannya ta vdoskonalennya. Monografiya. Odesa: TOV "Simeks-Print", 320 p.

5.Hlukhov, I. G., Drobot, K. V., Abramov, K. V., & Pityn, M. P. (2020), Metodologichna osnova naukovogo obgruntuвання systemy navchannya studentiv ZVO plavannya. Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernigivskyy kolegium» imeni T. G. Shevchenka (Seriya: Pedagogichni nauky). Chernigiv: NUChK, vol. 10 (166), pp. 261–268.

6. Hlukhov, I. G., Pityn, M. P., Drobot, K. V., & Abramov, K. V. (2020), Sutnist ozdorovchogo vplyvu zanyat plavanniam na organizm studentiv (teoretychnyy analiz). Visnyk Zaporizkogo natsionalnogo universytetu (fizychno vykhovannya ta sport). Zaporizhzhya: "Gelvetyka", vol. 1, pp. 22–29.

7. Hlukhov, I., Pityn, M. (2021), Kontsepsiya sistemi navchannya plavannya studentiv zakladiv vishchoi osviti. Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi. vol. 1(53). pp. 3–11. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-03-11>

8. Dakal, N. A. (2020), Vdoskonalennya tekhniky plavannya «krol na grudyakh» studentiv-plavtsiv z urakhuvanniam yikh typologichnykh osoblyvostey. Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport). Kyiv, vol. 8(128), pp. 37–40.

9. Zhuravlov, Yu. H. (2017), Vplyv eksperimentalnoi prohrami seksiyних zanyat iz plavannya na funktsionalniy stan sertsevo-sudinnoi sistemi studentiv 18-19 rokiv. Visnyk Zaporizkoho natsionalnogo universitetu. Seriya: Fizychno vykhovannya i sport. Zaporizhzhya. vol. 2; pp. 12–17.

10. Konyakhyna, G. P., Matveev, V. V., & Matveeva, P. A. (2019), Pedagogicheskiye y organizatsyonno-metodycheskiye rekomendatsyy po osnovam obuchennya plavanyu v obrazovatelnom uchrezhdeniy : ucheb.-metod. posob. Chelyabynsk : YTs «Uralskaya akademya», 104 p.

11. Melnykova, O. A. (2009), Plavanye. Teoryya. Metodyka. Praktyka: ucheb. posob. Omsk: OmGTU, 80 p.

12. Rossypchuk, I. O., & Chovnyuk, Yu. V. (2006), Plavannya – stymulyuyuchy faktor dlya vsebichnogo rozvytku i zdorov'ya studentskoyi molodi. Pedagogika, psykholohiya ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu, 10, pp. 134–140.

13. Nepochatykh, M.G., Bogdanova, V.A., Labzo, K.S., Nykytyna, Y.Yu., Alekseeva, O.Y., & Smyrnov, A.M. (2009), Teoryya y metodyka obuchennya plavanyu studentov vysshnykh uchebnykh zavedeniy: uchebn.-metod. posob. SPb.: SPbGUEF, 70 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).16

УДК 796.835

Гуцул Н.З.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач Українська академія друкарства
Рихаль В.І.

Аспірант, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Тагірлі Рамік

Викладач

Українська академія друкарства

Федик К.І.

старший викладач, Українська академія друкарства

АНАЛІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

З метою аналізу рівня технічної підготовленості було досліджено чотири найбільш ефективних і поширених двоударних комбінацій у кікбоксингу, які були визначені шляхом опитування висококваліфікованих спортсменів і тренерів, як українських, так і закордонних, на попередніх етапах дослідження. Визначені фахівцями комбінації ударів, на їх думку є найбільш ефективними і найчастіше застосовуються у кікбоксингу. До таких комбінацій увійшли: правий прямий в голову-лівий прямий коліном в тулуб, правий прямий в голову-лівий прямий коліном в тулуб з захватом, лівий боковий в голову-правий раунд-кік вздовж стегна, лівий боковий в голову-правий прямий коліном в тулуб. Аналіз змагальної діяльності кікбоксерів виявив найвищий коефіцієнт ефективності двоударних комбінацій у двобоях як спортсменів високої кваліфікації, так і спортсменів розрядників.

Ключові слова: технічна підготовленість, кікбоксері, етап попередньої базової підготовки.

Hutsul Natalia, Ryhal Volodymyr, Tagirli Ramik, Fedik Kateryna. Analysis of technical readiness of kickboxers at the stage of preliminary basic training. In order to analyze the level of technical training, the four most effective and common two-stroke combinations in kickboxing were investigated, which were identified by interviewing highly qualified athletes and coaches, both Ukrainian and foreign, in the previous stages of the study. The combinations of blows determined by experts, in their opinion, are the most effective and are most often used in kickboxing. These combinations included: right straight head-left straight knee to torso, right straight head-left straight knee to torso with grip, left side to head-right round kick along the thigh, left side to head-right straight knee to body. The study involved 30 kickboxers who were at the stage of preliminary basic training, the age of athletes from 10 to 13 years. To the experimental (15 kickboxers of Typhoon Insurance Company, Lviv) and control (15 kickboxers of Fighters Insurance Company, Lviv). These groups included kickboxers of I-III categories (15 people), with 3-4 years of experience. The analysis of competitive activity of kickboxers revealed the highest coefficient of efficiency of two-stroke combinations in duels of both highly qualified athletes and athletes of arresters. According to the results of the experiment, it was determined that using the method of OS Skirts, based on the use of developed algorithms for constructing conditional duels, in the experimental group of athletes significantly increased the following indicators of this type of technical training (efficiency, diversity, density, noise immunity), the results of which were obtained by expert analysis by the method of OP Frolov, introspection by the method of VA Eganov, the method of analysis of noise immunity by the method of IV Sotnikov using biomechanical analysis of movements by the method of OV Hatsayuka: the density of the duel - an indicator of the density of the duel increase by 10%, $p = 0.04$; variety of use during the duel of technical and tactical actions - an indicator of the variety of strikes (increase of 3.3%, $p = 0.01$); minimum tactical informativeness of equipment - reduced execution time of four combinations of blows by 2.1-2.6%.

Key words: technical readiness, kickboxers, stage of preliminary basic training.

Постановка наукової проблеми. Контроль тренувальної і змагальної діяльності в єдиноборствах дозволяє виявляти сильні і слабкі сторони підготовленості (техніко-тактичної, фізичної, психологічної, інтегральної) спортсменів – з метою спрямованої корекції, усунення недоліків і подальшого вдосконалення провідних якостей і характеристик, що визначають спортивний результат. [3, 7].

Техніко-тактична підготовленість єдиноборця віддзеркалює арсенал дій та їх сукупності, за допомогою яких він має можливість вирішувати різноманітні завдання, що виникають у змагальному двобої. Техніку складають закріплені до автоматизму окремі операції і їх сукупності, а тактику характеризують здатність сполучати їх в різних діях з урахуванням особливостей супротивника, свого поточного стану і перебігу поєдинку [12, 14].

У сучасному кикбоксінгу, найсильніші спортсмени світу мають відносно рівний рівень підготовки, тому, навіть невелика перевага у будь-якому її компоненті, може виявитися вирішальною для перемоги. Відповідно, успішний виступ у поєдинку вимагає від кикбоксерів адекватного рівня підготовленості не тільки у фізичному і функціональному відношенні, але і в технічному і тактичному компоненті, що визначає рівень спеціальної підготовленості спортсменів до змагань [6].

Саме в цьому відношенні технічна підготовленість надає спортсменам-єдиноборцям найбільші резерви, адже її практичне відчуття і наукове обґрунтування ще далекі від можливих меж. Разом з тим, аналіз змагальної діяльності довів, що навіть висококваліфіковані кикбоксери допускають грубі помилки у техніці виконання ударів руками і ногами. Вищенаведене свідчить про те, що технічній підготовці спортсменів приділяється недостатньо уваги. А технічна підготовка не може бути ефективною, без знань тренерами біомеханічних особливостей змагальних вправ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно проведеному аналізу науково-методичної літератури було з'ясовано, що фахівцями в єдиноборствах найбільш широко розкриті питання визначення активності, ефективності та варіативності техніко-тактичних дій спортсменів. Досить широко представлені методики визначення означених показників: експертний аналіз за методом О. П. Фролова (коефіцієнти ефективності), тестування за методом В. А. Еганова (самоаналіз рівня техніко-тактичної підготовленості, шляхом заповнення тесту). Але відсутні роботи, в яких за допомогою сучасного відеокомп'ютерного обладнання досліджуються питання завадостійкості спортсменів-єдиноборців. В єдиноборствах, досить ґрунтовно питання дослідження рівня завадостійкості розглядалось М. Ю. Неробєєвим, який одержав результати поглибленого вивчення шляхів підвищення надійності та завадостійкості змагальної діяльності борців (вільна боротьба) різної статі шляхом аналізу відповідей на питання спеціально розробленої анкети і підкреслив необхідність розробки цілеспрямованої методики підвищення рівня таких характеристик відповідно до особливостей формування адекватних механізмів управління спортивною діяльністю жінок-борців [5].

Е. В. Елісєєв [4] розглядав питання завадостійкості у борців айкідо Тенсінкай, використовуючи метод спостереження кількості спроб виконаної оборонної рухової дії; кількості точних влучень у більшову область ліктя (крім дій в партері) та за допомогою електросекундомірів – час виконання тесту, і виявив, що з підвищенням спортивно-технічної майстерності має місце тенденція до зближення її кількісних показників з якісними, що знаходить своє підтвердження в експоненційному зростанні спортивної майстерності.

У кикбоксінгу питання завадостійкості розглядалось С. І. Бєлих в контексті дослідження механізмів психорегуляції стану спортсмена-єдиноборця під час змагальної діяльності, шляхом впливу на останніх, комплексів психом'язового тренування [1].

Таким чином, мають місце розходження у створенні таксономії одиниць, призначених для аналізу завадостійкості, та виборі адекватних методів її дослідження, зіставлення результатів, отриманих різними методами.

За даними В. П. Бізіна [2] і О. В. Хацаюка [15] у правоохоронних підрозділах під час навчально-тренувальних занять з традиційних єдиноборств широко використовують сучасні, – передові технічні засоби навчання, такі як: система аналізу рухів, яка працює у двох і трьох площинах – в Японії, система, що синхронізує відеокамери та проводить оцифрування у реальному часі зображення пасивних ретрорефлективних (обернено відбиваючих) маркерів, які кріпляться на суглоби досліджуваного – у Великобританії, модульні аналізатори рухів: «PEAK-3D» та «QUALISIS», які дозволяють виконати безконтактні вимірювання у сагітальній, поперечній і похилій площинах – в США та Канаді, відеокомп'ютерна програма експрес-аналізу техніки єдиноборств – ВКПТЕ «Katsumoto», яка дозволяє якісно і ефективно проводити порівняльний аналіз технічних дій ударно-кидкової техніки любого виду (стилю) єдиноборств (бойових мистецтв) і використовується в МВС України.

У сучасному кикбоксінгу біомеханічний аналіз ударних дій в кикбоксінгу проводився В. О. Осколковим, А. І. Агафоновим [6] і О. С. Скіртою [11] за допомогою обробки даних відеозйомки програмою 3D Studio Max.

А. А. Половінкіним [8], за допомогою програмно-апаратного комплексу, для відео-комп'ютерного аналізу біомеханічних характеристик локомоцій людини BIAC-2 досліджувались захисні дії в карате і рукопашному бої.

У попередньому дослідженні за допомогою ВКПТЕ «Katsumoto» [10], нами були виявлені особливості у виконанні основної ланки техніки ударних дій коліном у кикбоксерів різного рівня підготовленості.

Проте, аналізуючи науково-методичну літературу, ми не виявили досліджень, що розкривають питання аналізу рівня технічної підготовленості кикбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, тому означена проблема, на нашу думку, є актуальною і потребує більш змістовного розгляду.

Мета дослідження. Дослідити рівень технічної підготовленості кикбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, відеозйомка, відеокомп'ютерний аналіз, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження.

Педагогічний експеримент було розпочато наприкінці серпня 2019 р. на базі СК «Тайфун» м. Львів, і закінчено на початку липня 2020р. на базі СК «Файтерс» м. Львів і на базі СК «Тайфун» м. Львів. До експериментальної (15 кикбоксерів СК «Тайфун» м. Львів) і контрольної (15 кикбоксерів СК «Файтерс» м. Львів). До цих груп увійшли кикбоксери I-III розрядів (15 чоловік), зі стажем занять 3-4 роки, вік від 10 до 13 років.

Сутність авторської методики передбачала послідовне використання трьох комплексів умовних двобоїв, які суттєво відрізняються один від одного побудовою та спрямованістю. Суть першого комплексу полягала в кількісному регламентуванні техніко-тактичних дій під час умовного двобою, і складалася з атаки першого номера і контратаки після прийому захисту

другого номера.

Щодо другого комплексу – то його сутність полягала в послідовному (за раундами) збільшенні кількості дозволених до використання ударних площин (при чому, в кожному раунді один із кікбоксерів одержував невелику перевагу в арсеналі дозволених до використання ударних (захисних) дій.

Третій комплекс умовних двобоїв був спрямований на усунення пауз і обопільних захватів при роботі на ближній дистанції і при входженні в клінч і відпрацюванні техніко-тактичних дій колінями в нападі і захисті.

У роботі було досліджено траєкторію руху лівого коліна під час виконання двох-ударної комбінації (прямий правою рукою в голову - прямий лівим коліном в тулуб).

З метою фіксації руху, проводилась відеозйомка камерою Kodak Z*1 (частота 60 кадр/сек), розташованою на штативі. Кікбоксери контрольної і експериментальної груп групувались в пари, і за командою, досліджуєми спортсмен виконував означену комбінацію ударів, його партнер використовував захисти за допомогою рук (підставки). Потім, досліджуєми спортсмен виконував комплекс вправ, спрямованих на розвиток втоми та вплив на вестибулярний апарат (фізичні вправи: згинання-розгинання рук в упорі лежачи (10 разів), згинання-розгинання тулуба з положення лежачи на спині (10 разів), стрибки вгору з положення упор-присівши (5 разів); акробатичні вправи: оберти через голову вперед, назад (по 3 оберти), кругові оберти за годинниковою стрілкою та проти – з фронтальної стійки (по 3 оберти), з положення лежачи на животі (по 3 оберти)). Відразу після закінчення комплексу вправ, проводилась повторна відеозйомка вищезазначеної комбінації ударів, і через інтервал часу, що моделював перерву між раундами (1 хвилина) знову виконувалась відеофіксація техніко-тактичної дії. Ударні дії спортсменами виконувались в трьох варіантах: з установкою «повільно» (чітке і технічно вірне виконання ударів в невисокому темпі), з установкою «швидко» (балістичні удари), з установкою «сильно» (не балістичні удари).

З метою біомеханічного аналізу ударних дій кікбоксерів, використовувалась відеокomp'ютерна система експрес-аналізу техніки єдиноборств «Katsumoto» (ВКС «Katsumoto»), за допомогою якої, відеоматеріал комбінацій ударів розкадровувався (15 кадрів), поводився графічний аналіз просторових даних (вісь ординат), виконувалась аналітичний аналіз отриманих даних. В рамках даної статті, розглядається дослідження рівня технічної підготовленості при виконанні не балістичних ударів, виконаних з установкою «сильно».

За допомогою пакета Statistika 7,0 розраховувалося середнє арифметичне значення (M) 15-ти визначених ВКС «Katsumoto» точок (кадрів) руху лівого коліна, і за допомогою критерію Вілкоксона (W) визначався вплив втоми на траєкторію руху коліна (рівень технічної підготовленості), шляхом порівняння траєкторій руху до, після вправ, моделюючих втому і через інтервал відпочинку в 1 хвилину. При статистично значимих (на рівні $p < 0,05$) відмінностях траєкторій руху коліна, фіксувався низький рівень завадостійкості, при $p > 0,05$ – рівень технічної підготовленості високий.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з проведеного аналізу траєкторії руху ударної ланки (лівого коліна) кікбоксерів експериментальної групи і контрольної групи на початку експерименту відзначились достатньо низьким рівнем технічної підготовленості тобто, траєкторія руху після вправ на вестибулярний апарат на статистично значущому рівні ($p < 0,01$) відрізнялася в бік збільшення координат траєкторії руху за віссю ординат (табл. 1).

Статистичні розрахунки, які проводились за допомогою критерію Вілкоксона, показали значущі відмінності у траєкторіях до і після виконання вправ, які впливали на вестибулярний апарат.

Таблиця 1

Траєкторія руху ударної ланки (лівого коліна) кікбоксерів контрольної та експериментальної груп до і після експерименту («прямий правою в голову-прямий лівим коліном в тулуб»)

Фази руху	Контрольна група (n=15)						Експериментальна група (n=15)					
	До експерименту		p	Після експерименту		p	До експерименту		p	Після експерименту		p
	до (м)	після (м)		до (м)	після (м)		до (м)	після (м)		до (м)	після (м)	
Фаза 1	0,569	0,579	0,01	0,57	0,572	0,01	0,568	0,570	0,01	0,569	0,569	0,01
Фаза 2	0,577	0,590		0,575	0,590		0,577	0,930		0,576	0,587	
Фаза 3	0,595	0,607		0,593	0,600		0,594	0,600		0,597	0,595	
Фаза 4	0,607	0,618		0,604	0,610		0,610	0,620		0,609	0,607	
Фаза 5	0,625	0,637		0,621	0,630		0,623	0,637		0,622	0,625	
Фаза 6	0,632	0,642		0,635	0,642		0,632	0,645		0,631	0,637	
Фаза 7	0,655	0,667		0,651	0,661		0,653	0,667		0,654	0,655	
Фаза 8	0,677	0,688		0,679	0,680		0,676	0,690		0,677	0,688	
Кадр 9	0,745	0,757		0,743	0,757		0,741	0,757		0,742	0,745	
Фаза 10	0,927	0,942		0,928	0,942		0,926	0,943		0,927	0,942	
Фаза 11	1,160	1,175		1,162	1,175		1,159	1,170		1,161	1,160	
Фаза 12	1,197	1,211		1,200	1,211		1,196	1,250		1,198	1,187	
Фаза 13	1,109	1,122		1,110	1,122		1,112	1,121		1,108	1,122	
Фаза 14	0,691	0,7		0,690	0,720		0,691	0,694		0,69	0,691	
Фаза 15	0,572	0,585		0,571	0,573		0,572	0,574		0,571	0,572	

Примітка: зміни показників статистично значущі на рівні $p \leq 0,01$

Але за час експерименту спортсменами ЕГ було поліпшено рівень технічної підготовленості, на відміну від спортсменів КГ, які під час виконання комбінації «прямий правою в голову-прямий лівим коліном в тулуб» не змогли поліпшити обраний вид техніко-тактичної підготовленості під час виконання комбінації ($p < 0,01$).

Згідно наших досліджень, у двобоях висококваліфікованих спортсменів кожна четверта активна дія завершується входженням в клінч з нанесенням ударом коліном із захопленням супротивника. Тому вдосконалення техніко-тактичних складових ударів колінами із захватом супротивника є необхідним і важливим напрямом у підготовці кікбоксерів.

Проведений аналіз траєкторії руху ударної ланки (лівого коліна) в згаданій комбінації ударів кікбоксерами

експериментальної групи і контрольної групи на початку експерименту, як і під час дослідження попередньої комбінації, відзначились достатньо низьким рівнем технічної підготовленості, тобто результати були статистично значущі, на рівні $p < 0,01$, траєкторія руху після вправ на вестибулярний апарат відрізнялася в бік збільшення координат траєкторії за віссю ординат (табл. 2).

Таблиця 2

Фази руху	Контрольна група (n=15)						Експериментальна група (n=15)					
	До Експерименту			Після експерименту			До Експерименту			Після експерименту		
	до (м)	після(м)	P	до (м)	після м)	P	до (м)	післ(м)	P	до (м)	післ(м)	P
Фаза 1	0,569	0,579	0,01	0,567	0,571	0,01	0,569	0,571	0,01	0,570	0,580	0,10
Фаза 2	0,577	0,590		0,587	0,58		0,577	0,58		0,594	0,579	
Фаза 3	0,595	0,607		0,594	0,595		0,595	0,595		0,604	0,616	
Фаза 4	0,607	0,618		0,605	0,628		0,607	0,628		0,633	0,627	
Фаза 5	0,625	0,637		0,623	0,625		0,625	0,625		0,688	0,697	
Фаза 6	0,632	0,642		0,637	0,634		0,632	0,634		0,699	0,765	
Фаза 7	0,655	0,667		0,654	0,658		0,655	0,658		0,785	0,825	
Фаза 8	0,677	0,688		0,688	0,680		0,677	0,680		0,805	0,910	
Кадр 9	0,745	0,757		0,744	0,750		0,745	0,750		0,930	0,960	
Фаза 10	0,927	0,942		0,942	0,933		0,927	0,933		1,002	1,100	
Фаза 11	1,160	1,175		1,161	1,164		1,160	1,164		1,193	1,173	
Фаза 12	1,197	1,211		1,187	1,199		1,197	1,199		1,174	1,165	
Фаза 13	1,109	1,122		1,122	1,115		1,109	1,115		1,017	0,977	
Фаза 14	0,691	0,700		0,692	0,694		0,691	0,694		0,785	0,807	
Фаза 15	0,572	0,585		0,571	0,573		0,572	0,573		0,580	0,580	

Траєкторія руху ударної ланки (лівого коліна) кікбоксерів контрольної та експериментальної груп до і після експерименту («прямий правою в голову-прямий лівим») Примітка: зміни показників статистично значущі на рівні $p \leq 0,05$ Але за час експерименту спортсменами ЕГ і КГ було поліпшено рівень завадостійкості ($p=0,10$ і відповідно $p=0,81$).

Примітка: зміни показників статистично значущі на рівні $p \leq 0,05$

Згідно з проведеного аналізу траєкторії руху ударної ланки (лівого коліна) кікбоксерів експериментальної групи і контрольної групи на початку експерименту відзначався достатньо низький рівень технічної підготовленості, а саме, на рівні $p < 0,01$, траєкторія руху після вправ на вестибулярний апарат відрізняється в бік збільшення координат траєкторії за віссю ординат (табл. 4). Але за час експерименту спортсменами ЕГ було поліпшено рівень технічної підготовленості ($p = 0,089$), на відміну від спортсменів КГ, які під час виконання комбінації «лівий боковий в голову-прямий правим коліном в тулуб» не змогли поліпшити означений вид техніко-тактичної підготовленості під час виконання комбінації ($p < 0,01$).

Представлена комбінація ударів є найбільш ефективною у розділі лоу-кік, за рахунок використання раунд-кіку в нижній рівень (вздовж стегна). За нашими дослідженнями коефіцієнт ефективності обраного удару ногою складає від 0,65 до 0,7, що досягається за рахунок невеликої відстані від гомілки ударної ноги, до стегна суперника, вздовж якого виконується ударна дія.

Згідно проведеного аналізу траєкторії руху ударної ланки (нижньої частини правої гомілки, ділянка протектора що захищає гомілку, який знаходиться відразу за протектором що захищає стопу) кікбоксерів експериментальної групи і контрольної групи на початку експерименту відзначились достатньо низьким рівнем технічної підготовленості, тобто статистично значимо, на рівні $p < 0,01$, траєкторія руху після вправ на вестибулярний апарат відрізняється в бік збільшення координат траєкторії за віссю ординат (табл. 3).

Таблиця 3

Траєкторія руху ударної ланки (нижньої частини правої гомілки) кікбоксерів контрольної та експериментальної груп до і після експерименту («лівий боковий в голову-раунд-кік правою вздовж стегна»)

Фази руху	Контрольна група (n=15)					Експериментальна група (n=15)					
	До Експерименту			Після Експерименту		До експерименту			Після експерименту		
	до (м)	після (м)	P	до (м)	після (м)	P	до (м)	після (м)	p	до (м)	після (м)
Фаза 1	0,130	0,130	0,01	0,131	0,120	0,65	0,131	0,131	0,04	0,130	0,122
Фаза 2	0,128	0,129		0,126	0,129		0,127	0,129		0,128	0,13
Фаза 3	0,143	0,142		0,144	0,140		0,143	0,142		0,143	0,141
Фаза 4	0,156	0,155		0,156	0,155		0,156	0,155		0,157	0,156
Фаза 5	0,179	0,175		0,177	0,185		0,179	0,175		0,180	0,185
Фаза 6	0,283	0,280		0,281	0,285		0,283	0,280		0,281	0,285
Фаза 7	0,437	0,436		0,439	0,453		0,437	0,436		0,436	0,43
Фаза 8	0,678	0,668		0,676	0,670		0,678	0,668		0,677	0,670
Кадр 9	0,680	0,675		0,681	0,690		0,680	0,675		0,682	0,690
Фаза 10	0,456	0,452		0,453	0,452		0,456	0,452		0,455	0,452
Фаза 11	0,330	0,330		0,332	0,336		0,330	0,330		0,332	0,336
Фаза 12	0,280	0,283		0,283	0,283		0,280	0,283		0,281	0,283
Фаза 13	0,170	0,165		0,174	0,175		0,170	0,165		0,173	0,175
Фаза 14	0,134	0,132		0,134	0,132		0,134	0,132		0,133	0,132
Фаза 15	0,125	0,123		0,127	0,122		0,125	0,123		0,124	0,122

0,80

Таблиця 4.

Траєкторія руху ударної ланки (лівого коліна) кікбоксерів контрольної та експериментальної груп до і після експерименту («лівий боковий в голову-прямий правим коліном в тулуб»)

Фази руху	Контрольна група (n=15)						Експериментальна група (n=15)					
	До експерименту			Після експерименту			До експерименту			Після експерименту		
	до (м)	після (м)	p	до (м)	після (м)	p	до (м)	після (м)	p	до (м)	після (м)	P
Фаза 1	0,580	0,580	0,01	0,579	0,579	0,05	0,571	0,579	0,01	0,570	0,571	0,89
Фаза 2	0,557	0,563		0,556	0,583		0,58	0,593		0,582	0,580	
Фаза 3	0,580	0,596		0,582	0,595		0,595	0,608		0,594	0,600	
Фаза 4	0,589	0,602		0,589	0,580		0,628	0,62		0,630	0,629	
Фаза 5	0,589	0,599		0,587	0,578		0,625	0,637		0,626	0,625	
Фаза 6	0,612	0,626		0,614	0,679		0,634	0,644		0,635	0,644	
Фаза 7	0,635	0,656		0,633	0,729		0,658	0,668		0,660	0,660	
Фаза 8	0,660	0,68		0,662	0,806		0,680	0,691		0,681	0,678	
Кадр 9	0,751	0,797		0,75	0,926		0,750	0,763		0,752	0,751	
Фаза 10	0,849	0,895		0,851	1,005		0,933	0,946		0,935	0,933	
Фаза 11	0,955	1,001		0,950	1,156		1,164	1,179		1,161	1,16	
Фаза 12	1,148	1,191		1,146	1,195		1,199	1,211		1,196	1,19	
Фаза 13	1,103	1,123		1,105	1,115		1,115	1,128		1,115	1,114	
Фаза 14	0,743	0,706		0,747	0,828		0,694	0,703		0,697	0,69	
Фаза 15	0,582	0,58		0,581	0,580		0,573	0,585		0,571	0,572	

Примітка: зміни показників статистично значущі на рівні $p \leq 0,05$

Таким чином, за час експерименту, спортсменами експериментальної групи, статистично значимо поліпшили показники технічної підготовленості під час виконання всіх чотирьох комбінацій ударів. Проте, кікбоксери контрольної групи, поліпшили свої результати лише під час виконання двох комбінацій, що вказує на більш низький рівень їхньої завадостійкості.

Висновки

1. За результатами експерименту визначено, що за використання методики О.С. Сирти, заснованій на використанні, розроблених алгоритмів побудови умовних двобоїв, в експериментальній групі спортсменів значимо збільшилися наступні показники означеного виду технічної підготовленості (ефективність, різноманітність, щільність, завадостійкість), результати яких були одержані за допомогою експертного аналізу за методом О.П. Фролова, самоаналізу за методом В.А. Єганова, методу аналізу завадостійкості за методом І.В. Сотникова за допомогою біомеханічного аналізу рухів за методом О.В. Хацаюка: ефективність в нападі: коефіцієнт ефективності ударів руками, ногами, колінами разом зросли на 13,5%, коефіцієнт ефективності ударів руками - на 12,5%, коефіцієнт ефективності ударів ногами - на 3,8%, коефіцієнт ефективності ударів колінами - на 34,4%, коефіцієнт ефективності активних дій: атака, контратака у відповідь, контратака назустріч - на 11,1%, коефіцієнт ефективності атаки - на 12,5%, коефіцієнт ефективності контратаки у відповідь - на 8,5%, коефіцієнт ефективності контратаки назустріч - на 34,4%, рівень надійності атаки за допомогою ударів руками - на 17,3%, рівень надійності контратаки у відповідь за допомогою ударів руками - на 14,8%, рівень надійності контратаки назустріч за допомогою ударів руками - на 11,3%; рівень надійності атаки за допомогою ударів ногами - на 21,3%, рівень надійності контратаки у відповідь за допомогою ударів ногами - на 14,3%, рівень надійності контратаки назустріч за допомогою ударів ногами - на 12,8%; рівень надійності атаки за допомогою ударів колінами - на 14%, рівень надійності контратаки у відповідь за допомогою ударів колінами - на 14,3%, рівень надійності контратаки назустріч за допомогою ударів колінами - на 17,8%;

- ефективність в захисті: коефіцієнт ефективності захистів від ударів руками, ногами, колінами разом зросли на 5,2%, коефіцієнт ефективності захисту від ударів руками - на 4,6%, коефіцієнт ефективності захисту від ударів ногами - на 11,8%, коефіцієнт ефективності захисту від ударів колінами - на 13,2%, коефіцієнт ефективності захисту від активних дій: атака, контратака у відповідь, контратака назустріч - на 14,9%, коефіцієнт ефективності захисту від атаки - на 9,3%, коефіцієнт ефективності захисту від контратаки у відповідь - на 20,9%, коефіцієнт ефективності захисту від контратаки назустріч - на 14%, кількість захистів за допомогою тулуба, рук, переміщень, ніг - на 15,8%; рівень надійності захисних дій від ударів руками - на 15,7%, рівень надійності захисних дій від ударів ногами - на 9,6%, рівень надійності захисних дій від ударів колінами - на 10,9%.

Щільність двобою – показник щільності двобою приріст на 10%, $p=0,04$; різноманітність використання під час двобою техніко-тактичних дій – показник різноманітності ударів (приріст 3,3%, $p=0,01$); мінімальна тактична інформативність техніки – зменшено час виконання чотирьох комбінацій ударів на 2,1-2,6%.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні методики комплексної оцінки рівня техніко-

тактичної підготовленості кікбоксерів на різних етапах підготовки.

Література:

1. Белых С. И. Психологическая подготовка спортсмена в кикбоксинге / С. И. Белых // Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: научная монография / Под ред. проф. Раевского Р.Т. – О.: Наука и техника, 2008. – С. 259-264.
2. Бизин В. П. Разработка технических средств обучения двигательным действиям / В. П. Бизин // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тез. доп. IX Міжнар. наук. конгр. – Київ: Олімпійська література, 2005. – С. 219.
3. Еганов В. А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге : Дис. канд. пед. наук :13.00.04. / В. А. Еганов – Челябинск, 2005. – 171 с.
4. Елисеев Е. В. Архитектоника помехоустойчивости, регулирующей адаптацию движений единоборцев к психофизической напряженности / Е. В. Елисеев // Теория и практика физической культуры, 2005. т.№4. - С.51-56.
5. Неробеев Н. Ю. Надёжность и помехоустойчивость соревновательной деятельности борцов высокой квалификации в аспекте полового деморфизма записки университета имени П.Ф. Лесгафта. С-Пб. №(98). – 2013. –С. 105-109
6. Осколков В. А. Биомеханический анализ техники выполнения ударов ногами и руками в кикбоксинге / В. А. Осколков, А. И. Агафонов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. С-Пб. №5 (63). – 2010.–С. 64-67
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев. Олимп. лит., 2013. – 624с.
8. Половинкин А. А. Сравнительный анализ кинематических параметров защитных перемещений с Системе Эффективного Боя и карате Ситорю / А. А. Половинкин // Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России: Материалы юбилейной научно-практической конференции, посвященной 70-летию ВНИИФК.-Москва. 2002.-С.157-160.
9. Саяпов Р. С. Вес тренерского слова – преимущество, которое всегда с тобой / Р. С. Саяпов, Д. Н. Змиенко // Боевые искусства. – 2007. – № 5. – С. 45– 47.
10. Скирта О. С. Аналіз ударної техніки кікбоксерів WPKA в розділі орієнтал з використанням новітніх технологій / О. С. Скирта, О.В. Хацаюк // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств: Ел. зб. тез VIII міжн. наук. – метод. конф. Вип.8: – Х.: Академія ВВ МВС України, 2014. – С.49-53
11. Скирта О.С. Дослідження завадостійкості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки / О.С. Скирта, В.П. Горбенко, О.В. Хацаюк, О.С. Пінкер // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал – Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2014. - №3. С. 110-117
12. Теория и методика бокса: ученик / под. общ. ред. Е. В. Калмыкова. – Москва: Физическая культура, 2009. 272с.
13. Уткин В. Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / В. Л. Уткин, под ред.. В. М. Зацюрского. – Москва: ФИС, 1984. – 128с.
14. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксёров / В. И. Филимонов. – Москва: «НСАН»2009. 480с.
15. Хацаюк О. В. Методика удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України із використанням сучасних технічних засобів навчання / О. В. Хацаюк // Інженерні, технічні, програмно-апаратні, програмні засоби, комплекси та системи. Збірник наукових праць Академії внутрішніх військ МВС України. Вип. 1 (17) . – 2011. С.38-42.
16. Шаповалов Б. Б. Кикбоксинг (версия WPKA), учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / Б. Б. Шаповалов, Э. Г. Дворецкий // Киев. 2010. 110с.
17. Hutsul N., Rykhal V., Okopnyu A., Vovk I. Comparative Analysis of the Kickboxers' Impact Techniques Indicators at the Preliminary Basic Training Stage Taking Into Account the Weight Categories. Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ,20(3), 2020. 182-190. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.08>

References

1. Belykh S.I. (2008) Psikhologicheskaya podgotovka sportsmena v kikkboksinge. Fizicheskoe vospitaniye i sportivnoe sovershenstvovaniye studentov: sovremennyye innovatsionnyye tekhnologii:nauchnaya monografiya / Pod red. prof. Rayevskogo R.T. – O.: Nauka i tekhnika. 2008. – S. 259-264.
2. Bizin V.P. (2005) Razrabotka tekhnicheskikh sredstv obucheniya dvigatelnyim deystviyam. Olimpiyskiy sport i sport dlya vsikh : tez. dop. IKh Mizhnar. nauk. kongr.– Kiiv: Olimpiyska literatura. 2005. – S. 219.
3. Eganov V.A. (2005) Metodika obucheniya zashchitnym tekhniko-takticheskim deystviyam v kikkboksinge : Dis. kand. ped. nauk :13.00.04. Chelyabinsk. 2005. 171 s.
4. Eliseev E.V. (2005) Arkhitektonika pomekhoustoychivosti. reguliruyushchey adaptatsiyu dvizheniy edinobortsev k psikhofizicheskoy napryazhennosti. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2005. t.№4. - S.51-56.
5. Nerobeev N.Yu. (2013) Nadezhnost i pomekhoustoychivost sorevno-vatelnoy deyatelnosti bortsov vysokoy kvalifikatsii v aspekte polovogo demorfizma zapiski universiteta shimeni P.F. Lesgafta. S-Pb. №(98). 2013. S. 105-109
6. Oskolkov V.A., Agafonov A. I. (2010) Biomekhanicheskiy analiz tekhniki vypolneniya udarov nogami i rukami v kikkboksinge. Uchenye zapiski universiteta shimeni P. F. Lesgafta. S-Pb. №5 (63). 2010. S. 64-67
7. Platonov V.N. (2013) Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primeneniye. Kiyev. Olimp. lit. 2013. 624s.
8. Polovinkin A. A. (2002) Sravnitelnyy analiz kinematicheskikh parametrov zashchitnykh peremeshcheniy s Sisteme Effektivnogo Boya i karate Sitoryu. Fizicheskaya kultura i sport v usloviyakh sovremennykh sotsialno-ekonomicheskikh

preobrazovaniy v Rossii: Materialyubileynoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. posvyashchenoy 70-letiyu VNIIFK.-Moskva. 2002.-S.157-160.

9. Sayapov R.S., Zmiyenko D.N. (2007) Ves trenerskogoslova – preimushchestvo. kotoroe vsegda s toboy / R. S. Sayapov. // Boevyeiskustva. – 2007. – № 5. – S. 45– 47.

10. Skyrta O.S., Khatsaiuk O.V. (2014) Analiz udarnoi tekhniki kikkokseriv WPKA v rozdili oriental z vykorystanniam novitnikh tekhnolohii. Aktualni problemy rozvytku tradytsiinykh i skhidnykh yedynoborstv: El. zb. tez VIII mizhn. nauk. – metod. konf. Vyp.8: – Kh.: Akademiia VV MVS Ukrainy, 2014. – S.49-53

11. Skyrta O.S., Horbenko V.P., Khatsaiuk O.V., Piniker O.S. (2014) Doslidzhennia zavadostikosti kikkokseriv u rozdili oriental na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky / O.S. Skyrta, // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Naukovo-praktychnyi zhurnal – Dnipropetrovsk: DDIFKS, 2014. - №3. S. 110-117

12. Kalmykova E.V. (2009) Teoriya i metodika boksa: uchenik / pod. obshch. red. E. V. Kalmykova. – Moskva: Fizicheskaya kultura. 2009. 272s.

13. Utkin V. L. (1984) Biomekhanicheskiye aspekty sportivnoy taktiki / V. L. Utkin. pod red.. V. M. Zatsiorskogo. – Moskva: FiS. 1984. – 128s.

14. Filimonov V.I. (2009) Sovremennaya sistema pidgotovki bokserov. – Moskva.: «ISAN»2009. - 480s.

15. Khatsaiuk O.V. (2011) Metodyka udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv vnutrishnikh viisk MVS Ukrainy iz vykorystanniam suchasnykh tekhnichnykh zasobiv navchannia. Inzhenerni, tekhnichni, prohramno-aparatni, prohramni zasoby, komplekxy ta systemy. Zbirnyk naukovykh prats Akademii vnutrishnikh viisk MVS Ukrainy. Vyp. 1 (17). – 2011. S.38-42.

16. Shapovalov B.B., Dvoretzkiy E.G. (2010) Kikkoksing (versiya WPKA). uchebnaia programma dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol (DYuSSh). Kiyev. 2010. 110s.

17. Hutsul N., Rykhal V., Okopnyy A., Vovk I. (2020) Comparative Analysis of the Kickboxers' Impact Techniques Indicators at the Preliminary Basic Training Stage Taking Into Account the Weight Categories. Teoriâ ta Metodika Fiziçnogo Vihovannâ,20(3). 182-190. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.08>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).17

УДК 796.86:796.032

Дроздова Інна
кандидат юридичних наук, доцент,
викладач, Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання НУФВіСУ», м. Івано-Франківськ (Україна)
Оришко Світлана
кандидат педагогічних наук, доцент,
викладач, Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання НУФВіСУ», м. Івано-Франківськ (Україна)
Лемешко Олександр,
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Дрогобич (Україна)

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Актуальність проблеми обумовлена потребою у системних змінах сфери фізичної культури і спорту в Україні, дитячо-юнацького спорту зокрема. Перспективою створення оптимальної для України моделі розвитку дитячо-юнацького спорту автор визначає запровадження шкільної клубної системи, яка дозволить працювати секціям з різних видів спорту, формувати збірні шкільні команди, організовувати проведення регулярних місцевих Чемпіонатів з участю команд усіх закладів середньої освіти міста, району, області. Не менш важливим є також розвиток професійних спортивних клубів.

Моніторинг рентабельності спортивних шкіл для державного та місцевих бюджетів у відповідності до кількості вихованців та результатів їх спортивної діяльності дасть можливість ліквідувати безперспективні заклади з низьким рейтингом при відсутності власної спортивної бази.

Автор визначає також необхідність розвитку системи взаємозв'язків спортивних шкіл з державними, громадськими та приватними суб'єктами у сфері фізичної культури.

Ключові слова: *фізична культура, дитячо-юнацький спорт, спортивні школи, спортивний клуб, розвиток спорту, шкільна клубна система*

Drozdova I., Oryshko S., Lemeshko O. Prospects for the development of children and youth sports in Ukraine.

The urgency of the problem studied by the author of the scientific article is due to the urgent need for systemic changes in the field of physical culture and sports in Ukraine, and especially children's and youth sports, which nurtures reserves and is a source of national teams. The results of the Olympic Games and the World and European Championships testify to the decline of Ukraine's sports position in world sports.

The study of statistical data, the experience of Germany, France, Sweden and the United States allows us to conclude about the need for reform changes in the system of domestic children's and youth sports. It is a question of development of sports in secondary schools by introduction of school club system which will allow to work sections on various kinds of sports, to

form combined school teams, to organize carrying out of regular local Championships with participation of teams of all establishments of secondary education of the city, area, area. Instead, the author proposes to monitor the profitability of the state and local budgets of existing children's and youth sports schools in accordance with the number of pupils and the results of their sports activities. Unpromising schools that do not provide adequate results, do not have their own sports facilities are subject to liquidation with the transfer of qualified personnel to educational institutions, in which the development of children's and youth sports will be carried out by qualified specialists under the guidance of sports director (deputy director of sports).

According to the author, the system of relations of state and public entities in the field of physical culture and sports with sports federations, clubs, sports schools, as well as the system of partnership with investors, patrons, sponsors should also be recognized as an important factor in the development of children's and youth sports, ready to invest in the future of Ukrainian sports - children and youth.

Key words: physical culture, children's and youth sports, sports schools, sports club, sports development, school club system.

Постановка проблеми. Рівень розвитку світового спорту вимагає належних темпів розвитку спорту і в Україні. Натомість, з 2008 року Україна поступово втрачає свої позиції у світовому спортивному русі (з 14-го загальнокомандного місця у неофіційному заліку серед країн, що брали участь в Іграх XXIX Олімпіади, до 31-го місця на Іграх XXXI Олімпіади 2016 року) [8]. Окрім того, уваги до проблеми розвитку дитячо-юнацького спорту, виховання всебічно розвинутої, фізично активної та продуктивної молоді вимагає невтішна статистика. За даними Міністерства молоді та спорту України лише 17,5% українців регулярно займаються спортом та різними видами рухової активності, з них дітей 6-18 років близько 7%. В країнах Європи показник фізичної активності населення середньої регулярності складає 40%, в Фінляндії він сягає 69%. Відповідно ж до результатів всеукраїнського опитування 57% дорослого населення (16+) взагалі не займаються спортом чи іншими видами фізичної активності [6]. Отже, актуальність проблеми, що досліджується, обумовлена нагальною потребою у системних змінах сфери фізичної культури і спорту, в першу чергу, дитячо-юнацького спорту, який є джерелом всебічного розвитку та фізичного здоров'я молоді та резервом для поповнення національних збірних команд.

Мета дослідження. Дослідження спрямоване на пошук оптимальної для України моделі розвитку дитячо-юнацького спорту у найближчій перспективі, на підставі аналізу сучасного стану та світового досвіду.

Методи й організація дослідження. У дослідженні застосовувався комплекс загальнонаукових методів, зокрема, аналіз наукових джерел з даної проблематики, нормативних документів, статистичних даних, методи системного та порівняльного аналізу.

Результати і дискусія. За даними офіційної статистики Міністерства молоді та спорту станом на 01.01.2020 суб'єктами розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні є 5654 організації, установи, у підпорядкуванні яких перебувають школи, відділення з олімпійських та неолімпійських видів спорту, з яких 2713 функціонують в системі Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, 1958 є структурними підрозділами з фізичної культури та спорту місцевих державних адміністрацій, 851 функціонують у складі ФСТ «Динамо», «Колос», «Спартак», «Україна», і тільки 132 заклади у структурі спортивних клубів, громадських об'єднань (асоціацій, товариств, центрів) та інших утворень [5].

Аналіз наукових досліджень (О. Дрюков, 2015; В. Платонов, 2015; І. Приходько, 2010; Г. Путятіна, 2010; Н. Сітнікова, 2013; І. Турчик 2020) засвідчує наявність низки проблем, які гальмують розвиток дитячо-юнацького спорту в Україні. Так, у більшості ДЮСШ немає достатнього фінансування, відсутня або застаріла спортивна база. Внаслідок цього тренерам на пільгових умовах виділяється час в освітніх закладах, що унеможливорює або суттєво обмежує діяльність шкільних секцій з різних видів спорту. Не вистачає також кваліфікованих фахівців. Натомість, в окремих позашкільних закладах освіти допускається практика заміщення посад тренерів по сумісництву некваліфікованими фахівцями, які формально рахуються в штаті і не забезпечують тренувальний процес, що свідчить про відсутність належного організаційного та фінансового контролю за діяльністю ДЮСШ як з боку органів влади, органів місцевого самоврядування, так і спортивних федерацій.

Окрім того, неефективним, застарілим є менеджмент позашкільних навчальних закладів при відсутності системної державної політики, оскільки практика діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл свідчить про їх небажання розвиватись при стабільному бюджетному фінансуванні, незалежно від результатів спортивної діяльності та відсутності конкуренції.

Водночас, залишатиметься нерозвинутою системою дитячо-юнацьких шкіл в структурі спортивних клубів, втратив дієздатність так званий шкільний спорт, який в Європі та США протягом останніх десятиріч став основою розвитку дитячо-юнацького спорту.

Наведені авторами аргументи переконують у необхідності суттєвої реорганізації усієї системи суб'єктів сфери спорту, яка на сьогодні не стимулює, а гальмує процес його розвитку.

Вітчизняні науковці протягом десятиріччя наголошували на необхідності дослідження та впровадження світового досвіду організації дитячо-юнацького спорту. Зокрема, Г. Путятіна на прикладі досвіду Німеччини, зауважила про важливість залучення тісного контакту спортивних секцій та шкільних добровільних спортивних товариств зі спортивними клубами, оплата за членство в яких має бути доступною для пересічного громадянина [7]. М. Дутчак підкреслював важливість системної підготовки юних талановитих спортсменів у Німеччині, яка стала можливою завдяки запровадженню нової моделі управління спортом. Відповідно до реформаційних змін, основними суб'єктами розвитку дитячо-юнацького спорту стали вчителі фізичної культури, які водночас набули статусу керівників-організаторів шкільних добровільних спортивних товариств, координаторів взаємодії з багаточисельними спортивними клубами. Багатоступенева система шкільних змагань забезпечується державою спільно із місцевою владою та Фондом допомоги

спорту Німеччини. Щороку проводяться масові шкільні змагання «Федеральні ігри молоді» і «Молодь готується до Олімпіади», які дають можливість виявити талановитих юнаків у віці 13–14 років з метою їх забезпечення всебічною підтримкою держави протягом 10–12 років [4].

В. Базенко вважає корисною для України досвід управління розвитком фізичної культури у Франції. Спортивна асоціація, яка діє у кожній школі під керівництвом викладача фізичної культури, привчає школярів до відповідальності і співпраці з дорослими, встановлюючи активні зв'язки з різними спортивними і культурними організаціями. Так, більшість видів спорту, якими мають можливість займатися учні молодшої школи, підтримуються незалежною та ліцензованою Міністерством освіти асоціацією – Спортивним об'єднанням початкових шкіл, представники якої, спільно зі спортивними федераціями, проводять тренувальні заняття безпосередньо у школі з метою зацікавлення учнів початкової школи до занять конкретним видом спорту і пошуку талановитої молоді. Завдяки цьому, багато початкових шкіл Франції стають профільними із певних видів спорту. Спільними зусиллями Спортивного об'єднання початкових шкіл, Національної спілки шкільного спорту та Головного спортивного союзу вільної освіти запроваджені щорічні Чемпіонати по шкільному спорту, які проводяться на трьох рівнях: шкільний (академічний), департаментський і національний [1, 159].

А.С. Ваторопин звертає увагу на те, що у Швеції шлях в професійний спорт розпочинається також з молодших класів. Тому 90% усіх дітей є членами спортивних клубів, які є приватними і функціонують за рахунок членських внесків та спонсорської підтримки. Діти вступають в спортивні клуби і за місцем проживання [2].

За висновком О. Дрюкова, країною, яка стала справжнім центром розвитку дитячо-юнацького спорту, доцільно визнати США, де учні та студенти усіх шкіл та університетів є членами спортивних клубів. Спортивний директор освітнього закладу забезпечує активну взаємодію із закладами вищої освіти, спортивними федераціями, професійними спортивними клубами. Найбільш талановитих юнаків запрошують на навчання університети, які давно стали в США центрами підготовки спортсменів високого міжнародного класу. Керівництво міжшкільним спортом здійснює Національна федерація спортивних асоціацій штатів, членами якої є більше 25 тис. шкіл [3, 23–24].

Так, Турчик вважає, що шкільний спорт у США займає важливе місце у житті школяра, громади та школи. Нею встановлено, що джерелом фінансування шкільних спортивних програм є шкільні ініціативні (спортивні) клуби, які функціонують практично у кожній школі. Особливої уваги заслуговує багатолітній досвід організації залучення громадських організацій у підтримці розвитку шкільного спорту. І.Х.Турчик зазначає, що шкільний спорт у США як система змагань виник і розвивався під значним й постійним впливом студентського і професійного спорту. Найбільш популярними видами спорту серед школярів є: американський футбол, баскетбол й бейсбол [9; 10].

Таким чином, на підставі аналізу світового досвіду розвитку дитячо-юнацького спорту, доцільно визначити два перспективних напрямки у створенні оптимальної для України моделі розвитку дитячо-юнацького спорту: розвиток шкільного спорту та системи спортивних клубів, в структурі яких розвиваються дитячо-юнацькі спортивні утворення (школи, секції). Щодо першого напрямку, він передбачає надання закладам середньої освіти статусу одного з основних суб'єктів розвитку дитячо-юнацького спорту шляхом створення на базі кожного середнього освітнього закладу (школи, лицею) громадської організації (Клубу, Ліги, Асоціації), яка б розвивала офіційно визнані в Україні види спорту. Керівництво шкільним клубом (асоціацією) здійснюватиме заступник директора освітнього закладу зі спорту (спортивний директор), який спільно з вчителями фізичної культури забезпечуватиме навчально-тренувальний процес у позашкільний час, відповідатиме за організацію діяльності громадського утворення, забезпечуватиме участь шкільних юнацьких команд в офіційних та неофіційних змаганнях, організуватиме діяльність батьківської ради, залучатиме спонсорів, інвесторів, забезпечуватиме інформаційну кампанію, налагоджуватиме взаємодію з державними та громадськими суб'єктами у сфері ФКіС. Спортивні громадські утворення в освітніх закладах стануть потужними конкурентами бюджетним ДЮСШ, які, в свою чергу, у разі відсутності показників спортивної діяльності та власної належної матеріально-технічної бази, підлягатимуть ліквідації. При цьому, найбільш обдаровані юнаки, які показали високі результати у спорті на шкільному рівні, отримуватимуть можливість максимально розвивати індивідуальні здібності та досягати високих спортивних результатів у ШВСМ та СДЮСШОР, поповнювати склад національних збірних команд.

Висновок. Створення спортивних клубів, Ліг (асоціацій) на базі закладів середньої освіти дасть можливість вирішити низку важливих завдань, зокрема: 1) внаслідок ліквідації безперспективних ДЮСШ перерозподілити бюджетні кошти на підвищення заробітної плати вчителів фізичної культури та розвиток спортивних шкільних клубів; 2) мобілізувати зусилля вчителів та тренерів щодо масового залучення дітей та юнаків до занять спортом, на досягнення ними конкретних спортивних результатів; 3) запровадити систему регулярних всеукраїнських та місцевих шкільних Чемпіонатів (Ліг, Спартакіад), яка створить належну конкуренцію між освітніми закладами та спортивними клубами, забезпечить відбір талановитих юнаків.

Водночас, наявність шкільних спортивних клубів (асоціацій) сприятиме більш свідомому ставленню батьків до залучення дітей та юнаків, позбавить пошуків приватних закладів та вирішить проблему з пошуком додаткового часу для юнаків на заняття спортом.

Важливо зауважити, що реалізація окреслених перспектив залежить від ефективності об'єднання зусиль місцевої влади, територіальних громад з освітніми закладами, місцевими федераціями, спортивними клубами, громадськістю, тобто усіх суб'єктів розвитку дитячо-юнацького спорту. Не менш важливим фактором в сучасних складних соціально-економічних умовах варто визнати також ефективний менеджмент дитячо-юнацького спорту, розвиток системи партнерства із інвесторами, меценатами, спонсорами, готовими вкладати фінанси у майбутнє українського спорту – дітей та юнаків.

Перспективи подальшого наукового пошуку в контексті окресленої авторами проблеми передбачатимуть визначення правового механізму переходу на клубні системи різних видів спорту та запровадження моделі шкільного

спорту у кожному закладі освіти, аналіз проблем та пошук необхідних ресурсів, окреслення чинників рентабельності утримання ДЮСШ для державного та місцевих бюджетів.

Література

- 1.Базенко В. Європейський досвід управління розвитком фізичної культури та спорту на місцевому рівні. Ефективність державного управління [Інтернет]. 2017 [цитовано 2020 Лист 18];1:156-166. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/efdu_2017_1_20
- 2.Ваторопин АС, Аристов ЛС. Массовый и «большой» спорт: модели взаимодействия и развития. Политематический журнал научных публикаций "Дискуссия". [Інтернет]. 2015 [цитовано 2020 Лист 19];10(62):95-102. Доступно: <http://www.journal-discussion.ru/publication.php?id=1485>.
- 3.Дрюков О.В. Діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл на сучасному етапі розвитку спорту [дисертація в Інтернеті]. Київ: Держ. наук.-дослід. ін-т фіз.культури і спорту, 2015 [цитовано 2020 Лист 19]. Доступно: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5987/1/dryukov_o_v.pdf.
- 4.Дутчак МВ. Спорт для всіх у світовому контексті [Інтернет]. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література»; 2007 [цитовано 2020 Лист 18]; 113 с. Доступно: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/199>
- 5.Зведений звіт про діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл (спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву) за 2019 рік [Інтернет]. Київ: Міністерство молоді та спорту України; 2020 [цитовано 2020 Лист 10]. Доступно: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/62/>
- 6.Проект Стратегії розвитку спорту та фізичної активності в Україні до 2032 року [Інтернет]. Київ: Міністерство культури, молоді та спорту України; 2019 [цитовано 2020 Лист 10]. Доступно: <https://mkip.gov.ua/news/3253.html>
- 7.Путятіна ГМ. Визначення конкурентних переваг дитячо-юнацьких спортивних шкіл на ринку фізкультурно-спортивних послуг. Молода спортивна наука України [Інтернет]. 2013 [цитовано 2020 Лист 18];4:139-144. Доступно: <http://repo.khdafk.kh.ua/jspui/bitstream/123456789/810/1.pdf>
- 8.Стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні до 2028 року [Інтернет]. Київ: Міністерство молоді та спорту України; 2020 [цитовано 2020 Лист 10]. Доступно: <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>
- 9.Турчик І. Х. Шкільний спорт як засіб формування цінностей учнівської молоді США: теорія і практика : монографія. Дрогобич : ТзОВ «Трек ЛТД», 2020. 474 с.
10. Турчик І. Шкільний спорт як соціально-ціннісна система у працях зарубіжних фахівців. *Проблеми сучасного педагогічного образования. Серія : Педагогіка і психологія*. Ялта, 2014. Вип. 46. Ч. 6. С. 206–213.

References

- 1.Bazenko V. Yevropeys'kyj dosvid upravlinnya rozvytkom fizychnoi kul'tury ta sportu na mistsevomu rivni. Efektyvnist' derzhavnoho upravlinnya [Internet]. 2017 [tsytovano 2020 Lyst 18];1:156-166. Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/efdu_2017_1_20
- 2.Dryukov OV. Diyal'nist' dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil na suchasnomu etapi rozvytku sportu [dysertatsiya v Interneti]. Kyiv: Derzh. nauk.-doslid. in-t fiz.kul'tury i sportu, 2015 [tsytovano 2020 Lyst 19]. Dostupno:http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5987/1/dryukov_o_v.pdf
- 3.Dutchak MV. Sport dlya vsikh u svitovomu konteksti [Internet]. Kyiv: NUFVSVU «Olimpiys'ka literatura»; 2007 [tsytovano 2020 Lyst 18]; 113 s. Dostupno: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/199>
- 4.Proekt Stratehii rozvytku sportu ta fizychnoi aktivnosti v Ukraini do 2032 roku [Internet]. Kyiv: Ministerstvo kul'tury, molodi ta sportu Ukrainy; 2019 [tsytovano 2020 Lyst 10]. Dostupno: <https://mkip.gov.ua/news/3253.html>
- 5.Putyatina HM. Vyznachennya konkurentnykh perevah dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil na rynku fizkul'turno-sportyvnykh posluh. Moloda sportyvna nauka Ukrainy [Internet]. 2013 [tsytovano 2020 Lyst 18];4:139-144. Dostupno: <http://repo.khdafk.kh.ua/jspui/bitstream/123456789/810/1.pdf>
- 6.Stratehiya rozvytku fizychnoi kul'tury i sportu v Ukraini do 2028 roku [Internet]. Kyiv: Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy; 2020 [tsytovano 2020 Lyst 10]. Dostupno: <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>
- Turchyk I. Kh. Shkilnyi sport yak zasib formuvannia tsinnosti uchnivskoi molodi SSHA: teoriia i praktyka : monohrafiia. Drohobych : TzOV «Trek LTD», 2020. 474 s.
- 7.Turchyk I. Shkilnyi sport yak sotsialno-tsinnisna systema u pratsiakh zarubizhnykh fakhivtsiv. Problemy srovennoho pedahohycheskoho obrazovanya. Seryia : Pedahohyka y psykholohiya. Yalta, 2014. Vyp. 46. Ch. 6. S. 206–213.
- 8.Vatoropyn AS, Arystov LS. Massovy y «bol'shoy» sport: modely vzaymodeystviya y razvytya. Polytematicheskyy zhurnal nauchnykh publikatsiy "Dyskussiya". [Internet]. 2015 [tsytovano 2020 Lyst 19];10(62):95-102. Dostupno: <http://www.journal-discussion.ru/publication.php?id=1485>
- 9.Zvedennyi zvit pro diyal'nist' dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil (spetsializovanykh dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil olimpiys'koho rezervu) za 2019 rik [Internet]. Kyiv: Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy; 2020 [tsytovano 2020 Lyst 10]. Dostupno: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/62/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).18
УДК 615.8:616.37

Жигульова Е.О.
кандидат біологічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Христич Т.М.
доктор медичних наук, професор,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Герасименко С.Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМ ПАНКРЕАТИТОМ НА ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

В оглядовій статті розглядаються питання щодо причин розвитку та прогресування хронічного панкреатиту, значення порушення режиму харчування, вживання алкоголю та різних напоїв у розвитку захворювання та ускладнення його перебігу цукровим діабетом.

Представлено загальне уявлення про недоцільність споживання деяких продуктів харчування задля профілактики формування хронічного панкреатиту. Наведено рекомендації щодо доцільності використання харчових продуктів з метою корекції та запобігання загострень хронічного панкреатиту, попередження подальшого розвитку ферментативної та ендокринної недостатності, обґрунтовано значення дієтичного харчування для реабілітації таких хворих.

Ключові слова: реабілітація, хронічний панкреатит, дієта.

Zhygulova Evelina, Hrustych Tamara, Gerasymenko Svitlana. The role of nutrition for patients with chronic pancreatitis at the rehabilitation stage. The article regards the issues concerning the reasons for chronic pancreatitis developing and progressing, the influence of nutrition regime violation, consumption of alcohol and other drinks on the disease development and its complications by diabetes. The general assumption about inexpediency of consuming some food for chronic pancreatitis prevention is presented. The recommendations are given about the appropriateness of using food products for the correction and prevention from acute condition of chronic pancreatitis, precautions against the further development of enzyme and endocrine deficiency, the significance of diet for the rehabilitation of such patients is grounded.

Keywords: rehabilitation, chronic pancreatitis, diet.

Постановка проблеми. За офіційними даними, стан здоров'я населення України характеризується значною питомою вагою хвороб органів травлення у структурі захворюваності та поширеності хвороб серед всіх вікових груп населення України [3]. Захворювання підшлункової залози займають домінуючі позиції в структурі гастроентерологічної захворюваності в Україні. З огляду на це, актуальним є підвищення уваги населення до профілактики та реабілітації хронічного панкреатиту.

Зв'язок з науковими та практичними завданнями. Дослідження виконувалося згідно науково-дослідної теми кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Теоретичні та методичні засади оздоровлення організму та фізичної терапії різних груп населення» (державний реєстраційний номер 0120U103287).

Мета дослідження: розкрити особливості дієтичного харчування в реабілітаційній програмі хворих із хронічним панкреатитом.

Матеріал і методи дослідження. Застосовано методи теоретичного дослідження: вивчення літератури, абстрагування, аналіз і синтез, індукція та дедукція, ідеалізація й узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для правильної тактики реабілітаційних заходів необхідно знати фактори ризику, які впливають на розвиток і прогресування хронічного панкреатиту. До основних факторів ризику розвитку хронічного панкреатиту (ХП) відносять стрес, ожиріння, вагітність, такі гастроентерологічні захворювання, як виразкова хвороба шлунка, дванадцятипалої кишки (ДПК), некам'яний холецистит, жовчнокам'яна хвороба тощо. Причинами, які викликають розвиток ожиріння та інших захворювань органів гастроудоденальної та біліарної зони, вважають зловживання алкоголем, куріння, хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) і захворювання біліарної системи, надлишкову масу тіла, гіподинамію, неправильний режим харчування, вживання гострої, кислої, гарячої або холодної їжі [1].

Напої, які вміщують кофеїн, цитрусові, молоко, томати і продукти з них (томатний сік, паста, соуси), хрін, цибуля, часник, перець підвищують кислотну продукцію в шлунку, подразнюють його слизову оболонку і знижують тонус нижнього сфінктера стравоходу у таких хворих. У напоях є такі компоненти, як нітрозаміни, поліциклічні гідрокарбонати, ацетальдегід, які можуть порушувати метаболізм нутрієнтів, активувати специфічні ферменти, впливати на гормональний статус, ендо- та екзоінтоксикацію, ініціювати перекичний стрес, пригнічувати імунітет та активувати проліферацію клітин [2]. Крім того, підвищує захворюваність та обтяжує перебіг ХП відсутність культури харчування (вживання великої кількості їжі одночасно, зловживання гострою, смаженою і гарячою їжею). Часто пацієнти самі помічають, що неправильне харчування впливає на якість їхнього життя, але не відмовляють собі у задоволенні поїсти

улюблені страви (хоча вживання замість смаженого м'яса провареного на пару значно зменшує кількість приступів абдомінального больового синдрому).

Хронічне вживання алкоголю (етанолу) часто асоціюється з атрофічними процесами у слизовій оболонці шлунку, дванадцятипалої кишки (ДПК), зниженням секреції слинних залоз та зміною складу слини при довготривалому зловживанні алкоголем (що в першу чергу впливає на діяльність підшлункової залози (ПЗ)), вторинними порушеннями моторики дистального відділу стравоходу. У алкоголіків (які використовують до 300 г етанолу на добу впродовж років) відбуваються наступні порушення моторики стравоходу: значне підвищення тиску нижнього стравохідного сфінктеру (НСС) при нормальному розслабленні після ковтання їжі, зниження стравохідного кліренсу (очищення). Щодо пацієнтів із алкогольною нейропатією, то в них тиск нижнього стравохідного сфінктера не підвищується. Крім того, зловживання алкоголем може призвести до гострого некротичного езофагіту і до появи лінійних розривів слизової оболонки стравоходу (синдром Меллорі-Вейса), коли за рахунок тяжкого блювання при вираженій інтоксикації виникає кровотеча [2].

Клінічна картина хронічного панкреатиту складається з багатьох синдромів, але головними є біль у животі, порушення ферментної функції підшлункової залози та ендокринні порушення, на що необхідно звертати увагу при проведенні реабілітаційних заходів.

Слід зауважити, що абдомінальний больовий синдром характеризується періодичним різної інтенсивності ниючим, колючим, а інколи оперізуючим болем вище пупка з ірадіацією в ліве підребер'я (запалення хвоста підшлункової залози), в праве підребер'я (запалення головки підшлункової залози), в епігастрій або спину (запалення тіла підшлункової залози). Вони збільшуються у положенні хворого на спині, зменшуються в сидячому положенні та при нахилах тулуба вперед (інколи біль віддає в ділянку серця та імітує напад стенокардії), а також зменшуються під впливом спазмолітичних препаратів, а інколи навіть наркотиків (біль зумовлений підвищенням тиску в протоках підшлункової залози внаслідок сповільнення відтоку секрету, запалення або склеротичних змін у них) [6].

Виходячи з багатогранності клінічної картини медикаментозне лікування спрямовується на купірування больового синдрому, сприяння налагодження ферментної функції, зняття інтенсивності запалення та ендокринних порушень.

Дієтичне харчування в лікуванні хворих на хронічний панкреатит за своїм значенням не поступається медикаментозному лікуванню. Слід відмітити, що рекомендації стосовно харчування хворих декілька разів змінювалися [5]. Так, у 50-60 роках ХХ століття рекомендували дієту, багату на вуглеводи, при цьому значно обмежували жири та в меншій мірі білки. Вважали, що білкові продукти підвищують активність протеолітичних ферментів і можуть бути причиною некрозу тканини підшлункової залози (ПЗ). Довгий період рекомендували білий хліб, каші, солодощі, киселі, мед, варення, а білкові продукти вводили поступово, невеликими порціями. Дослідження 1970-1980 років показали, що дефіцит білка сприяє розвитку атрофії залози, а високобілкові продукти попереджують розвиток зовнішньосекреторної функції ПЗ і сприяють її репарації. Було показано, що потреба в білку при хронічному панкреатиті складає не більше 120 г на добу (за умови 50% з них тваринного походження). Почали скорочувати терміни голодування, тому що при довготривалому голоді підвищується транслокація мікроорганізмів з розвитком бактеріальних ускладнень (синдром надлишкового бактеріального росту в тонкій кишці та дисбіоз сечовивідних шляхів).

В останні роки рекомендується повноцінне харчування при ХП в період ремісії, проведення медичного відновлюваного етапу. Тільки в період загострення рекомендується значне обмеження жиру, в ремісії розширюють приймання жирів, оскільки низькожирові дієти сприяють застою в жовчовивідних шляхах та застою панкреатичного соку в протоках підшлункової залози (ПЗ), знижують ефективність холецистокінінового механізму стимуляції зовнішньосекреторної функції. Тому рекомендується не застосовувати таку дієту довгий час, а розширювати її якомога скоріше [5].

Отже, метою дієтичного харчування хворих на ХП (як способу реабілітації) є забезпечення спокою ПЗ при загостренні ХП; адаптація до харчування в період стихання загострення захворювання; забезпечення організму необхідною кількістю енергії, пластичного матеріалу, регуляторних факторів; корекція та попередження порушень інкреторної функції ПЗ; покращення процесів травлення і всмоктування.

У розробці харчового раціону зміни з боку інших органів і систем (жовчного міхура, жовчовивідних шляхів, кишечника) обов'язково враховується високий ризик виникнення порушень інсулярного апарату ПЗ. Вони можуть проявлятися гіперглікемією, гіпоглікемією, розвитком цукрового діабету 2 типу, порушеннями ліпідного обміну. Часто діагностують зміни з боку прищитоподібних залоз, зміни кальцієвого обміну та обміну цинку, який має значення у діяльності бета-клітин підшлункової залози, що синтезують інсулін та неабияке значення у розвитку остеопорозу кісток, що призводить до погіршення якості життя пацієнтів [6].

При розробці дієти для пацієнтів із ХП до уваги береться вплив їжі на зовнішньосекреторну функцію ПЗ. Секреція соку ПЗ починається під впливом нервових і гуморальних подразників при подачі їжі (запах), при поступленні в рот, шлунок, ДПК. Значення при цьому мають подразнення рецепторів язика, шлунка, ДПК і хімічний вплив компонентів їжі. Компоненти їжі стимулюють виділення секретину – гормону, який підвищує секрецію панкреатичного соку з проток ПЗ у просвіт ДПК, тонкої кишки. Органічні кислоти (лимонна, яблучна, оцтова) впливають на панкреатичну секрецію як хлористоводнева кислота шлунка. Вказані продукти обмежуються або виключаються в період загострення, а в ремісії при реабілітації з метою поліпшення травлення їх можна дозволити (за умови переносимості пацієнтом). Особливо це стосується пацієнтів із зниженою шлунковою секрецією.

Харчовий жир і продукти його гідролізу є стимуляторами вивільнення слизовою оболонкою ДПК холецистокінін-панкреозиміну, гормону, який всмоктується у кров, стимулює утворення і вивільнення панкреатичних ферментів, викликає скорочення жовчного міхура і виділення жовчі у тонкий кишечник. Це є фізіологічний важливий механізм

координації процесів травлення. Панкреатична ліпаза, фосфоліпаза впливають тільки на емульговані жири. Основним емульгатором харчового жиру вважаються жовчні кислоти. Саме вони беруть участь у транспорті і всмоктуванні жирних кислот, холестерину, жиророзчинних вітамінів у тонкій кишці. Тобто, найбільш важливим є гідроліз харчових речовин, що отримується разом із компонентами їжі. Розщеплення відбувається за наявності панкреатичних ферментів. За переносимості кількість харчового жиру при ХП не слід обмежувати. Їх обмежують тільки за поєднання з жовчнокам'яною хворобою або при непереносимості. А жиророзчинні вітаміни, фосфоліпіди, омега-3-жирні кислоти вводяться додатково [1].

У процесі реабілітації пацієнтам із ХП необхідно збільшити кількість білка до 1,8-2,0 г на 1 кг маси тіла (за рахунок тваринних білків). При дефіциті маси тіла на 10% і більше якомога швидше, у короткі терміни необхідно досягти нормалізації статусу (завдяки використанню спеціальних адаптованих сумішей). Повинна збільшуватися кількість вітамінів на 100-200%. Для цього рекомендується вживання картопляного, томатного, яблучного соків та свіжих ягід і фруктів (але обережно, малою кількістю, щоб не викликати загострення, а при зниженні ферментативної функції підшлункової залози соки рекомендується розбавляти водою). Температура напоїв повинна бути кімнатною. Додатково рекомендуються вітамінно-мінеральні комплекси препаратів [1].

За наявності порушень ендокринної функції підшлункової залози необхідно провести дієтичну корекцію. Слід відмітити, що хворі на хронічний панкреатит, особи похилого та старшого віку, які мають надлишкову масу тіла, є пацієнтами з підвищеним ризиком розвитку цукрового діабету (у тому числі з вираженим фіброзом залози). Наявність панкреатиту, який перебігає більше 10 років, підвищує ризик розвитку цукрового діабету 2 типу, тому особам із нормальними показниками глюкози рекомендують не вживати надмірну кількість солодощів, особливо легко засвоюваних вуглеводів. З метою профілактики цукрового діабету необхідно обмежити кондитерські вироби, хлібобулочні вироби, продукти, багаті на мальтодекстрозу, солод. Вони широко використовуються у харчовій промисловості, у молочних продуктах, соусах, майонезі. Глікемічний індекс солода та мальтодекстрози вище ніж у цукру. Попередити великі коливання глюкози крові дозволяє рівномірне вживання вуглеводів впродовж дня [6].

Для покращення процесів всмоктування і травлення виключаються продукти, які важко перетравлюються. Соя, бобові містять у собі у собі інгібітори протеолітичних ферментів, тому вони виключаються з використання. Виключається алкоголь у будь-яких напоях. Кількість жиру рекомендується вживати помірно, розподіляючи продукти, які містять жири, на 3-4 прийоми, при цьому не потрібно нагрівати жири. Рекомендується наступна кулінарна обробка їжі: м'ясо готують, попередньо замочене в соку лимону, нежирній сметані, кефірі, мінеральній воді; рекомендується його тушкувати з додаванням коренів, пряних трав. Використовують свіжий кисломолочний сир, сирні запіканки, нежирні молочно-кислі продукти, омлет. Кількість та об'єм страв не повинна викликати дискомфорт, метеоризм [2].

У відновлювальний період необхідно дотримуватися дієтичного режиму, якості харчування. Використовуються ті самі продукти, що і при загостренні, але у менш щадному режимі. Протерті супи замінюють звичайними вегетаріанськими, каші готують густішими, включають макаронні продукти, дозволяється рослинна клітковина у сирому вигляді (овочі, фрукти), негострі сири, відварене м'ясо кусками, печена риба. Їжу запікають у духовці, готують на пару.

Не рекомендуються гострі, кислі, консервовані продукти, м'ясні та рибні бульйони, морозиво, кава, какао, шоколад, бобові, щавель, шпинат, редиска, гриби, кислі сорти яблук, лимони, журавлина, вишня, смородина, кислі фруктові соки, алкогольні, газовані напої, квас, здоба, сіль тощо.

Необхідно пояснити пацієнтам, що дієта у стадії ремісії повинна містити 120-140 г/добу білку (60% при цьому повинно приходиться на тваринний), жирів – до 60-80 г/добу (кількість жиру повинна розподілятися рівномірно на всі прийоми їжі). Раціон повинен містити біля 350 г/добу вуглеводів. Загальна калорійність повинна знаходитися в межах 2500-2800 ккал/добу [1].

Наводимо перелік продуктів та страв, які дозволяються при хронічному панкреатиті у періоді ремісії при проведенні медичної реабілітації:

- Хліб пшеничний підсушений (вчорашній), печиво галетне.
- Вегетаріанські овочеві супи (капуста виключається), круп'яні супи (крім пшона) протерті або слизисті з додаванням 10 г вершкового масла або сметани.
- М'ясо та риба нежирних сортів у відвареному або паровому вигляді (котлети, фрикадельки, бефстроганов, пюре, суфле, рулет); курка, кріль, окунь, щука, судак, сазан (у вареному вигляді).
- Білковий омлет.
- Сир свіжий некислий.
- Парові пудінги.
- Сметана та вершки дозволяються у невеликій кількості і тільки в стравах, некислий кефір, сир голландський тощо.
- Каші з різних дозволених круп на воді або наполовину з молоком.
- Овочі відварені або запечені у протертому вигляді (морква, гарбуз, кабачки, зелений горошок, молода квасоля, буряк), яблука запечені (виключається антонівка); дозволяються протерті компоти із сухих та свіжих фруктів, киселі, желе, муси.
- Чай не дуже насичений з лимоном, фруктові-ягідні соки без цукру, розбавлені водою, відвар чорної смородини, шипшини.

Отже, метою призначення такої дієти є забезпечення хворих на ХП повноцінним харчуванням, профілактика запально-дегенеративних процесів в органі, відновлення функціональної здатності ПЗ; забезпечення адекватного перебігу репаративних процесів у ПЗ та посилення синтезу ендогенних інгібіторів протеолітичних ферментів;

попередження розвитку жирової інфільтрації печінки та ПЗ; зменшення рефлекторної збудливості жовчного міхура.

Особливу групу складають пацієнти з коморбідністю захворювань. Якщо є цукровий діабет, то необхідно виключати суміші, де є лактоза, інші прості вуглеводи. У випадку поєднання ХП із цирозом печінки доцільно використовувати поживні суміші типу «гепа». Вони сприяють компенсації білкових та енергетичних потреб організму, попередженню та лікуванню печінкової енцефалопатії [4]. При порушенні консистенції калу доцільно призначити поживні суміші, які складаються з розчинних харчових волокон. До них відносять інулін, олігофруктозу, пектини, арабську камедь. Вони в'язкі, не впливають на масу в кишечнику, добре ферментуються кишковою мікрофлорою. Завдяки ним затримується транзит хімусу та абсорбція вуглеводів, вони мають протидіарейну дію, підвищують абсорбцію кальцію, покращують трофіку слизової оболонки, надають біфідо- та лактогенний ефект.

До нерозчинних харчових волокон відносять лігнін, целюлозу, соєвий полісахарид, крохмаль. Вони не є в'язкими, утворюють масу в кишечнику, погано ферментуються кишковою мікрофлорою. Вони прискорюють транзит кишкового вмісту та збільшують масу фекалій, зменшують абсорбцію холестерину, є сорбентами токсичних речовин.

У цей період з метою запобігання загостренню проводиться деконтамінація тонкої кишки разом із поліферментною терапією з метою ліквідації дисбіотичних порушень. Включення при закрепах до дієтотерапії харчових волокон, молочно-кислих сумішей, у яких містяться біфідобактерії, суттєво підвищує ефективність пробіотичної терапії та якість життя у реабілітаційному періоді [5].

Висновки. Таким чином, індивідуально розроблений раціон харчування з урахуванням особливостей перебігу хронічного панкреатиту, супутніх гастроентерологічних захворювань, стану пацієнта є важливим фактором профілактики рецидивів захворювання, прогресування зовнішньосекреторної та ендокринної недостатності підшлункової залози і може бути застосованим у якості однієї з ланок медичних реабілітаційних та вторинних профілактичних заходів.

Література

1. Губергриц Н. Б., Казюлин А. Н. Метаболическая панкреатология. Лебедь, Донецк, 2011. 460с.
2. Степанов Ю. М., Будзак, И. Я. Роль злоупотребления алкоголем в поражении пищевода. Алкогольная болезнь органов пищеварения:клинические очерки /Под ред. Н. Б. Губергриц, Н. В. Харченко. К.: Новый друк, 2009. С.26-34.
3. Степанов Ю.М., Скирда І.Ю., Петішко О.П. Хвороби органів травлення – актуальна проблема клінічної медицини. Гастроентерологія. Т. 53, № 1, 2019. С. 1-6.
4. Хлынов И. Б., Чикунова М. В., Лейдерман И. Н. Современная концепция нутритивной поддержки при печеночной недостаточности различного генеза. Вестн. интенс. тер. 2009. №1. С67-61.
5. Христин Т. М., Темерівська Т. Г., Гонцарюк Д. О. Хронічний панкреатит: сучасний погляд на етіологію, патогенез, клініку та медичну реабілітацію хворих на хронічний панкреатит. Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2018. 172 с.
6. Христин Т. Н., Пишак В. П., Кендзерская Т. Б. Хронический панкреатит: нерешенные проблемы. Черновцы, 2006. 280 с.

References

1. Ghuberghryc N. B., Kazjulyn A. N. Metabolicheseskaja pankreatologhyja. Lebedj, Doneck, 2011. 460 s.
2. Stepanov Ju. M., Budzak, Y. Ja. Rolj zloupotreblenija alkogholem v porazheny pyshhevoda. Alkogholjnaja boleznyj orghanov pyshhevarenyja:klynycheskye ocherky /Pod red. N. B. Ghuberghryc, N. V. Kharchenko. K.: Novyj druk, 2009. S. 26-34.
3. Stepanov Ju.M., Skyrda I.Ju., Petishko O.P. Khvoroby orghaniv travlennja – aktualjna problema klinichnoj medycyny. Ghastroenterologhija. T. 53, № 1, 2019. S. 1-6.
4. Khlynov Y. B., Chykunova M. V., Lejderman Y. N. Sovremennaja koncepcyja nutrytyvnoj podderzhky pry pechenochnoj nedostatochnosty razlychnogho geneza. Vestn. yntens. ter. 2009. №1. S. 67-61.
5. Khrystych T. M., Temerivsjka T. Gh., Ghoncarjuk D. O. Khronichnyj pankreatyt: suchasnyj poghljad na etiologhiju, patoghenez, kliniku ta medychnu reabilitaciju khvorykh na khronichnyj pankreatyt. Navchaljno-metodychnyj posibnyk. Chernivci, 2018. 172 s.
6. Khrystych T. N., Pyshak V. P., Kendzerskaja T. B. Khronycheskyj pankreatyt: nereshennye problemy. Chernivci, 2006. 280 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).19
УДК 615.8-051

Закаляк Н.Р.
Кандидат медичних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, м. Дрогобич
Герасименко О.С.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, м. Дрогобич

ІСТОРИЧНІ ВІХИ ТА КОНЦЕПЦІЇ ПАРАДИГМИ ЕРГОТЕРАПІЇ – КЛЮЧ ДО РОЗУМІННЯ ПРОФЕСІЇ

Стаття присвячена проблемі підготовки фахівців з ерготерапії для сфери реабілітації в галузі охорони здоров'я України. Досвід європейських країн, де ерготерапія, як професія вже існує багато десятиліть, неодмінно треба використовувати у процесі підготовки бакалаврів з ерготерапії в Україні. Вивчення іноземного науково-практичного досвіду показує, що чільне місце в навчальному контенті бакалаврських освітніх програм з ерготерапії належить базовим знанням, які є необхідними для ерготерапевтичних професій. Розуміння витоків ерготерапії сприяє створенню систематизованої бази для теорії та практики в галузі, кращому розумінню студентами різних спеціалізацій в ерготерапії і сучасної ситуації. Значна увага в системі базових знань приділяється також концепції парадигми ерготерапії, професійному мисленню, як важливій навичці ерготерапевта, та основам науки про заняттєву активність.

Ключові слова: ерготерапія, парадигма ерготерапії, заняттєва активність, клінічні міркування, заняттєва наука.

Zakaliak Natalia, Herasymenko Oleksandr. Historical milestones and concepts of the occupational therapy paradigm are the key to understanding the profession. The article is devoted to the problem of training occupational therapy specialists for the field of rehabilitation in the sphere of health care in Ukraine. The experience of European countries, where occupational therapy as a profession has existed for many decades, must be used in the training of bachelors in occupational therapy in Ukraine. The study of foreign scientific and practical experience shows that a prominent place in the educational content of bachelor's degree programs in occupational therapy belongs to the basic knowledge that is necessary for occupational therapy professions. Understanding the historical origins of occupational therapy contributes to the creation of a systematic basis for theory and practice in the field, a better understanding by students of different specializations in occupational therapy and the current situation. Considerable attention in the system of basic knowledge is also paid to the concept of the occupational therapy paradigm, professional reasoning as an important skill of the occupational therapist, and the basics of the science of occupational activity. Throughout the history of occupational therapy, therapeutic exercise has been the common core of various approaches to intervention. The use of occupational activity as a therapeutic method is the essence of the profession of occupational therapy. Occupational therapy and occupational science are closely linked: occupational science studies activity, and occupational therapy embodies it. All over the world, occupational therapy is a separate science-based profession and occupational therapists strive to maintain and develop this status of the profession in the future.

Key words: occupational therapy, occupational therapy paradigm, occupation, clinical reasoning, occupational science.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Невід'ємною складовою сучасної системи реабілітації у світі є ерготерапія, яка швидкими темпами сьогодні розвивається в Україні. Цьому процесу сприяє багато факторів, серед яких невинне збільшення категорій осіб, які потребують ерготерапевтичної допомоги, процеси реформування галузі охорони здоров'я і визнання професії ерготерапевта на державному рівні, розвинута мережа закладів вищої освіти, які проводять підготовку бакалаврів і магістрів з фізичної терапії та ерготерапії.

Низка закладів вищої освіти в Україні пропонують спільні ступені бакалавра з фізичної терапії та ерготерапії. Проте в жодному з університетів немає бакалаврської освітньої програми з ерготерапії, яка б відповідала Мінімальним стандартам Всесвітньої федерації ерготерапевтів (WFOT). Як результат щороку збільшується кількість випускників з дипломом бакалавра з фізичної терапії та ерготерапії, але часто вони не мають необхідної підготовки та чіткого розуміння практики ерготерапії, заснованої на наукових доказах. Водночас, потреба у добре підготовлених фахівцях з ерготерапії в Україні висока, позаяк значна частина населення України зіштовхуючись з фізичними, психічними або соціальними викликами, які лише посилюються в умовах сьогодення, потребує ерготерапевтичної допомоги.

Тому, перед ЗВО, які здійснюють підготовку фахівців з ерготерапії для реабілітаційної сфери в галузі охорони здоров'я, стоїть важливе завдання - створити такий навчальний контент, який озброїть студента базовими теоретичними знаннями, що уможливить краще зрозуміти виклики, сильні сторони, наявні можливості та обмеження своїх пацієнтів/клієнтів, а відтак і обсяг ерготерапевтичної практики. Адже тільки практика на основі теоретичних концепцій забезпечує високу якість надаваних ерготерапевтичних послуг.

Робота виконана в рамках реалізації плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної терапії, ерготерапії навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені

Івана Франка на 2019-2023 рр на тему "Новітні технології у сфері фізичної реабілітації осіб з обмеженнями життєдіяльності для досягнення і підтримання оптимального рівня їх функціонування".

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ерготерапія – це професія з давньою історією, яка продовжує розвиватися, набираючи все більше ознак ідентичності. Елеанор Кларк Слагл, з чім іменем пов'язано відкриття першої офіційної школи ерготерапії в Чикаго і значний вплив на концепції професійної діяльності ерготерапевтів в Америці, вважала, що професія ерготерапевта у 21 столітті буде процвітати, позаяк вона є надважливою для здоров'я людини і гнучкою, залежно від її потреб [17].

У складі міждисциплінарної команди практикуючі ерготерапевти відіграють чітку роль, визначену унікальними знаннями про вплив звичок і повсякденної діяльності на здоров'я та благополуччя людини [13]. Ерготерапевтам важливо зрозуміти природу заняттєвої ідентичності клієнтів (хто вони є і ким би хотіли бути), а також виконання ними певного виду діяльності або заняття. Ерготерапевти вживають заходів, щоб зменшити впливи на стан клієнта та максимізувати здатність кожного клієнта брати участь у важливих щоденних видах діяльності [15].

За даними Всесвітньої Федерації Ерготерапевтів (World Federation of Occupational Therapists - WFOT), загальна кількість практикуючих ерготерапевтів у країнах, що є членами організації, в 2020 році становила 580 000 осіб. Найбільша кількість ерготерапевтів у США (136 483), в Японії (94 255), у Німеччині (59 000). Україна, на жаль, у цій статистиці займає найнижчі щаблі (30 осіб), що підкреслює актуальність розвитку ерготерапевтичної служби в нашій державі на основі сучасного міжнародного досвіду [21].

Питання підготовки фахівців з фізичної терапії та ерготерапії в закладах вищої освіти України та за рубежом відображені у працях багатьох науковців: Багрий І. П. (2016) [1], Кравчук Л. С. (2017) [3], Мордвінова І. (2018) [10], Москаленко Б. М. (2018) [11], Пустовойт Б. А. (2017) [12], Кукса Н.В. (2018) [4], Беспалова О. (2020) [2], Мазепа М.А. (2017, 2020) [8, 7], Лянна О. (2020) [6], Купрієнко О. (2020) [5] та інші. Більшість авторів розкривають зміст ерготерапії, сфери діяльності і кваліфікаційні характеристики фахівців з ерготерапії [10, 7, 11, 12], аналізують і порівнюють освітні програми підготовки фізичних терапевтів та ерготерапевтів у вітчизняних та іноземних ЗВО в частині кількості кредитів, розподілу теоретичних і практичних годин, тривалості навчання [10]. В окремих працях наводяться переліки блоків освітніх компонентів, які формують основу професійної компетентності фахівців з ерготерапії [4], професійні компетентності майбутніх ерготерапевтів та методи їх оцінки [2, 8, 5], історичні моменти становлення ерготерапії в світі [7, 11]. Мангушева О. (2015) акцентує увагу на тому, що на етапі розвитку і становлення ерготерапії неможливо обійтися без україномовного поняттєво-термінологічного апарату, який сприятиме розвитку наукових досліджень в галузі ерготерапії та унікальному шляху розвитку професії в Україні [9].

Формування мети статті (постановка завдання). З'ясувати важливість окремих елементів базових знань у професійній підготовці фахівців з ерготерапії.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, документальних, інтернет-ресурсних та інших джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення іноземного науково-практичного досвіду показує, що чільне місце в навчальному контенті бакалаврських освітніх програм з ерготерапії належить базовим знанням. Розуміння витоків ерготерапії сприяє створенню систематизованої бази для теорії та практики в галузі. Значна увага в системі базових знань приділяється також концепції парадигми ерготерапії, професійному мисленню, як важливий навичці ерготерапевта, та основам науки про заняттєву активність.

Перегляд історії професії дає можливість зрозуміти напружені моменти, які ерготерапевти повинні пояснити, а також поділитися своїм унікальним поглядом щодо своїх клієнтів з іншими професіоналами. Історія ерготерапії дає уявлення про те, як вирішити нові клінічні виклики та дати можливість професії еволюціонувати [15]. Аналіз історичних етапів розвитку ерготерапії показує, що в минулому столітті відбулися серйозні зміни в ерготерапії. На початку ХХ століття ерготерапія базувалася на цілісному погляді на людину, на основі "морального поведіння" (moral treatment), яке склалося в психіатрії та зосереджувалося на щоденних заняттях, на гуманному підході до людей, у яких рівність відіграє головну роль, і яке було визнано центральним філософським підґрунтям для ерготерапії (Е. Duncan, 2020). У тридцять років минулого століття ерготерапія потрапила під вплив медичного мислення і підхід «здорового стану духу» вже не приймався, а від ерготерапії вимагали "наукового обґрунтування". Протягом 1940-1960 років в ерготерапії набув популярності "редукціоністський погляд", який після другої світової війни трансформувався в так звану "біомедичну модель". Ерготерапія почала розробляти методи лікування, засновані на редукціоністських принципах: кінезіологічному, ортопедичному, неврологічному. У цей період все менше наголошувалося на використанні різних видів діяльності: панували наука, технології і ерготерапевти приділяли мало уваги вивченню заняттєвої діяльності як терапевтичного засобу. Діяльність була адаптована таким чином, що її можна було використовувати в рамках біомеханічних теорій відновлення функції м'язів і суглобів. "Редукціоністське мислення" призвело до того, що професія втратила свою феноменологічну спрямованість і приблизно в 1970 р. вступила в кризу. Все більше ерготерапевтів почали усвідомлювати, що втрачають з виду коріння професії, тобто важливість заняттєвої діяльності для здоров'я. Kielhofner (1985) виступає із закликом залишити "редукціоністську модель" (бачити людину як машину, яку можна відремонтувати) і знову дивитись на людину як на біопсихосоціальну одиницю. Він розглядає людину як відкриту систему у взаємодії зі своїм оточенням і заявляє, що мова йде не стільки про діяльність людини, скільки про ролі та завдання, які вона виконує у житті. Діяльність стає значущою для людей, коли вона пов'язана з ролями та завданнями [16].

В останні десятиліття в ерготерапії все більше зростає інтерес до терапії, заснованої на заняттях, в якій основним акцентом є історія, суб'єктивний досвід клієнта про його щоденну діяльність. Люди почали розуміти обмеження редукціонізму, який не відповідає на питання, наприклад, як люди можуть адаптуватися до абсолютно нових умов життя. Люди знову почали замислюватися про цінності та норми професії, і цей процес все ще триває [15, 20]. Процес зміни

парадигми ерготерапії з плином часу можна відобразити схематично (рис. 1):

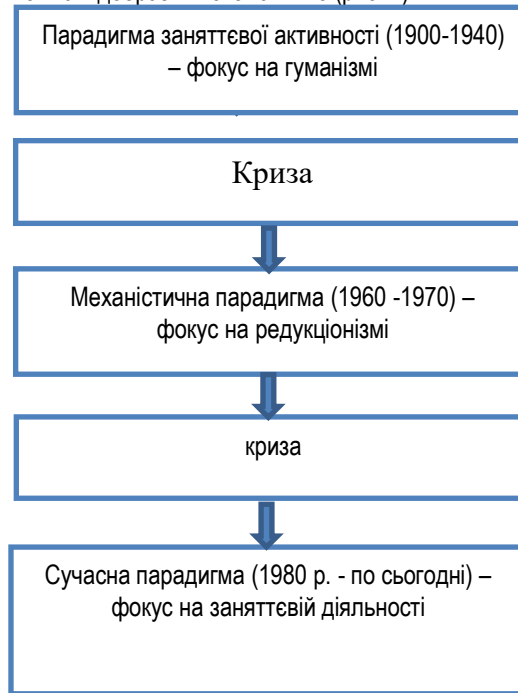


Рис. 1. Процес зміни парадигми ерготерапії з плином часу.

З наведеного бачимо, що протягом всієї історії ерготерапії терапевтичне заняття було загальним стрижнем різних підходів до втручання. Хоча кожна з багатьох минулих та сучасних моделей практики має різні точки зору, загальним фактором є синтез заняттєвих форм, призначених для отримання значущих та цілеспрямованих результатів виконання заняттєвої активності. Заняттєвий синтез є важливим актом ерготерапевта. Необхідно, щоб ерготерапевти підтверджували силу терапевтичного заняття шляхом досліджень, що вивчають основні принципи професії. Ерготерапевтів також закликають використовувати цей термін у взаємодії з реципієнтами ерготерапевтичних послуг, колегами-медиками [17].

У всьому світі ерготерапія є окремою науково обґрунтованою професією і ерготерапевти прагнуть підтримувати і розвивати такий статус професії й надалі. Ці прагнення та сподівання досягти досконалості підтверджуються клінічними або професійними міркуваннями, описи яких надає Dupcan E. (2020). Клінічні міркування - це процес, при якому клініцист, взаємодіючи з клієнтами, членами міждисциплінарної команди, родичами/опікунами пацієнтів, структурує значення, цілі та стратегії управління здоров'ям на основі клінічних даних, вибору клієнта та професійних суджень і знань. В ерготерапії клінічне міркування можна визначити як рефлексивне мислення, пов'язане із залученням до пацієнтоорієнтованої професійної практики. На думку Dupcan E. (2020), воно включає мислення, що виникає під час планування і проведення процесу реабілітації з пацієнтом [15]. Застосовуючи клінічні міркування, ерготерапевти створюють заняттєвий профіль пацієнта/клієнта, який дає змогу визначити пріоритети допомоги та виявити перешкоди для заняттєвої активності і запланувати втручання [19].

До моделей клінічного міркування належать такі види [15]:

- нарративне міркування базується на феноменологічному підході до розуміння людини і передбачає розповідь та створення історії. Акцент робиться на розумінні значення хвороби для людини та її переживання;
- етичне міркування супроводжує аналіз моральної дилеми, у якій одне моральне переконання або дія суперечить іншому, після чого генеруються можливі вирішення та обираються дії, які необхідно вжити;
- наукові міркування базуються на біомедичному підході. Тут можна виокремити діагностичні та процедурні міркування, де діагностичні міркування є основою для процедурних. Процедурні міркування включають систематичний збір даних, формування гіпотез та їх перевірку, а також міркування, що лежать в основі втручань. Відправною точкою є медичний стан, хвороба чи функціонування;
- інтерактивне міркування використовується для залучення людини до терапії, розгляду найкращого підходу до спілкування з нею, для розуміння того, ким є ця особистість і розуміння проблеми з її точки зору, для індивідуалізації терапії, зняття напруги за допомогою гумору, встановлення спільного з клієнтом плану дій, розуміння результатів та контролю за перебігом реабілітаційного процесу;
- умовні міркування ерготерапевт використовує тоді, коли думає про стан людини і про те, які зміни будуть зумовлені участю в терапевтичному процесі. Цей тип міркувань використовують, коли намагаються зрозуміти, що саме має значення для людини в її соціальному та культурному світі;
- прагматичні міркування – це міркування, пов'язані з особистим, організаційним, політичним та економічним контекстом [16].

Ерготерапія та заняттєва наука тісно пов'язані між собою: заняттєва наука вивчає діяльність, а ерготерапія втілює її. Вперше заняттєва наука була визначена Єрксом та її колегами як "вивчення людини як заняттєвої істоти, включаючи потребу в заняттях, здатність виконувати певну діяльність та організувати повсякденні справи у

навколишньому середовищі протягом усього життя" [22]. Заняттєву науку вперше було обговорено на зібранні Національним товариством сприяння ерготерапії у 1917 році [15]. Заняттєва наука займається подальшим поглибленням нашого розуміння людей як заняттєвих істот та взаємозв'язку між трудовою діяльністю та здоров'ям. Заняттєва наука продовжує надавати корисну інформацію про фактори, що полегшують та гальмують можливість особистостей досягати та підтримувати здоров'я шляхом заняттєвої активності. Крім того, заняттєва наука пояснює нові концепції, такі як соціальна інтеграція та заняттєва справедливість, які потребують подальшого наукового розвитку щодо їхнього найефективнішого втілення на практиці [20, 14].

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Активний розвиток ерготерапії в Україні актуалізує проблему підготовки фахівців з ерготерапії. Одним із шляхів вирішення проблеми є використання досвіду європейських країн, де ерготерапія, як професія вже існує багато десятиліть. Бакалаврські освітні програми, за якими проводиться підготовка фахівців з ерготерапії, повинні мати такий навчальний контент, який базується: на знаннях історії ерготерапії, позаяк вона допомагає зрозуміти сучасну ситуацію; на концепції парадигми ерготерапії, яка змінюється упродовж розвитку суспільства; на розумінні професійного мислення, як важливої навички ерготерапевта; на основах науки про заняттєву активність. Базові теоретичні знання уможливають краще зрозуміти зміст і обсяг ерготерапевтичної практики.

Перспективи розвідок у цьому напрямку вбачаємо у подальшому вивченні досвіду підготовки ерготерапевтів у закладах вищої освіти Бельгії та Португалії з метою створення освітньої програми з ерготерапії для бакалаврського рівня вищої освіти відповідно до Мінімальних Стандартів Світової Федерації Ерготерапевтів (WFOT) та подальшого її схвалення у WFOT.

Література

1. Багрій І. П. Професійна підготовка майбутніх заняттєвих терапевтів в університетах Канади: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / Переяслав-Хмельницький, 2016. 21 с.
2. Беспалова О., Закаляк Н., Колесник Г., Сітовський А., Савчук І. Модель формування деонтологічної готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до здійснення професійної діяльності. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. № 6 (28). Том 5. С. 308-316.
3. Кравчук Л. С. Фізична терапія, ерготерапія: тлумачення професійної діяльності. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2017. №13. С. 37–40.
4. Кукса Н.В., Кудрявець Ю.С. Професійна підготовка майбутніх фахівців з ерготерапії в Сполучених Штатах Америки. Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі: матеріали І Всеукр. дист. наук.-практ. інт.-конф. 22 берез. 2018. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2018. С. 40-48.
5. Купрієнко О. Аналіз сучасного стану та проблем ерготерапії військовослужбовців збройних сил України постраждалих в результаті бойових дій. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. № 4 (26). Том 5. С. 36 – 43.
6. Лянна О. Компоненти формування професійної компетентності фахівців з фізичної терапії та ерготерапії. Гуманізація навчально-виховного процесу. 2020. №. 1 (99). С.135-143.
7. Мазепа М.А. Сучасна парадигма ерготерапії. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017. Випуск 25-26. С. 174 – 180.
8. Мазепа М. А., Тиравська О. І., Івасик Н. О., Бас О. А. Підготовка ерготерапевтів в Україні: компетентності та критерії їх оцінювання (Досвід французької школи). Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. № 5 (27). Том 5. С. 285-292.
9. Мангушева О.О. Заняттєва активність та її компоненти: визначення ключових термінів ерготерапії як окремої науково обґрунтованої професії. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2018. № 2 С. 54 - 61.
10. Мордвінова І., Ольховик А. Підготовка студентів спеціальності "Фізична терапія" та "Ерготерапія" в країнах Європи. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. № 1 (75). С. 152-161.
11. Москаленко Б. М., Котелевський В. І. Професійна діяльність ерготерапевта в сфері охорони здоров'я. Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі: матеріали І Всеукр. заочної наук.-практ. інтернет-конф. 22 берез. 2018. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2018. С. 68–75.
12. Пустовойт Б. А., Пустовойт К. Б. Сучасні погляди ерготерапії. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2017. № 1. С. 64–69.
13. Pamela Roberts, Michelle E. Farmer, Amy Jo Lamb, Sherry Muir, Carol Siebert. The Role of Occupational Therapy in Primary Care. American Occupational Therapy Association. American Journal of Occupational Therapy. November/ December 2014. № 68 (Suppl. 3). P. 25–S33. URL: <http://dx.doi.org/10.5014/ajot.2014.686S06>
14. Clark F. A., Parham D., Carlson, M. E., Frank G., Jackson J., Pierce D., Wolfe R. J., & Zemke, R. Occupational science: Academic innovation in the service of occupational therapy's future. American Journal of Occupational Therapy. 1991. №45. P. 300-310.
15. Edward A.S. Duncan. Foundations for Practice in Occupational Therapy. London: Elsevier. 2020. 217 p.
16. Kielhofner, G. Conceptual Foundations of Occupational Therapy. F.A. Davis Company. 2007.
17. Nelson D. L. Why the profession of occupational therapy will flourish in the 21st century. The 1996 Eleanor Clarke Slagle Lecture. The American journal occupational therapy: official publication of the American Occupational Therapy Association. Jan 1997. Vol. 51, № 1. P. 11-24. DOI:10.5014/ajot.51.1.11. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8978859/>
18. Pizzi, A., Richards, L. Promoting Health, Well-Being and Quality of Life in Occupational Therapy: A Commitment to a Paradigm Shift for the Next 100 years. The American Journal of Occupational Therapy. 2017, July/August. № 71(4).
19. Rondalyn Whitney. The Occupational Profile as a Guide to Clinical Reasoning in Early Intervention: A Detective's

- Tale. Continuing Education Article. Article code CEA0419 April 2019 URL: https://myaota.aota.org/shop_aota/product/CEA0419
20. Townsend, E., & Polatajko, H. (2007). *Enabling Occupation II : Advancing an occupation therapy vision for health, wellbeing and justice through occupation*. Ottawa: CAOT Publishers. 2007.
21. World Federation of Occupational Therapists [Електронний ресурс]. – (1994). URL: <https://www.wfot.org/>
22. Yerxa, E. J. Dreams, dilemmas, and decisions for occupational therapy practice in a new millennium: An American perspective. *American Journal of Occupational Therapy*. 1994. № 48. P. 586-589.

References

1. Bahriy, I. (2016) Extended abstract of PhD dissertation (Theory and methods of vocational education) Vernadsky National Library of Ukraine, Kiev. (in Ukrainian).
2. Bespalova, O., Zakalyak, N., Kolesnyk, H, Sitovs'kyu, A., Savchuk I. (2020). *Ukrayins'kyy zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu*, 5 (6(28)), 308-316. (in Ukrainian).
3. Kravchuk, L. (2017). *Zbirnyk naukovykh prats' Khmel'nyts'koho instytutu sotsial'nykh tekhnolohiy Universytetu "Ukrayina"*, (13), 37–40. (in Ukrainian).
4. Kuksa, N., Kudryavets', YU. (2018) *Zdorov'ya lyudyny v suchasnomu kul'turno-osvit'nomu prostori*. Proceedings of the Conference, Sumy, March 22, 2018. (pp. 40-48). Sumy: VNLU. (in Ukrainian).
5. Kupriyenko, O. (2020). *Ukrayins'kyy zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu*, 5 (4 (26)), 36 – 43. (in Ukrainian).
6. Lyanna, O. (2020). *Humanizatsiya navchal'no-vykhovnoho protsesu*, 1 (99), 135-143. (in Ukrainian).
7. Mazepa, M. (2017). *Visnyk Prykarpat's'koho universytetu. Fizychna kul'tura*, (25-26), 174 – 180. (in Ukrainian).
8. Mazepa, M., Tyravs'ka, O., Ivasyk N., Bas O. (2020). *Ukrayins'kyy zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu*, 5 (5 (27)), 285-292. (in Ukrainian).
9. Manguševa, O. (2018). *Sportyvna medytsyna i fizychna rehabilitatsiya*, (2), 54 - 61. (in Ukrainian).
10. Mordvinova, I., Ol'khovyk, A. (2018). *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyni tekhnolohiyi*, (1 (75)), 152-161. (in Ukrainian).
11. Moskalenko, B., Kotelevs'kyu, V. (2018) *Zdorov'ya lyudyny v suchasnomu kul'turno-osvit'nomu prostori*. Proceedings of the Conference, Sumy, March 22, 2018. (pp. 68–75). Sumy: VNLU. (in Ukrainian).
12. Pustovoyt, B., Pustovoyt, K. (2017). *Fizychna rehabilitatsiya ta rekreatsiyno-ozdorovchi tekhnolohiyi*, (1), 64–69. (in Ukrainian).
13. Pamela Roberts, Michelle E. Farmer, Amy Jo Lamb, Sherry Muir, Carol Siebert. *The Role of Occupational Therapy in Primary Care*. American Occupational Therapy Association. *American Journal of Occupational Therapy*. November/ December 2014. № 68 (Suppl. 3). P. 25–S33. URL: <http://dx.doi.org/10.5014/ajot.2014.686S06>
14. Clark F. A, Parham D., Carlson, M. E., Frank G., Jackson j., Pierce D., Wolfe R. J., & Zemke, R. *Occupational science: Academic innovation in the service of occupational therapy's future*. *American Journal of Occupational Therapy*. 1991. №45. P. 300-310.
15. Edward A.S. Duncan. *Foundations for Practice in Occupational Therapy*. London: Elsevier. 2020. 217 p.
16. Kielhofner, G. *Conceptual Foundations of Occupational Therapy*. F.A. Davis Company. 2007.
17. Nelson D. L. *Why the profession of occupational therapy will flourish in the 21st century*. The 1996 Eleanor Clarke Slagle Lecture. *The American journal occupational therapy: official publication of the American Occupational Therapy Association*. Jan 1997. Vol. 51, № 1. P. 11-24. DOI:10.5014/ajot.51.1.11. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8978859/>
18. Pizzi, A., Richards, L. *Promoting Health, Well-Being and Quality of Life in Occupational Therapy: A Commitment to a Paradigm Shift for the Next 100 years*. *The American Journal of Occupational Therapy*. 2017, July/August. № 71(4).
19. Rondalyn Whitney. *The Occupational Profile as a Guide to Clinical Reasoning in Early Intervention: A Detective's Tale*. Continuing Education Article. Article code CEA0419 | April 2019 URL: https://myaota.aota.org/shop_aota/product/CEA0419
20. Townsend, E., & Polatajko, H. (2007). *Enabling Occupation II : Advancing an occupation therapy vision for health, wellbeing and justice through occupation*. Ottawa: CAOT Publishers. 2007.
21. World Federation of Occupational Therapists [Електронний ресурс]. – (1994). URL: <https://www.wfot.org/>
22. Yerxa, E. J. Dreams, dilemmas, and decisions for occupational therapy practice in a new millennium: An American perspective. *American Journal of Occupational Therapy*. 1994. № 48. P. 586-589.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).20
УДК 796.015.134/136:796.332

Карпа І.,¹ Ріпак І.,¹ Огерчук О.²
¹кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
²викладач
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЗОН ІГРОВОГО ПОЛЯ

Результати аналізу показників техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в умовах змагальної діяльності дозволили встановити питому вагу виконання окремих технічних прийомів. Встановлено, що кожна ігрова зона характеризується певними особливостями виконання техніко-тактичних дій. Ці особливості обумовлені, з

одного боку, інтенсивністю, ефективністю і координаційною складністю, а з іншого – переважним використанням основних ігрових прийомів – передач, ведення, обведень, відборів, перехоплень, ударів у ворота. Проведене дослідження підтвердило передбачення, що удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів повинно здійснюватися з урахуванням ігрових зон поля та структури виконання техніко-тактичних дій футболістами в умовах змагальної діяльності.

Ключові слова: змагальна діяльність, техніко-тактичні дії, зони ігрового поля, кваліфіковані футболісти, футбол.

Karpa I., Ripak I., Ogerchuk O. Improving the technical and tactical actions of qualified football players, taking into account the areas of the playing field. The results of the analysis of indicators of technical and tactical actions of qualified football players in the conditions of competitive activity allowed to establish the specific weight of performance of separate technical receptions. It is established that each game zone is characterized by certain features of performance of technical and tactical actions. These features are due, on the one hand, the intensity, efficiency and coordination complexity, and on the other - the predominant use of basic game techniques - passes, dribbling, lead round, selections, interceptions, kicks on goal. The conducted study confirmed the foresight that the improvement of technical and tactical preparedness of qualified football players should be carried out taking into account the playing areas of the field and the structure of technical and tactical actions of football players in the conditions of competitive activity.

It was found that the total number of technical and tactical actions in one game averages 824.3 ± 64.5 technical and tactical actions. Most often, qualified football players use short passes in the match, which is 20.7% of the total number of technical and tactical actions. Average passes of the ball in qualified football players are 7.6%, long – 5.1% of the total number of technical and tactical actions. Passing the ball with his head makes up 2.4% of the total number of technical and tactical actions.

The construction of training sessions on the basis of the author's program of preparation for qualified football players contributed to a more expressed increase in the indicators of performance efficiency of the total number of technical and tactical actions - by 6.8% ($p < 0.01$).

Keywords: competitive activity, technical and tactical actions, the areas of the playing field, qualified football players, football.

Постановка проблеми. Процес швидкого розвитку футболу зумовлений постійним удосконаленням методики тренувального процесу футболістів різної кваліфікації, що спонукає фахівців до підвищенням рівня їх підготовленості [1, с. 3; 4 с. 16].

Дослідження системи підготовки кваліфікованих футболістів, а саме особливостей тренувальних та змагальних процесів представлено в багатьох наукових роботах [2, с. 310; 9, с. 36].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичний аналіз науково-методичних розробок [3, с. 149; 10, с. 73], вказує на те, що характерною особливістю розвитку сучасного футболу є висока координаційна складність, швидкість та інтенсивність технічних прийомів, що здійснюються у будь-якій частині ігрового поля футболістами різного ігрового амплуа [6, с. 72].

У футболі гра складається з двох фаз – фази володіння м'ячем і фази відбору м'яча. У фазі володіння м'ячем використовуються передачі, ведення, обведення, відбори, перехоплення та удари у ворота. У фазі відбору м'яча команда здійснює відбір та перехоплення м'яча. На етапі констатувального експерименту було визначено, в яких ігрових зонах в переважній кількості використовуються основні ігрові прийоми. Передбачалося, що зміна співвідношення передач м'яча, а також підвищення ефективності контролю м'яча з допомогою ведення та обведення дозволить збільшити результативність гри команди [6, с. 276;].

Тактична структура гри футбольної команди насамперед залежить від співвідношення передач м'яча, що виконуються на коротку, середню і дальню відстань, а також вперед, назад, поперек поля та по діагоналі. В нашому дослідженні поряд з аналізом за відстанню та напрямком передач ми розглядали передачі за метою їх виконання, тобто, утримувальні – передача виконується з метою утримання м'яча, розвивальні – передача виконується з метою розвитку атаквальних дій, загострювальні – передача виконується з метою загострення ігрової ситуації. На нашу думку, така класифікація передач м'яча більш повно відображає тактичну структуру гри команди та головним чином дозволяє будувати ігрові комбінації як позиційного плану, так і швидкі, за допомогою яких в найкоротший час долається ігровий простір і створюються голеві моменти [8, с. 3].

Таким чином, дослідження структури техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів, відповідно до зон ігрового поля, сприятиме підвищенню рівня індивідуальних і командних функцій в умовах змагальної діяльності, що відображається на результативності гри команд.

Зв'язок з науковими темами та планами. Робота виконана згідно з темою науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016-2020 рр. «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті».

Мета дослідження. Дослідити ефективність тренувальної програми удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів відповідно до зон ігрового поля.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретико-методичні аспекти техніко-тактичної підготовки футболістів відповідно до сучасних умов розвитку футболу.

2. Встановити співвідношення техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в умовах змагальної діяльності.

3. Експериментально перевірити ефективність тренувальної програми удосконалення техніко-тактичних дій відповідно до специфіки ігрового поля.

Методи дослідження: теоретичний аналіз відомостей науково-методичної літератури та всесвітньої мережі Інтернет, педагогічне спостереження, метод порівняння, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Техніко-тактичні дії – основний компонент системи підготовки у футболі. Від його ефективності великою мірою залежить кінцевий результат у матчі. Тому велика кількість провідних тренерів при побудові тренувального процесу здійснює аналіз кількісної та якісної оцінки техніко-тактичних дій футболістів в умовах змагальної діяльності.

Аналіз показників техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в умовах змагальної діяльності дозволив встановити такі дані (рис.1). Загальна кількість техніко-тактичних дій в одній грі в середньому становить $824,3 \pm 64,5$ техніко-тактичних дій. Дослідивши структуру виконання основних компонентів змагальної діяльності кваліфікованими футболістами, встановлено питому вагу окремих технічних прийомів.

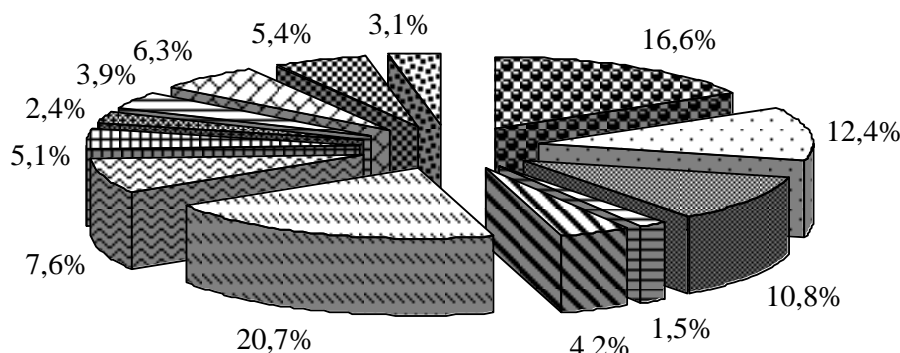


Рис. 1. Структура техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в умовах змагальної діяльності ($n=19$):
 ■ – зупинки; ▨ – удари; ▩ – стандартні положення; ▪ – короткі передачі; ▫ – середні передачі; ▬ – довгі передачі; ▭ – передачі головою; ▮ – ведення м'яча; ▯ – гра головою; ▰ – відкривання; ▱ – обведення; ▲ – перехоплення; △ – відбір

Найчастіше в матчі кваліфіковані футболісти застосовують короткі передачі м'яча, що становлять 20,7 % від загальної кількості техніко-тактичних дій. Середні передачі м'яча у кваліфікованих футболістів становлять 7,6 %, довгі – 5,1 % від загальної кількості техніко-тактичних дій. Передачі м'яча головою становлять 2,4 % від загальної кількості техніко-тактичних дій.

У фазі відбору м'яча можна відзначити питому вагу перехоплень м'яча, що становить 16,6 % від загальної кількості техніко-тактичних дій, а також співвідношення виконання відборів м'яча кваліфікованими футболістами - 12,4 % від загальної кількості техніко-тактичних дій.

Слід відзначити у структурі змагальної діяльності питому вагу таких техніко-тактичних дій як: ведення м'яча (3,9 %), обведення – (3,1 %), відкривання – (5,4 %), гра головою – (6,3 %), удари – (1,5 %). Усі ці техніко-тактичні дії спрямовані на розвиток атакуючих дій команди.

Зупинка м'яча – один з технічних прийомів, що виконується під час атаки команди. У кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до високих досягнень цей технічний прийом становить 10,8 % від загальної суми техніко-тактичних дій.

Особливу роль у структурі техніко-тактичних дій займають стандартні положення, що становлять 4,2 % від загальної кількості прийомів. Стандартні положення у футболі розподіляють на вкидання м'яча із-за бічної лінії (аут), кутові та штрафні удари. Ефективне виконання стандартних положень біля воріт суперника є однією з основних передумов результативного завершення атаки.

Варто зазначити, що більшість тренерів приділяють особливу увагу стандартним положенням. Завдяки стандартним положенням у команд появляється шанс прямого нанесення удару у ворота суперника, що може вплинути на результат у матчі.

Як видно з таблиці 1, на етапі формуального експерименту у порівнянні з етапом констатувального експерименту зменшилося виконання утримувальних передач з 26,4 до 21,6%, одночасно збільшилося співвідношення виконання як розвивальних (з 61,0 до 62,9%), так і загострювальних (12,6 до 15,5 %) передач м'яча.

Таблиця 1

Розподіл видів передач м'яча кваліфікованими футболістами в різних зонах ігрового поля на етапах констатувального та формуального експериментів (середні дані)

Зони ігрового поля	Констатувальний експеримент ($n=19$)			Формувальний експеримент ($n=11$)		
	Передачі			Передачі		
	утримувальні	розвивальні	загострювальні	утримувальні	розвивальні	загострювальні
Зони сектора «А»	17	50	–	20	50	2

	0,94	0,86	–	1,0	0,82	0,0
	14,1	18,1	–	13,8	15,7	2,5
Зони сектора «Б»	60	11,8	7	49	149	15
	0,90	0,76	0,42	0,89	0,77	0,40
	50,0	46,2	13,2	44,9	47,0	20,5
Зони сектора «В»	33	83	26	31	98	32
	0,91	0,74	0,30	0,90	0,77	0,37
	27,5	29,9	45,6	28,4	30,9	41,0
Зони сектора «Г»	10,0	6	24	9	20	29
	0,80	0,50	0,29	0,77	0,45	0,37
	8,4	5,8	41,2	12,9	6,4	36,0
Усього	120	277	57	109	317	78
Коефіцієнт ефективності, бали	0,90	0,75	0,32	0,91	0,75	0,37
%	26,4	61,0	12,6	21,6	62,9	15,5

Примітки: перший ряд – кількість ТТД, другий – коефіцієнт ефективності, третій %

Поряд з перерозподілом передач збільшилися показники виконання їх ефективності: утримувальних – на 0,01 бала (1,1 %), загострювальних – на 0,05 бала (13,5 %). Ефективність виконання розвивальних передач не змінилася.

У педагогічному експерименті ставилося завдання через авторську тренувальну програму техніко-тактичної підготовки футболістів змінити співвідношення виконання утримувальних, розвивальних та загострювальних передач м'яча в ігрових зонах секторів «А», «Б», «В» та «Г» (рис. 2).

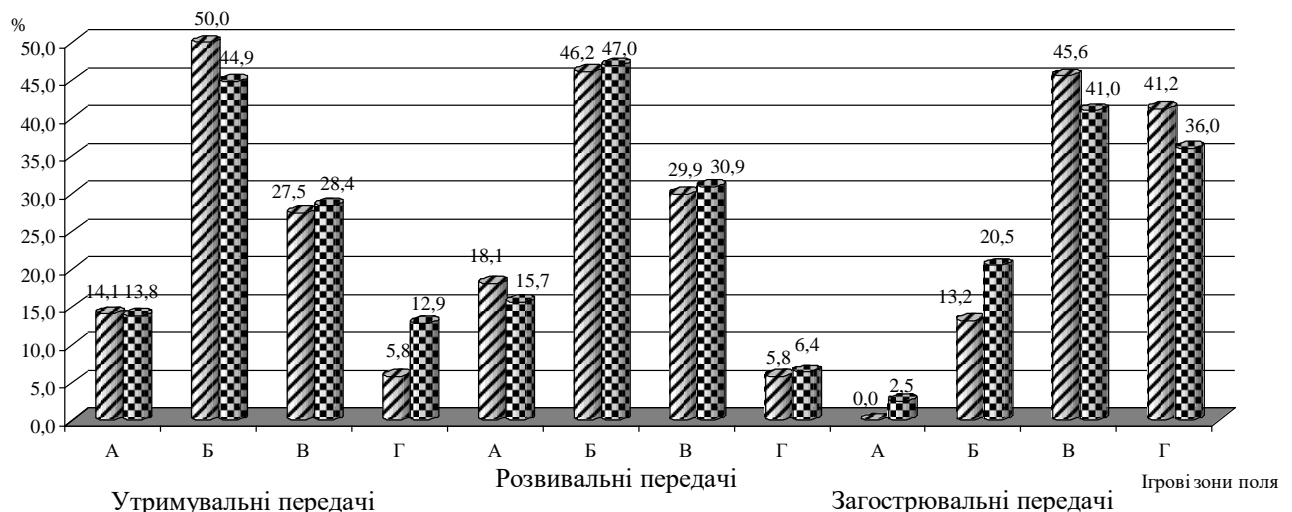


Рис. 2. Виконання передач м'яча в різних зонах поля кваліфікованими футболістами на етапах констатувального та формуального експериментів:

А – зони сектора «А»; Б – зони сектора «Б»; В – зони сектора «В»; Г – зони сектору «Г»;

▨ – констатувальний експеримент; ▩ – формувальний експеримент

На етапі формуального експерименту вдалося збільшити виконання розвивальних та загострювальних передач м'яча в ігрових зонах сектора «В», саме ці зони можна розглядати як певний «плацдарм» для розгортання атаквальних дій команди. Важливо також відмітити збільшення (з 13,2% до 20,5 %) загострювальних передач м'яча із ігрових зон сектора «Б». Основним інструментом у цьому випадку були довгі загострювальні передачі м'яча за спину захисників команди суперника.

Окрім передач м'яча, в процесі гри футболісти у фазі володіння м'ячем також виконують ведення м'яча та обведення суперника. За допомогою цих ігрових прийомів футболісти на індивідуальному рівні контролюють м'яч, а також загострюють ігрові ситуації шляхом подолання ігрового простору. Варто зазначити, що наявність у команді гравців, що досконало володіють швидкісними веденнями м'яча і особливо обведенням суперника, дозволяє не лише урізноманітнити атаквальні дії, але і безпосередньо створювати загрозу для воріт команди суперника.

Багаторічне спостереження за змагальною діяльністю у футболі дозволяє стверджувати, що ефективними критеріями тактики гри команди мають бути:

а) у фазі володіння м'ячем:

- ефективний вихід з м'ячем із зон сектора «А» з-під високого пресингу суперника;
- надійний контроль м'яча в зонах сектора «Б» з подальшим переведенням м'яча у флангові зони і продовження атаквальних дій або у флангових зонах, або через діагональну передачу переведення м'яча на протилежний фланг;
- створення необхідної коаліції гравців у зонах сектора «Г» і загострення ігрової ситуації;

б) у фазі відбору м'яча:

- ефективне застосування низького, середнього та високого пресингів;
- щільний контроль гравців суперника в межах ігрових зон секторів «А» і «Б», особливо сектора «А»;
- вміння гравців групи захисту витримувати лінію при позиційному веденні захисних дій;
- володіння діагональною підстраховкою;
- володіння спареними відбором та перехопленням м'яча;
- вміння гравців грати на випередження;
- вміння гравців ефективно відбирати та перехоплювати м'яч.

Виходячи із зазначеного вище, тренувальний процес на етапі формувального експерименту був акцентований на побудову раціональної тактики гри команди, що мала базуватися на підвищенні індивідуальної підготовленості гравців, в тому числі покращення ефективності контролю м'яча за допомогою ведення та обведення.

На етапі формувального експерименту збільшилося виконання ведення м'яча з 2,8 до 11,8 % та обведення суперника з 0,1 до 4,7 % в ігрових зонах сектора «А», що засвідчує покращення показників контролю м'яча під впливом високого пресингу гравців команди суперника (рис. 3.). Важливим також було збільшення обведення на етапі формувального експерименту в зонах сектора «Г». Саме швидкісне ведення м'яча у флангових зонах сектора «Г» сприяє загостренню атакуючих дій, у першу чергу через наступні флангові передачі м'яча.

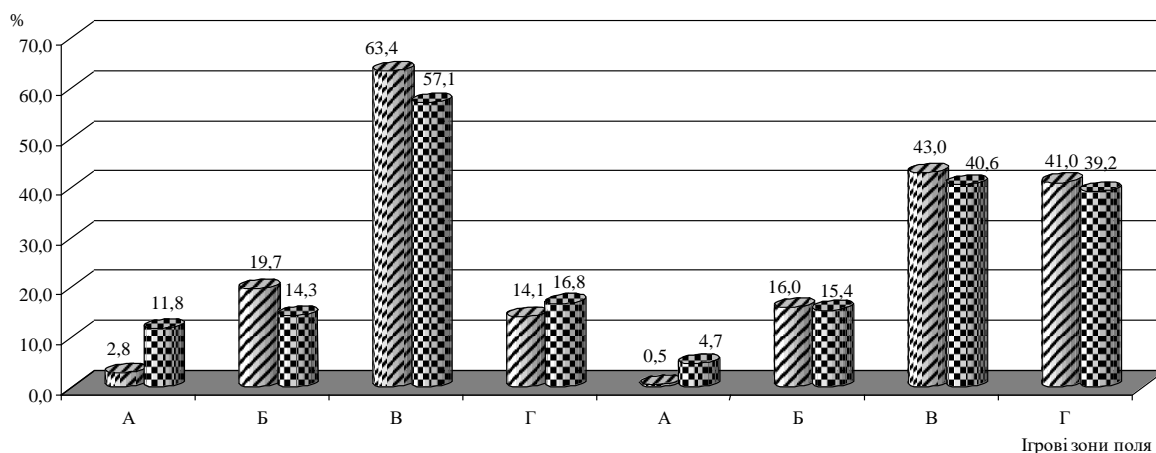


Рис. 3. Виконання ведення та обведення в різних зонах поля кваліфікованими футболістами на етапах констатувального та формувального експериментів:

А – зони сектора «А»; Б – зони сектора «Б»; В – зони сектора «В»; Г – зони сектора «Г»;

▨ – констатувальний експеримент; ▩ – формувальний експеримент

Варто зазначити, що програмою експерименту ставилося завдання на етапі констатувального експерименту не стільки збільшувати кількісні показники виконання ведення та обведення (суттєве збільшення цих ТТД знизило б комбінаційний стиль гри), як підвищити ефективність виконання цих ігрових прийомів.

Ілюстрація рис. 4 показує, що на етапі формувального експерименту покращилася ефективність виконання ведення та обведення практично в усіх зонах ігрового поля, що загалом стало відображенням тренувального впливу програми техніко-тактичної підготовки футболістів.

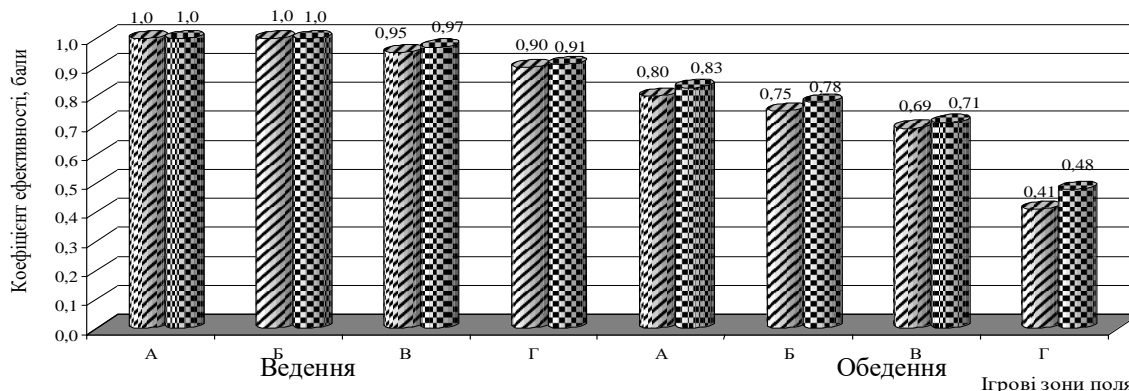


Рис. 4. Показники ефективності виконання ведення м'яча та обведення суперника кваліфікованими футболістами на етапах констатувального та формувального експериментів

А – зони сектора «А»; Б – зони сектора «Б»; В – зони сектора «В»; Г – зони сектору «Г»;

▨ – констатувальний експеримент; ▩ – формувальний експеримент

Покращення кількісних та якісних показників виконання передач, ведення та обведення призвело до збільшення кількості як кількісних (рис. 5), так і якісних (рис. 6) показників ударів у ворота, що загалом призвело до підвищення

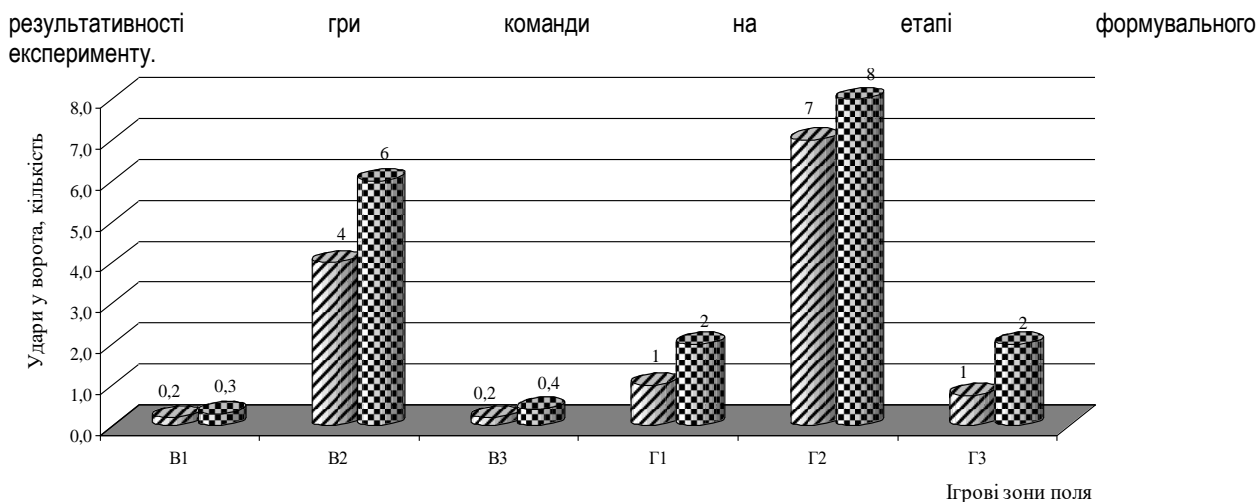


Рис. 5. Показники виконання ударів у ворота кваліфікованими футболістами на етапах констатувального та формувального експериментів:

▨ – констатувальний експеримент; ▩ – формувальний експеримент

У процесі педагогічного експерименту важливо було поряд з ігровими прийомами, що застосовуються у фазі володіння м'ячем, приділити увагу ігровим прийомам, що використовуються у фазі відбору та перехоплення м'яча.

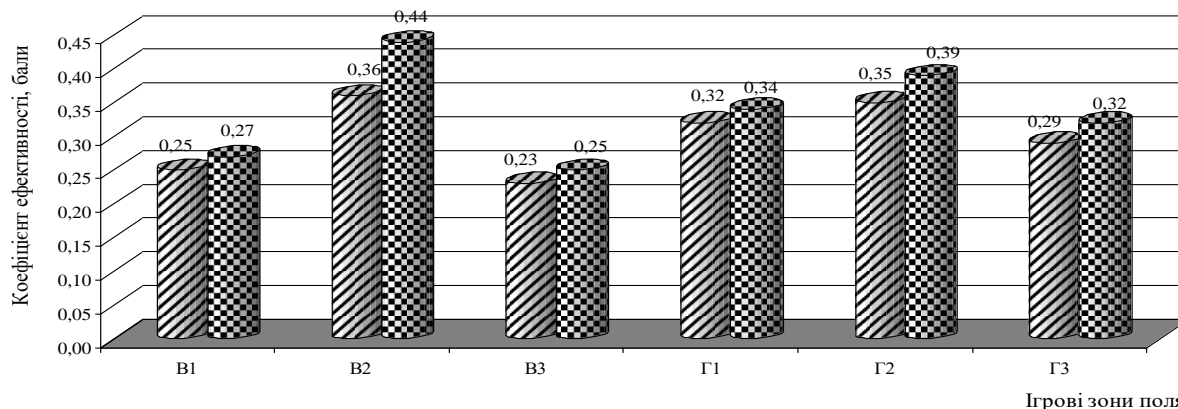


Рис. 6. Показники ефективності виконання ударів у ворота з різних зон поля кваліфікованими футболістами на етапах констатувального та формувального експериментів:

▨ – констатувальний експеримент; ▩ – формувальний експеримент

На етапі формувального експерименту відбулися позитивні зміни у виконанні відборів та перехоплень м'яча у порівнянні з етапом констатувального експерименту.

Насамперед варто наголосити на покращенні ефективності виконання кваліфікованими футболістами як відборів, так і перехоплень м'яча. Що стосується кількісних показників, то тут, як і передбачалося, знизилася кількість виконання відборів м'яча, у зв'язку з тим, що команда стала більше володіти м'ячем. Водночас збільшилися перехоплення м'яча як внизу, так і вверху у зонах секторів «В» та «Г», що характеризує більш активний стиль ведення гри командою (рис. 7).

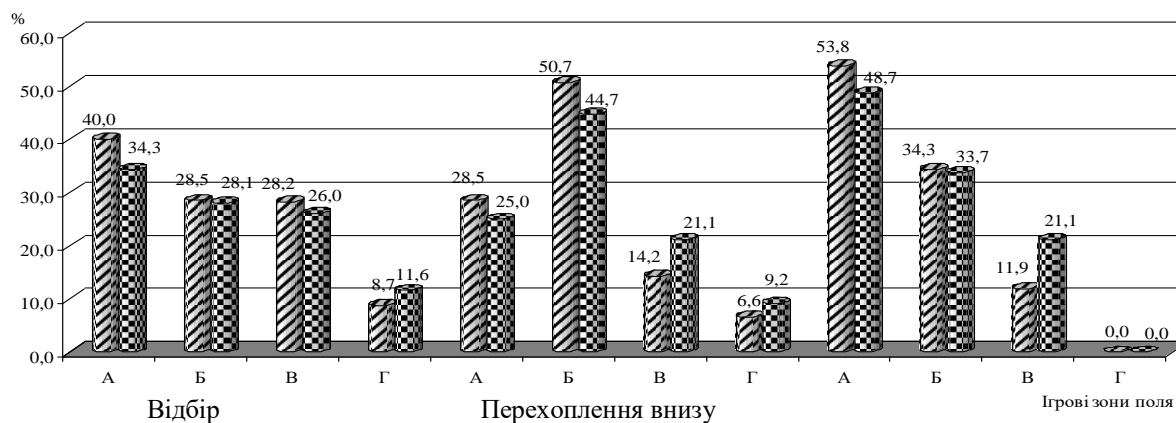


Рис. 7. Виконання відборів і перехоплень м'яча кваліфікованими футболістами на етапах констатувального та формувального експериментів:

Перехоплення вверху

☑ – констатувальний експеримент; ☒ – формувальний експеримент

Таким чином порівняльний аналіз виконання ТТД кваліфікованими футболістами на етапах констатувального та формувального експериментів дозволив прийти до висновку, що впровадження авторської тренувальної програми техніко-тактичної підготовки кваліфікованих футболістів є достатньо ефективним і така програма може використовуватися при підготовці футболістів різної кваліфікації.

Висновки. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури дозволяє робити висновки, що проблемі техніко-тактичної підготовки кваліфікованих футболістів приділено достатньо уваги фахівців галузі футболу, однак питання удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів з урахуванням специфіки зон їх функціонування практично не вивчалось. У зв'язку з процесами індивідуалізації та оптимізації тренувального процесу у футболі, аналіз показників структури техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів з урахуванням ігрових зон поля потребує детальнішого дослідження.

Встановлено, що загальна кількість техніко-тактичних дій в одній грі в середньому становить $824,3 \pm 64,5$ техніко-тактичних дій. Найчастіше в матчі кваліфіковані футболісти застосовують короткі передачі м'яча, що становлять 20,7 % від загальної кількості техніко-тактичних дій. Середні передачі м'яча у кваліфікованих футболістів становлять 7,6 %, довгі – 5,1 % від загальної кількості техніко-тактичних дій. Передачі м'яча головою становлять 2,4 % від загальної кількості техніко-тактичних дій.

Побудова тренувальних занять на основі авторської програми підготовки кваліфікованих футболістів сприяла більш вираженому зростанню показників ефективності виконання загальної кількості ТТД – на 6,8 % ($p < 0,01$). Установлено зростання показників основних ігрових прийомів – загострювальних передач – на 13,5 % ($p < 0,05$), ведення – на 2,0 % ($p < 0,05$), обведення – на 4,8 % ($p < 0,01$), відбору – 6,5 % ($p < 0,01$), перехоплення внизу – на 9,8 % ($p < 0,01$), єдиноборства – на 3,5 % ($p < 0,05$), ударів у ворота з гри – на 16,1 % ($p < 0,05$), ударів у ворота зі стандартних положень – на 12,8 % ($p < 0,01$).

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на дослідження структури та змісту техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів у відповідності до специфіки ігрового амплуа.

Література

1. Карпа І. Я. Удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа в окремих зонах ігрового поля : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Карпа Ігор Ярославович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Львів, 2013. - 20 с.
2. Карпа І. Характеристика структури техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля / Карпа Ігор, Когут Тарас, Альфавицький Іван // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. - Вінниця, 2017. - Вип. 3(22). - С. 310-314.
3. Карпа І. Показники техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих показників у футболі / Карпа І., Ріпак І., Гандзин Р. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. - Київ, 2019. - Вип. 5 К (113)19. - С. 148-152.
4. Колобич О. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів [Електронний ресурс] / Олег Колобич, Богдан Хоркавий, Андрій Дулібський // Спортивна наука України. - 2016. - № 2 (72). - С. 15-23. - Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/411>
5. Костюкевич В. Експертний аналіз техніко-тактичної майстерності спортсменів високої кваліфікації [Електронний ресурс] / Віктор Костюкевич // Спортивна наука України. - 2013. - № 4 (55). - С. 16-21. - Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/157>
6. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля / Ріпак І., Карпа І. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. - Київ, 2017. - Вип. 5К(86) 17. - С. 275-279.
7. Чорнобай І. Відмінності техніко-тактичних дій з м'ячем воротарів команд-чемпіонів Європи та світу з футболу у фінальних матчах чемпіонатів Європи та світу 2004-2016 років [Електронний ресурс] / Ігор Чорнобай, Богдан Хоркавий // Спортивна наука України. - 2017. - № 6(82). - С. 54-62. - Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/658/637>
8. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Шамардін Валерій Миколайович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Львів, 2013. - 36 с.
9. Chornobay I. Analysis of passes performed by football world cup winners during the final matches in 1970-201 / Igor Chornobay, Olga Matviyas // Фізична активність, здоров'я і спорт. - 2012. - №3(9). - С. 35-40.
10. Khorkavyy V., Gargula L. Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna // Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych. - Opole, 2016. - S. 70-86.

References:

1. Karpa, I. (2013), "Improvement of technical and tactical actions of qualified football players of different game role in separate zones of the playing field" : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sportu : [spets.] 24.00.01 "Olimpiys'kyi i profesyinyy sport". L'viv. derzh. un-t fiz. kul'tury. L'viv. 20 p.
2. Karpa, I., Kohut, T., Alfavitsky, I. (2017), "Characteristics of the structure of technical and tactical actions of qualified football players in some areas of the playing field", Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi : zb. nauk. pr. Vinnytsya. Vyp. 3(22). pp. 310-314.

3. Karpa, I., Ripak, I., Gandzin, R. (2019), "Indicators of technical and tactical readiness of qualified indicators in football", *Naukovyy chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) : zb. nauk. pr. Kyiv. Vyp. 5 K (113)19.* pp. 148–152.
4. Kolobich, O., Khorkaviy, B., Dulibsky, A. (2016), "Straightforward technical and tactical training of young football players" [Electronic resource], *Sportyvna nauka Ukrainy. № 2 (72).* pp. 15–23. Rezhym dostupu : <http://sportsceience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/411>
5. Kostyukevych, V. (2013), "Expert analysis of technical and tactical skills of highly qualified athletes" [Electronic resource], *Sportyvna nauka Ukrainy. № 4 (55).* pp. 16–21. Rezhym dostupu : <http://sportsceience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/157>
6. Ripak, I., Karpa, I. (2017), "Structure of performance of technical and tactical actions of qualified football players in separate zones of the game field", *Naukovyy chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) : [zb. nauk. pr.], Kyiv, Vyp. 5K(86)17,* pp. 275–279.
7. Chornobay, I., Khorkavy, B. (2017), "Differences of technical and tactical actions with the ball of goalkeepers of European and world football teams in the final matches of European and world championships 2004-2016" [Electronic resource], *Sportyvna nauka Ukrainy. № 6(82).* pp. 54–62. Rezhym dostupu : <http://sportsceience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/658/637>
8. Shamardin, V. (2013), "Technology of management of system of long-term preparation of football teams of the highest qualification", *avtoref. dys. ... d-ra nauk z fiz. vykhovannya i sportu : [spets.] 24.00.01 "Olimpiys'kyi i profesiynny sport". L'viv. derzh. un-t fiz. kul'tury. L'viv.* pp. 36.
9. Chornobay, I., Matviyas, O. (2012), "Analysis of passes performed by football world cup winners during the final matches in 1970-201", *Fizychna aktyvnist', zdorov'ya i sport. №3(9).* pp. 35–40.
10. Khorkavy, B., Gargula, L. (2016), "Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna", *Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych. Opole.* pp. 70–86.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).21
УДК 378.091.33:796.323

Кашуба А.А.
*старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне*
Кіндрат В.К.
*кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне*
Ковальський В.В.
*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне*
Панчук А.П.
*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне*

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ)

У статті представлені результати впровадження авторської програми секційних занять з баскетболу та досліджено її вплив на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Акцентовано увагу на тому, що достатньо перспективним напрямом покращення фізичного стану є впровадження в систему фізичного виховання ЗВО секційних факультативних занять як принципу комплексного використання засобів різних видів фізичних вправ, зокрема баскетболу, який є однією з основних і невід'ємних частин змісту занять фізичної культури і секційних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг у закладах загальної середньої та вищої освіти.

Проведено порівняльний аналіз показників морфо-функціонального стану та фізичної працездатності в кінці проведеного педагогічного експерименту, що вказують на її ефективність.

Ключові слова: баскетбол, секційні заняття, фізичний стан, фізична працездатність, здобувачі вищої освіти.

Kashuba Anatolii, Kindrat Vadym, Kovalskyi Volodymyr, Panchuk Andrii. Study of the Physical Fitness of Higher Education Students during Game Activities (Case Studies of Basketball). *In the recent past, physical culture was presented in higher education establishments as an academic discipline and the most important basic component of the general cultural and a number of professional competencies formation of future graduates, which contributed to the harmonization of physical and moral integrity, physical and mental well-being, physical perfection, etc.*

However, the unjustified reduction of compulsory physical education classes in higher education establishments and their change to exclusively sectional and optional classes has already led to a significant reduction in the number of students actively involved in physical culture and sports and, as a consequence, to a significant deterioration of their physical fitness.

The article presents the implementation results of the authors' program of sectional basketball lessons and examines

its impact on the physical fitness of students of higher education establishments.

The study shows that a rather promising area for improving physical fitness is the implementation of sectional optional classes in the system of physical education in higher education establishments, that is based on a principle of integrated use of various types of physical exercises, including basketball, which is one of the main and integral parts of physical education and sectional classes, fitness and health recreation activities, as well as sports entertainment in general secondary and higher education institutions.

Involvement of higher education students in systematic sectional basketball classes contributes to the improvement of their physical fitness in general, specifically it increases their morpho-functional state and physical efficiency.

The generalization of the data obtained during the pedagogical experiment attests to the effective implementation of the developed authors' annual program of sectional basketball classes. The effectiveness is evidenced by the results of significant physical fitness improvement of higher education students conditionally assigned to the experimental group. This provides a basis for the program's practical implementation in the system of physical education of higher education institutions.

Key words: basketball, sectional classes, physical fitness, physical efficiency, higher degree-seeking applicants.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема збереження фізичного та психічного здоров'я студентської молоді, покращення її фізичної підготовленості та загального функціонального стану сьогодні в Україні ще більше загострилася [7]. Це пов'язано як з наростаючим впливом несприятливих чинників соціально-економічного та екологічного характеру, так і з негативними змінами в організації процесу фізичного виховання у переважній більшості закладів вищої освіти.

У недалекому минулому фізична культура була представлена у ЗВО як навчальна дисципліна й найважливіший базовий компонент формування загальнокультурних і низки професійних компетентностей майбутніх випускників, що сприяло гармонізації фізичної й духовної єдності людини, забезпечувало у значній мірі формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне й психічне благополуччя, фізичну досконалість та ін.

Однак безпідставне зменшення обсягу обов'язкових занять з фізичного виховання у вищій школі та переорієнтація даного процесу виключно на секційні та факультативні заняття уже привело до суттєвого зменшення кількості здобувачів, які активно займаються фізичною культурою та спортом, і, як наслідок, до істотного погіршення їх загального фізичного стану.

Дослідження, проведені за останні роки, дозволили констатувати, що в Україні спостерігається суттєве погіршення фізичного стану, здоров'я студентської молоді (О. Сапожник, 2010; П. Плахтій, О. Коваль, С. Рябцев, В. Марчук, 2012; Т. Івчатова, І. Карпова, М. Дудко, 2013 та ін.) [2, 6, 7]; зниження їх фізичної підготовленості (А. Кашуба, В. Ковальський, 2018; І. Чердніченко, 2018 та ін.) [4, 9]; загального функціонального стану організму і, як наслідок, стійкості до різних факторів впливу навколишнього середовища (О.П. Канищева, 2011; В.М. Корягін, 2012; І.О. Салатенко, 2013; І.О. Бейгул, 2015 та ін.) [8].

Однак, складність полягає у тому, що у науково-методичній літературі не має єдиного підходу щодо визначення інтегрального показника фізичного стану людини.

На думку І.О. Павленко (2016) фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів [5].

У дисертаційному дослідженні Чердніченко І.А. (2018) порівнює фізичний стан з рівнем розвитку максимальних аеробних можливостей людини, які є кількісною мірою динамічного здоров'я [8].

До основних факторів, які визначають фізичний стан Г. Іванова (2012) відносить рівень фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості, а також здатність систем організму адаптуватися до впливу зовнішніх подразників. Важливу роль у визначенні фізичного стану відіграє антропометричний статус, і, особливо, його складові: маса та довжина тіла[1].

Аналіз проведених наукових досліджень щодо визначення поняття «фізичний стан» дають можливість отримати достовірну інформацію про методи його визначення, завдяки якій можна планувати вибір засобів і форм фізичного виховання для зміцнення здоров'я та покращення фізичних кондицій людини.

Попри широкий спектр досліджень стосовно фізичного стану молоді, яка навчається у вищій школі, сьогодні досить актуальним стає пошук інтегрованих засобів, спрямованих на його покращення.

Вважається, що достатньо перспективним напрямом вирішення вказаної проблеми є впровадження в систему фізичного виховання ЗВО секційних факультативних занять як принципу комплексного використання засобів різних видів фізичних вправ, зокрема, засобів найбільш популярних серед здобувачів вищої освіти видів спортивних ігор (волейболу, баскетболу, футболу, гандболу тощо).

Баскетбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту занять фізичної культури і секційних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг у ЗЗСО та ЗВО. Однак, секційні заняття з баскетболу мають насамперед спортивну спрямованість, де значно більше уваги, у порівнянні зі звичайними заняттями, приділяється функціональній та руховій підготовці, а це є негативним фактором, який впливає на масове залучення до занять фізичною культурою і спортом.

У зв'язку з вище викладеним актуальним є питання щодо наукового обґрунтування, апробації та практичного впровадження в систему фізичного виховання експериментальної програми секційних занять, яка забезпечувала б повну реалізацію мотиваційних настроїв студентської молоді та вирішення основних завдань в умовах сьогодення, що стало підґрунтям для вибору теми дослідження.

Дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної

культури і спорту Рівненського державного гуманітарного університету «Шляхи удосконалення професійної підготовки спеціалістів з фізичної культури», яка зареєстрована в Укр. ІНТЕІ (державний реєстраційний номер 0116 U 005225, код тематичних рубрик 77.03.17).

Мета роботи – використання секційних занять з баскетболу для покращення рівня фізичного стану та здоров'я здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Розробити експериментальну програму для покращення рівня фізичного стану у процесі секційних занять з баскетболу.

2. Дослідити та обґрунтувати доцільність її використання у системі фізичного виховання студентської молоді.

Організація та методи дослідження. Дослідження було організовано протягом 2019-2020 рр. на базі закладу вищої освіти Рівненський державний гуманітарний університет м. Рівне.

У експерименті прийняло участь 29 здобувачів вищої освіти денної форми навчання, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи і умовно поділені на експериментальну (n=14) та контрольну (n=15) групи.

Для досягнення мети і розв'язання поставлених завдань ми використовували такі групи методів дослідження як: теоретичні, емпіричні та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Здобувачі вищої освіти впродовж навчального року (до початку карантинних заходів) відвідували секційні заняття з баскетболу. Контрольна група (КГ) займалася за традиційною програмою секційних занять зі спортивних ігор у ЗВО, а для експериментальної групи (ЕГ) була запропонована авторська програма секційних занять з баскетболу, яка мала відмінності у своїй структурі в порівнянні з традиційною.

Для визначення фізичного стану здобувачів вищої освіти ми використали порівняльний аналіз показників морфо-функціонального стану та фізичної працездатності, оскільки з біологічної точки зору їх розуміють як сукупність взаємопов'язаних ознак, що забезпечують нормальну взаємодію організму з навколишнім середовищем. Показниками морфо-функціонального стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічний та психічний стан, фізична підготовленість, стан здоров'я.

Для визначення рівня фізичної працездатності ми обрали Гарвардський степ-тест.

Авторська програма секційних занять з баскетболу передбачала вивчення матеріалу протягом одного року та була розрахована на 210 години і включала в себе проведення теоретичних і практичних занять тривалістю 90 хв. кожне.

Програма складалася з наступних розділів:

1. Загальні основи баскетболу (теоретична підготовка).
2. Технічна підготовка.
3. Тактична підготовка.
4. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Практичний розділ програми передбачав:

- оволодіння техніко-тактичними прийомами гри у нападі та захисті;
- формування навичок ігрової діяльності гравця спільно з партнерами на основі узгоджених дій;
- покращення загального фізичного розвитку та стану організму.

Результати отриманих даних морфо-функціонального стану здобувачів (таблиця 1), які відвідували секційні заняття з баскетболу, в кінці педагогічного експерименту, дають підстави зробити нам висновок, що позитивна динаміка результатів відбулася у обох групах, проте значно кращою вона прослідковується у здобувачів, які були умовно віднесені до експериментальної групи.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз морфо-функціонального стану у здобувачів вищої освіти експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп на початку та в кінці експерименту, n=29, (Г.Л. Апанасенко, 1992)

Показники	ЕГ, n=14			КГ, n=15			Норма	
	поч.	кін.	±	поч.	кін.	±	min	max
індекс маси тіла (ІМТ)	17,3	19,5	+2,2	17,1	18,1	+1,0	18,5	24,9
життєвий індекс (ЖІ)	54,6	61,5	+6,9	55,7	57,3	+1,6	56,5	і більше
силовий індекс (СІ)	56,8	63,7	+6,9	57,9	59,8	+1,9	66	70
індекс Робінсона (ІР)	86,7	81,5	-5,2	85,7	83,8	-1,9	81	і менше

Динаміку результатів морфо-функціонального стану відображено на рис. 1.



Рис. 1. Динаміка показників морфо-функціонального стану у здобувачів вищої освіти в кінці експерименту, n=29

Повторне визначення індексу маси тіла наприкінці педагогічного експерименту у експериментальній групі стали на 12,71% кращими ніж були на початку, а у здобувачів, умовно віднесених до контрольної групи даний показник покращився лише на 5,84%; схожі результати ми спостерігаємо під час повторного визначення життєвого індексу, який у здобувачів ЕГ покращився на 12,63%, а у здобувачів КГ на 2,87%; отримані дані показників силового індексу також свідчать, про те, що більш вагомий приріст результатів відбувся у експериментальній групі – 12,14%, що на 8,86 % перевищив темпи зростання даного показника у здобувачів контрольної групи, результат яких склав 3,28%; при повторному визначенні індексу Робінсона експериментальна група теж показала кращий результат ніж контрольна. Відсоток зростання у експериментальній групі склав 5,99%, а у контрольній лише 2,21%.

Також, наприкінці нашого дослідження було проведено повторне тестування рівня фізичної працездатності, середні результати якого наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Оцінка фізичної працездатності здобувачів обох груп за індексом Гарвардського степ-тесту в кінці дослідження, n=29

Контингент	Оцінка фізичної працездатності			
	на початку		в кінці	
	$\bar{x} \pm m$	рівень	$\bar{x} \pm m$	рівень
Контрольна група	68,43±1,74	середній	70,59±2,36	середній
Експериментальна група	66,23±2,27	середній	74,54±2,45	вище серед.

Аналізуючи повторні результати вимірювання фізичної працездатності, ми бачимо, що наприкінці дослідження у здобувачів експериментальної групи її рівень значно вищий, ніж у здобувачів контрольної групи. Середній показник фізичної працездатності за Гарвардським степ-тестом в КГ дорівнює 70,59±2,36, що відповідає «середньому» рівні; в ЕГ: 74,54±2,45 балів, що відповідає рівню «вище середнього».

Висновки. Залучення здобувачів вищої освіти до систематичних секційних занять з баскетболу в цілому сприяє покращенню фізичного стану, а саме підвищенню рівня морфо-функціонального стану та фізичної працездатності.

Узагальнення отриманих даних в ході педагогічного експерименту свідчать про ефективну реалізацію розробленої авторської програми секційних занять з баскетболу протягом одного року, про що свідчать результати суттєвого покращення фізичного стану здобувачів вищої освіти умовно віднесених до експериментальної групи. Це дає підставу для її практичного впровадження у систему фізичного виховання закладів вищої освіти.

Література

- Іванова Г. Сутність поняття «здоров'я» і результати оцінки стану здоров'я студентів за час їх навчання в технічному вищому закладі освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. праць. Луцьк. 2012. Т. 1. С. 151-154.
- Івчатова Т.В., Карпова І.Б., Дудко М.В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів : навч. посіб. ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т м. В. Гетьмана». К. : КНЕУ. 2013. 109 с.
- Калашник О.С. Стимулювання активності студентів до спортивної діяльності. *Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання*. Львів. 2011. С. 69-75.
- Кашуба А, Ковальський В. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів першого року навчання

під впливом секційних занять з баскетболу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал*. Вип. №2(6). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 21-25.

5. Павленко І. О. Фізичний стан як показник здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф.*. Харків, 2016. С. 135-139

6. Плахтій П.Д., Коваль О.Г., Рябцев С.П., Марчук В.М. Основи фізичного виховання студентської молоді : [навчальний посібник]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2012. 312 с.

7. Сапожник О. Аналіз стану збереження здоров'я студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки*. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2010. – № 4 (12) С. 52-55.

8. Чередниченко І.А. Вплив секційних занять із комплексним використанням засобів спортивних ігор на функціональний стан кардіореспіраторної системи юнаків 18-19 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2016. № 2(34) С.101-109.

9. Чередниченко І.А. Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу. [дисертація]. Запоріжжя, 2018. 324 с.

References

1. Ivanova H. Sutnist' ponyattya «zdorov"ya» i rezul'taty otsinky stanu zdorov"ya studentiv za chas yikh navchannya v tekhnichnomu vyshchomu zakladi osvity. *Fizychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorov"ya u suchasnomu suspil'stvi*. Zb. nauk. prats'. Luts'k. 2012. T. 1. S. 151-154.

2. Ivchatova T.V., Karpova I.B., Dudko M.V. Zdorovy sposib zhyttya ta rukhova aktyvnist' studentiv : navch. posib. DVNZ «Kyiv. nats. ekon. un-t m. V. Het'mana». K. : KNEU. 2013. 109 с.

3. Kalashnyk O.S. Stymulyuvannya aktyvnosti studentiv do sportyvnoyi diyal'nosti. Aktual'ni problemy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannya. L'viv. 2011. S. 69-75.

4. Kashuba A, Koval's'kyu V. Dynamika pokaznykiv fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv pershoho roku navchannya pid vplyvom seksiynykh zanyat' z basketbolu. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya ta metodyky sportyvnoho trenuvannya: naukovo-metodychnyy zhurnal. Vyp. №2(6). Vinnytsya: TOV «Planer», 2018. S. 21-25.

5. Pavlenko I. O. Fizychnyy stan yak pokaznyk zdorov"ya studentiv vyshchikh navchal'nykh zakladiv. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya riznykh verstv naseleennya: materialy II vseukr. nauk.-prakt. konf.. Kharkiv, 2016. S. 135-139

6. Plakhtiy P.D., Koval' O.H., Ryabtsev S.P., Marchuk V.M. Osnovy fizychnoho vykhovannya student-s'koyi molodi : [navchal'nyy posibnyk]. Kam'yanets'-Podil's'kyu : TOV «Drukarnya Ruta», 2012. 312 s.

7. Sapozhnyk O. Analiz stanu zberezheniya zdorov'ya student-s'koyi molodi. *Fizychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorov"ya u suchasnomu suspil'stvi* : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu imeni Lesi Ukrayinky. Luts'k : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrayinky. 2010. – № 4 (12) S. 52-55.

8. Cherednychenko I.A. Vplyv seksiynykh zanyat' iz kompleksnym vykorystanniam zasobiv sportyvnykh ihor na funktsional'nyy stan kardiorespiratomoyi systemy yunakiv 18-19 rokiv. *Fizychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorov"ya u suchasnomu suspil'stvi*. Luts'k, 2016. № 2(34) С.101-109.

9. Cherednychenko I.A. Pidvyshchennya fizychnoho stanu studentiv na osnovi kompleksnoho vykorystannya zasobiv sportyvnykh ihor u seksiynykh zanyattiyakh z voleybolu. [dysertatsiya]. Zaporizhzhya, 2018. 324 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).22

УДК 373.51:371.3

Ковальчук Г. Я.,
к.б.н., доцент, доцент кафедри анатомії, фізіології та валеології

Лупак О. М.,
викладач кафедри анатомії, фізіології та валеології

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

РОЗВИТОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ БІОЛОГІЇ

У статті показано, що збереження та зміцнення здоров'я зростаючого покоління, формування у дітей та підлітків здоров'язберезувальної компетентності є пріоритетним завданням сучасної української школи. Значних успіхів у вирішенні цього завдання можна досягнути під час вивчення шкільного курсу біології. У результаті дослідження з'ясовано, що здійснювана під час вивчення біології у 8-му класі робота з питань здоров'язбереження сприяла формуванню стійкої мотивації та ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Використання інтерактивних, проєктних, кейс-технологій та тренінгової роботи стимулювало засвоєння учнями здоров'язберезувальних знань, допомагало оволодінню уміннями і способами здоров'язберезувальної діяльності. Наприкінці вивчення шкільного курсу біології людини значно підвищився рівень сформованості когнітивно-інформаційної компоненти здоров'язберезувальної компетентності учнів. Результатом здоров'язберезувальної діяльності на уроках біології у 8-му класі став не тільки приріст знань та умінь з питань здоров'я, гігієни функціональних систем організму, профілактики захворювань, надання долікарської допомоги, а й позитивні зміни у веденні способу життя та діяч учнів.

Ключові слова: здоров'язберезувальна компетентність, інноваційні педагогічні технології, учні, уроки біології.

Kovalchuk Halyna, Lupak Oksana. The development of health-preserving competence of pupils in the process of studying Biology. The article considers health preservation and promotion of growing generation, formation of health-preserving competence of children and teenagers as the priority task of modern Ukrainian school. Great success in solving this issue is possible through the study of Biology course in school, especially Human Biology. The aim of the pedagogical experiment was to determine the efficiency of the influence of matter, forms and technologies of conducting Biology lessons and extracurricular activities in the 8th form on formation health-preserving competence of pupils. To determine the state of formation of health-preserving competence of pupils such indices were taken into consideration: valuable orientations and motivation to health preservation, the volume and completeness of knowledge and skills with regard to the issue on health and healthy lifestyle; participation in health-preserving events. The performance of the investigation has ascertained that the work on the issues with regard to health preservation performed during the Biology lessons in the 8th form contributed to the formation of firm motivation and valuable treatment of the pupils regarding their own health as well as of the surroundings. The usage of interactive, project, case technologies and training work stimulated to adoption health-preserving knowledge by pupils, contributed to mastering skills and ways of health-preserving activity. The level of formed cognitive information component of health-preserving competence of pupils has significantly increased at the end of studying school course of Human Biology. The result of health-preserving activity at the Biology lessons in the 8th form was not only the increase of knowledge and skills regarding health issues, hygiene of functional systems of the organism, risk factors and preventive measures of the most spread diseases, the algorithm of providing medical aid but positive changes of the lifestyle and actions of pupils.

Keywords: health-preserving competence, innovative pedagogical technologies, pupils, Biology lessons.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Освітній процес та освітнє середовище зумовлюють значний вплив на формування особистості учнів, а також на стан їхнього здоров'я. Проте останніми роками проблема погіршення рівня здоров'я дітей та підлітків ще більше загострилася. Науковці стверджують, що лише 4–10% дитячого населення України можна вважати здоровим [2]. За результатами власних досліджень, 47% учнів ліцею мають низький та нижчий за середній рівні здоров'я, при цьому у 25% ліцеїстів виявлено напруження механізмів адаптації. Це головню пов'язано з їхнім способом життя, який потребує корекції рухової активності, режиму сну, харчування, уміння контролювати свій психоемоційний [6]. Розвитку аліментарних захворювань може передувати несформована навичка прагнення раціонально харчуватися у дитячому та підлітковому віці, яка згодом проявляється недотриманням вимог правильного режиму та якості харчування у юнацькому періоді [11].

Саме освітня сфера має навчати учнів відповідального ставлення до власного здоров'я та сприяти його зміцненню [8]. Поряд з іншими ключовими компетентностями здобувачі базової і повної загальної середньої освіти повинні опанувати здоров'язбережувальну компетентність [3]. Важлива роль у її формуванні належить біологічному компоненту. Під час вивчення шкільного курсу біології доцільно ширше включати матеріал, що стосується питань здоров'язбереження, у теми уроків, у завдання для самостійної та позакласної роботи [1]. Недостатня увага до проблем здоров'я і безпечної життєдіяльності, нестача часу для опрацювання питань цієї проблематики на уроках біології, використання учителями пасивних та однотипних методів навчання не дозволяє повною мірою мотивувати школярів до ведення здорового способу життя, активної участі у заходах зі здоров'язбереження [7]. Лише поєднання ефективних методів і форм навчання сприяє здоров'язбережувальній діяльності [9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми формування здорового способу життя школярів вивчали О. Балакірева, Т. Бойченко, Ю. Галустян, О. Капранова, Р. Купчинов, О. Ващенко, О. Вакуленко, Р. Левін та ін. Дослідженню ролі шкільного курсу біології у вихованні культури здоров'я учнів присвячені роботи І. Сапельцевої, Є. Жданової, Г. Мамутової. Науковці вважають, що здоров'язбережувальна компетентність передбачає не лише наявність знань, умінь й навичок, а й здатність та готовність до здоров'язбережувальної діяльності [7].

Особливо сприятливим періодом для розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів є молодший шкільний вік [5]. У процесі здобуття загальної середньої освіти прослідковується наскрізна лінія стосовно здоров'язбереження, починаючи з початкової і закінчуючи старшою школою. В умовах освітнього середовища здоров'язбережувальні технології, завдяки яким реалізується процес формування відповідної компетентності, розглядаються як своєрідний феномен [2]. Ці технології повинні бути пріоритетними, оскільки забезпечують опанування власного здоров'язбережувального потенціалу учнями та здатності до його активного застосування [8].

Деякі автори [9] акцентують увагу на важливості впровадження здоров'яформувальної освітньої технології у процесі вивчення біології. На їх думку, під час організаційного моменту слід застосувати психологічне налаштування з елементами тренінгу. На етапі актуалізації опорних знань та вмій ефективними будуть презентації міні-проектів, використання вправ «Мікрофон» та «Розминка», складання сенканів. Під час мотивації навчальної діяльності доцільним є виконання вправи «Асоціації», яка до того ж сприяє психологічному розвантаженню. На етапі вивчення нового матеріалу учням можна запропонувати виконання випереджувальних завдань, проектних робіт, проведення міні-тренінгів, рольових ігор та роботи у групах. На уроках біології також передбачені «міні-перерви» з використанням оздоровлювальних вправ. Педагогічна майстерність учителя біології відіграє значну роль у формуванні фізично, інтелектуально та духовно гармонійної особистості учня [12], який виявляє ціннісне ставлення до здоров'я, дотримується здорового способу життя [3].

Мета дослідження: визначити ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності учнів восьмого класу засобами шкільного курсу біології.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; спостереження, тестування, анкетування, педагогічний експеримент.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальне дослідження здійснювалося на базі закладів середньої освіти II ступеня м. Дрогобича в реальних умовах без порушеного усталеного у закладах цього типу процесу навчання біології за чинними на час його проведення навчальними програмами і планом. У дослідженнях брали участь 48 учнів восьмих класів. Для визначення стану сформованості у школярів здоров'язбережувальної компетентності брали до уваги такі показники:

- 1) ціннісні орієнтації та мотивація до збереження здоров'я (мотиваційно-ціннісний критерій);
- 2) обсяг і повнота знань та вмінь з питань здоров'я та здорового способу життя (когнітивно-інформаційний критерій);
- 3) дотримання засад здорового способу життя, участь у здоров'язбережувальних заходах (практично-діяльнісний) [4, 7].

На констатувальному етапі експерименту проводилося попереднє анкетування щодо ціннісного ставлення учнів до здоров'я та мотивації до його збереження (анкета № 1), рівня здоров'язбережувальних знань та вмінь (анкета №2), а також способу життя (анкета № 3).

У рамках формувального етапу дослідження впродовж навчального року під час вивчення біології у 8-му класі на кожній темі акцентувалася увага на проблемах збереження та зміцнення здоров'я учнів, гігієні функціональних систем організму, профілактиці захворювань, наданні долікарської допомоги. Орієнтація на усвідомлення цінності здоров'я як особистого, так і суспільного здійснювалась на уроках та у позакласній роботі. З метою формування здоров'язбережувальної компетентності учнів поряд з традиційними методами, використовували інтерактивні технології навчання, зокрема «мозковий шторм», «ажурна пилка», робота в малих навчальних групах, імітаційні ігри, дискусії, проєктні та кейс-технології, тренінгова робота. Результат формувального експерименту визначали за допомогою повторного анкетування за тими ж запитаннями анкет.

Для визначення рівня сформованості здоров'язбережувальних знань та вмінь учнів за анкету №2 кожна правильна чи ствердна відповідь оцінювалася 1 балом, частково правильна – 0,5 бала, неправильна або негативна відповідь – нулем. Максимальна кількість балів за відповіді складала 30 балів. До учнів з низьким рівнем знань та вмінь відносили тих, у кого сумарна кількість балів була нижчою за 50%, тобто нижчою за 15 балів. Середній рівень сформованості знань та вмінь передбачав від 50% до 75% (від 15 до 22,5 балів) правильних чи ствердних відповідей, високий рівень – вище 75%, тобто більше за 22,5 балів [10].

Сформованість ціннісного ставлення до здоров'я та його збереження визначалася за відповідями на запитання «Що на Вашу думку є найважливішим у житті?». Як з'ясувалося, за результатами попереднього анкетування найвищою цінністю у житті людини вважають здоров'я лише 35,4% опитаних учнів, 16,7% учнів ставить на перше місце матеріальне благополуччя, 10,4% – кар'єрний ріст, 22,9% – створення сім'ї, 14,6% – отримання достойної освіти, професії. Повторне анкетування засвідчило збільшення на 15% учнів, для яких найціннішим у житті є здоров'я.

Більшість респондентів (62,5%) вважають стан свого здоров'я добрим, 25% – задовільним, 12,5% – поганим. Позитивним є те, що жодний з учнів не вказав на дуже поганий стан здоров'я. Повторні відповіді учнів змінилися несуттєво.

Аналіз відповідей учнів на запитання: «Чи потрібно Вам на даний час займатися здоров'язбережувальною діяльністю?» включав також встановлення мотивів, що спонукають до збереження здоров'я. Виявилось, що 64,6% учнів не вважають за потрібне займатися покращанням власного здоров'я, мотивуючи це тим, що на разі у них немає проблем зі здоров'ям або браком часу, тоді як решта (35,4%) вважає таку діяльність необхідною. Після формувального експерименту частка учнів, які розуміють необхідність займатися власним здоров'ям незалежно від віку та стану здоров'я, зросла до 47,9% (на 12,5%).

Сформованість здоров'язбережувальних знань та умінь учнів відображено в таблиці. До початку формувального етапу експерименту низький рівень здоров'язбережувальних знань і умінь спостерігався у 50% учнів, середній рівень у 41,7% учнів і високий рівень – лише у 8,3% учнів.

Таблиця 1

Сформованість здоров'язбережувальних знань та умінь учнів

Рівні сформованості	До експерименту		Після експерименту		Динаміка, %
	Кількість учнів	Учні, %	Кількість учнів	Учні, %	
низький рівень (менше 50%)	24	50	15	31,3	-18,7
середній рівень (50-75%)	20	41,7	23	47,9	+6,2
високий рівень (більше 75%)	4	8,3	10	20,8	+12,5

Після проведення експерименту дані показники змінилися – кількість учнів з низьким рівнем здоров'язбережувальних знань і умінь зменшилася на 18,7%, натомість кількість учнів, які досягли середнього та високого рівня знань та вмінь збільшилася відповідно на 6,2% і 12,5% (таблиця). Таким чином, проведена під час вивчення біології робота по здоров'язбереженню виявилася достатньо ефективною.

Для з'ясування як змінилася поведінка учнів 8-го класу після проведеного формувального експерименту були проаналізовані відповіді на запитання анкети №3. На запитання «Чи виконуєте Ви в повній мірі вимоги до рухової активності?» на початку експерименту 33,3% учнів відповіли «так», 29,2% відповіли «ні» і 37,5% – «частково так». А після проведення експерименту результати змінилися: відповідь «так» обрали 41,7%, «ні» – 10,4% і «частково так» – 47,9%. Отримані дані є досить суб'єктивними, оскільки багато з тих учнів, які вважають, що виконують в повній мірі вимоги до рухової активності, не знають цих вимог ВООЗ.

Дослідження показало, що на початку експерименту більшість школярів (62,5%) не дотримуються режиму дня. За результатами повторного анкетування цей показник знизився до 45,8%. Майже у половини учнів (47,9%) тривалість сну є не достатньою. Повторне анкетування засвідчило, що 14,6% учнів збільшили тривалість свого сну до оптимальної фізіологічної норми.

На запитання «Скільки часу Ви проводите за комп'ютером і/або гаджетом впродовж доби?» лише 29,2% учнів відповіли – до 2 годин, 39,6% – до 4 годин, 4 і більше годин – 31,2%. Анкетування наприкінці навчального року виявило, що відсоток учнів, які користуються комп'ютером і/або гаджетом до 2 годин на добу зменшився на 2,1%; на 4,2% зменшилася кількість учнів, що проводять за комп'ютером більше 4 годин, проте на 6,2% збільшилась кількість школярів, що проводять за комп'ютером до 4 годин на добу.

Попереднє анкетування виявило, що більшість восьмикласників не дотримуються норм і принципів раціонального харчування. Щоденно снідають лише 52,1% школярів, 4,2% – не снідають взагалі, решта 43,7% – снідають інколи. Найбільшу кількість їжі споживають на вечерю 45,8% респондентів, причому майже третина з них вечеряє за годину до сну, а то й безпосередньо перед сном. 6,3% учнів харчуються лише двічі впродовж дня. Переїдання на ніч та мала кратність прийому їжі можуть призвести до надлишкової ваги та порушення обміну речовин.

На перервах між уроками 64,6% восьмикласників споживають печиво, здобні булочки, гамбургери, хот-доги, цукерки або шоколад, ще 14,6% учнів харчуються бутербродами. У раціоні більшості школярів присутні страви швидкого приготування чи тривалого зберігання. Так, ці продукти вживають щоденно 6,3% учнів, кілька разів на місяць – 72,8%, 1 раз на місяць і рідше – 16,7% і лише 4,2% не вживають їх зовсім.

У 20,8% респондентів щоденна кількість овочів і фруктів складає 100 г, у 35,4% – 200г, у 29,2% – 300г і лише 14,6% дотримуються рекомендацій ВООЗ, споживаючи їх щодня 400–500г. Більшість учнів (70,8%) не виконують рекомендацій ВООЗ і щодо необхідності 2–3 разового вживання на тиждень морської риби та морепродуктів, причому зовсім їх не вживає 14,6% учнів, вживає не частіше 1 разу на місяць 35,4% і не частіше 1 разу на тиждень – 20,8%.

Результати формувального етапу експерименту показали, що учні покращили режим та якість свого харчування. Зокрема, на 8,3% збільшилась кількість школярів, які щоденно снідають і на 4,2% зменшилось тих, що харчуються лише 2 рази. 5 учнів (10,4%) почали споживати найбільшу кількість їжі на обід, замість вечері. Страви швидкого приготування чи тривалого зберігання зменшили у своєму раціоні 12,5% учнів – тих, що споживали ці страви щоденно і кілька разів на місяць. Більшість восьмикласників збільшили щоденний прийом овочів та фруктів і частоту вживання морської риби та морепродуктів, зокрема на 6,2% збільшилась кількість осіб, які вживають щодня 400–500 г овочів та фруктів. Відсоток тих респондентів, які зовсім не вживають морську рибу і морепродукти зменшився на 4,2%.

Проблема шкідливих звичок є особливо актуальною для підлітків. На констатувальному етапі виявлено, що 8,3% восьмикласників випаляють у середньому 5 сигарет щоденно; 20,8% підлітків ніколи не пробували палити; все ж таки мали 1 раз спробу палити 70,9%. Однак, після експерименту кількість учнів, які палять, на жаль, не зменшилася. Позитивно, що усі 48 респондентів не мали спроби вживання наркотиків. Відомо, що навіть невеликі дози алкоголю можуть спричинити серйозні розлади стану здоров'я дітей та підлітків. До початку експерименту 16,7% школярів стверджували, що не вживають жодних спиртних напоїв; 39,6% – вживають слабоалкогольні напої; 35,4% – шампанське/вино, а 8,3% – міцні алкогольні напої. Після експерименту зафіксовано такі позитивні зміни: відсоток учнів, що не вживають спиртних напоїв зростає на 10,4%, а тих, що вживають міцні алкогольні напої – зменшився на 4,2%.

Таким чином, учні дещо збільшили рухову активність, покращили режим та якість харчування, стали більшою мірою дотримуватися режиму дня та сну, менше вживати алкогольних та слабоалкогольних напоїв. Однак, погано надаються корекції окремі шкідливі звички, зокрема тютюнопаління, а також надмірне користування гаджетами.

Висновки. Здійснювана під час вивчення біології у 8-му класі робота з питань здоров'язбереження сприяє формуванню стійкої мотивації та ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Використання інноваційних педагогічних технологій стимулює засвоєння школярами здоров'язбережувальних знань, оволодіння уміннями здоров'язбережувальної діяльності. Результатом педагогічного експерименту став не тільки приріст знань та вмій з питань здоров'я, гігієни функціональних систем організму, профілактики захворювань, надання долікарської допомоги, а й позитивні зміни у веденні способу життя та діяч учнів.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку полягають у з'ясуванні ролі освітнього середовища під час дистанційного навчання у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді.

Література

1. Бойченко Т. Є. Навчити головного. Формування здоров'яформувальної та здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді. *Профтехосвіта*. 2009. № 1. С. 40–43.
2. Гуменюк С. В. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Педагогіка, соціальна робота. 2013. Вип. 26. С. 55–57.
3. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 23 лист. 2011 р. № 1392. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text>.

4. Капранова Г. В. Формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. : 13.00.07. Київ, 2010. 22 с.
5. Кобан М. Ю., Лимар Ю. М. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 12. Т. 1. С. 41–44. doi: 10.32843/2663-6085.2019.12-1.07.
6. Ковальчук Г. Я., Лупак О. М. Оцінка адаптаційних можливостей та рівня фізичного здоров'я учнів ліцею. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 5 К (86). С. 147–151.
6. Миронюк Т. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів біології засобами інноваційних технологій в умовах освітнього середовища вищого навчального закладу : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. Умань, 2017. 324с.
7. Новописьменний С. А. Здоров'язбережувальна компетентність школяра та шляхи її формування. *Young Scientist*. 2018. Vol. 54.2. No. 2.2. P. 27–31.
8. Оніпко В. В., Пилипенко Н. М. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами здоров'яформування педагогічної технології. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. С. 360–369.
9. Турчинов А. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх офіцерів Національної гвардії України у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2016. 227 с.
10. Kovalchuk H., Lupak O., Musina S., Pittelion L. Nutrition state of student youth in current conditions. *Human health: realities and prospects. Monographic series. Vol. 3. Health and Nutrition*, edited by Nadiya Skotna. Drohobych : Posvit, 2018. P. 215–226.
11. Nosko M., Mekhed O., Ryabchenko S., Ivantsova O., Denysovets I., Griban G., ... Tkachenko P. The influence of the teacher's social and pedagogical activities on the health-promoting competence of youth. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9. No. 9. P. 18–28.

References

1. Boichenko, T. Ye. (2009). To teach the main thing. The formation of health-forming and health-preserving competence of pupils' youth. *Vocational education*, 1, 40–43 (in Ukrainian).
2. Humeniuk, S. V. (2013). Health-preserving technologies in the system of education. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: "Pedagogy. Social Work"*, 26, 55–57 (in Ukrainian).
3. State standard of basic and complete general secondary education : approved by Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine since November 23, 2011 No. 1392. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text> (in Ukrainian).
4. Kapranova, H. V. (2010). The formation of health culture by senior formers of secondary school of the industrial city : ab. of thesis on obtaining Ph.D. of ped. sci.: 13.00.07. Kyiv, 22 (in Ukrainian).
5. Koban M. Yu. & Lyamar Yu. M. (2019). Pedagogical conditions of formation safety and health competence of children of a primary school. *Innovative Pedagogy*, 12, 1, 41–44. doi: 10.32843/2663-6085.2019.12-1.07 (in Ukrainian).
6. Kovalchuk, H. Ya. & Lupak, O. M. (2017). Assessment of adaptive capacities and level of physical health of the lyceum pupils. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5 C (86), 147–151 (in Ukrainian).
7. Myroniuk, T. M. (2017). The formation of health-preserving competence of the future teachers of biology by means of innovative technologies in the conditions of educational environment of higher educational establishment: thesis ... Ph.D. of ped. sci. 13.00.04. / Uman Pavlo Tychyna State Ped. Univ. Uman, 324 (in Ukrainian).
8. Novopysmennyi, S. A. (2018). Health-preserving competence of the schoolboy and ways of its forming. *Young Scientist*, 54.2, 2.2, 27–31 (in Ukrainian).
9. Onipko, V. V. & Pylypenko, N. M. (2018). The development of pupils' health-preserving competence by means of health-forming pedagogical technology. *Modern health-forming technologies: monography / by general edition of professor Yu. D. Boichuk*. Kharkiv: Original, 360–369 (in Ukrainian).
10. Turchynov, A. V. (2016). The formation of health-preserving competence of the future officers of the National Guard of Ukraine in the process of professional preparation : thesis ... Ph.D. of ped. sci. 13.00.04. / H. S. Skovoroda Kharkiv Nat. Ped. Univ. Kharkiv, 227 (in Ukrainian).
11. Kovalchuk, H., Lupak, O., Musina, S. & Pittelion, L. (2018). Nutrition state of student youth in current conditions. *Human health: realities and prospects. Monographic series. Vol. 3. Health and Nutrition*, edited by Nadiya Skotna. Drohobych : Posvit, 2018. P. 215–226.
12. Nosko, M., Mekhed, O., Ryabchenko, S., Ivantsova, O., Denysovets, I., Griban, G., ... Tkachenko, P. (2020). The influence of the teacher's social and pedagogical activities on the health-preserving competence of youth. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9, 9, 18–28.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).23
УДК 37.015.31:796.015.132-057.875

Кондрацька Г.Д.
доктор педагогічних наук, доцент;
завідувач кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Дрогобич

СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Спорт як засіб формування здоров'я та працездатності готує молодь до активної життєдіяльності. Розкрито підходи науковців до визначення значимості спорту в різних країнах світу. Обґрунтовано соціальні фактори, які пов'язані з фізичною активністю студентської молоді. Показано траєкторії руху спорту у вітчизняних дослідженнях. Визначено підходи (системно-послідовний, потребно-мотиваційний, особистісно-орієнтований) у підготовці студентської молоді до активної життєдіяльності. Виділено фізичну підготовку як фактор, що стимулює до продуктивності навчання. Запропоновано методику 6-ти тижневого тренування студенток 18-20 років. Розкрито етапи формування фізичної підготовки студенток, де пропонувалися вправи: вправи на все тіло, тобто вправи середньої інтенсивності, інтервальні тренування високої інтенсивності, і турбо тренування, тобто тренування високої інтенсивності, що поєднували вправи на витривалість та силу. Показано зростання розвитку таких якостей: спритність, сила, рівновага, а також швидкісна-витривалість, що дає можливість покращити стрибкові здібності, статичну силу, м'язи живота, навички бігу. Доведено, позитивний вплив тренувань на компоненти будови тіла та рівень фізичної підготовленості студенток. Доцільно інтенсивно пропагувати активні способи проведення вільного часу.

Ключові слова: спорт, студент, фізична підготовка, здоров'я, працездатність.

Halyna Kondratska. Sport as a means of forming the health and efficiency of students. Sport as a means of forming health and efficiency prepares young people for active life. The approaches of scientists for determining the importance of sports in different countries of the world are revealed. The social factors related to the physical activity of students are substantiated. We show the trajectories of sports movement. There are identified the approaches (system-consistent, need-motivational, personality-oriented) to the preparation of students for active life. Physical training is highlighted as a factor that stimulates learning productivity. The method of 6-week training of students aged 18-20 is proposed. We revealed the stages of formation of students' physical training, offered exercises for the whole body (exercises of medium intensity, interval training of high intensity, and turbo training, training of high intensity, combining exercises for endurance and strength).

The test on physical fitness of students is offered: running of 60 meters, jumping from a place, running of 300 meters, throwing of 2 kg of a ball, push-ups. The growth of the following qualities has been shown: agility, static strength, balance, as well as speed-endurance, which gives the opportunity to improve jumping abilities, static strength, abdominal muscles, running skills. The positive effect of training on the components of body structure and the level of physical fitness of female students is proved. It is advisable to intensively promote active ways of spending free time.

Key words: sport, student, physical training, health, efficiency.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Студентському спорту приділяється велика увага у багатьох високорозвинутих країнах Західної Європи, Італії, Франції, Англії, США та Японії. Для студентської молоді тут створюють умови для занять фізичною культурою і спортом, відбуваються постійні змагання, які стимулюють до активної життєдіяльності та продуктивності навчання.

Соціальні фактори позитивно пов'язані із фізичною активністю студентів. Участь у фізичній активності має позитивні наслідки для здоров'я та інтелектуального розвитку студентів. Повсякденні заняття спортом покращують не тільки фізичне, але й психічне здоров'я людини. Фізична активність відіграє головну роль у житті людини. Зіткнувшись із загрозами сидячого способу життя, вона стає ключовим фактором, що обумовлює правильний фізичний, соціальний та психічний розвиток молодого організму, переваги фізичної активності очевидні. Оптимальний рівень фізичної активності стимулює розвиток, забезпечує рухові потреби, посилює роботу серця, покращує гнучкість м'язів та суглобів, зміцнюючи м'язи та кістки. Наукові дослідження фізичної активності студентської молоді, значення витривалості та силових тренувань, а також їх позитивний вплив на досягнення більш високого рівня фізичної підготовленості, проведенні в багатьох країнах світу.

Зв'язок модифікації хвороб пов'язано з малорухливим способом життя, ці факти було встановлено ще в 50-х роках минулого століття. З того часу велика кількість досліджень підтверджує користь рухової активності та негативний вплив від надмірного сидіння [1]. Особливо багато досліджень з'явилось в останні роки – коли надмірне сидіння стало звичним способом життя для багатьох з нас. Ця проблема викликає занепокоєння і потребує заходів для її розв'язання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Водночас деякі автори віддають перевагу комплексному розвитку фізичних якостей з акцентом до 50% часу на швидкісно-силову підготовку. Частина авторів рекомендує приділяти основну увагу на навчальних заняттях направленою розвитку якості витривалості. Однак деякі дослідники вказують на необхідність спрямованого, акцентованого розвитку на рухових якостей, що відстають [3, 4].

Дослідження проведені закордонними дослідниками: Aurelio Tommasetti [10], D'Elia, F. [11], D'Isanto, T. [12], Mohammad Saeid Kiani, Leila Nazari, Leila Shahbazpour [13], Francesca D'elia [14], Xiaoqin He, Chunquan Zhu [15], розкривають проблеми формування фізкультурної освіти, сучасні підходи до організації студентського спорту, виділяють

форми організації рухової активності студентської молоді, пропонують види спорту та методики проведення занять з фізичними вправами.

Також окреслену проблему досліджують і вітчизняні науковці, а саме: Редькіна М.А. розробила методику визначення індивідуальної рухової активності студентів у процесі фізичного виховання на основі урахування індивідуально-типологічних особливостей, психофізичного розвитку та фізкультурно-спортивних інтересів [5]. Хомич А.В. запропонував методику навчання студентів за допомогою програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять в позааудиторній роботі закладу вищої освіти [9].

Результати дослідження проведенні Кондрацькою Г. Самоїликом С., Максим'яком [2] В. вказують на позитивну динаміку зростання відсотка студентів в яких за допомогою рухової активності підвищується рівень культури здоров'я (режим праці і відпочинку, режим харчування, методи загартування для збереження та зміцнення здоров'я), такий підхід сприяє рівню сформованості здоров'язбережувальної компетентності в процесі навчання в ЗВО.

Також низка авторів [6; 8] вважає найбільш ефективною формою фізичного виховання студентів ЗВО такий варіант занять, в якому органічно зливаються біологічний вік, фізичні навантаження, вид спорту з комплексною різносторонньою фізичною підготовкою.

Однак існує низька вмотивованість студентів до занять спортом вважають Кондрацька Г. [2]., Круцевич Т. [3]., Сіренко Р. [7]. Дослідниками доведено різносторонній вплив фізичного виховання на організм студентів, підвищення моторної щільності і фізичного навантаження на заняттях, однак відсутній системно-послідовний підхід до програми вибору виду спорту та тренувального процесу і це потребує системного дослідження.

Формування мети статті (постановка завдання) - розкрити спорт як засіб формування здоров'я та працездатності студентів.

Висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження. У дослідженні взяли участь 20 студентки у віці 18-20 , ДДПУ імені Івана Франка. Процедура дослідження включала вимірювання життєвої ємності легень, динамометрії. Згодом проведено тест на фізичну підготовленість студенток за нормативами: біг 60 метрів, стрибки з місця, біг 300 метрів, метання 2 кг м'яча, віджимання. Були вибрані такі якості: спритність, сила, рівновага, а також швидкість, витривалість. Навчально-тренувальний процес тривав 6-ть тижнів, тренування на витривалість та силу, де пропонувалися вправи: вправи на все тіло, тобто вправи середньої інтенсивності, інтервальні тренування високої інтенсивності, і турбо тренування, тобто тренування високої інтенсивності, що поєднували вправи на витривалість та силу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Завданням фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти – формування особистої культури студентів, створення умов для їх професійно-прикладної фізичної підготовки та формування на цій основі інтелектуальної, творчої і культурної особистості. Розв'язання цих завдань передбачає формування потрібно-мотиваційного підґрунтя фізичної культури і спорту як індикатора самовиховання, використання особистісно-орієнтованого підходу до фізкультурно-спортивної діяльності і культурологічного підходу до розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей молодого покоління.

Для визначення впливу фізичних навантажень на організм студенток, було запропоновано 6-ти тижневе тренування з виконання вправ на спритність, силу, рівновагу, а також швидкість і витривалість з різними руховими режимами: вправи на все тіло, тобто вправи середньої інтенсивності, інтервальні тренування високої інтенсивності, і турбо тренування, тобто тренування високої інтенсивності, що поєднували вправи на витривалість та силу. Дослідники пропонують використовувати стрибки та біг як засіб для тренування великих груп м'язів, активного функціонування дихальної системи та системи кровообігу, покращення діяльності нервової системи і залоз внутрішньої секреції, що створює сприятливі передумови для підвищення функціонального стану всіх органів і систем, забезпечує доволі високу їх узгодженість.

На початку експерименту зроблено замір показників: біг 60 метрів, стрибки з місця, біг 300 метрів, метання 2 кг м'яча, віджимання. Вихідні дані дівчат, які погодились брати участь в експерименті подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати фізичної підготовки дівчат

№ з/п	Показники на початок експерименту					Показники по завершенні експерименту				
	Біг 60 м.	Стрибок в довжину з місця	Біг 300 м.	Метання 2 кг м'яча	Віджимання	Біг 60 м.	Стрибок в довжину з місця	Біг 300 м.	метання м'яча 2 кг	віджимання
1	9,2	1,79	55,0	7,00	8	9,1	1,88	53,0	8,00	12
2	9,4	1,72	56,0	7,50	7	9,2	1,75	54,0	8,50	11
3	9,9	1,68	56,0	6,80	9	9,8	1,72	55,0	7,50	13
4	9,7	1,69	54,1	6,70	6	9,5	1,71	53,1	7,50	10
5	9,6	1,70	55,2	7,90	8	9,3	1,75	53,0	8,50	12
6	9,4	1,74	54,3	8,70	10	8,9	1,81	52,0	9,00	14
7	9,0	1,86	53,0	9,10	12	8,7	1,89	52,2	9,50	16
8	8,8	1,94	52,0	9,50	14	8,7	1,98	51,1	10,50	18
9	8,9	1,92	53,1	10,00	15	8,8	1,95	49,8	11,00	19
10	8,4	1,96	51,0	10,50	16	8,3	2,00	50,1	11,00	20
11	8,6	1,95	52,1	9,60	13	8,5	2,02	51,2	10,00	17

12	8,5	1,94	53,2	9,80	14	8,4	1,99	52,0	10,50	20
13	8,9	1,79	54,0	9,70	12	8,8	1,88	53,2	10,50	16
14	9,7	1,84	55,0	8,10	10	9,5	1,87	54,0	9,10	14
15	9,8	1,68	55,5	7,60	8	9,6	1,69	53,6	8,00	12
16	9,6	1,71	53,3	7,10	9	9,5	1,80	52,0	8,50	11
17	9,5	1,77	54,0	8,20	10	9,3	1,85	52,1	9,50	12
18	9,3	1,79	52,0	8,40	8	9,2	1,86	50,0	9,00	12
19	9,2	1,80	53,0	9,40	9	9,1	1,85	51,1	10,50	11
20	9,4	1,69	55,0	9,60	10	9,2	1,75	50,1	10,60	12

На другому етапі дослідження результати бігу 60 метрів зросли на $\pm 0,5$ с., стрибки з місця покращився на ± 5 см , результати в бігу 300 метрів зросли на $\pm 0,3$ с, метання 2 кг м'яча покращилось на ± 1 м, віджимання на ± 3 р. Результати досліджень показали значний вплив тренувань на розвиток швидкісної-витривалості, це підтверджує зростання показників бігу на 300 метрів. Усі результати студенток мали певний приріст, що підкреслює рівень зростання фізичної підготовленості студенток, з точки зору тестових нормативів зріс рівень спритності, сили, рівновага, а також швидкість і витривалість.

Відтак сформовано стрибкові здібності, статична сила, м'язи живота, навички бігу. 6-ти тижневі тренування на витривалість та силу зменшили окружність обстежених жінок і рівень жиру в їх організмі при одночасному збільшенні м'язової маси та поліпшенні фізичної підготовки. Маючи на увазі позитивний вплив тренувань на компоненти будови тіла та рівень фізичної підготовленості студенток доцільно інтенсивно пропагувати активні способи проведення вільного часу.

Правильність підбраної методики використання фізичних вправ підкреслює:

- позитивний вплив вправ на подразнення рецепторів тканин, які беруть участь в русі і викликають рефлекторно-трофічну перебудову тканинних процесів;
- внутрішні гальмування і збудження здійснюють позитивну дію на центральну нервову систему;
- нормалізація психічних зрушень, які виникають при негативних емоціях;
- фізичні напруження сприяють розширенню судин і деякому зниженню артеріального тиску, що зменшує навантаження на серцево-судинну і нормалізує її діяльність [3,4].

Сьогодні фізичне навантаження розглядається багатьма фахівцями не тільки як стимулятор, але і як регулятор життєдіяльності організму молодої людини. Фізіологічні, біохімічні і морфологічні показники, що змінюються під впливом м'язової роботи, з використанням повторного методу виконання вправ, формують навантаження, що має позитивні зміни для організму людини. Ці зміни в організмі розглядаються як кумулятивний тренувальний ефект (КТЕ) – яка особливість організму, що виникає в результаті виконання термінових (ТЕ) і відтермінованих (ВЕ) ефектів від кількості окремих тренувальних занять. Рекомендується студентам виконувати вправи аеробного характеру, що є біологічною основою розвитку витривалості. Кумулятивний тренувальний ефект (КТЕ) є показником рівня продуктивної працездатності студентів. Це сприяє підвищенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем. При цьому досягається оптимальний рівень розвитку фізичних якостей, особливо витривалості. З метою підвищення рівня працездатності студентів, доцільно відвести до 65% вільно часу студента для занять фізичними вправами і зростання рухового досвіду, що позитивно впливає на фізичну та інтелектуальну діяльність [3,4].

Заняття фізичною культурою і спортом у ЗВО пов'язані з використанням циклічних і ациклічних вправ, сприяють розвитку максимального поглинання кисню (МСК). Циклічні вправи сприяють споживанню кисню і становлять приблизно 85% від МСК. Якщо студенти виконують короткочасні фізичні навантаження циклічного або ациклічного характеру, тоді м'язова діяльність МСК буде меншою. Аеробна потужність лімітується швидкістю постачання кисню до м'язів, які включаються в роботу під час навантажень і більшою мірою залежать від систем (системи кровообігу та дихальної системи) транспорту кисню. Варто пам'ятати, що на величину МСК впливає систолічний об'єм і хвилинний об'єм крові [3,4].

Також важливим показником впливу на фізичну підготовленість студентів має життєва ємкість легень (ЖЄЛ) як стандартний показник потенційних можливостей апарату зовнішнього дихання при забезпеченні організму киснем. Абсолютна величина ЖЄЛ варіюється в широких межах і у студенток становить 1800 см³ до 5000 см³. У результаті систематичних занять фізичними вправами, з'ясовано, що ЖЄЛ у студенток може зростати до на 30-40%. Найвища величина ЖЄЛ спостерігається в студентів, котрі мають високий рівень розвитку витривалості і володіють найбільшою кардіореспіраторною продуктивністю [3,4].

На думку автора, проблема фізичної підготовки студенток є однією з найважливіших у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки у ЗВО. Вона тісно пов'язана із соціалізацією молодої людини в суспільстві, зміцненням і збереженням здоров'я студентів, формуванням їх культури, розвитком і вдосконаленням фізичних якостей та інтелектуальних здібностей.

Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що у 18–20 років завершується формування вегетативних систем і досягається високий рівень їх взаємодії. У цьому віковому періоді фізичні вправи мають найбільш ефективний вплив на формування систем організму молодої людини, а також формують певний руховий досвід, необхідний для продуктивності праці.

Рівень фізичного розвитку студенток значною мірою визначається повсякденною руховою активністю, але цей показник не завжди присутній в режимі дня студенток, тому виконання вправ на заняттях або самостійно за допомогою запропонованих режимів тренування покращує настрій, позитивні емоції, культуру рухів, збільшує режим рухової

активності, підвищує рівень фізичної готовності, що сприяє покращенню здоров'я та працездатності. Позитивний вплив занять фізичними вправами призводить до глибоких змін функціонального стану організму студенток, посилює обмінні процеси, покращує показники динамічної життєдіяльності та мобільності.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.

Спорт є складовою системи освіти, частиною соціалізації молодшої людини в суспільстві. Системно-послідовний підхід у використанні фізичних вправ покращує роботу функціональних систем та підвищує рівень фізичної та інтелектуальної працездатності студенток.

Спорт надає необхідну інформацію про фізичну культуру, фізичні вправи з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності; формує знання про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії; сприяє покращенню розумової і фізичної працездатності, розкриває значення використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності.

Інноваційні підходи до формування рухової активності студентів мають свої виклики і перспективи.

Література

1. Інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів «Спорт для всіх»: навч.-метод. посіб. І. В. Макущенко, В. М. Пристинський, Л. О. Демінська, Т. М. Пристинська. – Донецьк, Слов'янськ: ДДІЗФВС; СДПУ, 2008. 82 с.
2. Кондрацька Г.Д. Шляхи формування здоров'язберезувальної компетентності у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *International academy journal Web Of Scholar* 2019, Warsaw, Poland. 10 (28), vol 2, october. 2019. С.14–19.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: в 2-х т. К.: Олімп. л.–ра, 2008. Т. 2. 382 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання*. К.: Олімп. л.–ра, 2008. С. 69–86.
5. Редькіна М. А. Методика визначення індивідуальної рухової активності студентів у процесі фізичного виховання. *Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02. - теорія і методика навчання* (фізична культура, основи здоров'я). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2020. 197 с.
6. Присяжнюк С.І. Зміна показників біологічного віку студентів першого курсу залежно від обсягу фізичного навантаження. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2006. № 1–2. С. 299–305.
7. Фізичне виховання студентів [курс лекцій] / за заг. ред. Р.Р. Сіренко. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251 с.
8. Фурманов А.Г., Юсма М.Б. Оздоровительная физическая культур: Учебник для студентов вузов. Минск: Тесей, 2003. 528 с.
9. Хомич А.В. Методика програмування індивідуальних фізкультурно оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу. *Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук 13.00.02 – теорія та методика навчання* (фізична культура, основи здоров'я) Луцьк, 2016. с. 205
10. Aurelio Tommasetti (2019) The contribution of the University of Salerno to physical education and sport sciences. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol 19 (Supplement issue 5) Art 253 pp 1728 – 1739
11. D'Elia, F. (2019). The training of physical education teacher in primary school. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1proc), S100–S104. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14. Proc1>.
12. D'Isanto, T. (2019). Physical and sport education between Italian academic system and European Research Council structure panel. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14, pp. S66–S76, 14, pp. S66–S76.
13. Mohammad Saeid Kiani, Leila Nazari, Leila Shahbapour (2019) Investigating the Factors Affecting the Sustainable Management of Sporting Student Events Worldwide International. *Journal of Sports Science and Physical Education* Volume 4, Issue 2, June 2019, Pages: 28–32
14. Francesca D'elia (2019) The core curriculum of University training to teach physical education in Italy *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol.19 (Supplement issue 5), Art 256, pp. 1755–1758,
15. Xiaoqin He, Chunquan Zhu (2020) Research on the Principles and Strategies of Cultivating the Sports Core Quality of Students in Higher Vocational Colleges *International Journal of Sports Science and Physical Education* Volume 5, Issue 3, September Pages: 35–40

References

1. Innovative technologies of health and recreational physical culture in the activities of centers "Sports for All" (2008): teaching method. way. IV Makushchenko, VM Pristinsky, LO Deminskaya, TM Pristinskaya. - Donetsk, Slovyansk: DDIZFVS; SDPU, 82 p.
2. Kondratskaya GD (2019) Ways of forming health-preserving competence in the professional training of future physical education teachers *International academy journal Web Of Scholar* Warsaw, Poland. 2019. 10 (28), vol 2, Octobe. P.14–19.
3. Krutsevich T. Yu. (2008) Theory and methods of physical education: a textbook: in 2 volumes. K.: Olympus. I-ra, T. 2. 382 s.
4. Kuramshin YF (2008) Means of physical education. Theory and methods of physical education. - K.: Olympus. I-ra, S. 69–86.
5. Redkina MA (2020) Methods for determining the individual motor activity of students in the process of physical education. The dissertation on competition of a scientific degree of the candidate of pedagogical sciences on a specialty

- 13.00.02. - theory and methods of teaching (physical culture, basics of health). MP Drahomanov National Pedagogical University, Kyiv, 197 p.
6. Prisyazhnyuk SI (2006) Changes in the biological age of first-year students depending on the amount of physical activity. *Theory and practice of physical education*. № 1–2. Pp. 299–305.
 7. Physical education of students (2011) [lecture course] for general. ed. R.R. Sirenko. Lviv: Ivan Franko Lviv National University. 251 p.
 8. Furmanov AG, Yusma MB (2003) Health-improving physical culture: Textbook for university students Minsk: Theseus. 528 p.
 9. Khomych AV (2016.) Methods of programming individual physical culture and health classes of students in extracurricular activities of higher education. The dissertation on competition of a scientific degree of the candidate of pedagogical sciences 13.00.02 - the theory and a training technique (physical training, bases of health) Lutsk. p. 205
 10. Aurelio Tommasetti (2019) The contribution of the University of Salerno to physical education and sport sciences. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol 19 (Supplement issue 5) Art 253 pp 1728 – 1739
 11. D'Elia, F. (2019). The training of physical education teacher in primary school. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1proc), S100-S104. doi:https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc1.
 12. D'Isanto, T. (2019). Physical and sport education between Italian academic system and European Research Council structure panel. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14, pp. S66-S76. , 14, pp. S66–S76.
 13. Mohammad Saeid Kiani, Leila Nazari, Leila Shahbazzpour (2019) Investigating the Factors Affecting the Sustainable Management of Sporting Student Events Worldwide International. *Journal of Sports Science and Physical Education* Volume 4, Issue 2, June 2019, Pages: 28–32
 14. Francesca D'elia (2019) The core curriculum of University training to teach physical education in Italy *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol.19 (Supplement issue 5), Art 256, pp. 1755–1758
 15. Xiaoqin He, Chunquan Zhu (2020) Research on the Principles and Strategies of Cultivating the Sports Core Quality of Students in Higher Vocational Colleges *International Journal of Sports Science and Physical Education* Volume 5, Issue 3, September Pages: 35–40

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).24
УДК 376.1

Копко І.Є.
канд. біолог. наук, доцент,
доцент кафедри анатомії, фізіології та валеології
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич
Волошин О.Р.
канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедри анатомії, фізіології та валеології
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ЧИННИКИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

В статті проаналізовано чинники готовності майбутнього вчителя до роботи в умовах інклюзивної освіти. Встановлено, що для цього необхідно змінити систему підготовки педагогічних кадрів. Проведений теоретико-методологічний аналіз спеціальної літератури дозволив нам сформулювати наступне трактування готовності педагога до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти: складна інтегральна суб'єктна якість особистості педагога, що спирається на комплекс академічних, професійних і соціально-особистісних компетенцій і визначає можливість ефективної професійно-педагогічної діяльності. Доведено, що зміст освітніх програм підготовки педагогів не в повній мірі враховує необхідність формування компетенцій, що визначають їх готовність до роботи з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивної освіти. У структуру окремих предметів подана інформація, яка носить, швидше, декларативний характер і не відображає сутність, цінності та принципи інклюзивної освіти, не передбачає формування академічних, професійних і соціально-особистісних компетенцій, що визначають готовність майбутніх педагогів, і виявляються незв'язаними із змістом інших навчальних дисциплін.

Таким чином, формування готовності вчителя до виконання специфічних завдань інклюзивної освіти впливає на подальшу професійну активність і компетентність та, опосередковано, на кар'єрне зростання випускників.

Ключові слова: інклюзивна освіта, психолого-педагогічна готовність, компетентність, діти з особливими потребами.

Копко І.Є., Волошин О.Р. Factors of readiness of the future teacher to work in the conditions of inclusive education. The article analyzes the factors of readiness of the future teacher to work in an inclusive education. It is established that for this purpose it is necessary to change the system of teacher training. The conducted theoretical and methodological analysis of special literature allowed us to form the following interpretation of the teacher's readiness for professional activity in an inclusive education: complex integrated subjective quality of the teacher's personality, based on a set of academic, professional and socio-personal competencies and determines the possibility of effective professional and pedagogical activities.

It is analyzed that the content of educational programs for teacher training does not fully take into account the need for the formation of competencies that determine their readiness to work with children with special needs in an inclusive education.

The structure of individual subjects includes information that is rather declarative in nature and does not reflect the essence, values and principles of inclusive education, does not provide for the formation of academic, professional and socio-personal competencies that determine the readiness of future teachers, and are unrelated to the content other disciplines.

Thus, the formation of a teacher's readiness to perform specific tasks of inclusive education affects further professional activity and competence and, indirectly, the career growth of graduates. The formation of inclusive education includes a phased cyclical process that provides the basis for the motivational-conative component of readiness of future teachers to work in an inclusive environment, which manifests itself in the form of a set of academic, professional and socio-personal competencies. The formation of a teacher's readiness to perform specific tasks of inclusive education affects further professional activity and competence is based on the fact that the implementation of sexual education should involve competent professionals: teachers with appropriate training.

It is necessary to develop a model of value formation for the readiness of future teachers to work in the system of inclusive education.

Key words: *inclusive education, psycho-pedagogical readiness, competence, children with special needs.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. В українському суспільстві формується нова філософія державної політики щодо дітей з особливими освітніми потребами. У 23 статті Конвенції про права дитини зазначено, що розумово чи фізично неповноцінна дитина повинна проводити повноцінне гідне життя в умовах, які забезпечили б її гідність, сприяли її впевненості в собі і полегшували б її активну участь у житті суспільства. Відповідно до цього документу для здійснення корекції порушень у фізичному та психічному розвитку учнів з особливими освітніми труднощами має проводитися відповідна корекційно-педагогічна діяльність, яка є складним психофізіологічним і соціально-педагогічним явищем, що охоплює весь освітній процес [3]. Ефективне функціонування спеціальної освіти в умовах динамічної соціально-політичної і економічної трансформації нашого суспільства, забезпечення повноцінного розвитку дітей з психофізичними вадами знаходиться у прямій залежності від рівня компетентності спеціалістів-педагогів [4]. З огляду на це, першочерговим завданням вищої педагогічної освіти є підготовка фахівців, здатних працювати у різних типах спеціальних шкіл, дошкільних і позашкільних закладах, в умовах сім'ї дитини з проблемами розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема готовності майбутнього вчителя до роботи в умовах інклюзивної освіти до недавнього часу у нашій країні не досліджувалась. Окремими аспектами соціально-нормативної поведінки дітей-інвалідів з фізичними та інтелектуальними вадами займалися Л.С. Виготський, М.С. Певзнер, Г.С. Сухарева, В.К. Кузьміна, К.С. Лебединська, Л.М. Шипіцина, Є.С. Іванов, Е.Г. Крутикова, Г.Г. Запрягаєв, В.В. Корольов, В.М. Синьов, О.П. Сєверов.

Можна констатувати, що ідея інклюзивної освіти зіткнулася з проблемою психологічної неготовності суспільства визнати права особливих навчатися в середовищі однолітків і в першу чергу з проблемою забобонів з боку батьківської громадськості. Інший не менш значущою проблемою стало подолання психологічної та методичної неготовності педагогів (низька мотивація, страх при роботі з особливими учнями, відсутність професійного та особистого досвіду. Від сучасного висококваліфікованого фахівця вимагається наявність нових якостей в його науковій, педагогічній та виробничій діяльності пов'язаних з набуттям системних, комплексних знань та вмінням використовувати їх у своїй спеціальності й організації соціальних відносин. Проте, вивчення практики реалізації корекційно-реабілітаційної допомоги дітям психофізичними порушеннями доводить, що існуюча система ще не приведена у відповідність до нових показників її якості, що висувуються суспільством.

Метою статті – є теоретичне обґрунтування необхідності підготовки майбутніх вчителів до реалізації нової парадигми освіти – інклюзивної освіти, з метою встановлення прогалин у підготовці фахівців, що перешкоджають приведенню у відповідність до нових вимог суспільства якості корекційно-реабілітаційної допомоги дітям з психофізичними порушеннями, а також визначити шляхи змін системи підготовки педагогічних кадрів.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, спостереження, анкетування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ефективність реалізації освітньої інклюзії залежить від готовності педагога до роботи з усіма суб'єктами інклюзивного освітнього простору: типовими і «особливими» дітьми, їх батьками, фахівцями (вчителями-дефектологами, психологами, соціальними педагогами, фахівцями з фізичної реабілітації).

Ця готовність детермінується специфікою умов професійної діяльності педагога, а саме: полісуб'єктністю інклюзивного освітнього простору (діти з особливим розвитком, діти з типовим розвитком, батьки обох груп дітей, фахівці), та передбачає сформованість ряду академічних, соціально-особистісних (базових) і професійних компетенцій.

Ми вважаємо, що слід розглядати феномен готовності через призму комплексу компетенцій фахівця. Проведений теоретико-методологічний аналіз спеціальної літератури дозволив нам сформулювати наступне трактування готовності педагога до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти: складна інтегральна суб'єктна якість особистості педагога, що спирається на комплекс академічних, професійних і соціально-особистісних компетенцій і визначає можливість ефективної професійно - педагогічної діяльності [2]. При цьому під академічними компетенціями ми маємо на увазі володіння методологією і термінологією окремої галузі знань, а також можливість використовувати їх у вирішенні практичних завдань; під професійними - готовність і здатність діяти відповідно до вимог реальної педагогічної ситуації; під соціально-особистісними - сукупність компетенцій, що відносяться до самої людини як до особистості, взаємодії індивіда з іншими людьми, групою і суспільством.

Структура готовності педагога до роботи в умовах інклюзивної освіти представлена комплексом взаємозалежних характеристик, серед яких важливе місце займає мотиваційно-конативний компонент - безпосереднє

вираження установки в професійній поведінці (послідовна поведінка по відношенню до суб'єктів інклюзивної освіти), готовність до прояву компетентності [7].

Сформованість конативного компонента детермінує наступні компетенції:

1) академічні: володіння сутністю цінностей педагогічної діяльності та вміння будувати цю діяльність; здатність застосовувати в умовах інклюзивної освіти основні педагогічні технології та методики навчання і виховання; прийняття цінностей інклюзивної освіти; знання основних положень Конвенції про права інвалідів; володіння змістом соціальної моделі інвалідності; вміння втілити в реальну професійну діяльність принципи інклюзивної освіти (презумпції компетентності, універсального дизайну, підтримки і супроводу та ін.) [5].

2) професійні: компетенція діяльності (володіння комплексом професійних умінь, необхідних для реалізації організаційних, психолого-педагогічних і методичних умов, оптимальних для роботи педагога в умовах інклюзивної освіти: вміння проводити аналіз, проектування, моделювання та планування освітнього процесу, володіння технологією педагогічного супроводу дитини з особливими потребами в умовах інклюзії, здатність оцінювання результатів діяльності з позицій особистісних змін дитини з особливими потребами); соціально-педагогічні компетенції (прийняття позиції педагога інклюзивної освіти як соціально значущої; наявність у фахівця навичок адвокації та формування асертивної поведінки; вміння здійснювати самоконтроль у професійній діяльності; адаптація до змін професійної ситуації); дидактичні компетенції (створення навчальних матеріалів і засобів з урахуванням принципу універсального дизайну) [2].

3) соціально-особистісні: компетенції соціальної взаємодії і спілкування (соціальна і професійна (інклюзивна) толерантність по відношенню до всіх суб'єктів інклюзивної освіти; володіння навичками міжособистісної взаємодії і комунікації; володіння стратегіями поведінки в конфліктній ситуації; вміння працювати в команді); соціально-правові компетенції (здатність брати на себе відповідальність, вміння адвокатувати права суб'єктів освітньої інклюзії); поведінкові компетенції (критичне мислення; володіння навичками здоровозберігаючих технологій, самомотивація [8].

На нашу думку, яка узгоджується з науковцями [3,4], що найбільш адекватним методологічним підходом у формуванні готовності майбутніх педагогів до роботи в умовах освітньої інклюзії є компетентнісний підхід.

Для цього необхідно змінити систему підготовки педагогічних кадрів. Зміст освітніх програм підготовки педагогів не в повній мірі враховує необхідність формування компетенцій, що визначають їх готовність до роботи з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивної освіти. У структуру окремих предметів включена інформація, яка носить, швидше, декларативний характер і не відображає сутність, цінності та принципи інклюзивної освіти, не передбачає формування академічних, професійних і соціально-особистісних компетенцій, що визначають готовність майбутніх педагогів, і виявляються незв'язаними із змістом інших навчальних дисциплін. У зв'язку з цим підготовка студентів зумовлює визначення можливостей кожного навчального предмета і педагогічної практики для забезпечення майбутнього спеціаліста необхідними знаннями і вміннями; виокремлення, модифікацію та структуризацію вагомих професійних знань про сутність і методи корекції психофізичного розвитку учнів.

Перш за все, потрібно звернути увагу на два основні аспекти підготовки, переглянути програми медичної підготовки та різних видів педагогічної практики. Також дослідженнями Руденко Л. [5] встановлено, що медична підготовка містить могутній когнітивний потенціал, формує ціннісно-мотиваційні засоби професійної діяльності, суттєво збагачує креативні аспекти корекційно-реабілітаційної освіти, впливаючи на майбутнього фахівця.

У системі підготовки вчителів за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр» у навчальних планах з усіх спеціальностей передбачається такі базові курси: анатомія, фізіологія і патологія дитини, генетика, гігієна дітей та підлітків, клінічні основи інтелектуальних порушень, невропатологія, психопатологія, які знайомлять майбутніх педагогів з конкретною клінічною інформацією, а у системі підготовки вчителів за освітньо-кваліфікаційним рівнем «магістр» у навчальних планах з усіх спеціальностей зменшена кількість годин на вивчення медичних дисциплін, або взагалі немає. Зважаючи на сучасну парадигму освіти, зокрема, зміни організаційної форми навчання дітей із психофізичними порушеннями та впровадженню інклюзивної освіти, вважаємо за доцільне навчальні дисципліни: неврологічні основи розладів у психофізичному розвитку, нейропсихологія, дитяча психіатрія, включити до навчальних планів підготовки фахівців усіх педагогічних спеціальностей.

В даний час активно розвивається методологічна база інклюзивної педагогіки. Можна констатувати, що саме на даному етапі ідея інклюзивної освіти зіткнулася з проблемами:

- психологічної неготовності суспільства визнати права дітей з особливим розвитком навчатися у середовищі однолітків і в першу чергу з проблемою забобонів з боку батьків дітей з типовим розвитком;
- подолання психологічної та методичної неготовності педагогів (низька мотивація, страх при роботі з особливими учнями, відсутність професійного досвіду);
- відсутність чіткої взаємодії між фахівцями різних соціальних і освітніх організацій, що забезпечують супровід дітей з особливими потребами.

Поступово в освітній практиці складається модель організації інклюзивної освіти в системі середньої професійної та вищої освіти. Інклюзивна освіта прагне розробити підхід до викладання і навчання, який зможе більш гнучко задовольняти потреби в освіті у різних категорій учнів з обмеженими можливостями [6]. Проблеми розвитку інклюзивної освіти в системі професійної освіти мають певні особливості, які потрібно враховувати при створенні та впровадженні адаптованих освітніх програм для людей з обмеженими можливостями, а саме:

- забезпечити створення доступного середовища для повноцінного запровадження даної категорії учнів в навчальний процес освітньої організації (облаштування будинку, облаштування освітнього простору);

- створювати особливі умови для здобуття професійної освіти особами з обмеженими можливостями здоров'я (вимоги щодо кадрового складу освітньої організації, дотримання нормативних вимог по навчально-методичного та інформаційного забезпечення навчального процесу);

- створення і розвиток в освітній організації особливого толерантного соціокультурного середовища, що сприяє соціальній адаптації учнів; українська освітня система повинна використовувати існуючий досвід інших країн [1].

Сучасні реалії ставлять до професійної науки дуже конкретні й високі вимоги. Усі зміни, що відбуваються у сфері освіти осіб з особливими потребами, повинні виходити з інтересів самої особи та спрямовуватись на покращення якості її життя. У змісті навчально-виховної роботи з дітьми майже не відводилось місце нормам взаємин з представниками певної статі, підготовці молоді до інтимних стосунків, подальшого статевого життя. Проблеми виховання особистості як представника певної статі в допоміжних школах були особливо занедбані, на них практично не зорієнтовані навчальні програми, зміст і характер виховної роботи.

Таким чином, становлення інклюзивної освіти є поетапний циклічний процес, що забезпечує формування основи мотиваційно-конативного компонента готовності майбутніх педагогів до роботи в умовах інклюзивної освіти, який проявляється у вигляді комплексу академічних, професійних і соціально-особистісних компетенцій. Саме соціальне замовлення на підготовку вчителя, який перебуває в постійному пошуку ефективних і раціональних методів навчання й виховання, надійно підготовленому в науковому і методичному напрямках - визначає одне з головних завдань діяльності вищої педагогічної школи [4]. На нашу думку, особлива увага має бути звернена на формування готовності вчителя до виконання специфічних завдань інклюзивної освіти, і, як наслідок, впливає на подальшу професійну активність і компетентність у процесі реалізації корекційно-реабілітаційної допомоги. Статеве виховання дітей та молоді з інтелектуальними можливостями є внеском у справедливе та інклюзивне суспільство, в якому знання, права і можливості надаються окремо кожній особі. Головними бар'єрами при статево вихованні осіб з інтелектуальними порушеннями у дорослому гіперопіка, страх батьків, відсутність знань у батьків та фахівців про наслідки відмежування дитини від світу, наслідки вимушеного статевого утримання у дорослому житті, про попередження сексуальних зловживань та насильства щодо дітей з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень.

Висновки. Аналіз наукової літератури дозволив теоретично обґрунтувати необхідність підготовки майбутніх вчителів до реалізації нової парадигми освіти – інклюзивної освіти, встановили прогалини у підготовці фахівців, що перешкоджають приведенню у відповідність до нових вимог суспільства якості корекційно-реабілітаційної допомоги дітям з психофізичними порушеннями, а також запропоновані шляхи змін системи підготовки педагогічних кадрів. Становлення інклюзивної освіти включає поетапний циклічний процес, що забезпечує формування основи мотиваційно-конативного компонента готовності майбутніх педагогів до роботи в умовах інклюзії, який проявляється у вигляді комплексу академічних, професійних і соціально-особистісних компетенцій. Формування готовності вчителя до виконання специфічних завдань інклюзивної освіти впливає на подальшу професійну активність і компетентність ґрунтується на тому, що до здійснення статевого виховання мають залучатись компетентні фахівці: вчителі з відповідною підготовкою.

Перспективи подальших розвідок. Необхідна розробка моделі формування цінностей для готовності майбутнього вчителя для роботи в системі інклюзивної освіти.

Література

1. Ворон М. Інклюзивна освіта: українські реалії: Підручник для директора. 2006. №6. С. 66 – 71.
2. Концепція розвитку інклюзивної освіти. Соціальний педагог. 2010. № 4. С. 3 – 6.
3. Листопад О. В. Інклюзивна освіта в контексті інноваційного розвитку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал. Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. Суми: Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. № 2. С. 174 – 185.
4. Миронова С. Системний підхід до організації та змісту багаторівневої професійної підготовки корекційного педагога. Вища освіта України. 2008. № 3. С. 107 – 114.
5. Руденко Л. Моделювання процесу підготовки майбутніх спеціалістів у галузі корекційної педагогіки. Дефектологія. 2005. № 3. С. 42 – 46.
6. Николаєнко С. Корекційна освіта: стан та перспективи: тези із доповіді Міністра освіти і науки України на Підсумковій колегії МОН України 17 серпня 2007 року «Якісна освіта – запорука самореалізації особистості». Освіта України. 2007. № 59. С. 14 – 15.
7. Колупаєва А. Інклюзивна освіта як модель соціального устрою. Дефектологія. 2009. № 4. С. 3 – 4.
8. Суковський Є. Доказові практики як перспектива розвитку освітніх послуг для осіб з особливими потребами. Вестник ассоциации психиатров Украины. 2013. № 6. С. 69 – 73.

References

1. Voron M. (2006). Inclusive education: Ukrainian realities: A textbook for the director. (6), 66 – 71.
2. The concept of inclusive education. Social pedagogy. (2010). (4), 3 – 6.
3. November O.V. (2011). Inclusive education in the context of innovative development. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies: scientific journal. Sumy State Pedagogical University named after AS Makarenko. Sumy: Sumy DPU. AS Makarenko. (2), 174 – 185.
4. Mironova S. (2008). System approach to the organization and content of multilevel training of a correctional teacher. Higher education in Ukraine. (3), 107 – 114.
5. Rudenko L. (2005). Modeling the process of training future professionals in the field of correctional pedagogy. Defectology. (3), 42 – 46.
6. Nikolaenko S. (2007). Correctional education: status and prospects: abstracts from the report of the Minister of

Education and Science of Ukraine at the Final Board of the Ministry of Education and Science of Ukraine on August 17, 2007
"Quality education - the key to self-realization." Education of Ukraine. (59), 14 – 15.

7. Kolupaeva A. (2009). Inclusive education as a model of social order. Defectology. (4), 3 – 4.

8. Sukovsky E. (2013). Evidence-based practices as a prospect for the development of educational services for people with special needs. Bulletin of the Association of Psychiatrists of Ukraine. (6), 69 – 73.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).25
УДК 615.83-057

¹Кузан М.М., ¹Фігура О.А., ²Бутов Р.С.

¹Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, м. Дрогобич
²Кам'янець-Подільський національний університет імені І.Огієнка, м. Кам'янець-Подільський

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ ПРАКТИКИ ЕРГОТЕРАПІЇ, ЯКІ ОРІЄНТОВАНІ НА ЗАНЯТТЄВУ АКТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ

Моделі – це спрощені уявлення про структуру та зміст явища чи системи, що описують або пояснюють складні взаємозв'язки між поняттями всередині системи та об'єднують елементи теорії та практики, які повинні зробити речі простішими для розуміння.

Ми провели порівняльний аналіз п'яти основних моделей практики ерготерапії, які орієнтовані на заняттєву активність людини та найчастіше використовуються у цілому світі: Людина - Навколишнє середовище – Модель заняттєвої діяльності (PEOP, Charles Christiansen and Carolyn Baum); Модель людської зайнятості (МОНО, Gary Kielhofner); Канадська модель заняттєвої діяльності та залучення (CMOP, Sue Townsend and Helen Polatajko); Модель Kawa (Michael Iwata); Австралійська модель заняттєвої діяльності – OPM (A) (Christine Chaparo and Rudy Ranka).

Порівнюючи п'ять моделей практики ерготерапії ми відзначили між ними такі схожості. Всі ці моделі є орієнтованими на заняттєву активність людини (клієнта). В кожній моделі центральне місце належить людині та поєднанню її внутрішніх факторів, навколишнього середовища і заняттєвої активності та виділяються свої персональні компоненти для покращення продуктивності. А основною відмінністю моделей є різний акцент погляду на людину, середовища, активність та бажаний результат.

Ключові слова модель заняттєвої діяльності – людина - навколишнє середовище, модель людської зайнятості, канадська модель заняттєвої діяльності та залучення, модель Kawa, австралійська модель заняттєвої діяльності, заняттєва адаптація, окупація.

Kuzan M.M., Fihura O.A., Butov R.S. Comparative analysis of models of occupational therapy practice, which are focused on occupational performance. We conducted a comparative analysis of five main models of occupational therapy practice, which are focused on occupational performance and are most often used worldwide: Person – Environment – Occupational Performance Model (PEOP); Model of Human Occupation (МОНО); Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP); Kawa model; Occupational Performance Model Australia- OPM (A). All these models are focused on the professional employment of the person (client). Each model highlights its personal components to improve performance.

CMOP emphasizes that spirituality is the main essence of person, while PEOP depicts spirituality as one of the five components (psychological, neurological, spiritual, physiological and motor), and OPM (A) one of the three interacting elements of mind, body and spirit, МОНО - focuses on understanding and developing a person's motivation to study, and the KAWA model does not highlight the concept of spirit as a component of person.

Regarding the environment, the PEOP model emphasizes whether it "allows or acts as a barrier to performance", МОНО - in terms of ecology, requirements and impact, CMOP - social change, social inequality and occupational imbalances. KAWA - obstacles that affect the flow of life, OPM (A) - an interactive-sensory-physical-socio-cultural phenomenon within which activities take place.

In considering occupational activities, the models have much in common. In the CMOP model, the components of employment activity are self-service, productive activity and leisure. In the OPM (A) model, employment is seen as the ability to perceive, desire, plan, and perform roles. The PEOP model emphasizes the need for competence in occupational activities to achieve occupational participation. In the KAWA model, the emphasis is on the hidden healing potential that every subject has from birth. МОНО defines that the essence of human activity is to influence professional identity and competence, which leads to positive occupational adaptation.

Thus, in each model the central place belongs to the person and a combination of its internal factors, environment and occupational activity. And the main difference between the models is the different emphasis on the person, environment, profession and the desired result.

Keywords: Person – Environment – Occupational – Performance Model, Model of Human Occupation, Canadian Model of Occupational Performance and Engagement; Kawa model; Occupational Performance Model Australia, occupational adaptation, occupation.

Постановка проблеми. Моделі – це спрощені уявлення про структуру та зміст явища чи системи, що описують або пояснюють складні взаємозв'язки між поняттями всередині системи та об'єднують елементи теорії та практики. Модель повинна зробити речі простішими для розуміння [3; 4].

Ерготерапія не обов'язково повинна обмежуватися кількома концептуальними моделями або системами поглядів, які мають усталену доказову базу. Вітаються нові концептуальні моделі практики/системи поглядів, які визнають або сприймають обмеження в існуючих теоріях або практиці і націлені на їх усунення. Вони розширяють базу знань і сприятимуть більш активному обговоренню і розумінню основних термінів в ерготерапії. Отже, проведемо порівняльний аналіз п'яти основних моделей практики ерготерапії, які орієнтовані на заняттєву активність людини та найчастіше використовуються у цілому світі:

1. Людина - Навколишнє середовище –Модель заняттєвої діяльності (PEOP, Charles Christiansen and Carolyn Baum);

2. Модель людської зайнятості (МОНО, Gary Kielhofner);

3. Канадська модель заняттєвої діяльності та залучення (CMOP, Sue Townsend and Helen Polatajko);

4. Модель Kawa (Michael Iwama);

5. Австралійська модель заняттєвої діяльності – OPM (A) (Christine Chaparo and Rudy Ranka).

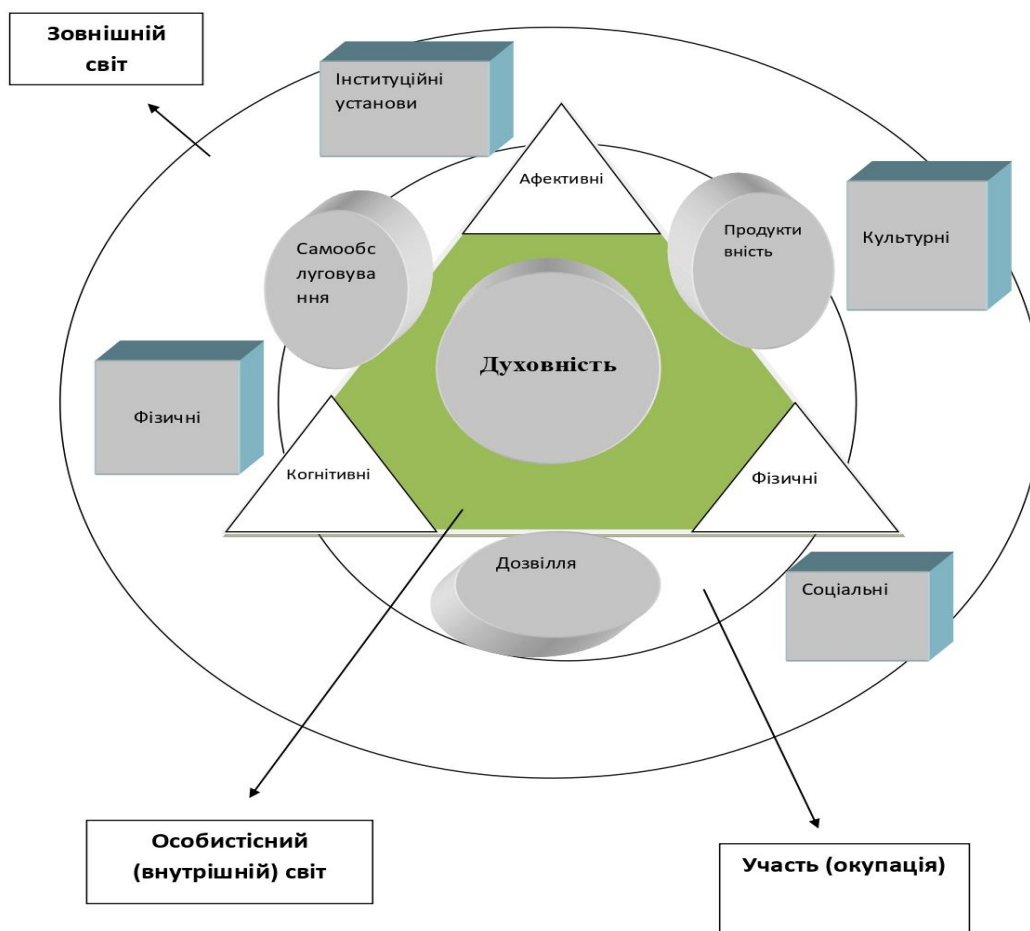
Мета дослідження – проаналізувати основні спільні і відмінні риси моделей практики ерготерапії, які орієнтовані на заняттєву активність людини.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Порівнюючи п'ять моделей практики ерготерапії PEOP, МОНО, CMOP, KAWA, OPM (A) ми відзначили між ними такі схожості. Всі ці моделі є орієнтованими на заняттєву активність людини (клієнта). В кожній моделі центральне місце належить людині та поєднанню її внутрішніх факторів, навколишнього середовища і заняттєвої активності. А основною відмінністю моделей є різний акцент погляду на людину, середовища, заняття та бажаний результат. Отож розберемо детально кожен модель відповідно до трьох основних категорій: людина, навколишнє середовище і заняттєва активність.

Погляд на людину.

Канадська модель CMOP розглядає такі компоненти людини: духовні, фізичні, афективні та когнітивні [3; 9]. Духовність посідає центральне місце і визначається творцями моделі як "всепроникна життєва сила, джерело волі та самовизначення, а також відчуття сенсу, мети, які люди відчувають у контексті свого оточення". Заняттєва активність постійно взаємодіє з зовнішньою сферою до якої входять фізичні, інституційні, культурні та соціальні складові. Ця взаємодія між людьми, їх ролями та оточенням є досить динамічною і повинна постійно враховувати різноманітні зміни (мал.1).

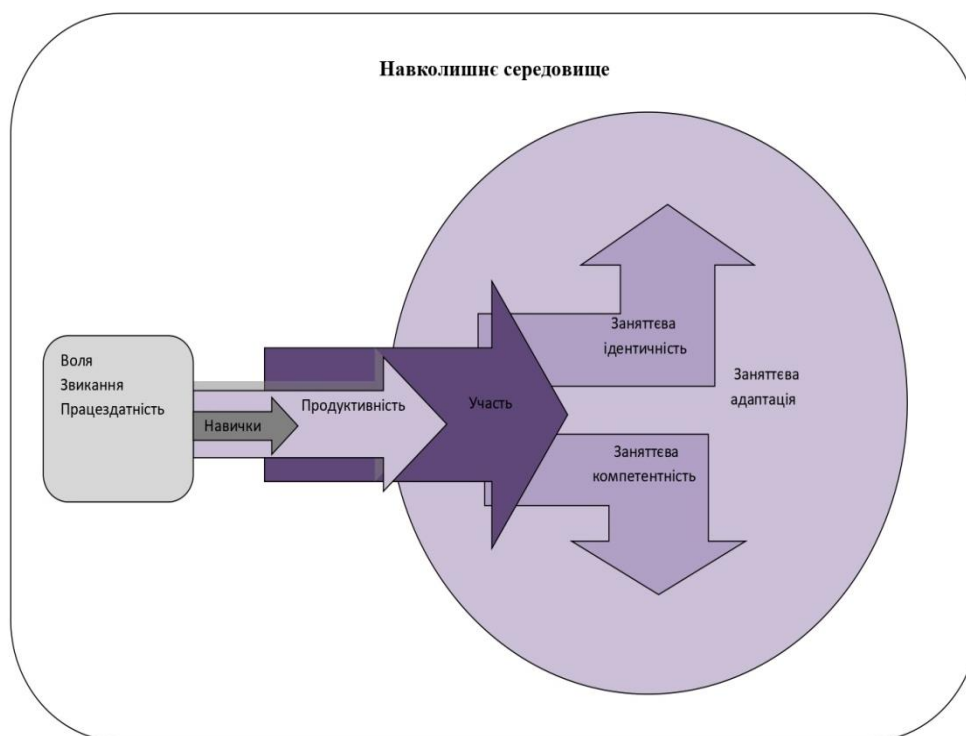


Мал. 1. Канадська модель зайняттєвої активності (CMOP). In: Duncan, E. (2011), Foundations for Practice in Occupational Therapy, 5 th Edition; Elsevier, Edinburg

МОНО розглядає людину у вигляді трьох взаємопов'язаних особистих аспектів волі, звикання і працездатності. Воля відноситься до процесу, за допомогою якого люди спонукаються і вибирають, що робити. Концепція волі стверджує, що всі люди мають бажання чимось займатися, мати заняття, і що це бажання формується завдяки постійному досвіду, коли ми робимо щось (Kielhofner G.2008). Воля складається з думок і почуттів, що виникають у циклі передбачення можливостей роботи, вибору, що робити, переживання того, що робиш, і подальшої інтерпретації досвіду [3; 6; 7].

Звикання відноситься до процесу, за допомогою якого люди організують свою заняттєву діяльність за повторюваними моделями поведінки. Ці закономірності інтегрують нас у наш фізичний та часовий світ (коли і де ми робимо щось) та наш соціальний та культурний світ (робимо те, що відображає те, що ми повинні робити в силу нашого місця в суспільстві).

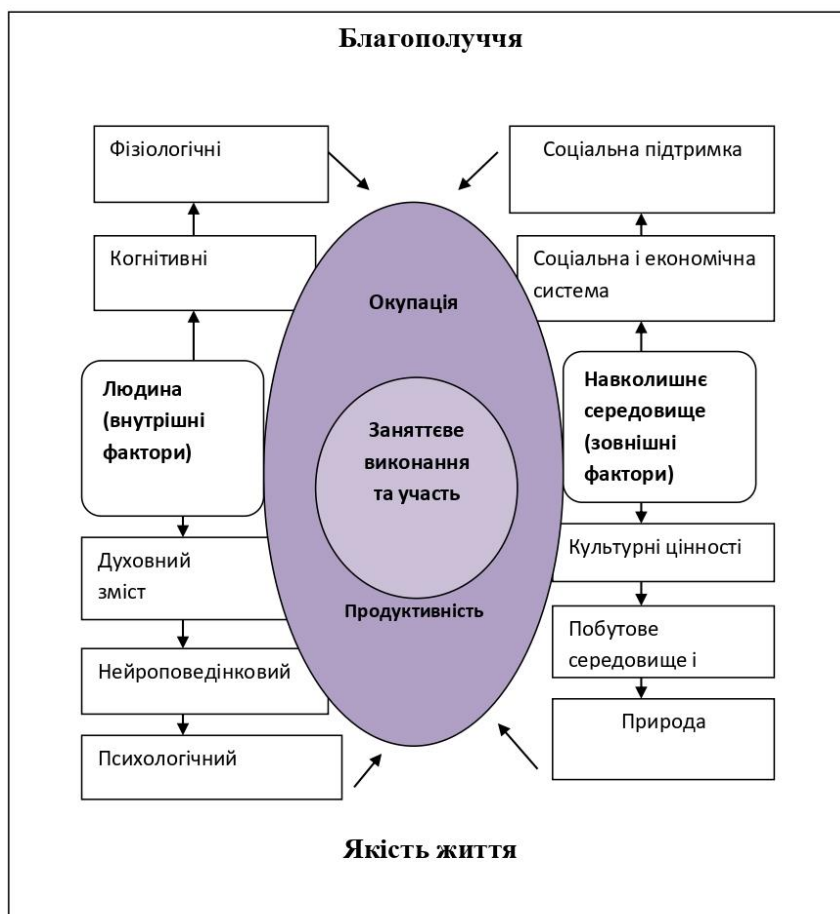
У кожної людини є спосіб життя, який складається з повсякденних звичок та ролей. Звички – включають вивчені способи занять, що розкриваються автоматично. Це те, як ми щоранку купаємось та одягаємось, їдемо на автобусі чи на велосипеді. Ми засвоюємо ці звички через багаторазовий досвід. Ролі – люди бачать себе студентами, працівниками та батьками і усвідомлюють, що їм слід поводитися певними способами, щоб виконувати ці ролі. Це те, що ми робимо як чоловік, батько, працівник, студент тощо (мал. 2).



Мал. 2. Концепції МОНО. (Duncan, E. (2011), Foundations for Practice in Occupational Therapy, 5th Edition; Elsevier, Edinburgh).

Модель **PEOP** – це системна модель, яка визнає, що взаємодія людини, середовища та елементів заняттєвої діяльності є динамічною та взаємною, і що клієнт повинен бути головним у процесі планування допомоги чи втручання. Тільки клієнт (сім'я, організація чи громада) може визначити, які результати є найбільш важливими та необхідними [2; 3; 4].

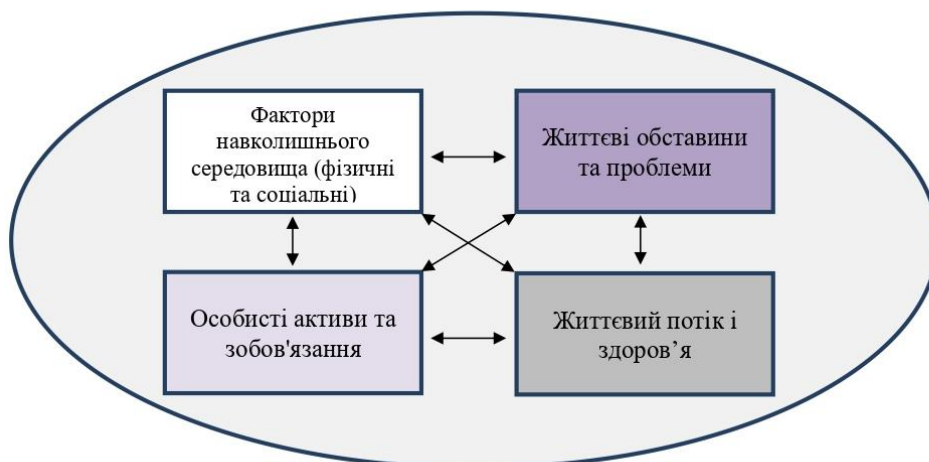
Модель PEOP забезпечує систему п'яти вимірів людини, зокрема включаючи психологічні, неврологічні, духовні, фізіологічні та рухові фактори в контекст заняттєвої активності та участі (мал. 3).



Мал. 3. Модель "Людина – навколишнє середовище - професійна діяльність" (Duncan, E. (2011), Foundations for Practice in Occupational Therapy, 5 th Edition; Elsevier, Edinburg).

Модель **KAWA** слідує більш "примітивному" онтологічному погляду на людей та природу, не проводячи чітких відмінностей та розмежувань між собою та їх контекстами реальності. Це динамічний погляд на людський досвід. KAWA-японський термін "річка" і використовується як метафора "життєвого потоку". Гірські породи річки, конфігурація берегів річок та коряги в моделі KAWA поєднуються унікально, від випадку до випадку, щоб формувати та визначати якість потоку річки. Це життєвий потік, коли Я і контекст плавно змінюються від обставини до обставини [3; 4; 5].

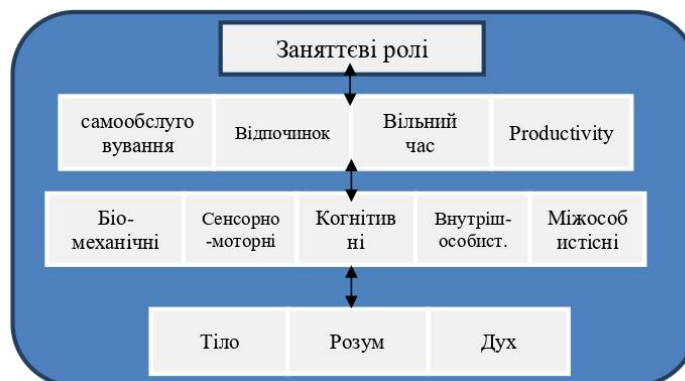
Людина і навколишнє середовище нерозривно пов'язані між собою таким чином, що зміни в одному або декількох компонентах впливають на зміни в більш цілому. Чотири основними категоріями є життєвий потік, здоров'я; життєві обставини та труднощі; особисті цінності та зобов'язання; і навколишнє середовище (мал.4).



Мал. 4. Взаємозв'язок елементів і явищ у моделі KAWA (Iwama M. (2006)).

Австралійська модель ОРМ(А) розглядає людину з цілісної точки зору як таку, що складається з взаємодіючих елементів розуму, тіла та духу [1; 3]. Залучення до занять забезпечує відчуття реальності, майстерності, компетентності,

автономії та тимчасової організації. Залучення до занять передбачає взаємодію між людиною та її оточенням. Людина активна в процесі створення своєї заняттєвої істоти чи ідентичності. Заняттєва істота – це той аспект людини, який ідеалізує та реалізує участь у заняттєвих ролях. Ця заняттєва істота виражається через заняттєву діяльність і в кінцевому рахунку визначається заняттєвими ролями людей (мал.5).



Мал. 5. Структура моделі OPM (A) (Duncan, E. (2011). Foundations for Practice in Occupational Therapy. Elsevier Health Sciences).

Навколишнє середовище.

РЕОР - модель до зовнішніх факторів, які є ключовими для заняттєвої діяльності, відносить [2; 3; 8]: - соціальну, практичну чи інструментальну та інформаційну підтримки; - суспільні фактори, включаючи міжособистісні стосунки (групи), соціальні та економічні системи та їх сприйнятливості (політика та практика) для підтримки участі, закони; - культурні, включаючи цінності, вірування, звичаї, використання часу; - вбудоване середовище, включаючи фізичні властивості, інструменти, допоміжні технології, дизайн та природне середовище, що охоплює географію, рельєф місцевості, клімат та якість повітря. РЕОР робить наголос на навколишньому середовищі з точки зору того, чи воно "дозволяє або діє як бар'єр для виступу" (мал. 3).

МОНО розглядає середовище як можливості, ресурси, вимоги і як обмеження (мал.2). Як впливатимуть екологічні потенціали на нас, залежить від наших цінностей, інтересів, особистого причинно-наслідкового зв'язку, ролей, звичок та можливостей активності.

Оскільки кожна особа унікальна, будь-яке середовище матиме дещо різний вплив на кожну людину. Фізичне середовище складається з природних і створених людиною просторів та предметів, що знаходяться в них. Простори можуть бути наслідком природи (наприклад, ліс чи озеро) або результатом людських творинь (наприклад, будинок, клас). Подібним чином об'єктами можуть бути предмети, що трапляються в природі (наприклад, дерева та скелі), або ті, що були зроблені (наприклад, книги, машини та комп'ютери) [3; 6; 7; 8].

Соціальне середовище складається з груп осіб та заняттєвих форм або завдань, які виконують особи, що належать до цих груп. Групи дозволяють і прописують, що можуть робити їхні члени. Заняттєві форми або завдання стосуються того, що можна зробити в будь-якому соціальному контексті (наприклад, у класі зазвичай виконуються такі дії, як написання нотаток, читання лекції, складання іспитів тощо). Навколишнє середовище може бути як бар'єром, так і фактором, що сприяє особам з інвалідністю.

СМОР поділяє середовище на чотири різні категорії (мал.1):

1. Культурне середовище. Кожна людина охоплює низку різних культур, що може пояснити, чому культурне середовище коливається і відрізняється для кожної людини (Sumsion 1997). Багато питань, що впливають на терапевтичне втручання, є культурно детермінованими, включаючи вірування, цінності, звичаї, спосіб прийняття рішень та індивідуальні ролі (Bonder 2001).

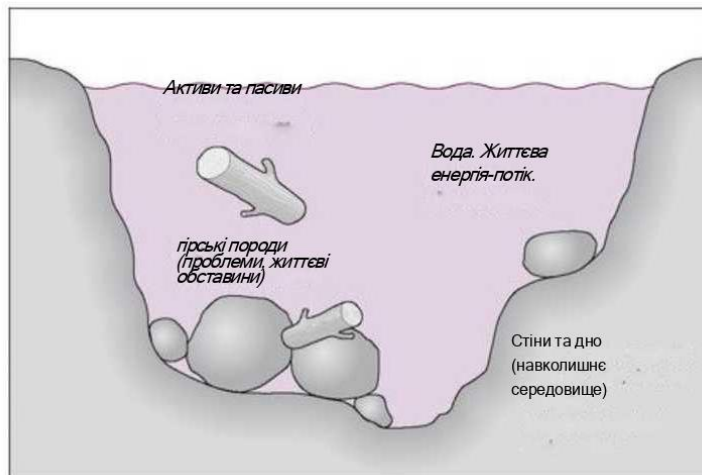
2. Фізичне середовище. Фізичне середовище можна розглядати як бар'єр, так і як підтримку для функціонування людей у своєму оточенні. Потрібно враховувати такі питання, як фізична доступність та близькість до сімейних та допоміжних служб (O'Brien et al 2002).

3. Соціальне середовище. Соціальне середовище складається з таких соціальних груп, як сім'я, колеги та друзі та їх ролі, а також форм занять, таких як гра в карти або біг (Sumsion, 1997, Sumsion, 1999 та Kielhofner, 2008). Це середовище містить як людей, так і соціальні ознаки, які реалізуються, коли ми вивчаємо правила та ролі, що регулюють поведінку (Hagedorn 2000).

4. Інституційне середовище. Інституційне середовище включає правові елементи, які часто накладаються на економічні, як контроль над коштами, і хто приймає фінансові рішення, часто є питаннями правовідносин (Sumsion 1997). Економічне середовище перекривається з усіма іншими середовищами, включаючи політичне, де такі питання, як доступний транспорт та будівлі, особливо турбують ерготерапевтів [3; 4; 9].

В моделі **KAWA** кожна людина сприймається як своя унікальна "особиста річка", яка символізує її життєвий шлях, що протікає у часі та просторі. Оптимальний стан добробуту в житті чи річці можна метафорично зобразити зображенням сильної, глибокої, безперешкодної течії. Аспекти навколишнього середовища та феноменальні обставини, як певні споруди, знайдені в річці, можуть впливати на цей потік (мал.6). Гірські породи (життєві обставини),

стіни та дно (навколишнє середовище) та коряги (активи та пасиви) - все це невіддільні частини річки, що визначають її межі, форму та течію. Тоді метою ерготерапії у цьому метафоричному поданні людини є сприяння та посилення життєвого потоку. Вище за течією річки представлено минуле, нижче - майбутнє, а особисте здоров'я та добробут виражаються вільним та необмеженим потоком річки [3; 5].



Мал.6. Метафоричне зображення навколишнього середовища (стін та дно річки) у моделі KAWA (Duncan, E. (2011), Foundations for Practice in Occupational Therapy, 5th Edition; Elsevier, Edinburgh).

ОПМ(А) - модель розглядає зовнішнє середовище, як інтерактивне сенсорно-фізичне-соціально-культурне явище, в межах якого відбувається заняттєва діяльність (мал.5). Взаємодія цих чотирьох вимірів створює подальші підвиди, такі як політичне та економічне середовище, які суттєво впливають на заняттєву діяльність. Середовище заняттєвої діяльності формує її характер і, в свою чергу, також модифікується нею [1; 3; 4].

Заняттєва активність.

У моделі **СМОП** складовими заняттєвої активності є самообслуговування, продуктивна діяльність та дозвілля (мал.1). Самообслуговування це "заняття з догляду за собою". Продуктивність визначається як «заняття, які роблять соціальний чи економічний внесок або забезпечують економічне існування». Дозвілля визначається як заняття для задоволення (САОТ 1997, с.37).

Активність включає три компоненти – афективний, фізичний та когнітивний, які полегшують взаємодію [3; 4; 9]: - афективний – (почуття): область, яка включає всі соціальні та емоційні функції та включає як міжособистісні, так і внутрішньо-особистісні фактори; - фізична – (діюча): область, яка включає всі сенсорні, рухові та сенсомоторні функції; - когнітивні – (мислення): область, яка включає всі психічні функції, як когнітивні, так і інтелектуальні, і включає, серед іншого, сприйняття, концентрацію, пам'ять, розуміння, судження та міркування.

Духовний компонент залишається центральним для моделі, оскільки духовність "перебуває в людях, формується навколишнім середовищем і надає сенс заняттєвій активності", і насправді є частиною всіх складових моделі і необхідна для того, щоб підтримувати життя.

МОНО зосереджується на внутрішньому розвитку та змінах, відомих як заняттєва адаптація (Kielhofner, 2008; Turpin & Iwata, 2011). Заняттєва адаптація - це "результат позитивної заняттєвої ідентичності та досягнення заняттєвої активності компетентності". МОНО присвячує значну частину своєї моделі розумінню та розвитку заняттєвої ідентичності людини (почуття власне), а також заняттєвої компетентності, щоб полегшити адаптацію до динамічних вимог моделей життя. Заняттєва адаптація розуміється як спрямований наслідок особистих та заняттєвих процесів, а також динамічна взаємодія цих процесів із навколишнім середовищем [3;4;5;7; 8].

Заняттєва ідентичність визначається як складене відчуття того, ким людина є і ким хоче стати, як заняттєва істота. Заняттєва ідентичність включає відчуття здатності і ефективності діяльності та відображає накопичувальний життєвий досвід, який організований у розуміння того, ким людина була, та відчуття бажаних та можливих напрямків свого майбутнього.

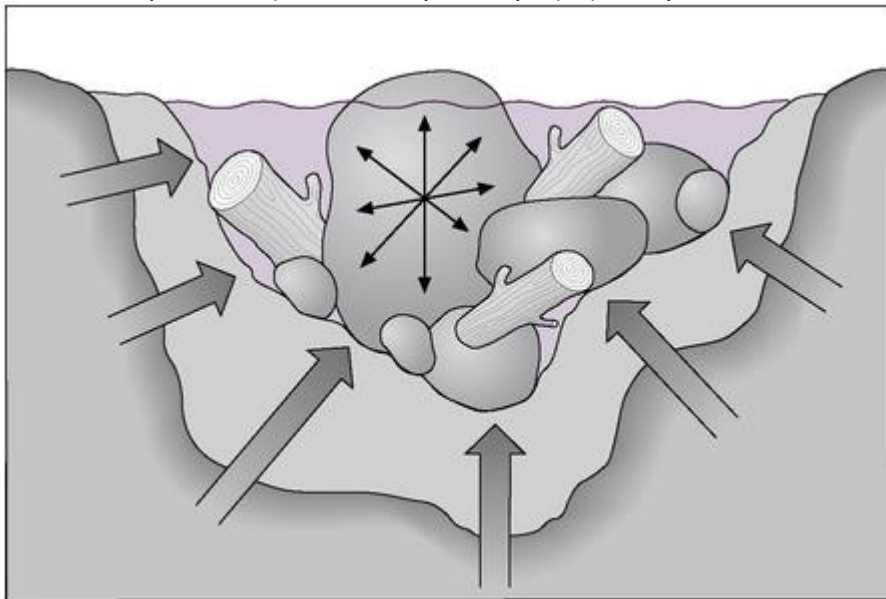
Заняттєва компетентність – це ступінь, в якій людина підтримує модель заняттєвої участі, що відображає ідентичність. Компетентність пов'язана з реалізацією особистості. Вона включає виконання очікувань щодо своїх ролей та власних цінностей та стандартів виконання; дотримання режиму, який дозволяє виконувати обов'язки; участь у бажаних життєвих результатах [3; 6; 7].

РЕОР модель наголошує на необхідності компетентності у заняттєвій активності для досягнення професійної участі [2; 3; 8]. Заняттєва участь у РЕОР ширша, ніж заняттєва ефективність, оскільки вона включає здатність діяти відповідно до бажаного способу життя, щоб брати участь у значущих та цілеспрямованих ролях та заходах (Christiansen et al., 2005). Заняттєва діяльність діє як засіб зв'язку індивіда з ролями та соціокультурним середовищем (Baum & Christiansen 2005). Ми визначаємо заняттєву діяльність як складну взаємодію між людиною та середовищем, в якому вона виконує діяльність, завдання та ролі, які є значущими або вимагаються від них (мал.3).

У моделі **KAWA** під "заняттям" розуміють простори, точки, через які, очевидно, протікає життєва енергія клієнта (вода). Коли метафора річки, що зображує життєвий потік клієнта, стає чіткішою, увага звертається на проміжки між скелями, заметами та стінами річки та дном. Ці простори так само важливі для розуміння клієнтом (мал.7). Наприклад,

простір між функціональними порушеннями, такими як артрит (скеля) та соціальною групою або людиною (біля берегів річок та стін) може представляти певну соціальну роль, наприклад, батька, працівника компанії, друга тощо [3; 5].

Вода, яка проходить природним шляхом через ці простори, може зруйнувати скелі та стіни річок та дно, а з часом може перетворити їх у великі трубопроводи для життєвого потоку. Цей ефект відображає прихований цілющий потенціал, який кожен суб'єкт від народження має у собі та у нерозривному контексті.



Мал.7.Метафоричне зображення життєвого потоку у моделі KAWA (Duncan, E. (2011), Foundations for Practice in Occupational Therapy, 5 th Edition; Elsevier, Edinburg).

ОПМ (А) – модель зазвичай під терміном «діяльність» розуміють дію чи рухову діяльність: часто кінцевий продукт інших психічних або психологічних процесів [1; 3; 4]. Діяльність – це більше, ніж просто "виконання", це спосіб реагування людини за певних умов або виконання мети. Реакцією може бути фізична, психічна або емоційна зміна. Мета передбачає бажання або спонукання. Тому передбачається, що "діяльність" у цій моделі виходить за рамки "дії", включаючи "пізнання" та "буття".

Висновки. Загалом всі вказані моделі безперечно, наголошують на важливості людини, але кожна модель виділяє свої персональні компоненти для покращення продуктивності. СМОР наголошує, що духовність - головна сутність людини, тоді як РЕОР зображує духовність як один із п'яти компонентів (психологічні, неврологічні, духовні, фізіологічні та рухові), а ОПМ(А) - один з трьох взаємодіючих елементів розуму, тіла та духу.

Основна увага в МОНО зосереджена на розумінні та розвитку мотивації людини до занять з припущенням, що наступні навички будуть продуктивнішими і призведуть до заняттєвої адаптації. Модель KAWA поняття духу як складової людини не виділяє, натомість є чотири основні категорії – це життєвий потік, здоров'я; життєві обставини та труднощі; особисті цінності та зобов'язання; і навколишнє середовище. Ці категорії нерозривно пов'язані між собою таким чином, що зміни в одному або декількох компонентах впливають на зміни в більш цілому.

Щодо розгляду навколишнього середовища то РЕОР-модель робить наголос на навколишньому середовищі з точки зору того, чи воно "дозволяє або діє як бар'єр для виступу", МОНО розглядає фактори навколишнього середовища (наприклад, предмети, простори, професійні форми, соціальні, культурні політичні вимоги) з точки зору екології, вимог та впливу. СМОР наголошує на важливості вирішення соціальних змін, особливо коли мова йде про вирішення питань соціальної нерівності та професійних диспропорцій. У моделі KAWA аспекти навколишнього середовища та феноменальні обставини, як певні споруди, знайдені в річці, можуть впливати на цей потік. Гірські породи (життєві обставини), стіни та дно (навколишнє середовище) та коряги (активи та пасиви) - все це невіддільні частини річки, що визначають її межі, форму та течію. ОПМ(А) модель розглядає зовнішнє середовище, як інтерактивне сенсорно-фізично-соціально-культурне явище, в межах якого відбувається заняттєва діяльність. Взаємодія цих чотирьох вимірів створює подальші підвиди, такі як політичне та економічне середовище, яке суттєво впливає на заняттєву діяльність. Середовище заняттєвої діяльності формує її характер і, в свою чергу, також модифікується нею.

А в розгляді заняттєвої активності моделі СМОР, РЕОР, ОПМ (А) мають багато спільного. У моделі СМОР складовими заняттєвої активності є самообслуговування, продуктивна діяльність та дозвілля. Самообслуговування це "заняття з догляду за собою". Продуктивність визначається як "заняття, які роблять соціальний чи економічний внесок або забезпечують економічне існування". Дозвілля визначається як заняття для задоволення. В ОПМ (А) – моделі зайняттєва діяльність розглядається як здатність сприймати, бажати, згадувати, планувати та виконувати ролі, процедури, завдання та підзавдання з метою самообслуговування, продуктивності, дозвілля та відпочинку у відповідь на запити внутрішнього та /або зовнішнього середовища. РЕОР модель наголошує на необхідності компетентності у заняттєвій активності для досягнення заняттєвої участі тобто здатності діяти відповідно до бажаного способу життя, щоб брати участь у значущих та цілеспрямованих ролях та заходах. У моделі KAWA акцент робиться на прихований цілющий потенціал, який кожен суб'єкт від народження має у собі і завдяки якому "маленькі простори може перетворювати у цілі

трубопроводу для життєвого потоку". Вода, яка проходить природним шляхом через ці простори, може зруйнувати скелі та стіни річок, дно, які символізують бар'єри і проблеми на нашому життєвому шляху. МОНО наголошує, що суть людської діяльності полягає у впливі на заняттєву ідентичність та компетентність, що призводить до позитивної заняттєвої адаптації.

Перспективи подальших досліджень полягають в подальшому аналізі основних особливостей моделей практики ерготерапії, які використовуються в реабілітаційних центрах України.

References

1. Chapparo, C., & Ranka, J. (1997). Towards a model of occupational performance: Model development. In C. Chapparo and J. Ranka (Eds.). Occupational Performance Model (Australia): Monograph 1 (pp. 24-45). Occupational Performance Network: Sydney retrieved at 30/11/2020 from www.occupationalperformance.com/origin
2. Christiansen, C and Baum, C. (1997) Enabling Function and Well-being, 2nd ed. Slack – USA.
3. Duncan, E. (2011). Foundations for Practice in Occupational Therapy. Elsevier Health Sciences. P-282.
4. Hagedorn, R. (1997). Foundations for practice in occupational Therapy, Churchill Livingstone.
5. Iwama, M. (2006) The Kawa Model: Culturally relevant occupational therapy. 1 st Ed. Churchill Livingstone. P-260.
6. Kielhofner, G. (2004) Conceptual Foundations of Occupational Therapy. F.A. Davis Company: 27-71.
7. Kielhofner G. (2008). Model of Human Occupation - Theory and application. 4th Ed. Lippincott Williams & Wilkins.
8. Su Ren Wong & Gail Fisher Comparing and Using Occupation-Focused Models/Occupational Therapy In Health Care, Early Online: 1–19, 2015.
9. Townsend E. and Polatajko H., (2007). Enabling Occupation II: Advancing on Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice through occupation, COTA.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).44

Курчаба Т.М.
к.н.ф.в. і с., доц. ЛДУФК ім.І.Боберського, м. Львів

ВПЛИВ РАННЬОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ НА ПЕРВИННУ СОЦІАЛІЗАЦІЮ ІНДИВІДА

У статті подаються результати соціологічного опитування по вивченню впливу занять спортом на первинну соціалізацію індивіда. В опитуванні взяли участь батьки, діти яких займаються спортом та тренери з видів спорту де передбачена рання спортивна спеціалізація. Співставивши результати відповідей ми намагались з'ясувати основні позитивні впливи ранніх занять спортом на первинну соціалізацію індивіда та якості, які батьки та тренери вважають пріоритетними при заняттях спортом.

Ключові слова: Соціалізація, первинна соціалізація, інтерналізація, ролі, рання спортивна спеціалізація, якості людини, соціологічне опитування.

Kurchaba T. The influence of early sport specialization on the primary socialization of the individual. In the article the results of the sociological survey on the impact of sports on the primary socialization of the individual are presented. In the survey participated parents whose children do sports and coaches specialized in sport disciplines which involve early sport specialization. By analysing the results of the answers, we are attempting to point out the main positive effects of the early engagement into sports on the primary socialization of the individual, and the personality traits that are considered to be of high priority by parents and coaches.

Key words: socialization, primary socialization, internalization, early sport specialization, role, personality traits, sociological survey

Постановка проблеми. Специфіка перебування людини у спорті полягає в тому, що дана діяльність займає його повністю. Спорт практично не залишає місця для дозвілля. Це призводить до того, що особистісний розвиток людини, що спеціалізується професійно практично повністю обумовлений змістом того, що в межах даної діяльності відбувається. Все це гостро ставить питання про зміст тих зацікавлень, що приводять людину в спорт та утримують її в даному соціальному середовищі.

Аналіз літературних джерел. З точки зору феноменологічної соціології А.Щюца [3] (на яку спираються Бергер та Лукман), будь-який досвід виникає внаслідок запам'ятовування ситуації, що потребувала від людини дій та була успішно розв'язана. Якщо дитина потрапляє в ситуацію, подібну до пережитої, то може використовувати попередній алгоритм дій, в свідомості індивіда утворюється типізація – узагальнена характеристика події та прийнятна реакція на неї. Запозичення у інших людей ключових типізацій та інтерпретативних схем та надання їм суб'єктивної значимості має назву – інтерналізація [2]. Соціалізація – це інтерналізація критичної маси типізацій, що дозволяє ідентифікуватись зі значимими іншими та діяти в межах визначеної ролі [1]. Характер інтерналізованих значень визначає насамперед первинна соціалізація [4].

Тому, **метою нашого дослідження** є вивчення впливу занять спортом на первинну соціалізацію індивіда.

Об'єктом є діти, що займаються спортом.

Предметом дослідження є вплив занять спортом на первинну соціалізацію індивіда.

Методи дослідження - опитування (батьків та тренерів) та методи математичної статистики. За основу брався термін, який діти займаються спортом та зрушення, які відбулися від початкового етапу занять.

В процесі дослідження ми намагалися з'ясувати, як впливають заняття спортом на виховання дитини, на становлення її соціальної ролі у суспільстві на вплив колективу та тренера, як чинників, які стимулюють дитину до досягнення форм і традицій того суспільства в якому вона перебуває.

На першому етапі ми прагнули з'ясувати, як впливають заняття спортом на первинну соціалізацію індивіда, взявши результати опитування батьків, діти яких займаються спортом (художня гімнастика, акробатика, спортивна гімнастика, східні однокорства). Основним був розгляд процесу первинної соціалізації з точки зору батьків, бо саме вони бачать зміни у поведінці своїх дітей.

Ми прагнули з'ясувати з якого віку батьки віддали дітей на заняття спортом і чому саме. Зі ста опитаних отримали такі результати: 5-6 років – 40 %, 7-8 років – 56%, інший вік – 4% (рис. 1).

Відповіді батьків можна обґрунтувати так, коли дитина змінює своє середовище перебування, тобто йде до школи, їй важко пристосуватися і вона губиться, тому, на думку батьків через рік занять у школі, дитина пристосовується до колективу і середовища в якому перебуває. Тому вік 7-8 років батьки найбільш оптимальним для початку занять спортом.

Варіант відповіді де батьки вказали оптимальний вік для початку занять спортом 5-6 років пов'язаний також з переходом дитини у інше середовище, але, натомість, тут батьки розглядають процес залучення дитини до занять спортом, як позитивний вплив на процес пристосування до зміни середовища, переходу до школи. Тому 40% батьків вважають даний вік позитивним для початку занять.

Наступним було з'ясувати, чому батьки залучають своїх дітей до занять спортом (рис. 2).

Більшість батьків вказали на необхідність розвинути такі якості як цілеспрямованість, рішучість та пунктуальність - 32%; 29% батьків пріоритетним визначили розвиток самостійності; 23% - віддають дітей займатися спортом, щоб розвинути фізичні якості, пріоритетним для цих батьків є спортивні досягнення дитини; 16% батьків серед 40% тих, хто вважає оптимальним вік 5-6 років для початку занять спортом, віддають дітей у спортивні секції перед школою для успішної соціалізації дитини.

Такий розподіл відповідає загальним тенденціям прагнень.

Наступне питання яке ми поставили батькам, це з'ясувати які саме якості батьки б хотіли розвинути у своїх дітей завдяки заняттям спортом. Ми отримали наступні результати (рис.3):

Найбільша кількість відповідей це поєднання комунікабельності і цілеспрямованості та цілеспрямованості і самостійності. Очевидно, що цілеспрямованість це та риса, яку батьки хотіли б бачити у дітях, а підсилити її б мала комунікабельність, тобто здатність легко пристосовуватись до нового середовища, колективу, що, в свою чергу, збільшує кількість соціальних контактів та позитивно впливає на первинну соціалізацію. З запропонованих варіантів був і вільний, тобто вибрати рису, яку самі батьки вважають потрібною для розвитку. Більшість батьків вказали на самостійність. Батьки розглядають дану рису як важливу у суспільному житті – вміння дитини вирішувати суспільні проблеми, але при цьому і відповідати за результати своїх рішень.

Ми прагнули з'ясувати як впливають заняття спортом на спілкування дітей з різними соціальними групами, до даних груп віднесли однолітків, батьків та старших спортсменів.

Найбільше батьки помітили зміни у власних стосунках з дітьми, також зміни відбулись і у спілкуванні з іншими дітьми: діти шукають спільні теми для розмов, які позитивно висвітлюють їхнє ставлення до занять.

Узагальнивши отримані дані, ми зрозуміли, що згідно позиції батьків заняття спортом позитивно впливають на дітей та первинну соціалізацію. Діти радіють з успіхів, легше переносять невдачі.

На другому етапі ми дізнавались, як впливають заняття спортом на первинну соціалізацію індивіда, але за результатами опитування тренерів. Було опитано 28 тренерів, які займаються з дітьми віком від 5 років. Нами був обраний даний вік, оскільки з цього періоду бере початок етап рольової гри [1;4].

Тренерам були задані аналогічні питання з метою порівняння з думкою батьків.

На перше питання «З якого віку краще розпочинати заняття спортом?» ми отримали наступні результати (рис. 1):

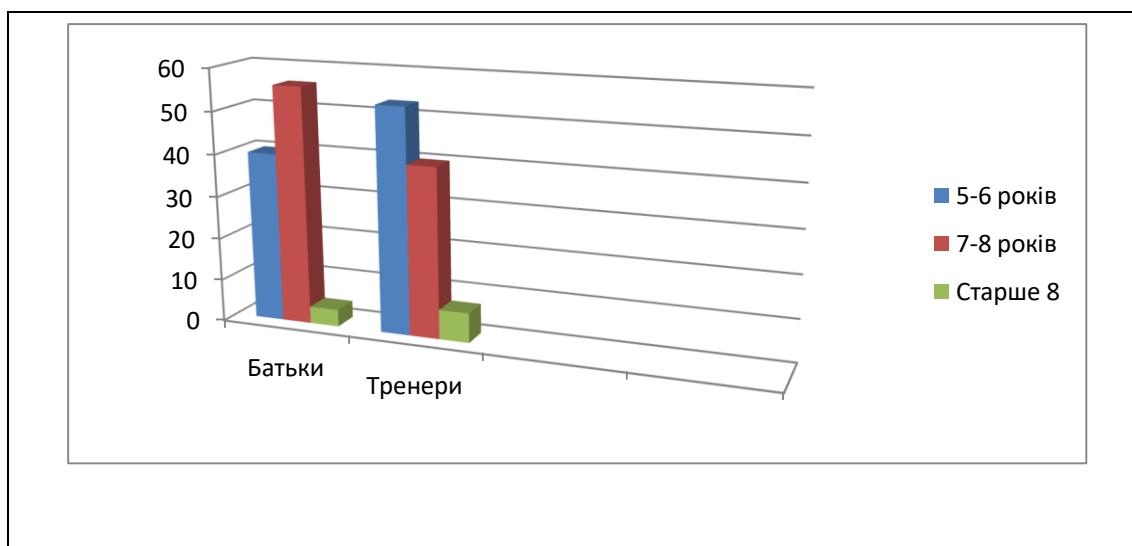


Рис. 1. З якого віку краще розпочинати заняття спортом?

Більшість тренерів вважають вік 5-6 років найбільш оптимальним для початку занять спортом – така позиція тренерів обґрунтована успішною первинною соціалізацією та ймовірністю досягнення кращих спортивних результатів. Слід зазначити, що в опитуванні брали участь тренери з видів спорту де передбачена рання спортивна спеціалізація.

У віці 5-6 років проходить етап ролівої гри [1;4] на якому відбуваються зміни в поведінці дитини, а, відповідно, і коригується процес виховання. На даному етапі діти відтворюють ролі та взаємодіють, тому, в дитячій грі ми спостерігаємо не лише взірці поведінки, які дала їм сім'я, але і ті, які дають заняття спортом (зокрема поведінка тренера, як взірця).

На питання «Чому варто займатись спортом?», ми отримали наступні відповіді (рис. 2):

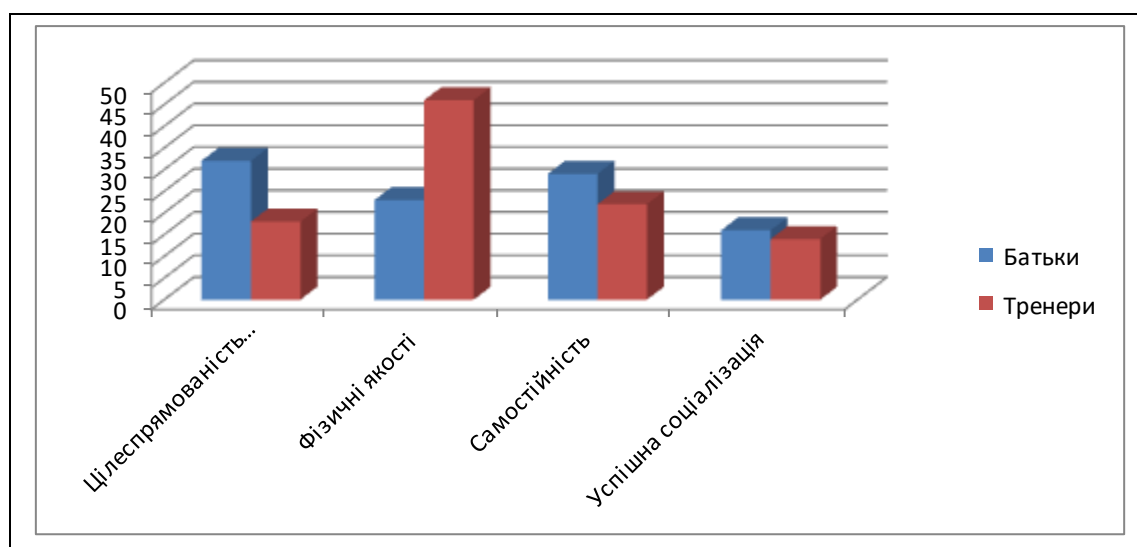


Рис.2. Чому варто займатись спортом?

Основні якості, які тренери відзначили як важливі - цілеспрямованість та рішучість, якості, які подальшому визначають успішність у спорті. Фізичні якості прагнуть розвивати ті тренери, які спрямовані на досягнення високого спортивного результату, але при цьому вони враховують особливості дитячого організму. Тренери, які прагнуть розвивати в першу чергу фізичні якості, зазвичай вважають, що залучення дітей до спорту має відбуватися у старшому віці. Самостійність необхідно розвивати як запоруку успішної соціалізації.

На питання «Які якості хочете розвинути за допомогою занять спортом?» ми отримали наступні відповіді (рис. 3):

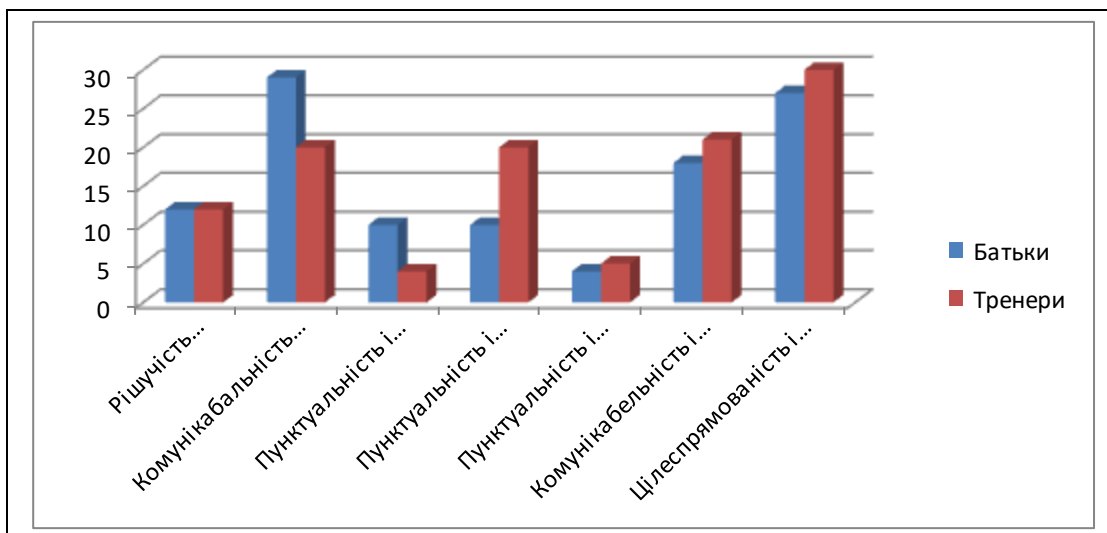


Рис.3. Які якості хочете розвинути за допомогою занять спортом?

Основним якостями для успішної спортивної соціалізації тренери вважають поєднання цілеспрямованості та самостійності а також пунктуальності та цілеспрямованості. Цілеспрямованість та самостійність як необхідні якості для успішної соціалізації зазначили і батьки. Важливою якістю і батьки і тренери вважають комунікабельність

Комунікабельність розглядається у двох аспектах:

1-ий, як здатність швидко пристосовуватись до нового соціального середовища, колективу.

2-ий, як здатність швидко реагувати на ситуацію і пристосовуватись до неї, що визначає успішну змагальну діяльність.

Висновки: Під час занять спортом, дитина засвоює норми, правила, взірці поведінки, які надає їй той мікросоціум в якому вона перебуває, тобто проходить процес активної соціалізації особистості.

Згідно з отриманими нами даними, вік дитини для початку занять має важливе значення для успішної первинної соціалізації, Найсприятливішим для процесу соціалізації є вік 5-6 років (етап рольової гри).

Заняття спортом формують потребу до спілкування, розширюють коло спілкування. Як результат спостерігаємо комунікативний розвиток індивіда.

В результаті занять спортом відбувається перенесення і засвоєння дитиною норм, принципів та традицій спорту на суспільні взаємовідносини, в результаті чого процес первинної соціалізації відбувається активно.

Література

1. Hurrelman K. Social structure and personality development. Camb., 2009
2. Злобіна О., Тихонович Вc. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. – К.: Стилоc, 2001. – 238 с.
3. Щюц А., Смысловая структура повседневного мира: очерки по феноменологической социологии / А. Щюц; сост. А.Я. Алхасов; науч. Ред.. перевода Г.С. Батыгин. – М.: Ин-т Фонда «Общественное мнение», 2003.
4. O'Dell, F.A. Socialisation through childrens literature / F.A. O'Dell. – Cambridge: Cambridge Univ. Press, 1978.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).26
УДК 796:378

Лапшина Г.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент,
зав.кафедри фізичного виховання Українська академія друкарства
Лешик В.В.
ст.викладач,
Українська академія друкарства
Дмитрів Р.Л.
викладач,
Українська академія друкарства

АЛГОРИТМ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мета дослідження – дослідити рівень спеціальної працездатності студентів II-IV курсів та зміст теоретичної підготовки в галузі ПОФП. **Матеріали і методи.** Дослідження проводили на базі Української академії друкарства. У ньому брали участь 110 студентів II-IV курсів, які відносились до основної медичної групи.

Результати. Для визначення рівня спеціальної працездатності студентів II-IV курсів, 110 осіб, яких розподілили на три групи за рівнем прояву спеціальної працездатності. При цьому в групу з високим рівнем працездатності увійшло 3,3 % від загальної кількості студентів, у групу із середнім рівнем 59,1 %, із низьким –37,6 %. **Висновок.** Аналіз рівня спеціальної працездатності студентів II-IV курсів Української академії друкарства у процесі виконання роботи

середньої інтенсивності свідчить про високу варіативність індивідуальних показників. При цьому найвищий показник був у групі із середнім рівнем – 59,1%, із низьким – 37,6 % і найнижчий показник з високим рівнем працездатності увійшло 3,3 % від загальної кількості студентів.

Ключові слова: професійно орієнтована фізична підготовка, студенти, спеціальна працездатність.

Halyna Lapshyna, Viktor Leshyk, Roman Dmytriv. Algorithm of special physical training in higher education institutions. In modern society, the professional training of student youth in higher education institutions is becoming important. The most organic connection is in the combination of physical education with the practice of work, which is embodied in professional and applied physical training. **The purpose** of the study is to investigate the level of special working capacity of students of II-IV courses and the content of theoretical training in the field of POFP. **Materials and methods.** The research was conducted on the basis of the Ukrainian Academy of Printing. It was attended by 110 students of II-IV courses, who belonged to the main medical group. **Results.** The content of professionally-oriented physical training of students of II-IV courses was developed, which consisted of two blocks - physical education and professional-applied physical training. To determine the level of special working capacity of students of II-IV courses, 110 people, which are divided into three groups according to the level of manifestation of special working capacity. At the same time, the group with a high level of working capacity included 3.3% of the total number of students, the group with an average level of 59.1%, with a low level - 37.6%. **Conclusion.** The analysis of the level of special working capacity of students of the II-IV courses of the Ukrainian Academy of Printing in the process of performing work of medium intensity testifies to the high variability of individual indicators. The highest indicator was in the group with an average level - 59.1%, with a low level - 37.6% and the lowest indicator with a high level of efficiency was 3.3% of the total number of students.

Keywords: professionally-oriented physical training, students, special working capacity.

Постановка проблеми. Під терміном «професійно-орієнтована фізична підготовка» звикли вбачати такий вид фізичної культури і спорту, що спрямований на формування психофізіологічних якостей та навиків, що зумовлюють успіх у певній професійній діяльності.

Професійно-орієнтована фізична підготовка розглядається як одне із спрямувань системи фізичного виховання, яке формує прикладні знання, фізичні, психічні та спеціальні якості, вміння та навички, що зумовлюють готовність людини до успішної професійної діяльності.

Важливу наукову базу для розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки створила група вчених, що дослідили вплив активного відпочинку на продуктивність праці людини.

На сьогодні підготовка висококваліфікованих кадрів для народного господарства ведеться в усіх закладах вищої освіти країни. Ухвалені програмні документи з перебудови вищої школи, які передбачають істотне підвищення рівня професійної підготовки майбутніх спеціалістів. Рішення цього важливого завдання покладається на колективи ЗВО, і в першу чергу, на професорсько-викладацький склад профілюючих кафедр. Разом з тим, вагомий внесок у підготовку кваліфікованих спеціалістів можуть і повинні робити кафедри фізичного виховання.

Зусиллями багатьох спеціалістів, зокрема Зарічанський О.А. [8], Лапшина Г.Г., Череповська О.А., Гриб А.І. [10], Семенів Б. С., Лапшина Г. Г. [13], визначений зміст, форми і методи використання засобів фізичної культури і спорту з метою збільшення ефективності професійної підготовки молодих спеціалістів, що дозволило організувати у багатьох вищих навчальних закладах країни цілеспрямовану роботу з фізичної підготовки студентів, враховуючи профіль вибраного ними фаху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема професійно-прикладної фізичної підготовки розглядалась багатьма авторами. За остання роки проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми зниження рухової активності студентської молоді [9; 10; 11 та ін.]. Проводились дослідження щодо удосконалення змісту фізичного виховання студентів [1; 10; 11; 12], обговорювались питання авторами про необхідність використання нових технологій у фізичному вихованні студентів для підвищення мотивації до занять [5; 6; 7], досліджували рівень здоров'я студентів [2; 3].

Зарічанський О. А. [8] описав основи спеціальної фізичної підготовки з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності. Основна проблематика щодо ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки описано в роботах Л. П. Пилипея [11], О. І. Подлесного [12] й інших.

Дослідники Семенів Б.С., Лапшина Г.Г. [13] описано професійно-орієнтовану фізичну підготовку спрямовану на вирішення таких питань, як розкриття психофізіологічних основ та їх значення у визначенні змісту професійно-орієнтованої фізичної підготовки.

Ефективність професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів можна збільшити так, що вона буде чинити активний вплив на професійну працездатність протягом всієї їхньої наступної діяльності, якщо докорінним чином реорганізувати фізкультурну освіту студентів.

Необхідно опрацювати таку педагогічну систему, яка поряд з традиційною працею з власне фізичної підготовки студентів у відповідності до їх фаху, передбачає розгорнуту систему заходів з їх теоретичної підготовки в галузі ПОФП.

Водночас, відзначаючи науковий і практичний інтерес до проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, можна стверджувати, що цей напрям у системі фізичного виховання вимагає подальшого вивчення та вдосконалення.

Мета дослідження – дослідити рівень спеціальної працездатності студентів II-IV курсів та зміст теоретичної підготовки в галузі ПОФП.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівень спеціальної працездатності студентів II-IV курсів.

2. Визначити основні компоненти змісту професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування), методика оцінки спеціальної працездатності, методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі Української академії друкарства. У ньому брали участь 110 студентів II-IV курсів, які відносились до основної медичної групи.

Виклад основного матеріалу дослідження. У результаті визначення рівня спеціальної працездатності студентів II-IV курсів – за шістьма показниками в процесі їхнього виконання протягом трьохгодинної праці середньої інтенсивності можна констатувати, що індивідуальні показники вирізняються високою варіативністю. При цьому значний діапазон варіативності результатів виконання тестів відзначається за всіма показниками, що досліджувалися (табл. 1).

Для визначення рівня спеціальної працездатності студентів II-IV курсів, 110 осіб, яких розподілити на три групи за рівнем прояву спеціальної працездатності. При цьому в групу з високим рівнем працездатності увійшло 3,3 % від загальної кількості студентів, у групу із середнім рівнем 59,1 %, із низьким –37,6 %.

Таблиця 1

№ з/п	Показник	$x \pm Mx$	σ	Діапазон (min-max)
1	Кількість переглянутих рядків	171,0 \pm 10,7	69,5	89÷267
2	Кількість допущених помилок	6,1 \pm 0,3	2,1	2÷10
3	Швидкість переробки інформації	3,1 \pm 0,1	0,2	2÷6
4	Показник асиметрії (КЧМС)	3,2 \pm 0,3	0,3	2÷4
5	Індекс спеціальної працездатності	51,0 \pm 1,2	3,7	30÷74

Примітка. КЧМС – критична частота миготіння світла.

Спеціальна працездатність студентів визначається за індексом, в який входить кількість спеціальної роботи, швидкість обробки інформації, показник асиметрії КЧМС.

Все це виявить безсумнівний доказ того, що одні студенти, закінчуючи ЗВО мають середній рівень спеціальної працездатності та високу професійну придатність. яка випливає з неї, інші - низьку.

Скільки таких студентів? За нашою вибіркою співвідношення студентів було на користь тих, які мали середній і низький рівень працездатності.

Наведені дані дозволяють згрупувати випробуваних за рівнем їхньої спеціальної працездатності в три групи та розрахувати питому вагу кожної з них у всій масі студентів-старшокурсників. Відомості про співвідношення груп студентів з високою, середньою та низькою спеціальною працездатністю подана у таблиці 2.

Таблиця 2

Рівень працездатності	Високий	Середній	Низький	Всього
Кількість студентів II-IV курсу, %	37,6	59,1	3,3	100

Все це в умовах конкретного ЗВО ще раз підтвердить важливий висновок багатьох авторів: у ЗВО існує гостра проблема професіоналізації підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності, професійно-орієнтована фізична підготовка студентів вимагає суттєвого вдосконалення.

Наступним етапом роботи є розробка моделі підготовки студентів до використання засобів фізичної культури та спорту в майбутній професійній діяльності.

Теоретичну модель підготовки студентів в галузі професійно-орієнтованої фізичної підготовки необхідно опрацювати в зв'язку з наступними обставинами.

По-перше, для того, щоб з'ясувати за допомогою експертної оцінки обирати ті засади комплексного підходу, котрі ми поклали в основу опрацьованого варіанту підготовки.

По-друге, для того, щоб створити цілісну картину авторського підходу, заснованого на базі визначеної системи.

І по-третє, для того, щоб творити необхідне організаційно-методичне підґрунтя для вирішення всіх завдань, що могли бути вирішені лише в умовах тісного взаємозв'язку в межах даної проблеми.

Необхідно створити експертну комісію і за результатами експертної оцінки прийняте рішення зазначити в шуканій моделі підготовки студентів два основні блоки: теоретичний (освітній) та практичний (власне ПОФП).

На основі даних експертної оцінки потрібно зверстати довершений варіант моделі підготовки студентів до використання засобів фізичної культури та спорту в майбутній професійній діяльності. На її основі послідовно розробити та подати всі складові підготовки студентів в галузі ПОФП.

В таблиці 3 подано систему заходів з підготовки студентів в галузі ПОФП.

Таблиця 3.

№№ п/п	Розділ теми	% експертів
1.	Утворення в галузі ПОФП	8
1.1	Вивчення особливостей обраної спеціальності	7
1.2	Освоєння вимог до ПОФП	7
1.3	Вивчення основних професійних захворювань.	7
11.4	Вивчення основних методик фізичної підготовки з врахуванням вимог фаху.	8

11.5	Вивчення основних вправ, спрямованих на профілактику професійних захворювань	8
1.6	Освоєння методів діагностики спеціальної працездатності	5
1.7	Освоєння методів прогнозування стійкості до втоми	9
1.8	Оволодіння методами організації самостійності ПОФП	8
1.9	Вивчення методів оцінки і контролю ефективності ПОФП	7
1.10	Освоєння форм і методів планування та обліку ПОФП	8
22	Фізична підготовка з врахуванням вимог: начального процесу та майбутньої професійної діяльності.	5
22.1	Навчальна практика з оволодіння практичними навиками ПОФП спрямованою на підвищення навчальної працездатності студента	5
22.2	Навчальна практика з оволодіння практичними навиками ПОФП спрямована на майбутню	8
2.3	Проведення з допомогою викладача самостійних занять з ПОФП	8

Як видно з таблиці 3 модель підготовки студентів в галузі професійно-орієнтованої фізичної підготовки (ПОФП в галузі фізкультурної освіти) експертним шляхом введено сім основних тем, спрямованих у своїй сукупності на формувати у студентів сталю суму знань та вмінь з допомогою яких вони можуть самостійно здійснювати свою ПОФП.

Як згадувалося раніше, поняття «зміст професійно-орієнтованої фізичної підготовки» є складовою частиною більш загального поняття «зміст підготовки студентів в галузі ПОФП» та є практичним розділом цієї підготовки, утворюючи з іншим розділом єдине ціле. Ми також вказували, що дослідження, спрямовані на розробку змісту власне ПОФП за будь-яким фахом ми провели, головним чином для того, щоб опрацювати та обґрунтувати технологію діяльності кафедри з методичного забезпечення ПОФП студентів, хоча отриманий при цьому «робочий продукт» - сам зміст ПОФП студентів також несе вагоме практичне значення, оскільки з багатьох спеціальностей подібні розробки відсутні.

Той факт, що технологію діяльності кафедри фізичного виховання з методичного забезпечення власної ПОФП ми обґрунтували на базі конкретного фаху редактора, пояснюється тим, що дана робота проводиться в Українській академії друкарства саме зі студентами спеціальності «Видавнича справа і редагування». Та головне пояснення базується на тому, що вказане вище завдання технології діяльності кафедри можна вирішувати на прикладі будь-якої спеціальності.

Технологія діяльності кафедри фізичного виховання з формування змісту ПОФП студентів повинна ґрунтуватися на кількох взаємозумовлених етапах роботи.

Визначення вимог ПОФП. Тут необхідно створити дві групи з різними рівнями спеціальної працездатності. До однієї групи повинні увійти студенти з високим рівнем спеціальної працездатності, до іншої – з низьким. Формуючи вказані групи, необхідно використовувати дані, отримані в результаті досліджень.

До складу вказаних груп входять студенти з ймовірно різноманітним рівнем спеціальної працездатності: з високим рівнем 1-ша група з середнім - 2-га група і з низьким – 3-тя група. Основні дослідження повинні починатися з визначення вимог до ПОФП студентів, із всебічного обстеження студентів кожної з груп за широкою програмою.

Програма обстеження, яка складається з 7 показників, містить показники, що характеризують психофізичних стан студентів, їх розумову працездатність та емоційний стан.

Таким чином, зміст професійно-орієнтованої фізичної підготовки повинен відображати в собі три групи вимог: функціональний стан орієнтований на специфічні якості, що складають основу професійної діяльності; фактори ризику професійних; терміновим та довготерміновим ефектом, який повинна забезпечувати ця спеціалізована підготовка студентів.

Для обґрунтування запропонованої методики спочатку була визначена ієрархія структурних компонентів фізичного стану студентів.

Поданий фактичний матеріал, який відображає структуру та рівень фізичного стану, дозволяє з одного боку, встановити **взаємозв'язок** компонентів цієї структури з рівнем професійної **підготовленості студента**, а з **іншого** використовувати одержані **результати для розробки спеціальних тренувальних програм**.

Як впливає з фактичного матеріалу, психофізіологічні показники спеціальної працездатності студентів досить різноманітні. Необхідно поставити завдання-з'ясувати фактори, що визначають спеціальну працездатність.

По можливості, для виявлення вимог до професійно-орієнтованої фізичної підготовки, можна організувати обстеження не студентів випускного **курсу**, а кваліфікованих працівників з даної спеціальності.

Разом з тим добре відомо, що визначити зміст **будь-якого** виду **підготовки** найважливіший фактор успіху, але **сам** по собі, навіть **добре сформований зміст** ПОФП не забезпечить кінцевий результат.

В зв'язку з цим **у своєму дослідженні ми пропонуємо обґрунтувати** навчальний процес піділом професійно-орієнтованої фізичної підготовки на два етапи (табл. 4): визначення місця, обсягу і порядку організації ПОФП у системі фізичного виховання студентів; експериментальне обґрунтування навчального процесу з розділу ПОФП студентів.

Таблиця 4.

Поділ професійно-орієнтованої фізичної підготовки

ПОФП	
Фізкультурна освіта	Фізична підготовка
Особливості фаху	Фізична підготовка, орієнтована на навчальний процес
Вимоги до ПОФП	Фізична підготовка, орієнтована на майбутню професійну діяльність
Профзахворювання	
Методики фізпідготовки	
Методики профілактики профзахворювань.	
Діагностика працездатності	
Організація самостійних занять	

Отримані результати підтверджують, що спеціальна працездатність до виконання професійної праці в більшості студентів II-IV курсів перебуває на середньому рівні й вимагає заходів із її розвитку та корекції. Це збігається з думкою багатьох авторів [1; 4; 6; 7; 9; 10; 13] про те, що у вищих навчальних закладах існує реальна проблема вдосконалення професійно орієнтованої фізичної підготовки, спрямованої на забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості.

Висновки. Аналіз рівня спеціальної працездатності студентів II-IV курсів Української академії друкарства у процесі виконання роботи середньої інтенсивності свідчить про високу варіативність індивідуальних показників. При цьому найвищий показник був у групі із середнім рівнем – 59,1%, із низьким –37,6 % і найнижчий показник з високим рівнем працездатності увійшло 3,3 % від загальної кількості студентів. Отримані результати підтверджують, що кількісні та якісні показники спеціальної працездатності до виконання професійної праці в більшості студентів-випускників перебувають на середньому рівні й вимагають заходів із їх розвитку та корекції.

Перспективи подальших досліджень передбачається в розробці робочої програми професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів, які навчаються в закладах вищої освіти, а також вивчення впливу різних засобів і методів фізичної культури на розвиток та корекцію професійно-важливих якостей студентів II-IV курсів Української академії друкарства.

Література

1. Вовк І.В. Формування фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей у вищих навчальних закладах. / І.В. Вовк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Випуск 3К (123)20.С. 95-98.
2. Вовк І.В. Основні елементи збереження й зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів. / І.В. Вовк, Н.З. Гуцул // Таврійський національний університет ім. В.І.Верняндського. Загальноузівська кафедра фізичного виховання спорту та здоров'я людини. Міжнародна науково-практична конференція. Видавничий дім «Гельветика» 2020. С. 24-29.
3. Вовк І.В. Формування здоров'я студентів аграрних спеціальностей у вищих навчальних закладах. / І.В. Вовк, Н.З. Гуцул // Науковий журнал «Молодий вчений» №4 (80) 2020. С. 84-88
4. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / С.Гордійчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. –Львів. 2001. –Вип. 5. –Т. 1. –С.45–47.
5. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / В.Гумен // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст.з галузі фіз. культури та спорту. –Львів. 2003. –Вип. 7. –С. 303–306.
6. Гумен В. Вплив новітніх технологій на зацікавленість студенток до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В.Гумен // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. –Львів. 2004. –Вип. 8. –С. 104–110.
7. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях // Г.А.Зайцева, О.А.Мед-ведева. – Москва. : Физкультура и спорт, 2007. –104 с.
8. Зарічанський О.А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I–II рівнів акредитації МВС України: автореф. дис.... канд. пед. наук / О.А.Зарі-чанський. –Т., 2002. –18 с.
9. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление / Т.Круцевич, В.Петровский // Наука в олимпийском спорте. –2001. –№ 3. –С.3–15.
10. Лапшина Г.Г. Спеціальна фізична підготовка у навчальному процесі ВНЗ./ Лапшина Г.Г., Череповська О.А., Гриб А.// Монографія.-Львів:Поліграфіст,2017.
11. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів[Текст] : монографія / ПилипейЛ.П. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. –312 с.
12. Подлесний О.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі / О.І.Подлесний // Наукові записки. –К. : Вид. дім “КМ Академія”, 1999. –Т. 9. –Ч. 2. –С. 282–284
13. Семенів Б. С. Професійно орієнтована фізична підготовка у вищих навчальних закладах / Б. С. Семенів, Г. Г. Лапшина // Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. Гжицького. - 2011. - Т. 13, № 4(2). - С. 348-355. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvlnu_2011_13_4%282%29_71

References

1. Vovk I.V. (2020) Formuvannya fizychnoho vykhovannya studentiv ahrarnykh spetsialnostei u vyshchykh navchalnykh zakladakh. / I.V. Vovk // Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): Vypusk 3K (123)20. S. 95-98.
2. Vovk I.V., Hutsul N.Z. (2020) Osnovni elementy zberezhennia y zmitsnennia zdorovia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. / I.V. Vovk, N.Z. Hutsul // Tavriiskyi natsionalnyi universytet im. V.I. Verniandskoho. Zahalnovuzivska kafedra fizychnoho vykhovannya sportu ta zdorovia liudyny. Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia. Vydavnychiy dim «Helvetyka» 2020. S. 24-29.
3. Vovk I.V., Hutsul N.Z. (2020) Formuvannya zdorovia studentiv ahrarnykh spetsialnostei u vyshchykh navchalnykh zakladakh. / I.V. Vovk, N.Z. Hutsul // Naukovyi zhurnal «Molodyi vchenyi» №4 (80) 2020. S. 84-88
4. Hordiichuk S. (2001) Zastosuvannya novykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv / S.Hordiichuk // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. st. z haluzi fiz. kultury ta sportu. –Lviv. 2001. –Vyp. 5. –T. 1. –S.45–47.
5. Humen V. (2003) Adaptatsiia sheipinh-tekhnolohii do potreb fizychnoho vykhovannya studentok vyshchykh navchalnykh zakladiv / V.Humen // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. st. z haluzi fiz. kultury ta sportu. –Lviv. 2003. –Vyp. 7. –S. 303–306.
6. Humen V. (2004) Vplyv novitnikh tekhnolohii na zatsikavlenist studentok do zaniat z fizychnoho vykhovannya u vyshchykh navchalnykh zakladakh / V.Humen // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. st. z haluzi fiz. kultury ta sportu. –Lviv. 2004. –Vyp. 8. –S. 104–110.
7. Zaitseva G.A. (2007) Ozdorovitel'naya aerobika v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh // G.A.Zaitseva. O.A.Medvedeva. –Moskva. : Fizkultura i sport. 2007. –104 s.
8. Zarichanskyi O.A. (2002) Pedahohichni umovy profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv vyshchykh zakladiv osvity I–II rivniv akredytatsii MVS Ukrainy: avtoref. dys.... kand. ped. nauk / O.A.Zari-chanskyi. –T., 2002. –18 s.
9. Krutsevych T., Petrovskiy V. (2001) Fyzycheskoe vospytanye kak sotsyalnoe yavlenye / T.Krutsevych, V.Petrovskiy // Nauka v olimpiyskom sporte. –2001. –No 3. –S.3–15.
10. Lapshyna H.H., Cherepovska O.A., Hryb A.I. (2017) Spetsialna fizychna pidhotovka u navchalnomu protsesi VNZ. Monohrafiia. -Lviv:Polihrafist,2017.
11. Pylypei L.P. (2009) Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv [Tekst] : monohrafiia / Pylypei L.P. –Sumy : DVNZ "UABS NBU", 2009. –312 s.
12. Podlesnyi O.I. (1999) Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv u vuzi / O.I.Podlesnyi // Naukovi zapysky. –K. : Vyd. dim "KM Akademia", 1999. –T. 9. –Ch. 2. –S. 282–284
13. Semeniv B. S., H. H. Lapshyna (2011) Profesiino oriientovana fizychna pidhotovka u vyshchykh navchalnykh zakladakh / B. S. Semeniv, H. H. Lapshyna // Naukovyi visnyk Lvivskoho natsionalnogo universytetu veterynarnoi medytsyny ta biotekhnolohii im. Gzhytskoho. - 2011. - T. 13, № 4(2). - S. 348-355. - Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvlnu_2011_13_4%282%29_71

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).27
УДК 373.5:796.011.1-053.67

Логвиненко О.Б.
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри теорії та методики фізичного виховання
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У статті аналізується стан здоров'я учнівської молоді, розкриваються особливості процесу формування ціннісних орієнтацій учнів засобами фізичної культури. Формування ціннісних орієнтацій розглядається як цілісний, системний і цілеспрямований процес професійної педагогічної діяльності у межах функціонування закладу загальної середньої освіти. Його метою є виховання в учнівській молоді ставлення до власного здоров'я як до особистісної цінності, усвідомлення важливості дотримання здорового способу життя. Різномірно аналізується вплив фізичного виховання як навчальної дисципліни на ціннісні орієнтації учнів, які формуються шляхом засвоєння особою соціального досвіду та виявляються в ідеалах, інтересах, переконаннях, життєвих цілях, поведінці тощо. Особлива увага приділена впливу різних чинників на механізми формування ціннісних орієнтацій старшокласників, характеристики організаційних форм і методів, практичних видів виховної роботи зі школярами з використанням засобів фізичної культури і спорту як в урочний, так і в позаурочний час.

Підкреслюється важливість активного залучення учнівської молоді до фізкультурно-спортивної діяльності, систематичних занять фізичною культурою, відвідування різноманітних спортивних гуртків і секцій, дотримання здорового і раціонального харчування, режиму дня, запобігання появи шкідливих звичок тощо. Стверджується, що усвідомлення цінностей фізичної культури дає можливість молодій людині розуміти багатомірність і неповторність життя, формувати фізичний та духовний потенціал особистості.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, формування, учнівська молодь, фізична культура, спорт, професійна

діяльність, заклад загальної середньої освіти.

Lohvynenko Olexandr. Formation of value orientations of pupil's youth by means of physical culture in the activities of the institution of general secondary education. The article deals with the state of health of pupil's youth, revealing the features of the formation process of value orientations of pupil's youth by means of physical culture. The formation of value orientations is considered as a holistic, systematic and purposeful process of professional pedagogical activity within the functioning of the institution of general secondary educational institutions. Its purpose is to educate adolescents about their own health as a personal value, awareness of a healthy lifestyle importance. The influence of physical education as an academic discipline on the value orientations has been analyzed, that are formed by a person's assimilation of social experience and manifested in ideals, interests, beliefs, life goals, behavior, etc. Particular attention is paid to the influence of various factors on the mechanisms of value orientations formation of the youth, characteristics of organizational forms and methods, practical types of educational work with adolescents using physical culture and sports both in class and after school.

The importance of active involvement of pupil's youth in physical culture and sports activities, regular physical education classes, attending various sports clubs and sections adherence to a healthy and balanced diet, daily routine, prevention of bad habits, etc. Mastering the values of physical culture allows a young person to understand many dimensions and uniqueness of life, form the physical and spiritual potential of each young person.

Key words: value orientations, formation, pupil's youth, physical culture, sports, professional activity, general secondary education institutions.

Постановка проблеми. Однією із найбільш гострих і соціально значущих сучасних проблем у вихованні учнівської молоді є формування у неї ціннісних орієнтацій, спрямованих на збереження здоров'я та дотримання здорового способу життя, загальнолюдських моральних чеснот (принциповість, доброзичливість, справедливість, чесність), лідерських якостей, здатності до роботи в команді, патріотизму, толерантності тощо. У цьому суттєву роль і значні потенційні можливості мають фізична культура і спорт.

Діяльність закладів загальної середньої освіти має спрямовуватись на ефективне використання фізичної культури і спорту у виховній роботі з учнями, що передбачає різносторонню профілактичну роботу із запобігання появи шкідливих звичок, негативних проявів у поведінці школярів, забезпечення формування в учнівській молоді загальнолюдських цінностей тощо. Така робота має бути системною, науково обґрунтованою, дитиноцентрованою та спрямованою на усвідомлення кожним вихованцем цінності власного фізичного, морального, психічного здоров'я як ресурсу життя окремої людини, так і країни в цілому.

Актуальність розгляду даної проблеми визначається й тим, що в сучасній педагогічній практиці ще недостатньо використовуються виховні можливості фізичної культури і спорту у формуванні в учнівській молоді таких важливих загальнолюдських цінностей як товарищескість, доброзичливість, справедливість, цілеспрямованість, толерантність, здатність до емпатії, готовність працювати в команді, лідерські якості тощо.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. Проблеми формування ціннісних орієнтацій учнів, зокрема на здоровий спосіб життя, збереження та зміцнення здоров'я стали об'єктом пильної уваги сучасних українських дослідників. Ці питання різнобічно аналізують у своїх наукових працях Базіко І. [1], Безверхня Г., Маєвський М. [2], Міхеєва Л. [5], Підборський Ю. [10], Саїнчук М. [11] та ін.

Науковці досліджують профілактичну роботу із запобігання шкідливих звичок у підлітків засобами фізичної культури і спорту (Базіко І.); розкривають взаємозв'язок між рівнем сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху та рівнем розвитку певних особистісних якостей (Нечипоренко Л.); аналізують фізкультурно-спортивну діяльність як один із засобів виховання дисциплінованості підлітків (Мовчан В.); вивчають особливості формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури студентів педагогічних коледжів (Нейман А.) тощо.

Особливий інтерес для нашого дослідження становлять праці Мовчан В. щодо фізкультурно-спортивної діяльності як одного із засобів виховання дисциплінованості підлітків; Міхеєвої Л. про особливості формування здорового способу життя у молодого покоління в сучасних умовах; Безверхньої Г. і Маєвського М. з питань формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів; Головачук В. і Головачук Ю. стосовно соціально-педагогічних особливостей забезпечення особистісних досягнень підлітків у процесі фізичного виховання; Саїнчука М. щодо динаміки ціннісних установок старшокласників у їх мотивації до занять фізичною культурою тощо.

Мета статті – дослідити можливості фізичної культури у формуванні ціннісних орієнтацій учнівської молоді.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, вивчення досвіду роботи вчителів, систематизація, узагальнення, педагогічне спостереження, бесіди з педагогами, анкетування учнів.

Виклад основного матеріалу. Серед чинників, що обумовлюють формування молоді людини, здатної до саморозвитку, самовдосконалення та самореалізації, важливе місце належить ціннісним орієнтаціям, які в значній мірі визначають спрямованість і рівень власної активності у процесі її становлення як особистості.

У психолого-педагогічній літературі питання формування ціннісних орієнтацій школярів розглядаються комплексно і різноаспектно. На думку багатьох дослідників, формування ціннісних орієнтацій є безперевним процесом, який тісно пов'язаний зі становленням і розвитком потребнісно-мотиваційної сфери особистості.

Ярмаченко М.Д. дає таке визначення поняття: «Ціннісна орієнтація – вибіркове ставлення людини до матеріальних та духовних цінностей, система її установок, переконань, переваг, що виражаються у поведінці» [12, с. 484]. Численні дослідження науковців засвідчують досить складну, багатокomпонентну структуру феномена ціннісних орієнтацій. Зокрема, аналізуючи структуру ціннісних орієнтацій школярів як компонентів їх життєдіяльності, виокремлюють мотиви, потреби, інтереси, життєві цілі, конкретні вчинки тощо. Дослідниками акцентується увагу на тому,

що ціннісні орієнтації формуються у процесі засвоєння соціального досвіду і проявляються в інтересах, цілях, переконаннях особистості.

Тому одним з актуальних завдань сучасної загальноосвітньої школи є формування в учнів цінностей фізичної культури, ставлення до неї як до засобу збереження та зміцнення власного здоров'я, виховання таких важливих загальнолюдських чеснот як справедливість, цілеспрямованість, товариськість, толерантність, доброзичливість, здатність до емпатії, готовність працювати в команді. З огляду на це, фізична культура, маючи величезний виховний потенціал не тільки в аспекті збереження та зміцнення здоров'я, але і як чинник виховного впливу на особистість, має бути спрямована на вирішення завдань формування широкого спектру ціннісних орієнтацій учнівської молоді. Суттєва роль у їх здійсненні належить доцільним формам і засобам фізичного виховання, які б забезпечували цілеспрямоване формування мотивації учнів до піклування про власне здоров'я, опанування навичками повсякденної рухової активності, оскільки для школярів важливим є усвідомлення потреби набуття навичок постійних самостійних занять фізичною культурою, виконання фізичних вправ тощо.

Отже, перед вчителями фізичної культури, класними керівниками, педагогічними колективами загальноосвітніх шкіл постає завдання більш глибокого розкриття привабливості цінностей фізичної культури і залучення до них школярів, а формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя набуває першочергового значення для розвитку та удосконалення молоді людини.

Вивчаючи сучасний стан фізичного здоров'я учнівської молоді, українські науковці (Безверхня Г., 2010; Саїнчук М., 2011; Міхєєва Л., 2016; Нечипоренко Л., 2019) стверджують, що у значній частині молодих людей не сформована потреба піклуватися про стан власного здоров'я, у них відсутній інтерес та мотивація до занять фізичною культурою.

Ми звернулись до проблеми формування ціннісних орієнтацій засобами фізичної культури у старшокласників, оскільки саме юнацький вік є періодом інтенсивного формування ціннісних орієнтацій особистості.

Власне дослідження, яким було охоплено 89 учнів старших класів (52 дівчини і 37 хлопців) проводилось на базі шкіл м. Дрогобич та Дрогобицького району. Його результати дали підстави для таких висновків. Виявлено, що учні у своїх уявленнях пов'язують поняття «здоровий спосіб життя» з різними ознаками, які в узагальненому вигляді розкривають такі компоненти як: відсутність шкідливих звичок (76%), заняття фізкультурою та спортом (51%), раціональне харчування (24%). Інші компоненти (дотримання санітарно-гігієнічних вимог, режиму дня, турбота про здоров'я та ін.) одержали дуже низький відсоток виборів (7%). Суттєвим недоліком у знаннях учнів про сутність здорового способу життя є те, що в них (незалежно від віку) відсутнє цілісне, інтегроване поняття суті ЗСЖ. Переважно респонденти називали 1-2 компоненти ЗСЖ, а не їх комплекс. На жаль учні майже не розглядають здоровий спосіб життя у єдності фізичних, психічних, моральних, духовних складових.

В ході дослідження вивчались і питання участі учнів у шкільних позакласних заходах фізкультурно-спортивного спрямування та рівень залучення до спортивних секцій і гуртків. Анкетування засвідчило, що ця ланка у вихованні фізичної культури учнів є дуже слабкою. Понад 70% респондентів відзначили, що не відвідують спортивні секції або гуртки; більше 50% – не беруть участі у шкільних позакласних заходах фізкультурно-спортивного спрямування. Приміром, у деяких класах з 22 – 26 учнів тільки 2-3 відповіли, що відвідують спортивні секції, у класах з 20 – 23 учнями тільки 4–7 відзначили, що брали участь у загальношкільних заходах фізкультурно-спортивного характеру. Як зазначали учні, спортивні секції або гуртки вони не відвідують із різних причин. У частині старшокласників фізкультурно-спортивні інтереси є, але вони поверхові або пасивні, у частині – не сформовані зовсім, у деяких – переважають інші за змістовим спрямуванням, що є педагогічно пояснюваним явищем. З'ясовано, що причиною такого стану є значні труднощі у їх відвідуванні, які полягають у тому, що: «...в школі їх дуже мало або немає зовсім», а «...поза межами школи вони здебільшого платні».

Ми також з'ясували, чи відповідає рівень організації шкільних фізкультурно-масових заходів інтересам і запитам старшокласників. З цією метою було поставлено запитання: «Чи задовольняє вас організація рекреаційно-оздоровчої фізкультурної діяльності в школі?». Отримані результати засвідчили, що організація в школі позакласної роботи з фізичного виховання хлопців старшого шкільного віку задовольняє частково – 56,9%, задовольняє повністю – 27,7% і не задовольняє – 15,4%. Серед дівчат стан позакласної роботи з фізичного виховання в школі задовольняє повністю – 41,7%, задовольняє частково – 35%, а 23,3% – не задовольняє зовсім. Вивчення та аналіз причин такого стану виявило наявну суперечність між зростаючими інтересами старшокласників до занять певними видами спорту (у хлопців – футбол, волейбол, баскетбол, плавання; у дівчат – фітнес, плавання, аеробіка) та неможливістю їх відповідної реалізації під час уроків фізичної культури чи в позаурочний час. Усунення такої суперечності вимагає від педагогічних колективів, класних керівників, вчителя фізичної культури врахування у своїй професійній діяльності інтересів і уподобань старшокласників, реалізації диференційованого та індивідуального підходів, а також творчості у поєднанні програмових завдань та індивідуальних зацікавлень учнів.

Висновки. Основними завданнями фізичного виховання молоді у роботі закладів загальної середньої освіти має бути формування потреби учнівської молоді в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури й спорту; урізноманітнення форм і методів фізичного виховання, запровадження інноваційних підходів у його здійсненні, реалізація принципу дитиноцентризму, врахування потреб та інтересів учнів; суттєве збільшення обсягу рухової активності школярів залежно від психофізіологічної потреби в рухах; підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання та забезпечення тісної взаємодії всього педагогічного колективу у розв'язанні завдань формування ціннісних орієнтацій учнів засобами фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень. Різномасштабного вивчення та поширення потребує конструктивний вітчизняний досвід та сучасна міжнародна практика використання засобів фізичної культури і спорту у формуванні ціннісних орієнтацій учнівської молоді.

Література

1. Бакіко І. Профілактика шкідливих звичок у підлітків засобами фізичної культури і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. №3-4. С. 28–30.
2. Безверхня Г.В., Маєвський М.І. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 10–12.
3. Головачук В.В., Головачук Ю.М. Соціально-педагогічні особливості забезпечення особистісних досягнень підлітків у процесі фізичного виховання. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 45–48.
4. Здоров'я та поведінкові орієнтації української молоді: соціологічний вимір (за результатами соціологічного опитування підлітків та молоді 10–17 років). К. : Український ін-т соціальних досліджень. 2015. 256 с.
5. Міхєєва Людмила. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. *Освіта регіону*. 2016. № 4. С. 318–322.
6. Мовчан В.П. Фізкультурно-спортивна діяльність як один із засобів виховання дисциплінованості підлітків. Молодий вчений. 2019. № 4.1 (68.1). С. 16–19.
7. Молодь України – 2018. Результати репрезентативного соціологічного дослідження. Київ : Редакція інформаційного бюлетеня «Офіційний вісник Президента України». 2018. 72 с.
8. Нейман Антоніна. Формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури студентів педагогічних коледжів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 43–48.
9. Нечипоренко Л.А., Нечипоренко О.В., Нечипоренко Д.Л. Зв'язок між рівнем сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху та рівнем розвитку якостей. Молодий вчений. 2019. № 4.1 (68.1). С. 59–63.
10. Підборський Ю.Г., Підборський Р.Г. Проблеми формування здорового способу життя в сучасній загальноосвітній школі. Молодий вчений. 2016. № 9.1 (36.1). С. 134–137.
11. Саїнчук Микола. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. №. 1. С. 62 – 66.
12. Ярмаченко М.Д. Ціннісна орієнтація. Педагогічний словник за ред. М.Д. Ярмаченка. К.: Педагогічна думка. 2001. С.514.

References:

1. Bakiko I. (2008). Profilaktyka shkidlyvykh zvychoh u pidlitkiv zasobamy fizychnoi kultury i sportu. [Prevention of bad habits in adolescents by means of physical culture and sports]. Sports Bulletin of the Dnieper. 2008. №3–4. pp. 28–30. [in Ukrainian].
2. Bezverkhnya G.V, Maevsky M. I. (2010). Formuvannya tsinnisnykh orientatsii v protsesi fizychnoho vykhovannya studentiv. [Formation of value orientations in the process of physical education of students]. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. № 1. pp. 10–12. [in Ukrainian].
3. Golovachuk V.V, Golovachuk Y.M. (2018). Sotsialno-pedahohichni osoblyvosti zabezpechennia osobystisnykh dosiahnen pidlitkiv u protsesi fizychnoho vykhovannya. [Social and pedagogical features of ensuring the personal achievements of adolescents in the process of physical education]. Young scientist. № 3.3 (55.3). pp. 45–48. [in Ukrainian].
4. Zdorovia ta povedinkovi orientatsii ukrainskoi molodi: sotsiolohichni vymir (za rezultatsamy sotsiolohichnoho opytuvannya pidlitkiv ta molodi 10–17 rokiv). (2015). [Health and behavioral orientations of Ukrainian youth: sociological dimension (according to the results of a sociological survey of adolescents and young people aged 10-17)]. K. : Ukrainian Institute of Social Research. 256 p.
5. Mikhieieva L. (2016). Osoblyvosti formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia u molodoho pokolinnia. [Features of forming a healthy lifestyle in the younger generation]. Education of the region. № 4. pp. 318–322.
6. Movchan V. (2019). Fizkulturno-sportyvna diialnist yak odyn iz zasobiv vykhovannya dystsyplinovanosti pidlitkiv. [Physical culture and sports activities as one of the means of educating the discipline of adolescents]. Young scientist. № 4.1 (68.1). pp. 16–19.
7. Molod Ukrainy – 2018. Rezultaty reprezentatyvnoho sotsiolohichnoho doslidzhennia. (2018). [Youth of Ukraine – 2018. Results of a representative sociological study]. Kyiv: Editorial Board of the Official Gazette of the President of Ukraine. 72 p.
8. Neiman A. (2016). Fomuvannya tsinnisnykh orientatsii u sferi fizychnoi kultury studentiv pedahohichnykh koledzhiv. [Formation of value orientations in the field of physical culture of students of pedagogical colleges]. Theory and methods of physical education and sports. № 1. pp. 43–48.
9. Nechiporenko L., Nechiporenko O., Nechiporenko D. (2019). Zviazok mizh rivnem sformovanosti u pidlitkiv motyvu dosiahnennia uspikhu ta rivnem rozvytku yakostei. [The relationship between the level of development of adolescents' motivation to succeed and the level of development of qualities]. A young scientist. № 4.1 (68.1). pp. 59–63.
10. Pidborskyi Yu., Pidborskyi R. (2016). Problemy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia v suchasni zahalnoosvitni shkoli. [Problems of forming a healthy lifestyle in a modern secondary school]. A young scientist. № 9.1 (36.1). pp. 134–137.
11. Sainchuk M. (2011). Dynamika tsinnisnoi ustanovky starshoklasnykiv v yikh motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu. [The dynamics of the value attitude of high school students in their motivation to engage in physical education]. Theory and methods of physical education and sports. №. 1. pp. 62–66.
12. Yarmachenko M.D. Tsinnisna orientatsiia. Pedahohichni slovnnyk za red. M.D. Yarmachenka. K.: Pedahohichna dumka. 2001. 514 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).28
УДК: 37.091.33 – 027.22:796.071.4

Матвійчук Т. Ф.
кандидат педагогічних наук, доцент
Соловійов В. Ф.
кандидат педагогічних наук, доцент
Окопний А.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ АНАЛІЗУ СИТУАЦІЙ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Навчання за інтерактивними технологіями у ЗВО дозволяє навчити фахівців з фізичної культури позитивно ставитись до себе та інших, більш досконало оперувати матеріалом, володіти навичками успішного спілкування, роботи з аудиторією, вербальної та невербальної поведінки, постійно вдосконалювати свої знання й уміння. Методи ситуаційного аналізу дозволяють оптимально вирішувати одночасно три педагогічні задачі: викладач має можливість повністю управляти навчальним процесом; забезпечується включення в активну роботу всіх студентів; встановлюється зворотній зв'язок і постійний контроль за процесом засвоєння знань і якістю навчання. Метод аналізу ситуацій в процесі підготовки фахівців з фізичної культури є ефективним за рахунок досягнення наступних цілей: розвиток аналітичного мислення, здійснення аналізу в динаміці; здобуття практичних навичок роботи з інформацією – виділення, структуривання і ранжування по значимості проблем; набуття управлінських і професійних рішень; формування здібності обирати оптимальні варіанти ефективної взаємодії з іншими людьми; актуалізація та критика досвіду учасників ситуаційного аналізу; руйнування стереотипів мислення, відмова від попереднього негативного досвіду; підвищення мотивації і демократизації навчального процесу.

Ключові слова: метод аналізу ситуацій, інтерактивні технології, здобувач освіти, фахівець з фізичної культури.

Matviichuk Tetiana, Solovyov Valeriy, Okopnyy Andriy The use of the method of situation analysis in the training of specialists in physical culture.

Modern educational environment, to intensify the learning process, requires the use of active learning methods, the main purpose of which is to include students in activities, the development of practical skills and abilities. The use of active teaching methods allows the teacher not only to influence the formation of skills and abilities of creative and intellectual development of students, change their motivation, but also to gain innovative practical experience to solve intellectual, creative, deadlock and crisis problems. Training in interactive technologies in free economic education allows to train specialists in physical culture to treat themselves and others positively, to operate the material better, to have skills of successful communication, work with the audience, verbal and nonverbal behavior, constantly improve their knowledge and skills. Methods of situational analysis allow to optimally solve three pedagogical tasks simultaneously: the teacher has the opportunity to fully manage the learning process; inclusion in active work of all students is provided; feedback and constant control over the process of learning and the quality of learning are established. The method of situation analysis in the process of training specialists in physical culture is effective due to the achievement of the following goals: the development of analytical thinking, the implementation of analysis in the dynamics; acquisition of practical skills in working with information - highlighting, structuring and ranking the importance of problems; acquisition of managerial and professional decisions; formation of the ability to choose the best options for effective interaction with other people; actualization and critique of the experience of participants in situational analysis; breaking stereotypes of thinking, abandonment of previous negative experiences; increase motivation and democratization of the educational process.

Keywords: situation analysis method, interactive technologies, student, specialist in physical culture.

Постановка проблеми. Модернізація педагогічної освіти, оновлення змісту, організаційних форм і методів підготовки та підвищення кваліфікації педагогічних кадрів зумовлено новою особистісно орієнтованою парадигмою та ідеями неперервної освіти. Підвищення ефективності освітнього процесу ЗВО вимагає розроблення та впровадження нових педагогічних технологій, технологічних, організаційних, науково-методичних рішень, які примножують можливості здобувачів освіти, активізують освітню діяльність, дозволяють оптимізувати процес підготовки соціально-активного, компетентного фахівця, здатного творчо адаптуватися до нових форм і змісту роботи. [1]

Сучасне освітнє середовище вимагає використання методів активного навчання, основною метою яких є включення здобувачів освіти у діяльність, розвиток практичних умінь і навичок. Методи активного навчання можуть бути використані як самостійно, так і бути частиною традиційних методів навчання, або ділових ігор та тренінгів. Вони створюють на заняттях психологічно комфортне середовище, яке забезпечує викладачу творчу свободу, а студентам – можливість самостійно обирати освітні технології. Використання активних методів навчання дає можливість викладачу не тільки впливати на формування умінь і навичок творчого та інтелектуального розвитку учнів, змінювати їх мотивацію, але й набувати інноваційний практичний досвід для вирішення інтелектуальних, творчих, тупикових та кризових проблем. [2]

Використання інтерактивних технологій в навчальному процесі ЗВО галузі фізичної культури, на жаль використовується недостатньо, що загальмовує інноваційний напрям розвитку. Процес запровадження інновацій

залежить від професійної майстерності, творчого потенціалу, інноваційності майбутнього вчителя, від його психолого-педагогічної та комунікативної компетентності, мотиваційної готовності і володіння технологіями ігрового моделювання [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники і практики різних галузей професійної діяльності у різні роки звертали увагу на впровадження інтерактивних технологій у навчальний процес. Для формування і розвитку професіоналізму з'явилися спеціальні навчальні заклади в яких навчальний процес відбувався з використанням різноманітних способів, методів, або, як їх тепер називають, технологій навчання. Поряд із традиційними методами (урок, лекція, семінар, практичне або лабораторне заняття) були розроблені й методи активного навчання, або інтенсивні технології навчання: дидактичні, ділові та імітаційні ігри, тренінги, аналіз конкретних ситуацій та ін. [2]

Навчання за інтерактивними технологіями у ЗВО дозволяє навчити фахівців з фізичної культури позитивно ставитись до себе та інших, більш досконало оперувати матеріалом, володіти навичками успішного спілкування, роботи з аудиторією, вербальної та невербальної поведінки, постійно вдосконалювати свої знання й уміння. Застосування інтерактивних технологій на уроках фізичної культури потребує наукового обґрунтування організаційно-методичних підходів, спрямованих на підвищення емоційної насиченості, індивідуального сприйняття навчального матеріалу, підвищення рівня загальних знань, розвиток життєвих навичок для адаптування у повсякденному житті. [4]

Сутність інтерактивних технологій навчання полягає в тому, що навчальний процес відбувається за умов постійної активної взаємодії всіх його учасників. Це співнавчання, взаємонавчання (колективне, групове, навчання у співпраці), де студент і викладач є рівноправними, рівнозначними суб'єктами, проте педагог є організатором процесу навчання. Організація інтерактивного навчання передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне вирішення проблем. Таке навчання ефективно сприяє формуванню цінностей, навичок і вмінь, створює атмосферу співпраці, взаємодії, стимулює пізнавальну діяльність і самостійність студентів. [6]

Методи активного навчання використовують різноманітні технології: ігрове проектування на якому учасники обговорюють інноваційні підходи та ідеї, або в майстер-класі, в творчій лабораторії викладача студенти аналізують різні за жанрами, видами та цільовим призначенням ситуації-кейси в процесі підготовки, перепідготовки і підвищенні кваліфікації, або на тренінгу розігрують інсценування, ситуації у ролях, переглядають відеозаписи. В комплексі такого роду інтерактивні технології відносяться до методу аналізу ситуації. [3]

Завдяки широкому практичному використанню методу аналізу ситуацій з'являється можливість імітувати рішення багатьох протиріч та криз, а також здійснювати розвідки в освоєнні сучасних технічних та інформаційних засобів і технологій у різноманітних галузях діяльності людини.

Мета нашого дослідження полягає у визначенні ефективності методу аналізу ситуацій та особливостей його використання у процесі підготовки фахівців з фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні соціально-економічні умови вимагають підготовки фахівців з фізичної культури з активною життєвою позицією, спроможних організувати ефективний навчальний процес, згідно вимог сучасної парадигми освіти. Удосконалення освітньої парадигми веде до зміни статусу фізичної культури, зумовлює потребу оновлення змісту фізкультурної освіти, істотно змінює погляд на професійно-особистісний рівень педагога, вимагаючи переосмислення і перебудови характеру його професійної діяльності. [2]

Ефективність професійної підготовки здобувачів освіти на етапі навчання у ЗВО забезпечується професійною спрямованістю, соціокультурною детермінованістю освітньої діяльності, єдністю індивідуалізації та диференціації підготовки вчителя. Формування професійних компетенцій фахівця з фізичної культури за допомогою методу аналізу ситуації передбачає комплекс заходів, спрямованих на усвідомлення суб'єктом ролі навчально-професійної діяльності, соціальної значущості своєї професії. [5]

Розглянемо педагогічні цілі методу аналізу ситуацій: розвиток у здобувачів освіти навичок аналізу та критичного мислення; аналіз практичних прийомів для прийняття управлінських рішень; наочність аналізу наслідків прийнятих рішень; розвиток вміння виражати свою позицію та точку зору; формування навичок оцінки альтернативних варіантів рішення або поведінки в умовах невизначеності.

Окрім педагогічних цілей при використанні методу аналізу ситуацій досягаються додаткові ефекти. Наприклад здобувачі освіти: отримують комунікативні навички конкретного висловлювання думки, слухання, аргументованого висловлювання, контраргументації та ін.; розвивають презентаційні вміння і навички представлення інформації; приходять до висновку, що у більшості реальних ситуацій не буває тільки одного і обов'язково правильного рішення і, що наявність знань, набутих під час навчання, не є панацеєю для прийняття рішення, що вирішує всі проблеми; виробляють упевненість у собі і своїх силах, впевненість в тому, що в реальній практичній ситуації вони зможуть професійно вирішувати управлінські проблеми; формують стійкі навички раціональної поведінки в умовах неповної інформації; формують інтерактивні уміння, освоюють партнерські відносини і здобувають навички прийняття колективних рішень; здобувають експертні вміння і навички, необхідні педагогу для оцінки діяльності учнів; розширюють практичний досвід, що дозволяє краще пізнати обрану професію; здійснюють самооцінку і на її основі самокорекцію індивідуального стилю спілкування; вчать вчитися, самостійно шукаючи необхідні знання для вирішення ситуаційної проблеми, засвоюючи алгоритми управлінських рішень; змінюють мотивацію до навчання. Здобувачі освіти краще відвідують такого роду заняття і, як правило, проявляють активність, немотивовану зануреність у діяльність та підвищений інтерес до неї.

Активне навчання надає реальний досвід роботи з фактичними проблемами і допомагає набутти навички аналізу, прогнозування, планування і вміння практичного вирішення складної задачі, а робота в групі дозволяє бачити різноманітні можливості та підходи до вирішення проблем і адаптуватися до різних типів людей та їхнього стилю спілкування.

Психолого-педагогічні дослідження встановили, що процес засвоєння інформації за основними

закономірностями являє собою процес вирішення нових задач; однією з головних умов управління навчанням та одночасно і однією з головних умов, що забезпечують розвиток мислення, є попередня постановка завдань, які створюють проблемні ситуації, що активізують мисленнєву діяльність здобувачів освіти.

Під проблемною ситуацією при цьому розуміється конфлікт, що виникає у мисленні особистості в момент, коли йому пропонується задача, для вирішення якої у нього недостатньо знань і способів дій. В такому випадку він постає перед необхідністю розвивати свої знання, відкривати для себе нове у вже відомому. Задача передбачає необхідність свідомого пошуку відповідного способу для досягнення чітко баченої, але безпосередньо недосяжної мети. Вирішити таку задачу означає знайти такий спосіб.

Особливий інтерес для навчального процесу представляють практичні ситуаційні задачі з реального життя, аналізуючи їх студенти розвивають навички прийняття професійних рішень, засвоюють принципи, закономірності, правила, процедури, засоби і сучасні технології.

Практичні ситуаційні задачі можуть охоплювати широке коло проблем, з якими стикатиметься майбутній або вже працюючий фахівець у своїй професійній діяльності, наприклад: педагогічних, економічних, юридичних, виробничих, психологічних, етичних, організаційних, соціальних та ін. В окремих випадках оптимальне вирішення ситуаційної задачі має викладач, а студенту потрібно або знайти його і обґрунтувати, показати яким чином він знайшов його і як його можна реалізувати, або проаналізувати готові варіанти вирішення, запропоновані автором даної ситуації. Проте більшість задач, як відомо, не мають готового рішення, а у деяких випадках може існувати декілька варіантів вирішення і при цьому правомірних, чи можливо одне, але багатоаспектне вирішення. До таких задач відносяться: задача з невизначеністю вихідних даних; задача з невизначеністю в постановці питання; задача із зайвими для вирішення вихідними даними; задача із суперечливими (частково неправдивими) даними в умові; задача, що припускає лише ймовірність вирішення; задача на визначення помилки у вирішенні; задача для закріплення або повторення вивченого матеріалу; задача, що допомагає підготуватися до якої-небудь діяльності; задача на виконання дій за взірцем; задача в результаті вирішення якої виникає дещо нове; проблемна задача.

Під час вирішення всіх цих задач учасникам надаються додаткові запитання, які дозволяють визначити специфічні ознаки проблеми, її витoki, причинно-наслідкові зв'язки і властивості, розвивають здатність розглядати проблему з різних сторін й точок зору і у різних аспектах: управлінському, психологічному, юридичному, моральному. Значна кількість учасників при вирішенні ситуаційних задач використовують метод спроб та помилок або використовують метод відбору відомих та засвоєних способів вирішення, які є результатом минулого досвіду. Особливо це характерно для тих, у кого немає власного практичного досвіду.

Як правило, обидві технології непродуктивні: перша не гарантує успіху, друга потребує занадто багато часу. Тому так важливо навчити сучасних фахівців нетрадиційним шляхом знаходити оригінальні рішення для розв'язання проблеми. Доведено, що чим більш уважно здійснений аналіз ситуації, тим успішніше буде синтез, тому під час навчання методу аналізу ситуацій необхідне чітке зосередження на проблемі, вміння задати необхідні запитання.

Оскільки у сучасних умовах діяльність педагога неперервно пов'язана з необхідністю вирішувати різноманітні задачі, тому дана технологія дає можливість ще в рамках навчання здобути не тільки необхідний практичний досвід щодо їх аналізу та вирішення, але й розвинути особистісні і ділові характеристики, котрі формують не лише компетентність але й впевненість у собі.

Методи ситуаційного аналізу дозволяють оптимально вирішувати одночасно три педагогічні задачі: викладач має можливість повністю управляти навчальним процесом; забезпечується включення в активну роботу всіх студентів; встановлюється зворотній зв'язок і постійний контроль за процесом засвоєння знань і якістю навчання.

Методи активного навчання також сприяють формуванню у студентів наступних ділових якостей і характеристик: готовність прийняти на себе відповідальність за діяльність групи; здатність правильно організовувати роботу в групі і розподіляти ролі; вміння долати супротив оточуючих; вміння відстоювати свою думку із залученням аргументації і контраргументації, використовувати різні комунікативні техніки, стратегії і моделі спілкування; вміння знаходити причини та джерела критичних ситуацій; здатність висувати і формулювати ідеї, пропозиції та проекти; готовність іти на розрахований ризик і приймати нестандартні рішення; здатність передбачити наслідки виконуваних дій та рішень; вміння продуктивно використовувати робочий час.

Висновки. Метод аналізу ситуацій в процесі підготовки фахівців з фізичної культури є ефективним за рахунок досягнення наступних цілей: розвиток аналітичного мислення, здійснення аналізу в динаміці; здобуття практичних навичок роботи з інформацією – виділення, структурування і ранжування по значимості проблем; набуття управлінських і професійних рішень; формування здібності обирати оптимальні варіанти ефективної взаємодії з іншими людьми; актуалізація та критика досвіду учасників ситуаційного аналізу; руйнування стереотипів мислення, відмова від попереднього негативного досвіду; підвищення мотивації і демократизації навчального процесу.

Перспективами подальших розвідок є дослідження освітнього потенціалу соціально-психологічного тренінгу та розробка технологічного забезпечення тренінгового заняття.

Література

1. Грінченко І.Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх вчителів фізичної культури [Електронний ресурс] / І.Б. Грінченко. – режим доступу: <http://www.nniif.org.ua/File/12gibsnv.pdf>.
2. Матвійчук Т. Ф. Ігрове моделювання у підготовці майбутніх учителів фізичної культури / Т. Ф. Матвійчук, В. Ф. Соловійов // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2019. – Вип. 5К(113)19. – С. 89–93

3. Панфилова А. П. Игровое моделирование в деятельности педагога: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. А. Панфилова; под общ. ред. В. А. Слостенина, И. А. Колесниковой. – 3-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 368 с.

4. Савченко В. А. Формування професійної майстерності вчителів фізичної культури в системі післядипломної педагогічної освіти [Електронний ресурс] / В. А. Савченко. — Режим доступу : <http://osvita-dnepr.Com/index.php/metodichni-rekomendatsiji>.

5. Степанченко Н. І. Вирішення учбово-педагогічних задач як умова формування педагогічної позиції у студентів ВНЗ фізкультурного профілю / Н. І. Степанченко, Т. Ф. Матвійчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2012.-№ 7.- С. 99 - 102.

6. Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions / Iryna Maksymchuk, Borys Maksymchuk, Valentina Frutziuk, Tetiana Matyiichuk, Iryna Demchenko, Inna Babii, Svitlana Tsymbal-Slatvinska, Alona Nikitenko, Valentyna Bilan, Andrii Sitovskiy, Ihor Savshuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, is. 2. – P. 810–815.

7. Studying innovation as the factor in professional self-development of specialists in physical education and sport / Palamarchuk O., Gurevych R., Maksymchuk B., Gerasymova I., Fushchey O., Logutina N., Kalashnik N., Kyliivnyk A., Haba I., Matviichuk T., Solovyov V., Maksymchuk I. // Revista Românească pentru Educație Multidimensională. – 2020. – Vol. 12, is. 4. – P. 118–136.

Reference

1. Grinchenko I.B. Suchasni napryamy vprovadzhennya innovacij v profesijnu pidgotovku majbutnix vchyteliv fizychnoyi kultury [Modern directions of introduction of innovations in professional training of future teachers of physical culture] [Elektronnyj resurs] / I.B. Grinchenko. – rezhym dostupu:<http://www.nniif.org.ua/File/12gibsnv.pdf>.

2. Matviichuk T. F. Igrove modelyuvannya u pidgotovci majbutnix uchyteliv fizychnoyi kultury [Game modeling in the training of future physical education teachers] / T. F. Matviichuk, V. F. Solovjov // Naukovyj chasopys NPU im. M. P. Dragomanova. Seriya 15, Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.]. – Kyiv, 2019. – Vyp. 5K(113)19. – S. 89–93

3. Panfilova A. P. Igrovoe modelirovanye v deyatel'nosti pedagoga: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy [Game modeling in the activities of a teacher] / A. A. Panfilova; pod obshh. red. V. A. Slotionyna, Y. A. Kolesnykovoy. – 3-e yzd., yspr. – M.: Izdatelskiy centr «Akademiya», 2008. – 368 s.

4. Savchenko V. A. Formuvannya profesijnoyi majsternosti vchyteliv fizychnoyi kultury v systemi pislyadyplomnoyi pedagogichnoyi osvity [Formation of professional mastery of physical education teachers in the system of postgraduate pedagogical education] [Elektronnyj resurs] / V. A. Savchenko. — Rezhym dostupu : <http://osvita-dnepr.Com/index.php/metodichni-rekomendatsiji>.

5. Stepanchenko N. I. Vyrishennya uchbovo-pedagogichnyh zadach yak umova formuvannya pedagogichnoyi pozyciyi u studentiv VNZ fizkulturnogo profilyu [Solving educational and pedagogical problems as a condition for forming a pedagogical position in students of physical education] / N. I. Stepanchenko, T. F. Matviichuk // Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannya i sportu. - 2012.-№ 7.- S. 99 - 102.

6. Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions / Iryna Maksymchuk, Borys Maksymchuk, Valentina Frutziuk, Tetiana Matyiichuk, Iryna Demchenko, Inna Babii, Svitlana Tsymbal-Slatvinska, Alona Nikitenko, Valentyna Bilan, Andrii Sitovskiy, Ihor Savshuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, is. 2. – P. 810–815.

7. Studying innovation as the factor in professional self-development of specialists in physical education and sport / Palamarchuk O., Gurevych R., Maksymchuk B., Gerasymova I., Fushchey O., Logutina N., Kalashnik N., Kyliivnyk A., Haba I., Matviichuk T., Solovyov V., Maksymchuk I. // Revista Românească pentru Educație Multidimensională. – 2020. – Vol. 12, is. 4. – P. 118–136.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).29
УДК 57.05+612:796+37.01

Мусієнко О. В.

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри теорії та методик фізичного виховання

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

Попович С. І.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів

Хрипач А. Г.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національний університет «Львівська Політехніка», м. Львів

ВИЗНАЧЕННЯ АКТИВНОСТІ РЕФЛЕКСОГЕННИХ ЗОН ТІЛА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТАТИЧНОЇ ВПРАВИ ХАТХА-ІОГИ (СІРШАСАНА)

Вимірявши елетроповідність меридіанів тіла людини, можна отримати показники енергії меридіана. Метою нашої роботи було визначити засобами акупунктурної діагностики за методикою Й. Накатані вплив виконання

фізичних вправ на організм на прикладі статичної вправи, яка виконується подібно до вправи Сіршасана (стійка на голові). Обстежено десять студенток. Вимірювання поводили до виконання вправи, під час та після виконання вправи через 6 хвилин. Результати досліджень показали суттєві зміни показників електричної активності у репрезентативних точках меридіанів тіла людини. Встановлено підвищення електричної активності у меридіанах тіла людини, які відповідають за функції дихальної, серцево-судинної систем, нирок та наднирників, жовчного міхура. Крім того, аналіз отриманих результатів засвідчив, що ця асана пригнічує діяльність шлунку, тонкого і товстого кишечника, селезінки, підшлункової залози, печінки і сечового міхура.

Отже, обрана нами методика акупунктурної діагностики дає змогу визначити електричну активність меридіанів тіла людини під час виконання статичних фізичних вправ. Можна запропонувати використання цієї методики дослідження впливу статичних вправ на організм людини поряд з іншими загальноприйнятими науковими методами.

Ключові слова: фізичне виховання, меридіани, акупунктура, статична вправа, внутрішні органи.

Musiyyenko Olena, Popovych Sviatoslav, Khrypach Artem. Determination of the activity of reflexogenic zones of the body during the performance of static exercise of Hatha Yoga (Sirshasana). Measurements of electrical conductivity on different meridians give data representing different energies of the meridian. The aim of our work was to determine the means of acupuncture diagnostics according to the method of Y. Nakatani, the effect of performing physical exercises on the body on the example of a static exercise, which is performed similarly to the Sirshasana exercise (headstand). Ten students had a perfect technique of performing the exercise. Measurements were taken before the exercise, during and after the exercise after 6 minutes. The results of the research showed significant changes in the indicators of electrical activity in the representative points of the meridians of the human body. An increase in electrical activity in the meridians of the human body, which, according to the literature, are responsible for the functions of the respiratory, cardiovascular, kidney and adrenal glands, gallbladder. In addition, the analysis of the results showed that this asana suppresses the activity of the stomach, small and large intestines, spleen, pancreas, liver and bladder.

Thus, our chosen method of acupuncture diagnostics allows us to determine the electrical activity of the meridians of the human body during static exercise. It is possible to offer use of this technique of research of influence of static exercises on a human body along with other generally accepted scientific methods.

Key words: physical education, meridians, acupuncture, static exercise, internal organs.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Механізми акупунктури залишаються погано вивченими, але зазвичай вважається, що вимірюванням електропровідності різних меридіанів тіла людини можна отримати дані, які показують енергії меридіана. Такі неінвазивні методи використовують для стимулювання точок акупунктури на меридіанах (тепло, електрика, магніти і лазери). У пошуках інформації про хвильові характеристики меридіанів ми проаналізували досить значний масив даних літератури [7; 8–27].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Глибоке вивчення різних методів акупунктурної діагностики дало змогу нам обрати як найбільш інформативний для своїх досліджень метод Ryodoraku, розроблений японським вченим Й. Накатані в 1950 році [16]. Усі біологічно активні точки з'єднані в меридіани, кожний з яких несе інформацію про функціональний стан певного внутрішнього органа, що в подальших дослідженнях мало підтвердження і в інших закордонних вчених [20; 27].

Традиційно вважається, що акупунктурні меридіани містять канали, які з'єднують поверхню тіла з внутрішніми органами. Вважається, що дванадцять первинних меридіанів розташовані в тілі симетрично з обох боків. Лівий і правий меридіани впливають один на одного через взаємопов'язані меридіанні канали [15–18]. Мережа меридіанних каналів розташована в м'яких сполучних тканинах. Традиційна китайська медицина детально описала нормальні фізіологічні функції, патологічні стани, передачу органів почуттів та можливі механізми хвороби [13; 19; 25].

Механізми акупунктури залишаються недостатньо вивченими і потребують подальшого вивчення науковими методами для вивчення природи меридіанних ліній та точок акупунктури. Передбачається, що вимірювання електропровідності на різних меридіанах може дати показники їх «енергії» [16].

У 1950 році доктор Йошіо Накатані вимірював електричний опір шкіри своїх пацієнтів, виявляючи погану електропровідність. Він виявив лінії підвищеної електропровідності, які співпадали з традиційними меридіанами, він назвав його «Ryodoraku», що означає шлях струму. Лінії Ryodoraku були визначені, оскільки вони відповідали різним класичним китайським меридіанним шляхам [15; 18].

На кожному меридіані розташована велика кількість реактивних електропроникних точок (наприклад, на меридіані сечового міхура їх 67) і вимірювання електропровідності з кожної з них є дуже трудомістким процесом. Й. Накатані запропонував проводити вимірювання тільки в репрезентативних точках, середнє значення електропровідності в яких відповідає середньому значенню електропровідності всього меридіана. За показниками величини електричного струму в репрезентативних точках роблять висновок про функціональний стан того чи іншого органа порівняно з фізіологічною нормою, тобто методика є дуже інформативною в діагностиці захворювань [17].

Мета нашої роботи – визначити засобами акупунктурної діагностики за методикою Й. Накатані вплив виконання фізичних вправ на організм на прикладі статичної вправи, яка виконується подібно до Сіршасани (стійка на голові у Хатха-Йоги). Ми обрали цю вправу з причини її статичного виконання і зручності дослідження. В своїй роботі ми припустили, що використання даної методики можливе не тільки для діагностики захворювань, а й для визначення впливу фізичних вправ на ті чи інші органи і системи організму, якщо проводити вимірювання до виконання асани, під час її утримання і після відпочинку від її виконання.

Проведення пробних досліджень підтвердило нашу гіпотезу про доцільність використання методики Ryodoraku як методики термінової інформації для визначення впливу фізичних вправ на організм людини.

Завдання дослідження. 1. Дослідити зміни електричної провідності репрезентативних точок організму людини до, під час та після виконання вправи. 2. Обґрунтувати можливість використання даної методики дослідження для визначення впливу фізичних вправ на організм людини.

Методи дослідження: аналізу та узагальнення спеціальної літератури з проблематики акупунктурної діагностики; методика дослідження Ryodoraku за В. Накатані [16] за допомогою приладу, аналогічного описаному в літературі [3; 15; 22] (рис. 1).

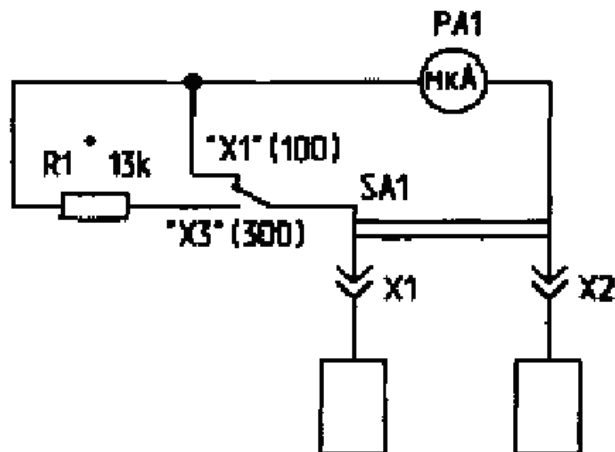


Рис. 1. Схема приладу для вимірювання електричної активності меридіанів тіла людини [3]

Вимірювали електричний струм в репрезентативних біологічно активних точках дванадцяти головних меридіанів: легенів (P), перикарда (MC), серця (C), лімфатичної та імунної систем (TR), тонкого (IG) і товстого (GI) кишківників, селезінки та підшлункової залози (RP), печінки (F), нирок (R), сечового (V) і жовчного (VB) міхурів та шлунка (E) з метою визначення можливості вивчення впливу фізичних вправ на організм методами акупунктурної діагностики.

В дослідженні взяли участь десять студенток ДДПУ ім. І. Франка 18-20 років, які досконало володіли технікою виконання статичних вправ Хатха-Йоги і практикували їх не менше одного року. Досліджену вправу усі студентки виконували технічно вірно.

Результати і дискусія. Під час проведення досліджень впливу виконання статичної вправи (рис. 2) на організм людини утримання пози тривало 10 хв, відпочинок після її виконання – 6 хв. Відпочинок відбувався лежачи на спині з максимальним розслабленням усіх м'язів (мертва поза Хатха-Йоги або Шавасана). Вправу виконували під час занять фізичним вихованням під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання за нашою програмою.



Рис. 2. Статична вправа (Сіршасана)

Аналіз динаміки показників акупунктурної діагностики засвідчив (табл. 1, рис. 3): ця вправа більшою чи меншою

мірою впливає на всі органи, які досліджували.

Таблиця 1

Показники	До виконання		Під час виконання			Після виконання			
	X	m	X	m	P ₁	X	m	P ₂	P ₃
P	5,3	0,29	5,6	0,27	<0,05	7,85	0,17	<0,01	<0,001
Mc	4,1	0,26	5,75	0,25	<0,001	6,7	0,21	<0,001	<0,001
C	3,8	0,30	6,9	0,26	<0,001	3,4	0,30	<0,01	<0,05
IG	6,3	0,22	6,65	0,25	<0,05	4,75	0,25	<0,001	<0,01
TR	5,0	0,30	5,95	0,31	>0,05	4,15	0,29	<0,01	<0,01
GI	6,5	0,30	4,45	0,38	<0,01	4,1	0,29	>0,05	<0,001
RP	6,3	0,31	6,3	0,34	>0,05	3,2	0,25	<0,01	<0,001
F	6,4	0,26	3,5	0,20	<0,001	5,5	0,31	<0,01	<0,05
R	5,75	0,22	4,2	0,22	<0,001	7,3	0,26	<0,001	<0,01
V	6,7	0,22	5,65	0,32	<0,05	2,15	0,08	<0,01	<0,001
VB	5,8	0,21	3,8	0,22	<0,001	7,5	0,14	<0,001	<0,01
E	5,6	0,36	2,7	0,30	<0,001	2,6	0,32	>0,05	<0,001

Примітки:

P₁ – достовірність розбіжностей між показниками до виконання і під час виконання пози;

P₂ – достовірність розбіжностей між показниками під час виконання пози і після її виконання;

P₃ – достовірність розбіжностей до виконання пози і після її виконання

У табл. 1 подано дані акупунктурної діагностики в 12 головних меридіанах: до, під час та після виконання Сіршасани. Так, у меридіані Р показники Е під час виконання пози зростають на 5,6 % (P<0,05), після відпочинку вони збільшуються на 40,2 % (P<0,01). Зауважено загальне зростання Е (від показників до виконання пози) на 48,1 % (P<0,001), що свідчить про значне активізування функції легенів.

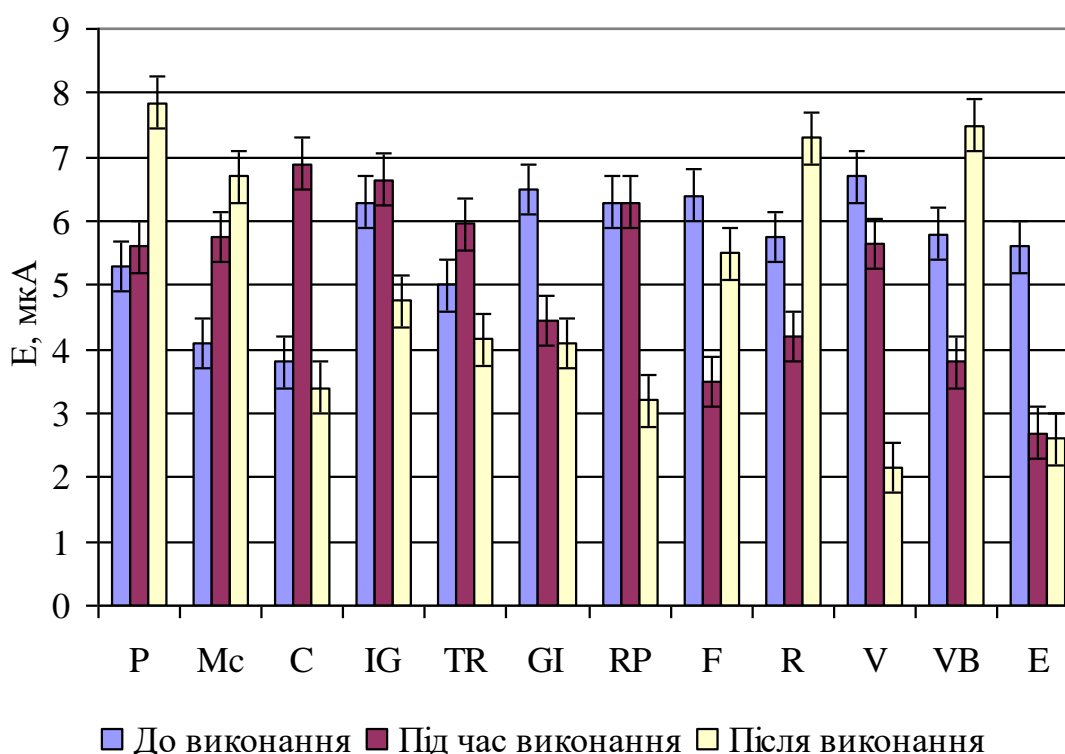


Рис. 3. Діаграма показників акупунктурної діагностики (мкА) до, під час та після виконання вправи

Умовні позначення: меридіани легенів (P), перикарда (Mc), серця (C), лімфатичної та імунної систем (TR), тонкого (IG) і товстого (GI) кишківників, селезінки та підшлункової залози (RP), печінки (F), нирок (R), сечового (V) і жовчного (VB) міхурів та шлунка (E).

У меридіані Mc також відбувається поступове зростання показників електричної провідності (E). Під час утримання пози вони збільшуються на $1,65 \pm 0,1$ мкА, після виконання – ще на $0,95 \pm 0,1$ мкА. Після виконання вправи показники збільшуються на 63,4 % (P<0,001) від показників, що були до виконання, і характеризують активізування перикарда.

Показники E у меридіані C під час виконання асани достовірно зростають на 81,5 % (P<0,001), однак після

відпочинку не досягають відповідних даних на 10,6 % ($P < 0,05$), тобто активність ССС знижується.

У меридіанах IG, GI та E після виконання пози значно зменшуються показники електричної провідності. Порівняно з вихідними даними вони стають нижчими відповідно на 24,7 % ($P < 0,01$), 37,0 % ($P < 0,001$) та 53,6 % ($P < 0,001$), що свідчить про зниження функцій органів травлення.

У меридіані RP під час виконання вправи змін не зафіксовано, після її виконання показники E зменшуються майже удвічі, що характеризує послаблення ($P < 0,001$) функцій селезінки та підшлункової залози.

У меридіані F показники ЕП зменшуються під час утримання пози на 44,5 % від вихідного рівня, після її виконання зростають, однак не досягають показників, що були до виконання пози на 14,1 % ($P < 0,05$), характеризуючи тим самим послаблення функції печінки. Поступово зменшуються показники ЕП у меридіані V. Після виконання пози вони нижчі за вихідний рівень на 68,0 % ($P < 0,001$), що свідчить про пригнічення функцій сечового міхура.

У меридіані VB показники ЕП достовірно зменшуються ($P < 0,001$) під час виконання пози, але після її виконання зростають на 29,3 % ($P < 0,001$) від вихідного рівня, що характеризує значне активізування функції жовчного міхура.

Зафіксоване зростання показників E у меридіані R після виконання асани на 26,9 % ($P < 0,01$) від вихідного рівня характеризує активізування діяльності нирок.

На нашу думку, такі зміни E під час виконання статичної вправи Сіршасана відбуваються внаслідок зміни положення внутрішніх органів, зміною плинку крові в них, а також зміною загального кровоплину внаслідок зворотнього ортостаичного положення тіла, що підтверджується думкою авторів [1; 2; 5]. Під час виконання Сіршасани відбувається перерозподіл крові з судин нижніх кінцівок у тулуб і внутрішні органи, кровоплин стає більш інтенсивним у вісцеральних органах, що веде до змін у їхньому функціонуванні.

Висновки: Отже, дослідженнями доведено, що виконання Сіршасани сприяє відпочинку багатьох органів та систем організму. Так, знижується функція серцево-судинної, лімфатичної та імунної систем, органів травлення, печінки, селезінки, підшлункової та щитоподібної залоз, сечового міхура.

Активізуються функції нирок, жовчного міхура, легенів, перикарда та серця. Загалом результати досліджень збігаються з даними літератури, однак є й деякі розбіжності. Так, висловлювання багатьох авторів [6; 19; 21] свідчать про активізацію функцій органів травлення, підшлункової залози, печінки, що не підтверджується нашими дослідженнями.

Література:

1. Вишну-девананда С. Полная иллюстрированная книга йоги. Пер. с англ. / С. Вишну-девананда. – М.: Паритет – ИН Фолио, 1990. – 206 с.
2. Джафаров М.А. Анатомо-топографические изменения некоторых внутренних органов при физических упражнениях. Автореф. дис. ... д-ра мед. наук / М.А. Джафаров. – М., 1968. – 42 с.
3. Индикатор энергии человека // Каталог радиолобительских схем РЛ 2-2000 <http://www.irls.narod.ru/r1bt/med/med02.htm>
4. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов / Е.А. Крапивина. – М.: Знание. – № 3. – 1991. – 85 с.
5. Крапивина К.О. Нетрадиционный подход до традиційної фізичної культури [моногр.] / К. О. Крапивина, О. В. Мусієнко. – Львів, 2006. – 300 с.
6. Мачерет Е.Л. Руководство по рефлексотерапии / Мачерет Е.Л., Самосюк И.З. – К.: ВШ, 1982. – 301 с.
7. Мерсон М.А. Система риодораки как субъективный критерий оценки эффективности лечения иглорефлексотерапией / М.А. Мерсон // Тез. докл. 2 Респ. конф. молодых учёных-медиков. – Рига, 1985. – С. 129-130.
8. Табеева Д.М. Руководство по иглорефлексотерапии / Д.М. Табеева. – М.: Медицина, 1982. – 560 с.
9. But's'ka L.V. Analysis of obtained data after electropuncture diagnostics in sportsmen with different professional qualification / But's'ka L.V. // Lik. Sprava. – 2006. – № 5-6. – P. 43-49.
10. Fribus A.G. Electrophysiological studies by the method of measuring the transcutaneous electrical current with Nakatani tables in healthy men exposed in a thermal chamber / Fribus A.G. // Vopr. Kurortol. Fizioter. Lech. Fiz. Kult. – 1999. – № 5. – P. 24-26.
11. Goldura N. Incursion into bioelectromagnetism / Goldura N., Goția S. // Rev. Med. Chir. Soc. Med. Nat. Iasi. – 2010. – V. 114, № 1. – P. 266-270.
12. Hyodo M.D. Ryodoraku treatment and objective approach to acupuncture / M.D. Hyodo. – Osaka, 1975. – 226 p.
13. Huang S-M, Chien L-Y, Chang C-C, Chen P-H, Tai C.J. Abnormal gastroscopy findings were related to lower meridian energy. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine. 2011;2011:7 pages.878391 [PMC free article] [PubMed]
14. Korkushko A.O. Computerized acupuncture methods in the diagnosis of autonomic nervous system disturbances / Korkushko A.O., Lyshnevskii S.A. // Lik. Sprava. – 2001. – № 5-6. – P. 117-119.
15. Liu CZ, Chang YH. Channel medicine and meridian doctrine. Journal of Chinese Medical Association of Acupuncture. – 2003. – № 6. P. 5–18.
16. Nacatani Y. Ryodoraku Accupuncture / Nacatani Y., Vamashyta K. – Tokyo, 1977. – 144 p.
17. Nakatani Y. A Guide for Application of Ryodoraku Autonomous Nerve Regulatory Therapy / Y. Nakatani. – Alhambra, Spain: Chan's Books and Products; 1972. – 260 p.
18. Nakatani Y. Skin electric resistance and Ryodoraku / Nakayani Y. // Journal of Autonomic Nerve. – 1956. – N. 6., article 52. – P. 160-184.

19. Roberts D. N. Are there electrical devices that can measure the body's energy state change to an acupuncture treatment? Part I, Meridian Stress Assessment (MSA-21J / Roberts D. N., Shealy, C.N., Tiller W.A. // <http://journals.sfu.ca/seemj/index.php/seemj/article/view/351/313>.
20. Schorrenderger C.C. Therapie mit Akupunktur / C.C. Schorrenderger. – Stuttgart: Hippokrates Verlag, 1984. – Bd. 1. – 352 s.
21. Shcherbatyĭ A.A. The use of reflexotherapy in the initial forms of cerebrovascular insufficiency in persons who suffered as a consequence of the accident at the Chernobyl Atomic Electric Power Station / Shcherbatyĭ A.A., Korkushko O.O. // *Lik. Sprava*. – 1999. – № 3. – P.151-155.
22. Wang G.-J. Meridian studies in China: a systematic review / Wang G.-J., Ayati M.H., Zhang W.-B. // *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*. – 2010. – V. 3, N. 1. P. 1–9.
23. Wang C.N. The development of new Ryodoraku neurometric patterns / Wang C.N., Weng C.S., Hu W.C., Chang Y.H., Lin J.G. // *Journal of Medical and Biological Engineering*. – 2002. – N. 22. – P. 99–106.
24. Will Chen C. Wave-Induced Flow in Meridians Demonstrated Using Photoluminescent Bioceramic Material on Acupuncture Points / Will Chen C., Chen-Jei Tai, Cheuk-Sing Choy e.a. // *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013. Published online 2013 Nov 7. doi: 10.1155/2013/739293 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3838801/>
25. Yang W.S. Investigation of the lower resistance meridian IV. Speculation on the Physiological Functions of Acupuncture Meridians / Yang W.S. // *Acta scientiarum naturalium Universitatis Pekinensis*. – 2008. – V.44, N. 2. – P. 145-158.
26. Yeh M.L. Contemporary Meridians and Acupoints in Practice / Yeh M.L., Chen H.H., Lin I.H. – Taipei, Taiwan: Farseeing publications; 2004. – 120 p.
27. Zytkowski A. Ectodermal method of Ryodoraky – an attempt at clinical measurement for evaluation of physiotherapy effects in patients with low back pain / Zytkowski A. // *Neurol. Neurochir. Pol.* – 1999. – № 32 Suppl. 6. – P. 207-215.

References:

1. Vishnu-devananda, S. (1990) *The Complete Yoga Illustrated Book*. Eng. translated. Moscow: Paritet-IN Folio. [in Russian].
2. Dzhabarov, MA. (1968) Anatomical and topographic changes in some internal organs during exercise. Abstract of the thesis dr. med. Moscow, 1968. [In Russian]
3. Human energy indicator // Catalog of radio amateur circuits RL 2-2000 <http://www.irls.narod.ru/r1bt/med/med02.htm> [In Russian]
4. Krapivina, EA. (1991) Physical exercises of yogis. Moscow: Znanie. 3. 85 p. [In Russian]
5. Krapivina, KO, Musiyenko, OV. (2006) Non-traditional approach to traditional physical culture [monograph]. Lviv: LNU. [In Ukrainian]
6. Macheret, EL, Samosyuk, IZ. (1982) *Reflexology manual*. Kyiv. [In Russian]
7. Merson, M.A. (1985) Ryodoraky system as a subjective criterion for evaluating the effectiveness of acupuncture treatment. *Abstracts report 2 Rep. conf. young medical scientists*. Riga. 129-130. [In Russian]
8. Tabeeva, DM. Guide to acupuncture. Moscow, 1982. [In Russian]
9. But's'ka, LV. (2006) Analysis of obtained data after electropuncture diagnostics in sportsmen with different professional qualification *Lik. Sprava*. 5-6. 43-49.
10. Fribus, AG. (1999) Electrophysiological studies by the method of measuring the transcutaneous electrical current with Nakatani tables in healthy men exposed in a thermal chamber. *Vopr. Kurotol. Fizioter. Lech. Fiz. Kult.* 5. 24-26.
11. Goldura, N. (2010) Incursion into bioelectromagnetism. *Rev. Med. Chir. Soc. Med. Nat. Iasi*. 114(1). 266-270.
12. Hyodo, MD. (1975) Ryodoraku treatment and objective approach to acupuncture. Osaka.
13. Huang, S-M, Chien, L-Y, Chang, C-C, Chen, P-H, Tai, CJ. (2011) Abnormal gastroscopy findings were related to lower meridian energy. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. 2011(7) pages.878391 [PMC free article] [PubMed]
14. Korkushko, AO, Lyshnevskii S.A. (2001) Computerized acupuncture methods in the diagnosis of autonomic nervous system disturbances. *Lik. Sprava*. 5-6. 117-119.
15. Liu, CZ, Chang, YH. (2003) Channel medicine and meridian doctrine. *Journal of Chinese Medical Association of Acupuncture*. 6. 5–18.
16. Nacatani, Y, Vamashyta, K. (1977) *Ryodoraky Accupuncture*. Tokyo.
17. Nakatani, Y. (1972) *A Guide for Application of Ryodoraku Autonomous Nerve Regulatory Therapy*. Alhambra, Spain: Chan's Books and Products.
18. Nakatani, Y. (1956) Skin electric resistance and Ryodoraku. *Journal of Autonomic Nerve*. 6, article 52. 160-184.
19. Roberts, DN., Shealy, CN., Tiller, WA. Are there electrical devices that can measure the body's energy state change to an acupuncture treatment? Part I, Meridian Stress Assessment (MSA-21J) <http://journals.sfu.ca/seemj/index.php/seemj/article/view/351/313>.
20. Schorrenderger, CC. (1984) *Therapie mit Akupunktur*. Stuttgart: Hippokrates Verlag. Bd. 1.
21. Shcherbatyĭ, AA., Korkushko OO. (1999) The use of reflexotherapy in the initial forms of cerebrovascular insufficiency in persons who suffered as a consequence of the accident at the Chernobyl Atomic Electric Power Station. *Lik. Sprava*. 3. 151-155.
22. Wang, G-J., Ayati, MH., Zhang W.-B. (2010) Meridian studies in China: a systematic review. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*. 3 (1). 1–9.

23. Wang, CN., Weng, CS., Hu, WC., Chang, YH., Lin, JG. (2002) The development of new Ryodoraku neurometric patterns. *Journal of Medical and Biological Engineering*. 22. 99–106.
24. Will Chen, C, Chen-Jei Tai, Cheuk-Sing Choy (2013) Wave-Induced Flow in Meridians Demonstrated Using Photoluminescent Bioceramic Material on Acupuncture Points. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013. Published online 2013 Nov 7. doi: 10.1155/2013/739293 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3838801/>
25. Yang, WS. (2008) Investigation of the lower resistance meridian IV. Speculation on the Physiological Functions of Acupuncture Meridians. *Acta scientiarum naturalium Universitatis Pekinensis*. 44(2). 145-158.
26. Yeh, ML, Chen HH, Lin I.H. (2004) Contemporary Meridians and Acupoints in Practice. Taipei, Taiwan: Farseeing publications. 120 p.
27. Zytkowski, A. (1999) Ectodermal method of Ryodoraku – an attempt at clinical measurement for evaluation of physiotherapy effects in patients with low back pain. *Neurol. Neurochir. Pol*. 32 Suppl. 6. 207-215.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).30
УДК 796.011.3

Надім'янова Т. В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
загальної педагогіки та дошкільної освіти
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, (Україна, Дрогобич)

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА ЯК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті з'ясовано причини погіршення стану здоров'я учнівської молоді в Україні. Визначено, що фундаментом для формування здорового способу життя виступає фізкультурно-оздоровча робота, яка здійснюється в умовах освітнього процесу та сімейного виховання. Розглянуто найбільш уживані форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які використовують в освітньому процесі та сімейному вихованні. Підкреслено, що така робота матиме позитивний ефект, якщо до її організації будуть залучені не лише учні, але й усі учасники освітнього процесу – вчителі, батьки, громадськість, ті, кому не байдужа проблема здоров'язбереження зростаючого покоління.

Ключові слова: здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровча робота, учнівська молодь, освітній процес, сімейне виховання.

Nadimyanova T. Physical culture work as a foundation of a healthy lifestyle of students' youth. The article clarifies the causes of deteriorating the health of students' youth in Ukraine. Among factors is called a sedentary lifestyle, improper nutrition, fatigue from the educational load, unfavorable ecology, neglect of a healthy lifestyle. It is determined that the foundation for the formation of a healthy lifestyle is a physical culture and health work, which is carried out in an educational process and family education. The most commonly used forms of physical education work, which are used in educational process and family education are considered. It is emphasized that such work will have a positive effect if not only students will be involved in its organization, but all participants in the educational process – teachers, parents, the public, those who are not indifferent to the problem of health of the growing generation.

Key words: health-saving, healthy lifestyle, physical education and health work, student youth, educational process, family education.

Постановка проблеми. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи як фундаменту здорового способу життя учнівської молоді, особливо в умовах шкільної освіти й сімейного виховання – проблема не нова, однак вона залишається актуальною в умовах сьогочасних викликів. Фізкультурно-оздоровча робота, яка проводиться у закладах освіти й значною мірою торкається сім'ї, тісно пов'язана з питанням здоров'язбереження учнівської молоді. Сьогодні людство стоїть на порозі серйозних випробувань, які змусили кожного переосмислити сутність понять «здоров'я», «цінність життя», «щасливе майбутнє» тощо. Саме нині ми усі розуміємо, наскільки гострим і болючим постає питання зміцнення і найперше – збереження здоров'я. Більше року триває боротьба із пандемією, яка охопила світову спільноту. Однозначно, що багато зроблено у напрямках медичної галузі, аби здолати хворобу, яка, здається, «відсунула» інші серйозні недуги на «задній план». Проте, статистика переконує, що показники нездорових людей значно зросли. Особливо непокоїть збільшення кількості дітей в Україні, які з малечого віку страждають на серйозні недуги як вроджені, так і набуті. За даними статистики, дитяча захворюваність зросла на 36 % – від 967,0 до 1316,7 на 1000 дітей [6]. Як правило, набуті хвороби виникають від несприятливої екології, перевтоми, неправильного харчування, малорухливого способу життя тощо. Приміром, за час навчання у закладах загальної середньої освіти «частка учнів 5 – 9 класів з сильною втомою зросла більше, ніж у два рази (з 22, 2% до 52,6 %)» [1]. За відсутності належного рівня фізичної активності у дітей та підлітків збільшуються множинні патології, у деякого з них спостерігається до трьох і більше захворювань. Усього лиш 12, 6 % учнів молодшого шкільного віку можуть вважатися здоровими, після завершення навчання у закладах загальної середньої освіти цей показник стає ще меншим – 4, 3 % [6].

Здоров'я дітей, учнівської молоді багато у чому залежить від компетентних, злагоджених дій багатьох суб'єктів – тих, хто докладає зусилля при розробках навчальних планів, програм, змістової складової підручників, посібників, упроваджує інноваційні технології в освітній галузі, тих, хто щоденно навчає, виховує, піклується, тих, хто може бути

прикладом або ж навпаки – викликає відразу. Прикладом для дітей ще донедавна були відважні герої-космонавти, піонери незвіданих просторів та ін. Діти XXI-го століття мають за приклад інших героїв. Для одних ідеалом слугують віртуальні «друзі», для інших – кіногерої, блогери, естрадні співаки і музиканти, хтось надає перевагу спортсменам зі світовим ім'ям і без, бо спорт – це не лише красиво, захоплює, вражає, це – бажання перемагати. І не лише під час змагань, а перемагати внутрішні недуги, лінощі, і як результат – бути красивим, сильним, здоровим.

Тому заняття фізичною культурою, спортом, організація фізкультурно-оздоровчої роботи повинні сьогодні як ніколи стояти на сторожі здоров'язбереження дітей та молоді. Бути здоровим у наш час – це не просто сповідувати основи здорового способу життя, засвоїти правила культури здоров'я, а переосмислити сенс буття, від якого залежатиме подальше співіснування у соціумі.

Мета статті – висвітлити особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи як одного з чинників здорового способу життя учнівської молоді.

Аналіз основних досліджень та публікацій. У багаточисельних дослідженнях, проведених науковцями в галузі фізичного виховання, спорту, теорії та історії педагогіки, методики фізичного виховання та ін. розглядаються актуальні проблеми, якими переймається система фізичного виховання (й не тільки) у вирішенні питання щодо зміцнення здоров'я зростаючого покоління, покращення рухової активності, виховання здорового стилю життєдіяльності учнівської молоді.

Державним стандартом початкової загальної освіти, Законом України «Про освіту», Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Концепцією фізичного виховання в системі України, Концепцією Нової української школи та іншими державними документами передбачено розв'язання питань зміцнення й збереження здоров'я дітей та молоді. Так, Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту в Україні визначено мету, реалізація якої передбачає :

- створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини упродовж життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню здоров'я, профілактики різних захворювань і фізичній реабілітації;
- залучення особливо обдарованих людей до спортивної діяльності, створення максимальної реалізації їхніх здібностей у спорті вищих досягнень, задоволення видовищних та розважально-емоційних запитів у населення, ствердження у громадян України національної самоідентифікації та гордості за свою країну, піднесення авторитету нашої держави у світовому спортивному русі [5]

Цим та іншими державними документами задекларовано важливі питання здоров'язбереження, яке набуло особливої актуальності сьогодні. Науковцями в галузі педагогіки, медицини, психології, фізичної культури та спорту досліджуються питання ефективного використання в освітньому процесі сучасних форм і методів фізичного виховання, яким наповнене соціальне життя. Проблеми сучасного уроку фізичної культури, фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах загальної середньої освіти піднімаються у дослідженнях В. Ареф'єва, О. Ващенко, Л. Даниленко, О. Дубогай, М. Лук'яненко, Т. Круцевич, В. Левицького, Н. Москаленко, Н. Павлової, Л. Римаренко, О. Савченко, І. Степанової, І. Турчик, Б. Шияна, О. Шиян, Ю. Шкретія та багатьох інших.

Науковці стверджують, що уроки фізичної культури, рівно як і фізкультурно-оздоровча робота з учнями різного віку є дієвим засобом виховання духовно-моральних цінностей особистості, формування основ здорового способу життя, вдосконалення фізичних якостей, необхідних у процесі життєдіяльності, самовизначення та самоорганізації.

Виклад основного матеріалу. Кардинальні зміни, які відбуваються у всіх сферах людського життя, змусили по-новому підійти до процесу освіти як основної ланки формування громадянина, «здатної забезпечити пріоритетний розвиток людини, її здібностей і обдарувань, збереження і зміцнення фізичного й психічного здоров'я, дотримання принципу превентивності у навчально-виховному процесі» [5].

Відійшовши від уніфікованої системи навчання, сучасна школа постала у якості закладів освіти різних типів – гімназій, ліцеїв, коледжів, колегіумів. Із запровадженням Концепції Нової української школи більшість закладів загальної середньої освіти стикнулись із нововведеннями як змістовими, так і організаційними. Поступово змінюються класні приміщення, які переобладнуються відповідно до нових освітніх вимог. Це відчувають учні перших класів, їхні вчителі, батьки. Якщо донедавна діти сиділи за навчальними столами, то зараз мають змогу користуватись партами-трансформерами, у класних приміщеннях є куточки для відпочинку, учнівської творчості, новітнє навчальне обладнання – від інтерактивних дощок, комп'ютерів до електронних підручників та щоденників. Навчання учнів початкових класів здебільшого проводиться у формі дидактичної гри, для кращого засвоєння матеріалу застосовуються інтегровані уроки, діти багато працюють у команді, аби знайти спільне вирішення завдань, відчути атмосферу взаємопідтримки, навчитися поважати кожного, вміти висловлювати свою думку, спілкуватися, розвивати свій творчий потенціал [4].

Однак, нововведення не завжди йдуть на користь тим, хто опановує науки. Освітні програми, якими б осучасненими вони не були, мають ознаки інтенсифікації, тобто збільшення продуктивності й дієвості. Це призводить до надмірного інтелектуального напруження, яке може стати причиною психічних розладів, а також формування хронічних та органічних захворювань. До того ж не слід забувати, що вже з першого класу учні вивчають близько 10 (!) –ти предметів. А переважна більшість закладів загальної середньої освіти (як у містах, так і селах) досі мають застаріле матеріально-технічне забезпечення. Ідучи на навчання, учні несуть на своїх плечах (а це переважно молодші школярі та ранні підлітки) до 5 – 6 кг шкільного приладдя, яке знаходиться у наплічниках. Таке дослідження нещодавно провели Львівські **школярі** (виділено мною). То чи варто говорити про покращення здоров'я учнівської молоді?

Українські вчені встановили, що приходючи на навчання, 40 % учнів перших класів мають встановлені діагнози хронічних захворювань, упродовж багатьох років навчання до одинадцятого класу ця цифра становить вже 93 %. Тобто, здорових дітей практично немає. Однак ці цифри можуть значно зменшитися, якщо освітня й виховна діяльність щодо

дитини будь-якого віку спрямовуватиметься на зміцнення й покращення здоров'я.

Можна, звичайно, констатувати, що й досі немає ефективних форм організації освітнього процесу з фізичної культури, оскільки в закладах загальної середньої освіти існують різні підходи до системи фізичного виховання. За неналежної матеріально-технічної бази, застарілого спортивного інвентаря (або його відсутності), недобросовісного виконання обов'язків вчителем, байдужого ставлення адміністрації школи до проведення уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів в межах освітнього закладу та поза ним навряд чи можна говорити про здоров'язбереження учнівської молоді. Невирішеним залишається питання уроку фізичної культури як основної форми для усіх без винятку вікових категорій дітей, втілення відомих технологій, програм, розробок у практику фізкультурно-оздоровчої діяльності. Як відомо, фізкультурно-оздоровча робота проводиться з метою покращення здоров'я, спонукає дитину до вироблення навичок рухової активності, дотримання режиму дня – харчування, навчання, дозвілля, трудової діяльності тощо. Переважно в умовах освітнього закладу формами фізкультурно-оздоровчої роботи, якими послуговуються вчителі, вихователі є фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухливі перерви, рухливі ігри, оздоровчі прогулянки, спортивні змагання та свята, Дні здоров'я. Якщо перші два заходи стали обов'язковими у початкових класах, то серед підлітків та старшокласників вони викликають неоднозначну реакцію на їх проведення. Усе залежатиме від того, як питанням покращення здоров'я учнів переймається учительський колектив. Адже для того, аби зняти напругу, яка виникає за час статичного положення учня, достатньо разом із ними під музику виконати декілька нескладних фізичних або ритмічних вправ. Якщо у процесі малорухомих занять втомлюються м'язи рук, ніг, спини, шиї, то під час виконання фізкультхвилинки доцільно давати вправи з виправленням ніг і тулуба, розведенням рук у сторони, нахилами голови, розслабленням м'язів кисті, а якщо втомлюються очі – виконувати вправи для очей [7, с. 33] Проведення таких вправ матиме більший ефект, якщо вони проводитимуться під музичний супровід і стануть обов'язковими у кожному класі.

Організація рухливих перерв та рухливих ігор має на меті не лише вдосконалення необхідних рухів, розвиток моторики, фізичних якостей тощо. Рухаючись під час гри, дитина навчається імітувати дії, які характерні для конкретного образу – людини, птаха, тварини. Під час рухливої гри формуються й певні якості, необхідні для кожної людини – спритності, сміливості, витримки, уважності, взаємопідтримки. Ці якості стають більш сформованими під час спортивних свят, змагань, ігор, забав. Звичайно, що проведення таких заходів потребує великих зусиль з питань організації та реалізації мети. Вони не повинні відбуватись за зразком старого сценарію, який багато років лежить у кабінетному приміщенні вчителя фізичної культури. Сучасні школярі захоплюються іншими видами спорту, які донедавна були маловідомими у вітчизняній системі фізичного виховання. Необхідно використовувати у змагальній фізкультурно-оздоровчій діяльності елементи тих видів спорту, які приваблюють учнів, як учасників змагань. Також традиційним стало поєднання суперництва із музично-поетичним забарвленням. Це виховує в учнів естетичний смак, формує інтерес до прекрасного, яке виявляється через поєднання спортивного і художнього мистецтва. Бажаними гостями, можливо й учасниками проведення спортивних свят, змагань, ігор, забав мають бути батьки учнів, яким небайдужий освітній процес, що долають їхні діти. Коли діти бачать присутність своїх батьків, то відчують не лише хвилювання, а й жагу до перемоги.

Цікавими й корисними є фізкультурно-оздоровчі прогулянки, з використанням певних технологій – дихальної гімнастики, самомасажу щічок, долонь, пальців, пальчикової гімнастики та ін. Зазвичай вони проводяться учителями й вихователями груп продовженого дня з максимальним використанням природних матеріалів, який слугує нестандартним обладнанням для проведення фізкультурних вправ на свіжому повітрі. Прогулянка може мати не лише оздоровчу, а й красознавчу мету. Адже спілкуючись із світом живої природи, учні навчаються поважати, берегти, примножувати її багатство.

Забезпечення необхідних умов для реалізації можливостей розвитку дитини, безумовно, формується у сім'ї. Саме у сім'ї, де панує атмосфера захищеності, тепла, любові, поваги, дитина засвоює морально-духовні цінності, етичні норми взаємин найдорощих людей – батьків, родичів, формує важливі для себе поняття «здоров'язбереження», «культура здоров'я», «здоровий спосіб життя».

Сучасні сім'ї різноманітні, по-різному проходить в них і процес виховання. Але тільки воно є великим важелем у становленні дитини як особистості, бо «виховання дітей – найважливіша галузь нашого життя. Правильне виховання – це наша старість, погане виховання – це наше майбутнє горе, це – наші сльози, це – наша провина перед іншими людьми, перед усією країною» [2, с. 335] Можливо ці слова видатного педагога сприймаються у сьогоденні пафосно, але не погодитися з ними важко.

У тих сім'ях, де до процесу фізичного виховання дітей ставляться небайдуже, завжди присутні елементи фізкультурно-оздоровчої роботи. Серед засобів виокремлюють ранкову гімнастику або зарядку, загартувальні процедури, біг, катання на велосипеді, роликах, прогулянки, активне, культурне дозвілля на природі тощо. Однак, доволі значна частина батьків вважають, що основним для їхньої дитини є опанування знань з так званих основ наук. Хоча усі батьки прагнуть, аби діти були здоровими. Корисними у цьому плані є проведення в умовах освітнього закладу семінарів-практикумів, консультацій, конференцій, на яких розглядаються питання валеологічного виховання, фізкультурної освіти дітей, а проведені спільні заходи оздоровчого та естетичного спрямування допоможуть батькам сформувати й розвинути педагогічні вміння й навички, дозволять застосовувати їх у конкретних виховних ситуаціях.

Висновки. Аналізуючи непросту ситуацію із захворюваністю дітей та молоді в Україні зрозумілим постає той факт, що запитань виникає більше, аніж відповідей. Складна епідеміологічна ситуація ще більше загострила проблеми здоров'язбереження, особливо у середовищі учнівської молоді, яка змушена з об'єктивних причин займатись он-лайн. Однак, освітні заклади, сім'я не повинні бути байдужими до проблем дитини, бо таке навчання – вимушений крок. Як завжди, основними формами зміцнення й покращення здоров'я учнів в умовах закладу освіти залишаються уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровча робота, яка вимагає не лише методичного, а й творчого підходу.

Ефективність втілення системи фізкультурно-оздоровчої роботи буде мати позитивні наслідки, якщо всі учасники освітнього процесу у напрямку «сім'я – школа – громада – суспільство» будуть задіяні у вирішенні питань зміцнення і покращення здоров'я підростаючого покоління. Без належної дієвої уваги, підтримки, співпраці між батьками, вчителями, державними органами, які мають відгукатись на потреби дітей, годі сподіватись на відповідальне ставлення учнівської молоді до здорового способу життя.

Література:

1. Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/>
2. Макаренко А. С. Книга для батьків / А. С. Макаренко // Твори. В 7 т. – Київ, 1954. – Т. 4. – С. 335.
3. Лук'яненко М. І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія / М. І. Лук'яненко. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 348 с.
4. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. / Упорядники Л. Гриневич, О. Елькін, С. Калашнікова, С. Коберник та ін. // За заг. ред. М. Грищенка. – Київ, 2016. – 36 с.
5. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/>
6. Стан здоров'я дитячого населення – майбутнє країни . – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://medprosvita.com.ua/analiz-stanu-zdorovya-ditej-v-ukrayini/>
7. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодших школярів // За заг. ред. О. Ващенко. – Кам'янець-Подільський: «Абетка». – 2003.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – С. 113 – 140.

References:

1. Zdorovia ditei v umovakh suchasnykh vyklykiv / [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/>
2. Makarenko A. S. Knyha dlia batkiv / A. S. Makarenko // Tvory. V 7 t. – Kyiv, 1954. – T. 4. – S. 335.
3. Lukianchenko M. I. Pedagogika zdorovia: teoriia i praktyka: monohrafiia / M. I. Lukianchenko. – Drohobych: Redaktsiino-vydavnychiy viddil Drohobyt'skoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka, 2012. – 348 s.
4. Nova ukrains'ka shkola. Kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly. / Uporiadnyky L. Hrynevych, O. Elkin, S. Kalashnikova, S. Kobernyk ta in. // Za zah. red. M. Hryshchenka. – Kyiv, 2016. – 36 s.
5. Natsionalna doktryna rozvytku osvity Ukrainy v XXI stolitti / [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/>
6. Stan zdorovia dytiachoho naselennia – maibutnie krainy . – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : <https://medprosvita.com.ua/analiz-stanu-zdorovya-ditej-v-ukrayini/>
7. Fizkulturno-ozdorovchi zakhody v rezhymi navchalnoho dnia molodshykh shkoliariv//Za zah. red. O. Vashchenko. – Kamianets-Podil'skyi: «Abetka». – 2003.
8. Shyian B. M. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Chastyna 2. – Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 2008. – S. 113 – 140.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).31
УДК: 796.83:796.011.3

Новокошонов І. В.
Аспірант
Соловей А. В.

Кандидат наук з фіз.виховання, доц.каф.ТІМФК
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ БОКСУ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті представлені результати аналізу науково-методичної літератури щодо можливостей впровадження інструментів боксу в процесі фізичного виховання учнів середніх та старших класів. З'ясовано мотиваційну складову до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури в школі. Було проаналізовано сучасну навчальну програму з фізичної культури в школі для середніх та старших класів та визначено основні критерії ефективності варіативної складової цієї програми. Проаналізовано специфіку варіативних модулів сучасної програми з фізичного виховання школярів, зокрема модулів з одноборств. Також у статті представлено результати аналізу наукової та методичної літератури щодо можливостей впровадження засобів боксу у процес фізичного виховання школярів середнього та старшого шкільного віку. Проаналізовано міжнародний досвід застосування засобів одноборств та зокрема боксу у фізичному вихованні різних країн. Було представлено позитивні аспекти застосування засобів боксу у вітчизняному фізичному вихованні школярів, та зацікавленість сучасними дітьми цим видом спорту.

Ключові слова: фізичне виховання, бокс, учні, засоби, єдиноборства.

Novokoshonov I., Solovey A. Possibilities of introduction of boxing in the process of physical education. The article presents the results of the analysis of scientific and methodological literature on the possibilities of introducing boxing tools

in the process of physical education of middle and high school students. The modern school has a duty to lay the foundation of health and create a promising stable vector for the development of motor skills and a positive background for further training and learning motor skills in various fields. Motor activity for children is a necessary component of ontogenesis and is the key to maintaining physical performance. Children have a high need for physical activity. At present, ensuring an adequate level of motor activity of schoolchildren is an urgent problem. Therefore, the motivational component for physical exercises in physical education classes at school has also been clarified. The modern program of physical culture in schools for middle and senior classes was analyzed and the basic criteria of efficiency of a variable component of this program were defined.

Methods. *To determine the possibilities and types of boxing lessons that can be included in physical culture lessons, an analysis of scientific and methodological literature, data synthesis, induction, and deduction were carried out.*

Results. *Because of the study the specifics of variable modules of the modern program on physical education of pupils, in particular modules on martial arts are analyzed. We analyzed the international experience of martial arts and in particular boxing in physical education of different countries. The positive aspects of the use of boxing tools in the domestic physical education of schoolchildren, and the interest of modern children in this sport are presented.*

Key words: *physical education, boxing, students, means, martial arts.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна школа має обов'язок не лише надати дітям належні знання для подальшого соціального становлення, але також закласти фундамент здоров'я та створити перспективний стабільний вектор розвитку рухових якостей та позитивний фон для подальшого навчання та засвоєння рухових навиків у різних сферах діяльності.

На сьогоднішній день, такі вітчизняні науковці у сфері фізичного виховання, як Павлова Ю., Боднар І., Соловей А., Єлісеєва Д. та інші, виділяють з поміж відомих дидактичних завдань уроку фізичної культури, а саме з оздоровчих, освітніх та виховних завдань – здоров'я учнів, як найвищу соціальну цінність [3]. Сучасна тенденція по рівню якості здоров'я в населення у нашій країні є невтішною. На даний момент в Україні смертність перевищує народжуваність, що є проблемою не лише для сфери фізичного виховання та спорту, але для української держави в цілому. Основною причиною смертності, за Національним науковим центром "Інституту кардіології імені академіка М.Д. Стражеска" АМН України, є хвороби системи кровообігу та роботи серця. Закладені ще у шкільні роки основи збереження здоров'я, можуть забезпечити довголіття та високу працездатність у подальшому дорослому житті дітей [3]. Часткове вирішення цієї проблеми покладене на фізичне виховання в школі, зокрема на урок фізичної культури, як обов'язкову форму занять фізичними вправами для школярів. Окрім уроку фізичної культури існують інші форми проведення фізичних вправ для дітей та юнацтва такі, як: заняття в спортивних секціях з видів спорту, позакласні та позаурочні заняття в межах школи та ін.. Всі ці форми об'єднує спільна мета: підвищити рухову активність дітей для збереження здоров'я [16].

Проблема рівня рухової активності дітей шкільного віку широко висвітлена низкою вітчизняних авторів, а саме: Боднар І., Соловей А., Сороколіт Н., Римар О. Всі подані науковці сходяться в тому що рухова активність для дітей є вкрай необхідним компонентом онтогенезу та є запорукою збереження фізичної працездатності в подальшому майбутньому [16]. Висока потреба дітей в руховій активності обумовлена, як фізіологічними та психологічними чинниками. На даний час забезпечення адекватного рівня рухової активності школярів є актуальною проблемою. Адже із науково-технічним розвитком прийшли і негативні наслідки. З одного боку дітям стало легше навчатись та отримувати інформацію за допомогою комп'ютера, смартфона та інтернету, а з другого боку віртуальні ігри замінують реальність, знижують бажання до рухової активності, заняття спортом, фізичними вправами, рухливими іграми чи активного відпочинку. Такі автори, як Боднар І., Москаленко М., Павлова Ю., встановили, що хоча діти і полюють рухливі ігри, спортивні секції та урок фізкультури в школі, але більшість свого дозвілля все одно проводять в інтерактивному полі біля комп'ютера, планшета чи смартфона [3]. Проблема зниження рівня рухової активності є суттєвою загрозою для здоров'я дітей, що обертається проблемою для країни в цілому і особливо торкається оборонної та трудової сфери.

Протягом останніх років фахівцями у сфері фізичного виховання [1] досліджено основні причини зниження рухової активності учнів. Однією з найвагоміших причин є понижена або відсутня мотивація до занять фізичними вправами, що можна розцінювати як взаємозумовленість цих показників та необхідність удосконалення програм з фізичного виховання школярів [4,17].

Комплексне використання інноваційних технологій та їх елементів, технологій інтерактивного навчання, індивідуалізації та оптимізації, особистісно-орієнтованого підходу до навчання стимулюють інтерес дітей, підлітків та молоді до занять фізичною культурою. Стійкий інтерес у поєднанні з названими методами значно підвищують ефективність навчально-розвиваючого та навчально-виховного процесів з фізичного виховання [17].

У результаті проведених досліджень фахівцями Новокшонов І., Соловей А., Сороколіт Н. [8,11], було встановлено незадовільне відношення більшості учнів (73%) до змісту уроків фізичної культури. Основною причиною вони вважають одноманітність навчального матеріалу та недостатню кількість спортивного інвентарю. Визначено, що значна кількість респондентів вважають необхідним впровадження нових інноваційних видів рухової діяльності, які сприятимуть позитивному відношенню школярів до уроків фізичної культури. 67 % опитаних фахівцями школярів відмітили, що зацікавлені у впровадженні боксу у процес фізичного виховання (проводилось опитування в загальноосвітніх школах міста Львові, в якому взяли участь 112 учнів 10–11 класів) [8].

Згідно оновлених програм з фізичного виховання для вивчення обираються варіативні модулі, які викликають найбільше зацікавлення учнів, враховуючи матеріально-технічне забезпечення та кваліфікацію вчителя [12].

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. До варіативної складової належать варіативні модулі. У вигляді варіативного

модуля може бути представлений практично кожен вид спорту. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми [6].

Дослідження, проведене фахівцями, засвідчує, що рівень впровадження варіативних модулів навчальної програми не завжди відповідає стану матеріально-технічного забезпечення навчальних закладів та інтересам учнів.

1 Види спорту, які вивчаються у школах на сьогоднішній день вже добре освоєні дітьми, а тому не несуть з собою належного зацікавлення, котре могло б створити бажання та мотивацію у школярів до занять фізичними вправами, ніж ті види спорту, які хоча і популярні та актуальні, проте не впроваджуються вчителями фізичної культури з різних .

Відповідно постає необхідність в доповненні сучасної програми з фізичної культури, пошуку ефективного та найголовніше актуального контенту для реалізації оздоровчих, виховних та навчальних завдань фізичного виховання в школі. Питання створення варіативних модулів, застосування яких змогло би бути практичним, не складним та ефективним залишається відкритим. Таким варіативним модулем може стати бокс, адже до цього виду спорту підлітки та молодь виявляють високий інтерес. Популярність боксу в Україні викликана успішними виступами та високими рейтингами українських боксерів на світовій спортивній арені.

На сьогоднішній день у вітчизняній літературі мала кількість досліджень, які торкаються особливостей застосування засобів боксу у фізичному вихованні школярів. Автори Новокшинов І., Соловей А. [9] вивчали застосування засобів боксу з метою розвитку координаційних здібностей учнів, дослідження Льницького І. з співавторами. спрямовані на особливості застосування засобів боксу в училищі із посиленою військово-фізичною підготовкою, що позитивно вплинуло на стан фізичної підготовленості курсантів. Деякі дослідження торкаються впровадження виду спорту «бокс» у процес фізичного виховання студентів і доводять позитивний вплив на розвиток фізичних якостей [7].

У зв'язку з вищевказаним, **мета дослідження:** вивчити та проаналізувати переваги застосування засобів боксу у фізичному вихованні школярів старших класів.

Завдання дослідження:

1. Аналіз наукової і методичної літератури щодо впровадження одноборств у процес фізичного виховання;

2. Аналіз досліджень щодо впровадження засобів боксу у процес фізичного виховання.

3. Виявлення переваг застосування засобів боксу у фізичному вихованні старшокласників.

Методи дослідження та організація дослідження: аналіз спеціальної літератури та матеріалів мережі Інтернет, документальних матеріалів, індукція, дедукція, порівняння.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми.

Чимало зарубіжних фахівців [20,22,23] вказують на позитивний вплив виду спорту «бокс» на формування емоційно-вольової сфери підлітків, що стимулює зацікавленість до занять фізичною культурою та спортом, до ведення здорового способу життя та формування здорової особистості в цілому.

Аналізуючи іноземні джерела щодо впровадження боксу у процес фізичного виховання виявлено, що у багатьох європейських країнах єдиноборства (серед яких і бокс) стали дуже популярними [19,23]. Дослідження, як були проведені у Франції, Нідерландах, Фінляндії та Бельгії показали, що бойові мистецтва знаходяться у списку десяти найпопулярніших видів спорту серед дітей та підлітків. Крім того, дослідження серед країн-членів Європейської асоціації фізичного виховання (EUPEA) показало, що в більшості країн бойові мистецтва впроваджуються під час уроків фізичної культури в середніх школах [18].

Результати зарубіжних досліджень фахівців [0,21] із впровадження розробленої програми, у яку включено базові рухи ММА, показують, що вона може бути впроваджена до дошкільної програми викладачами дошкільних навчальних закладів та вчителями фізичної культури, які не мають досвіду роботи з ММА. Вплив запропонованої програми на поліпшення рухових здібностей дошкільників не показав суттєвої різниці до та опісля експерименту, програма виявилася ефективною для схуднення та зниження рівня ожиріння. Програма, у яку включено базові рухи ММА є ефективною для всебічного розвитку дітей дошкільного віку.

Натомість вітчизняні фахівці стверджують, що заняття єдиноборствами поліпшує загальний самоконтроль у підлітків, стримувати агресивну поведінку. Включення бойових мистецтв у процес фізичної культури може покращити індивідуальний самоконтроль, встановити соціально правильні цінності та мораль, і суттєво зменшити насильство та антисоціальну поведінку. Все вищевказане попередить прояви булінгу серед дітей [0,1,8,15].

Застосування єдиноборств у фізичному вихованні підлітків сприяє формуванню і розвитку морально-вольових якостей [6,8].

Вивчення мотивів, які активізують прагнення підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності. Ільїн Є. серед мотивів занять спортом виділяє загальні і конкретні. До перших відносять бажання дитини займатися будь-яким видом спорту або фізичними вправами, до других відносять бажання займатися тільки улюбленим видом спорту. На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) [17]. Інтереси хлопців спрямовані здебільшого до бойовиків, сюжети яких пов'язані зі спортивними і неспортивними видами боротьби, боксу [17].

Незважаючи на те, що досі бокс не був впроваджений у програму фізичного виховання для школярів загальноосвітніх шкіл України, засоби єдиноборств вже не один рік представлені програмами фізичного виховання для різних вікових категорій учнів. Серед наявних варіативних модулів з єдиноборств у школі є наступні: самбо, хортинг, сумо [6,8].

Разом з тим, доведено ефективність застосування програми удосконалення координаційних здібностей учнів старших класів засобами боксу [9], та визначено зацікавлення учнів старших класів упровадженням елементів боксу в уроки фізичної культури. Експериментально доведено ефективність застосування методики розвитку координаційних здібностей засобами боксу на уроках фізичної культури з учнями старших класів [4, 8].

Впровадження боксу у процес фізичного виховання школярів середнього і старшого шкільного віку має безсумнівні переваги, а саме: простота, необов'язковість додаткового інвентарю (це за даними фахівців є вагомою причиною можливості впровадження варіативних модулів [9]), можливість проводити заняття на відкритому повітрі і у приміщенні, широке різноманіття прийомів, які можна вивчати, чим підтримувати зацікавленість учнів, засвоєння основ самозахисту.

Застосування засобів боксу позитивно впливатиме на удосконалення рівня розвитку фізичних якостей школярів, цьому значно сприятиме і елемент новизни у навчальному процесі. Виходячи з цього можна зробити висновок, що бокс, як варіативний модуль в школі, відповідає вимогам до сучасного процесу фізичного виховання в школі.

Проте, для розробки та впровадження варіативного модулю з боксу у процес фізичного виховання, необхідно обрати ті основи техніки, які можуть вивчати школярі, а також специфічні засоби, які застосовуються для розвитку фізичних якостей боксерів. Уніфікувавши специфічні засоби вузького спортивного профілю можна задовольнити потребу сучасних учнів на уроках фізичної культури та підвищити інтерес до занять. Це потребує детального аналізу та систематизації засобів та методів, з урахуванням фізичної підготовленості та віку учнів.

Висновки і перспективи подальших пошуків у цьому напрямку. Проаналізувавши наукову та методичну літературу щодо впровадження одноборств у процес фізичного виховання варто зазначити, що у зарубіжній практиці фізичного виховання школярів останніми роками вже широко застосовуються різноманітні засоби одноборств про що свідчить низка публікацій по цій тематиці. Також вітчизняна практика застосування засобів одноборств у фізичному вихованні студентів, студентів з посиленою військовою підготовкою та школярів різного віку доводить позитивний вплив на фізичну та морально-вольову сферу дітей та молоді. Провівши аналіз застосування засобів боксу у процес вітчизняного фізичного виховання можна ствердити, що питання лишається актуальним по причині відсутності ґрунтовних досліджень та публікацій. На даний час про впровадження боксу в шкільну систему навчання є лише дослідження авторів Новокшинов І.В., Соловей А.В., а також про впровадження боксу у навчальний процес курсантів з посиленою військовою підготовкою є наявні публікації автора Ільницький І.М. з співавторами. Тому це питання є актуальним і по сьогодні. Під час аналізу наукової та методичної літератури було виявлено наступні переваги застосування боксу у фізичному вихованні старшокласників: простота у впровадженні, можливість вільно проводити заняття на дворі та в приміщенні, велике різноманіття прийомів, підвищена зацікавленість учнів обумовлена популярністю виду спорту, інтенсивний розвиток фізичних якостей учнів, розвиток самоконтролю та морально-вольових якостей, відсутність ресурсно-затратного спорядження та специфічного облаштування приміщення. Всі ці фактори дають змогу вважати бокс перспективним нововведенням у процес фізичного виховання школярів старших класів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні варіативних модулів «бокс» для школярів середнього та старшого шкільного віку, перевірка впливу їх застосування на рівень фізичного та когнітивного розвитку та інші показники життя школярів середнього та старшого шкільного віку.

Література

1. Азаров В. Впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури. Миколаїв: Теорія і методика хортингу, 2014;1:153–64.
2. Бала О., Петрова А. Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019;4(72):33–7.
3. Боднар І., Конух Н.. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку. Спортивна наука України, 2015;4(68):9-17.
4. Гейці С., Соловей А. Аналіз стану здоров'я старшокласників України. Молода спортивна наука України, 2019;2:34-45.
5. Ільницький І., Окопний А., Палатний А. Ставлення учнів до засобів боксу у фізичному вихованні в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018;1(95):25–29.
6. Ільницький І., Окопний А., Палатний А. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою програм секційних занять з боксу. Фізична активність, здоров'я і спорт, 2017;3(29):14–23.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класів. В: Круцевич Т., редактор. Київ. Міністерство освіти і науки України, 2019:427.
8. Назимок В. Формування спеціальних рухових навичок студентів у процесі фізичного виховання засобами боксу. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти. В: І. Вржесневського, редактор. Матеріали XI Міжнародної науково-методичної конференції; Київ: НАУ, 2016:86–89.
9. Новокшинов І., Соловей А. Вплив засобів боксу на розвиток координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку. Молода спортивна наука України, 2019;2:50-51
10. Новокшинов І., Соловей А., Ярошик М., Римар О. Удосконалення координаційних здібностей учнів старших класів засобами боксу Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2019;33:67-73
11. Скрипка І. М., Лапицький В. О., Прийменко Л. О. Використання неспецифічних засобів фізичного виховання школярів на уроках фізичної культури. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2018;6(100):71–4.

12. Сороколіт Н., Римар О., Соловей А., Лاپичак І. Особливості застосування варіативної складової модульної навчальної програми з фізичної культури у міській та сільській місцевості. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2019;3:153-9.
13. Сороколіт Н., Турчик І. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з урахуванням матеріальної бази навчального закладу та інтересів учнів 7-х класів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ. 2017;5(86):314–9.
14. Сороколіт Н., Шиян О. Дослідження відповідності впровадження варіативних модулів навчальної програми у 6 класі з урахуванням матеріальної бази закладу та інтересів учнів. Moderni vymoženosti vedy: materialy X Mezinar. vedecko-prakt. Konf; Praha. 2014:20–26.
15. Степаненко В., Кривенко Р. Сучасні підходи до профільного навчання учнів старших класів за спортивним напрямком "спортивні ігри". Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" ім. Т. Г. Шевченка. В: Носко М., редактор. Чернігів, 2018;152(1):124–126.
16. Шаповаленко В., Гаркуша С. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013;112(2):304–8.
17. Шиян О., Сороколіт Н., Турчик І. здорова школа: рухова активність Львів. кольорове небо, 2013:84.
18. Щирба В. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. Теорія та методика фізичного виховання, 2016;1:16-23.
19. MacPhail A. Youth voices in physical education and sport: what are they telling us?. Sport Pedagogy: An Introduction for Teaching and Coaching, 2019:105–16.
20. Naul R., Hardman K. Sport and and sport. Great Britain Hobbs the printers. Ltd, 2002:256.physical education in Germany. International Society for Comparative Physical education
21. Pearn J. Boxing, youth and children. Journal of pediatrics and child health, 1998; 34:311–13.
22. Sangjin Kim, Taeseop Park. A Study on the Development of Infact Physical Education Program Applied Fundamental Motor Skill of Mixed Martial Arts. 한국발육발달학회지]. The Korean Journal of Growth and Development, 2017;25(1):129–36.
23. Schroeder C. A New Look At Boxing for Physical Education. Indianapolis: copyright Pro quest, 2013. Available from: <https://search.proquest.com/openview/22d16a5ee601cc45d19d2b59cc8ec782/1?pq-origsite=scholar&cbl=2030480>.
24. Sudgen J. Boxing and society: an international analysis . Manchester University Press. [Інтернет]. Available from: https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=bNtRAQAIAAJ&oi=fnd&pg=PR6&dq=introduction+of+boxing+in+physical+education+of+school+children&ots=iH2i3vchWa&sig=EAMMKnH8UXqfd2LQmS9jeDVCRT0&redir_esc=y#v=onepage&q=introduction%20of%20boxing%20in%20physical%20education%20of%20school%20children&f=false
25. Vertonghen J., Theeboom M. Analysis of experiences of flemish children in martial arts: an exploratory studyanaliza izkušenj flamskih otrok z borilnimi veščinami. preiskovalna študija faculty of Sport, University of Ljubljana. Kinesiologia Slovenica, 2008;4(2):84–96.

References

1. Azarov V. Introduction of elements of hortling in physical education lessons. Mykolaiv: Theory and Methods of Hortling, 2014;1:153–64.
2. Bala O., Petrova A. Analysis of the attitude of high school students to innovative types of motor activity in the system of school physical education. Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin, 2019; 4 (72): 33–7.
3. Sorokolit N., Shiyano O. Research of conformity of introduction of variable modules of the curriculum in 6 class taking into account material base of establishment and interests of pupils. Modern knowledge of knowledge: material X Mezipag. vedesko-rgakt. Conf; Praha. 2014: 20–26.
4. Shiyano O., Sorokolit N., Turchik I. healthy school: physical activity Lviv. colored sky, 2013: 84.
5. Gates S., Solovey A. Nightingale. Analysis of the state of health of high school students in Ukraine. Young Sports Science of Ukraine, 2019; 2: 34-45.
6. Ilnytsky I., Okopny A., Palatny A. Improving the physical fitness of lyceum students with enhanced military-physical training with the help of sectional boxing classes. Physical activity, health export, 2017; 3 (29): 14–23.
7. Bodnar I., Konukh N. Tests and standards to determine the level of physical fitness and health of middle school students. Sports Science of Ukraine, 2015; 4 (68): 9-17.
8. Sorokolit N., Rymar O., Solovey A., Lapychak I. Features of application of a variable component of the modular curriculum on physical culture in urban and rural areas. Bulletin of the Precarpathian University. Physical Education, 2019; 3: 153-9.
9. Skrypka IM, Lapytsky VO, Pryimenko LO The use of non-specific means of physical education of schoolchildren in physical education lessons. Scientific journal of NPU named after MP Драгоманова. Kyiv, 2018; 6 (100): 71–4.
10. Sorokolit N., Turchik I. Introduction of variable modules of the curriculum taking into account the material base of the educational institution and the interests of 7th grade students. Scientific journal of NPU named after MP Драгоманова. Kiev. 2017; 5 (86): 314–9.
11. Shapovalenko V., Garkusha S. Integration of innovative elements and interactive technologies in the educational process of physical education. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Physical education and sports. Chernihiv, 2013; 112 (2): 304–8.

12. Novokshonov I., Solovey A. The influence of boxing on the development of coordination skills of high school students. *Nightingale Young Sports Science of Ukraine*, 2019; 2: 50-51
13. Ilnytsky I., Okopny A., Palatny A. The attitude of students to the means of boxing in physical education in lyceums with enhanced military and physical training *Scientific Journal of NPU named after MP Dragomanov*, 2018; 1 (95): 25-29.
14. Nazymok V. Formation of special motor skills of students in the process of physical education by means of boxing. *Physical education in the context of modern education*. In: I. Vrzhesnevsky, editor. *Proceedings of the XI International Scientific and Methodological Conference*; Kyiv: NAU, 2016: 86-89.
15. Stepanenko V., Krivenko R. Modern approaches to specialized training of high school students in the field of sports "sports games". *Bulletin of the National University "Chernihiv Collegium" named after TG Shevchenko*. In: Nosko M., editor. *Chernihiv*, 2018; 152 (1): 124-126.
16. Novokshonov I., Solovey A., Yaroshik M., Rymar O. Improving the coordination abilities of high school students by means of boxing *Bulletin of the Carpathian University. Physical Education*, 2019; 33: 67-73
17. Curriculum in physical culture for secondary schools 5-9 grades. In: T. Krutsevich, editor. *Kiev. Ministry of Education and Science of Ukraine*, 2019: 427.
18. Shchyryba V. The problem of forming interest and motivation for physical education classes of senior students. *Theory and methods of physical education*, 2016; 1: 16-23.
19. Naul R., Hardman K. Sport and physical education in Germany. *International Society for Comparative Physical education and sport*. Great Britain Hobbs the printers. Ltd, 2002:256.
20. MacPhail A. Youth voices in physical education and sport: what are they telling us?. *Sport Pedagogy: An Introduction for Teaching and Coaching*, 2019:105-16.
21. Pearn J. Boxing, youth and children. *Journal of pediatrics and child health*, 1998; 34:311-13.
22. Sangjin Kim, Taeseop Park. A Study on the Development of Infact Physical Education Program Applied Fundamental Motor Skill of Mixed Martial Arts. *한국발육발달학회지*. *The Korean Journal of Growth and Development*, 2017;25(1):129-36.
23. Schroeder C. *A New Look At Boxing for Physical Education*. Indianapolis: copyright Pro quest, 2013. Available from: <https://search.proquest.com/openview/22d16a5ee601cc45d19d2b59cc8ec782/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2030480>.
24. Sudgen J. *Boxing and society: an international analysis*. Manchester University Press. [Інтернет]. Available from: https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=bNtRAQAAIAAJ&oi=fnd&pg=PR6&dq=introduction+of+boxing+in+physical+education+of+school+children&ots=iH2i3vchWa&sig=EAMMKnH8UXqfd2LQmS9jeDVCRT0&redir_esc=y#v=onepage&q=introduction%20of%20boxing%20in%20physical%20education%20of%20school%20children&f=false.
25. Vertonghen J., Theeboom M. Analysis of experiences of flemish children in martial arts: an exploratory studyanaliza izkušenj flamskih otrok z borilnimi veščinami. *preiskovalna študija faculty of Sport, University of Ljubljana. Kinesiologia Slovenica*, 2008;4(2):84-96.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).32
УДК 796.012.3:612.013-055.2

Ріпак М.О.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів*

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЖІНОК СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

У статті висвітлено спосіб життя жінок сільської місцевості. Встановлено, що 22,1% жінок ведуть здоровий спосіб життя, 43,92% - нездоровий спосіб життя і 35,6% опитаних жінок не змогли визначитися. Серед чинників, які негативно впливають на спосіб життя, жінки сільської місцевості зазначили такі: великий обсяг роботи по господарству, відсутність вільного часу на відпочинок, нераціональне харчування, наявність різних захворювань, недостатній рівень спеціально організованої рухової активності. З'ясовано, що жінки сільської місцевості недооцінюють роль рухової активності у формуванні здорового способу життя. Впродовж дня переважає побутова рухова активність. Заняттям спеціально організованою руховою активністю жінки не надають переваги (систематично займаються спеціально організованою руховою активністю лише 11,5% жінок).

Ключові слова: рухова активність, жінки сільської місцевості, спосіб життя.

Ripak Mariana. Significance of motor activity in the formation of a health by lifestyle of women of the rural areas. *The article highlights the lifestyle of women of the rural areas. It was found that 22.1% of women lead a healthy lifestyle, 43.92% - an unhealthy lifestyle and 35.6% of surveyed women could not decide.*

The lifestyle of women of the rural areas is negatively affected by such factors as a large amount of work on the housekeeping, which causes fatigue, the appearance of various diseases, unhealthy sleep, etc. (first place in all age groups), lack of free time for rest, including active (second place in all age groups). The third place among all factors that negatively affect the lifestyle of women of the first mature age is irrational nutrition (34.6%), women of the second mature age - the presence of various diseases (29.4%) and insufficient level of specially organized motor activity (29.4%), women of retirement age - the presence of various diseases (41.2%).

The presence of diseases was indicated by a significant number of women. Thus, it was found that 37.7% of women of the rural areas were not ill during the year, 22.5% of respondents were ill for about two weeks, 20.0% of surveyed for about a month, 9.7% of women for more than a month, and more than two months - 10.1% of women living in rural areas.

Was study out that women of the rural areas underestimate the role of motor activity in shaping a healthy lifestyle. During the day, household motor activity predominates. Women do not prefer specially organized motor activity (only 11.5% of women systematically engage in specially organized motor activity, the majority (65.8%) consider such classes necessary, but do not engage, referring to the lack of time and conditions for classes, and part of women of the rural areas (22.7%) do not see the necessity for classes of specially organized motor activity).

Key words: motor activity, women of rural areas, lifestyle.

Постановка проблеми. У наш час спостерігається зниження рухової активності людей різних вікових груп, як у нашій країні [5], так і за кордоном. У світі 31,1% дорослих фізично неактивні [11]. Фізична неактивність оцінюється як основна причина раку грудей і товстої кишки (приблизно 21–25% випадків), діабету (27% випадків), ішемічної хвороби серця (приблизно у 30% випадків) [2, с. 10].

Сьогодні значна увага в Україні приділяється вирішенню проблеми підвищення рівня рухової активності населення. Зокрема, затверджена Національна стратегія з оздоровчої рухової активності "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" на період до 2025 року. Її мета – формування в суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя, покращення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності держави [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоровим вважається такий спосіб життя, який дозволяє уникати причин виникнення захворювань, сприяє підтриманню високої працездатності та доброго настрою, забезпечує стале фізичне і психічне здоров'я. Він передбачає дотримання режиму праці та відпочинку, виконання оптимального рухового режиму, раціонального харчування, загартовування, відмову від шкідливих звичок [6, с. 27].

Невід'ємною складовою здорового способу життя є рухова активність. Вона визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку. Потреба руху і активності в загально-біологічному плані є основою життя і здоров'я людини [3, с. 263; 12].

Оптимальна рухова активність забезпечує розвиток і вдосконалення різноманітних процесів життєдіяльності, підтримки і зміцнення здоров'я [13, 14]. Дослідження показали, що рівень рухової активності майже у 70% всіх вікових груп населення України нижчий мінімально допустимого [3, с. 263].

Зниження рухової активності у зрілому, і особливо у похилому віці сприяє зниженню обміну речовин і відкладенню надлишкової кількості жиру в організмі [6, с. 86]. Проблема надлишкової маси тіла сьогодні є актуальною у всьому світі. У деяких країнах ожиріння мають 50-60% дорослого населення, особливо ця проблема стосується жінок [4, с. 26; 10, с.169]. В Європі ожиріння досягло масштабів епідемії [9, с. 122]. Стратегії, спрямовані на боротьбу з цією проблемою, повинні пропагувати як здорове харчування, так і підвищення рухової активності [9, с. 124].

Сьогодні достатній рівень оздоровчої рухової активності мають лише 3% населення нашої держави віком від 16 до 74 років, середній рівень – 6% населення, низький рівень – 33% населення [5].

Кількість жінок, залучених до спеціально організованої рухової активності, становить 1-3%. Серед видів відпочинку у вільний час переважає пасивний (читання, перегляд телепрограм), а з активних видів діяльності – ходьба по магазинах, прибирання квартири, відвідування дискотек [8, с. 97].

У проведених раніше дослідженнях було встановлено, що міські жінки є активнішими у заняттях спеціально організованою руховою активністю, порівняно з жінками, які проживають у сільській місцевості [7, с. 283].

З огляду на вище зазначене, вивчення питання значення рухової активності у формуванні здорового способу життя жінок сільської місцевості є актуальним.

Завдання дослідження:

1. Визначити, який спосіб життя ведуть жінки сільської місцевості.
2. З'ясувати, які чинники найбільше впливають на спосіб життя жінок, які живуть у сільській місцевості.
3. З'ясувати, як, на думку жінок, впливає рухова активність на їхній спосіб життя.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. Для визначення рухової активності, способу життя жінок була розроблена анкета, яка включала в себе 21 питання відкритого і закритого характеру. Питання анкети були об'єднані у блоки за тематичним і проблемним принципом на основі «дерева» і «гілок» інтерпретації основних понять. Для обчислення результатів використовували програму SPSS 22 [1]. Визначались рангові позиції відповідей на запитання.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося шляхом анкетування жінок, у якому брало участь 745 жінок, з них 260 жінок першого зрілого віку, 218 жінок другого зрілого віку і 267 жінок пенсійного віку. Серед опитаних жінок 20,9% незаміжні, 75,4% заміжні і 3,6% розлучені; 83,8% жінок мають дітей. Вищу освіту мають 43,4% жінок, середню спеціальну – 46,3%, середню – 10,3% опитаних.

Проведене анкетування дозволило з'ясувати, який спосіб життя ведуть жінки сільської місцевості. Так, 22,1% жінок вважають, що їхній спосіб життя є здоровий, більша кількість респондентів (42,3%) відповіли, що їх спосіб життя не є здоровим, а 35,6% опитаних жінок вагаються у виборі відповіді (рис. 1).

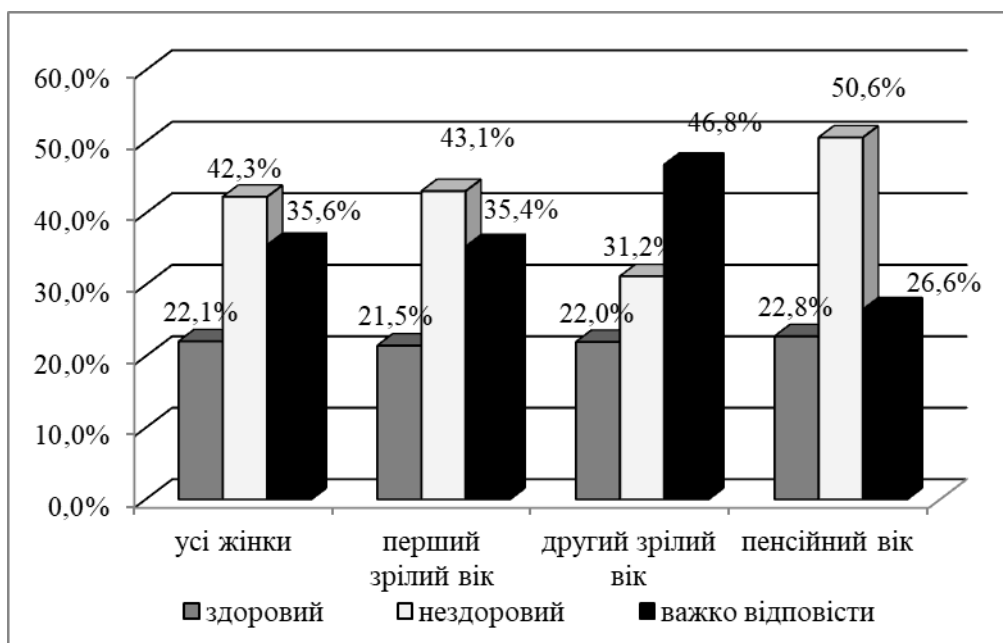


Рис. 1. Думка жінок щодо ведення ними здорового способу життя
(n = 745)

Дані рис. 1 дозволяють стверджувати, що веде здоровий спосіб життя приблизно кожна п'ята жінка, яка живе у сільській місцевості.

Кількість жінок, що вказали на нездоровий спосіб життя, коливається в діапазоні від 31,2% (другий зрілий вік) до 50,6% (пенсійний вік). Значна кількість жінок усіх вікових груп вагаються у виборі відповіді, тобто вони не змогли визначити, який спосіб життя їм більше притаманний.

Спосіб життя жінок визначався також за методикою В. С. Лозинського (1993). Нами враховувалися такі показники: виконання ранкової гігієнічної гімнастики, регулярність занять фізичними вправами, засоби добирання на роботу, маса тіла жінок, режим харчування, наявність шкідливих звичок (куріння, вживання спиртних напоїв).

Так, встановлено, що незначна кількість жінок (19,8% жінок першого зрілого віку, 15,9% жінок другого зрілого віку і 14,9% жінок пенсійного віку) ведуть здоровий спосіб життя. Спосіб життя здоровий, але при умові корекції звичок, його можна би поліпшити є властивим для 43,2% жінок першого зрілого віку, 46,4% жінок другого зрілого віку і 51,0% жінок пенсійного віку. Неправильний спосіб життя, який терміново вимагає зміни звичок, притаманний значній кількості (37,0% жінок першого зрілого віку, 37,7% жінок другого зрілого віку і 34,1% жінок пенсійного віку) дорослих жінок. Це можна пояснити наявністю шкідливих звичок, неправильним харчуванням, наявністю надлишкової маси тіла і недостатньою залученістю жінок сільської місцевості до спеціально організованої рухової активності.

Як бачимо, значна кількість жінок усіх вікових груп вказали на нездоровий спосіб життя. Нами було з'ясовано чинники, які негативно впливають на спосіб життя жінок (табл.1).

Як свідчить таблична інформація, на спосіб життя жінок сільської місцевості негативно впливають такі чинники, як великий обсяг роботи по господарству, що викликає втому, появу різних захворювань, нездоровий сон тощо (перше рангове місце у всіх вікових групах), відсутність вільного часу на відпочинок, у тому числі активний (друге рангове місце у всіх вікових групах).

Таблиця 1

Чинники	Кількість опитаних жінок (%)		
	I зрілий вік	II зрілий вік	жінки пенсійного віку
нерациональне харчування	34,6	27,1	17,2
недостатній рівень спеціально організованої рухової активності	19,6	29,4	25,8
наявність шкідливих звичок	28,1	23,4	14,2
наявність різних захворювань	23,8	29,4	41,2
відсутність вільного часу на відпочинок	44,2	57,4	52,8
великий обсяг роботи по господарству	78,5	97,2	98,5
інші	9,2	5,5	3,0

Третє рангове місце серед усіх чинників, що негативно впливають на спосіб життя жінок першого зрілого посідає нераціональне харчування (34,6%), жінок другого зрілого віку - наявність різних захворювань (29,4%) і недостатній рівень спеціально організованої рухової активності (29,4%), жінок пенсійного віку - наявність різних захворювань (41,2%).

На наявність захворювань вказала значна кількість жінок. У проведеному дослідженні було з'ясовано, чи хворіли жінки впродовж останнього року. Так, було встановлено, що не хворіли впродовж року 37,7% жінок сільської місцевості, хворіли близько двох тижнів – 22,5% респондентів, близько місяця – 20,0% опитаних, понад місяць – 9,7% жінок, понад два місяці – 10,1% жінок, які проживають у сільській місцевості. Відповідаючи на питання, жінки відзначали різноманітні порушення у стані здоров'я. Здебільшого жінки скаржились на проблеми у функціонуванні серцево-судинної системи, болі у суглобах, головні болі, порушення з боку сечовидільної системи та органів травлення.

У проведеному дослідженні ми з'ясовували, як впливає рухова активність на спосіб життя жінок сільської місцевості. Результати, отримані у ході анкетування, свідчать, що жінки сільської місцевості не приділяють належної уваги дотриманню певних рекомендацій щодо оптимальної рухової активності. Вони вважають, що фізична робота, яку вони виконують щоденно, передбачає достатній обсяг рухової активності. Так, більшість жінок, які проживають у сільській місцевості, оцінили власну рухову активність як високу та середню (25,2% і 36,1% відповідно). На низький рівень рухової активності вказали 24,7% жінок сільської місцевості. Вагалися у виборі відповіді 14,0% опитаних жінок (рис. 2).

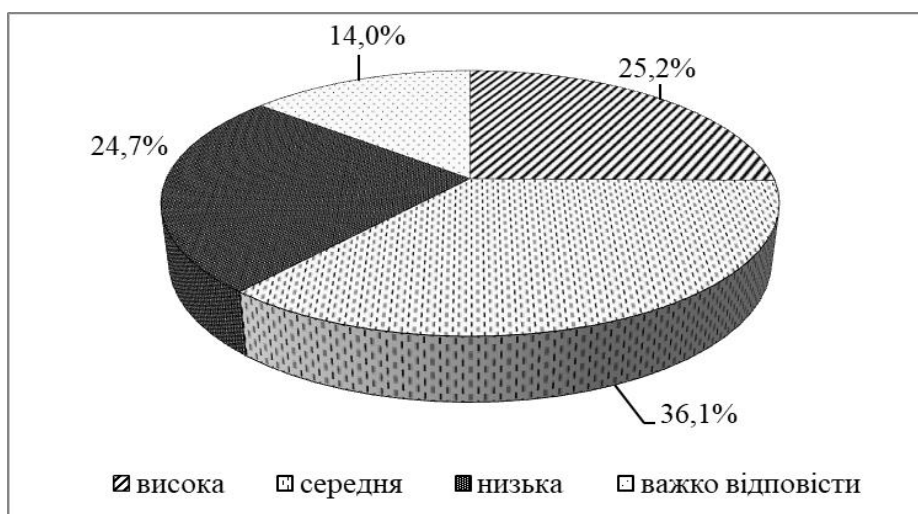


Рис. 2. Самооцінка рухової активності жінками сільської місцевості (n = 745)

Жінки сільської місцевості вказали також на залежність рівня їхньої рухової активності від пори року. Найнижчий рівень рухової активності спостерігається у них у зимовий період, що пов'язано із відсутністю робіт на земельних ділянках, городах тощо.

Рухова активність жінок сільської місцевості здебільшого є побутового характеру, пов'язана з виконанням різноманітних робіт по господарству. Підтвердженням цього є результати відповідей жінок на питання, що стосувалося їхньої активності у заняттях фізичними вправами. Так, лише 11,5% жінок займаються фізичними вправами систематично, більшість (65,8%) вважають їх необхідними, але не займаються, посилаючись на відсутність часу і умов для занять, а частина жінок сільської місцевості (22,7%) не бачать необхідності у заняттях фізичними вправами.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було встановлено, що 22,1% жінок сільської місцевості ведуть здоровий спосіб життя, більша кількість (43,92%) вказали на нездоровий спосіб життя і 35,6% опитаних жінок вагалися у виборі відповіді.

На спосіб життя жінок першого зрілого віку, які живуть у сільській місцевості негативно впливають такі чинники, як великий обсяг роботи по господарству (78,5%), відсутність вільного часу на відпочинок (44,2%) та нераціональне харчування (34,6%). Жінки другого зрілого віку зазначили такі чинники: великий обсяг роботи по господарству (97,2%), відсутність вільного часу на відпочинок (57,4%), наявність різних захворювань (29,4%) і недостатній рівень спеціально організованої рухової активності (29,4%). Негативно на спосіб життя жінок пенсійного віку впливає великий обсяг роботи по господарству (98,5%), відсутність вільного часу на відпочинок (52,8%), наявність різних захворювань (41,2%).

Жінки сільської місцевості недооцінюють роль рухової активності у формуванні здорового способу життя. Рухова активність жінок впродовж дня є достатньою, проте це здебільшого побутова рухова активність. Заняттям спеціально організованою руховою активністю жінки не надають переваги (систематично займаються спеціально організованою руховою активністю лише 11,5% жінок).

Перспективи подальших досліджень полягають у формуванні здорового способу життя жінок сільської місцевості, зокрема, у залученні їх до спеціально організованої рухової активності.

Література

1. Бююль А. SPSS: Искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: Пер. с нем. / А. Бююль, П. Цёфель. – СПб.: ДиаСофтЮП, 2005. – 608 с.
2. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново»: Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я; 2016. Режим доступу: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/25/9789241599979-ukr.pdf>.

3. Момот О. О. Рухова активність як запорука здорового способу життя / О. О. Момот // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – № 112. – Т. 3. – С. 263-266. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112\(3\)_68](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112(3)_68).
4. Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров'я людини : навч.-метод. посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещагіна. – Черкаси : ПП Чабаненко Ю.А., 2014. – 42 с.
5. Президент України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» // Урядовий кур'єр. – 2016. – № 38. – С. 8-9.
6. Ріпак М. О. Фізична культура і здоров'я жінки-вчительки: Методичний посібник із самоосвіти педагога / М. О. Ріпак. – Л.: Українські технології, 2005. – 165 с.
7. Ріпак М., Боднар І. Особливості рухової активності дорослих жінок у вільний час. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2019. Серія 15. Вип. 5К(113)19. С. 280–285.
8. Синиця Т. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку / Т. Синиця, Л. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2017. – Вип. 6(62). – С. 97–101. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2017_6_21.
9. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
10. Ханікянц О. В. Значення організації оптимального співвідношення раціонального харчування та рухової активності для студентської молоді / О. В. Ханікянц // Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2018. – Вип. 152, т. II. – Серія : Педагогічні науки. – С. 169–175.
11. Hallal P. C. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects / P. C. Hallal, L. B. Andersen, F. C. Bull, R. Guthold, W. Haskell, U. Ekelund // Lancet. – 2012. – 380(9838): 247–257. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
12. Merritt R. et al. An exploration of recreational activities while travelling relative to psychographic tendencies // Tourism Recreation Research, 2016. – Т. 41. – № 3. – P. 302–313.
13. Rejeski W. J., Mihalko S. L. Physical activity and quality of life in older adults // The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 2001. – № 56. – pp. 23–35.
14. Wojciechowska P. Physical activity and human health // Studia Medyczne, 2015. – № 30(4). – P. 254–260.

References:

1. Byuyul, A., Tsofel, P. (2005), "SPSS: The Art of Information Processing. Analysis of statistical data and the restoration of hidden patterns" : Per. s nem. SPb. : DiaSoftUP, 608 p.
2. "Global Recommendations on Physical Activity for Health" (2016), Medychnyy tsentr fizychnoyi terapiyi ta medytsyny bolyu «Innovo», Dostupno: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/25/9789241599979-ukr.pdf>
3. Момот, О.О. (2013), "Physical activity as a guarantee of a healthy lifestyle", Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka, Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannya i sport. Chernihiv: CHNPU. No. 112. T. 3. pp. 263-266.
4. Oleksiyenko, Y. I., Shakhmatova, V. A., Vereshchagina, O. P. (2014), "Nutrition and its influence on human health", navch.-metod. posibnyk, Cherkasy: PP Chabanenko Y.A., 42 p.
5. President of Ukraine (2016), "On the National Strategy for the Improvement of Motor Activity in Ukraine for the period up to 2025" "Motor Activity – a Healthy Lifestyle – A Healthy Nation", Uriadovyi kur'ier, No. 38, pp. 8-9.
6. Ripak, M. O. (2005), "Physical culture and health of female teachers", Metodychnyy posibnyk z samoosvity pedahoha, Lviv: Ukrayinski tekhnolohiyi, 165 p.
7. Ripak, M., Bodnar, I. (2019), "Features of motor activity of adult women in their free time", Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys natsional'noho ped. u-tu im. M. P. Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 5K(113)19, pp. 280–285.
8. Synytsya, T., Shesterova, L. (2017), "Research of the relevance of lessons on health aerobics for women of the first mature age", Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk, No. 6(62), pp. 97–101.
9. Prystupa, Y. N., Zhdanova, O. M., Lynets, M. M. and other (2010), "Physical recreation", Navchalnyy posibnyk dlya studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannya i sportu, Drohobych: Kolo, 448 p.
10. Hanikyants, O. V. (2018), "The importance of organizing the optimal correlation of rational nutrition and motor activity for student youth", Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu, Seriya: Pedahohichni nauky, No. 152(2), pp. 169–175.
11. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W. and Ekelund, U. (2012), "Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects", Lancet, pp. 247–257. available at: doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
12. Merritt, R. et al. (2016), "An exploration of recreational activities while travelling relative to psychographic tendencies", Tourism Recreation Research, T. 41, № 3, pp. 302–313.
13. Rejeski, W.J. and Mihalko, S.L. (2001), "Physical activity and quality of life in older adults", The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, No. 56. pp. 23–35.
14. Wojciechowska, P. (2015), "Physical activity and human health", Studia Medyczne, No. 30 (4), pp. 254-260.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).33
УДК 796.012.1

Римик Р.В.,
к. н. з фіз. вих. та спорту,
доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін;
Маланюк Л.Б.,
к. н. з фіз. вих. та спорту,
доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін;
Синиця А.В.,
к. н. з фіз. вих. та спорту,
доцент, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін. Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна).

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ШВЕЙНОГО ПРОФІЛЮ

Метою дослідження було оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості учениць першого курсу центру професійно-технічної освіти. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики. Для оцінки рівня фізичної підготовленості нами було проведено дослідження у Центрі професійно-технічної освіти №1 міста Івано-Франківська де взяли участь 88 дівчат першого курсу, професія яких пов'язана зі швейним виробництвом. Результати. За результатами показника з бігу на 100 м показали результат 17,45 с, що відповідає достатньому рівню; з бігу на 500 м показали 158,41 с, що відповідає низькому рівню; з тесту «Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи» отримали результат 23,282 рази, що є низьким рівнем розвитку даної якості; тестування «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах за 1 хв.» показали результат 12,38 рази, який відповідає середньому рівню розвитку; за результатами показника «Стрибки на скакалці за 30 с» показали результат 67,16 рази, що відповідає середньому рівню розвитку; з тестування «Нахил вперед з положення сидячи» результат 12,22 см, що відповідає середньому рівню розвитку даної якості; тестування «Стрибок у довжину з місця» результат 156,94, що є середнім рівнем розвитку даної якості; з тесту на «Утримання тулуба в положенні лежачи» показали результат 93,24 с, що відповідає достатньому рівню розвитку даної якості.

Висновок. Результати досліджень показують, що фізична підготовленість учениць першого курсу знаходиться на низькому та середньому рівні, що є наслідком тривалої дії несприятливих факторів навчання та професійної діяльності. Недостатній розвиток фізичних якостей негативно впливає на формування професійно-важних умінь і навичок та негативно позначатися на подальшому розвитку професійної майстерності майбутніх швей та кравчинь.

Ключові слова: фізична підготовленість, рівень фізичної підготовленості, професійно-прикладна фізична підготовка, швейне виробництво, професійно-важливі якості.

Rymyk Roman, Malaniuk Liubomyr, Synytsia Andrii. Level of physical preparedness of students of educational institutions of professional education of the sewing profile. This study aimed to assess the level of development of physical fitness of first-year students of the center of vocational education. Research methods are theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; pedagogical testing; methods of mathematical statistics. To assess the level of physical fitness, we conducted a study at the Center for Vocational Education №1 in Ivano-Frankivsk. The study involved 88 first-year girls whose profession was related to the garment industry. Results. According to the results of the 100 m run, the result of 17.45 s was shown, which corresponds to a sufficient level; from running at 500 m showed 158.41 s, which corresponds to a low level; from the test "Lifting and lowering the torso from a supine position" got the result 23,282 times, which is a low level of development of this quality; testing "Flexion and extension of the arms at rest lying on his knees for 1 minute." showed a result of 12.38 times, which corresponds to the average level of development; according to the results of the indicator "Jumping rope for 30 s" showed the result 67.16 times, which corresponds to the average level of development; from the test "Leaning forward from a sitting position" the result is 12.22 cm, which corresponds to the average level of development of this quality; testing "Long jump from a place" result 156,94, which is the average level of development of this quality; from the test for "Keeping the torso in a supine position" showed a result of 93.24 s, which corresponds to a sufficient level of development of this quality.

Conclusion. The results of research show that the physical fitness of first-year students is at a low and medium level, which is a consequence of prolonged exposure to adverse factors of learning and professional activity. Insufficient development of physical qualities negatively affects the formation of professionally important skills and negatively affects the further development of professional skills of future seamstresses and dressmakers.

Key words: physical fitness, level of physical fitness, professionally-applied physical training, garment production, professionally important qualities.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Важливий внесок в індустрію моди та краси вносить швейна промисловість. Для задоволення зростаючого попиту швейної промисловості потрібне постійне збільшення кваліфікованих кадрів, здатних якісно вирішувати професійні завдання, що досягається забезпеченням

максимального і достатнього розвитку здібностей людини для виконання професійних обов'язків. Це визначає необхідність спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців та їх відповідного професійного навчання [1].

В професійній підготовці учнівської молоді до трудової діяльності лежить всебічна фізична підготовленість, яка створює фундамент для вдосконалення життєво важливих функцій організму, рухових умінь і навичок. Тільки спеціально підібрані фізичних вправ та їх елементи, можуть забезпечити цілеспрямований вплив на майбутніх працівників для успішного освоєння обраної спеціальності [4, 5]. Дані питання вирішуються у профільних установах професійної освіти за допомогою фізичного виховання з прикладною спрямованістю учнів.

Проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської та студентської молоді вивчали низка вітчизняних дослідників Р.Т. Раєвський (2006); Є.А. Захаріна (2008); О.М. Худолій (2008); В.М. Хомич (2008); С.В.Халайджи (2009); О.О. Фади́на, 2011; О.И. Литвинова, 2011 та ін.

Незважаючи на доволі широкий спектр досліджень рівня фізичної підготовленості учнів закладів професійно-технічної освіти різних профілів підготовки, не достатньо вивченим залишається питання розвитку фізичних якостей учнів училищ профіль яких пов'язаний зі швейним виробництвом, що і актуалізує наше дослідження.

Мета дослідження: оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості учениць першого курсу центру професійно-технічної освіти.

Методи й організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення літературних джерел дали змогу здійснити аналіз, узагальнити педагогічний досвід для розуміння процесу психофізіологічних особливостей дівчат які навчаються у професійно-технічних навчальних закладах та особливості фізичного виховання в системі профтехосвіти.

Для визначення фізичних якостей учениць центру професійно-технічної освіти підбирали адекватні та інформаційні тести що відображають особливості професії швеї та кравця. Використовувалися апробовані загальноприйняті в педагогічних дослідженнях тести і методики а також контрольні нормативи, рекомендовані програмою з фізичного виховання для учнів професійної освіти.

Для дослідження силової витривалості м'язів рук застосовувалося контрольна вправа: згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах.

Для визначення статичної витривалості м'язів спини нами використовувався тест із вихідне положення лежачи на животі, ноги прями, руки за головою, по команді учень піднімає груди і ноги прогинається у поясиці.

Гнучкість визначалася за нахилом вперед із положенні сидючи. Також тестувався біг 100 метрів що характеризує швидкісно-силові якості; біг 500 метрів що характеризує загальну витривалість; стрибок у довжину з місця оцінювалася сили м'язів ніг; стрибки зі скакалкою за 30 секунд, визначалася швидкісна витривалість; піднімання і опускання тулуба з положення лежачи на спині за одну хвилину, вимірювалася силова витривалість м'язів черевного преса.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості нами було проведено дослідження у Центрі професійно-технічної освіти №1 міста Івано-Франківська де взяли участь 88 дівчат-учениць першого курсу, що займаються в основній медичній групі, професія яких пов'язана зі швейним виробництвом.

Результати і дискусія. У дослідженнях ми використовували контрольні вправи, затверджені в програмі фізичного виховання для учнів професійно-технічних навчальних закладів і державні тести фізичної підготовленості учнівської молоді України: біг на 100 м для визначення рівня розвитку швидкісних якостей; біг на 500 м для визначення витривалості; піднімання і опускання тулуба з положення лежачи на спині для визначення силової витривалості м'язів живота; згинання та розгинання рук в положенні упору лежачи на колінах для визначення силової витривалості м'язів плечового пояса; стрибки на скакалці для дослідження швидкісної витривалості; нахил вперед з положення сидючи для визначення гнучкості; стрибок у довжину з місця для визначення сили м'язів ніг; утримання тулуба в положенні лежачи для дослідження статичної витривалості м'язів спини [2, 8].

У таблиці 1 та рисунку 1 подані результати фізичної підготовленості дівчат-учениць першого курсу Центру професійно-технічної освіти №1 у місті Івано-Франківську.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дівчат-учениць 1 курсу, які освоюють професію швеї та кравця (n=88)

Контрольні нормативи	Результати
	($X \pm \sigma$)
Біг 100 м., с	17,45±1,23
Біг 500 м., с	158,41±35,36
Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи, рази	23,28±8,98
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах за 1 хв,	12,38±8,38
Стрибки на скакалці за 30 с, рази	67,16±9,36
Нахил вперед із положення сидючи, см	12,22±6,47
Стрибок у довжину з місця, см	156,94±15,28
Утримання тулуба у статичному положення, с	93,24±34,65

За результатами показника з бігу на 100 м обстежувані учениці першого курсу показали середній результат $17,45 \pm 1,23$ с, що відповідає достатньому рівню. З бігу на 500 м який показував рівень розвитку витривалості за середніми результатами учениць виявився $158,41 \pm 35,36$ с, що відповідає низькому рівню. З тесту «Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи» першокурсниці отримали середній результат $23,28 \pm 8,98$ рази, що є низьким рівнем розвитку даної якості. Тестування «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах за 1 хв.» виявило, що першокурсниці показали за цим показником результат $12,38 \pm 8,38$ рази, який є середнім рівнем розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу.

За результатами показника «Стрибки на скакалці за 30 с» обстежувані дівчата показали результат $67,16 \pm 9,36$ рази, що відповідає середньому рівню розвитку швидкісної витривалості. З тестування «Нахил вперед з положення сидячи» для визначення гнучкості дівчата показали результат $12,22 \pm 6,47$ см, що відповідає середньому рівню розвитку даної якості. Тестування «Стрибок у довжину з місця» для визначення сили м'язів ніг виявив у групі дівчат середній результат на рівні $156,94 \pm 15,28$, що є середнім рівнем розвитку даної якості. З тесту на «Утримання тулуба в положенні лежачи» для дослідження статичної витривалості м'язів спини у першокурсниць виявили результат $93,24 \pm 34,65$ с, що відповідає достатньому рівню розвитку даної якості.

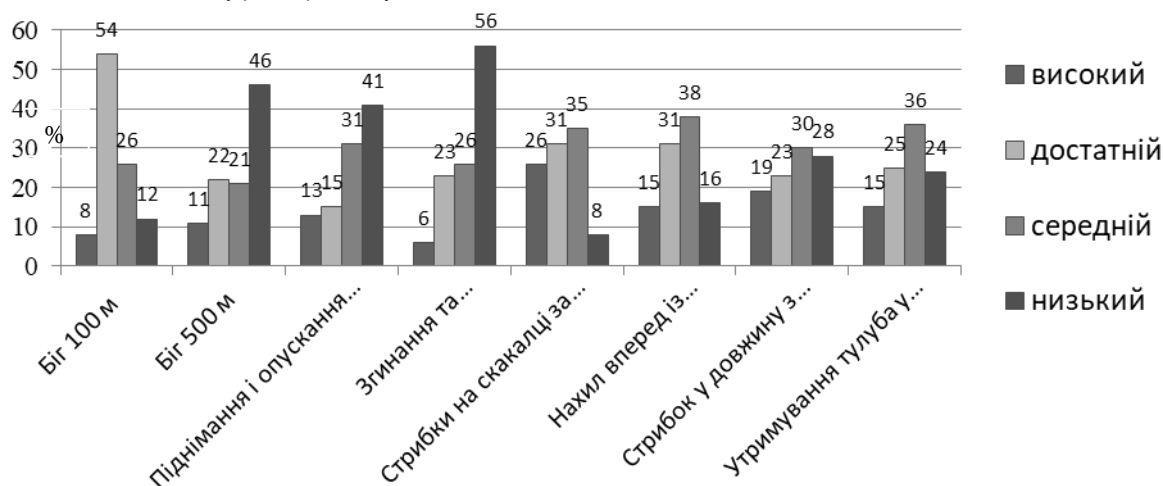


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості дівчат-учениць 1-го курсу, які освоюють професію швей та кравця (%)

Результати досліджень які подані у таблиці 1 та рисунку1 показують, що фізична підготовленість учениць першого курсу навчання знаходиться на досить низькому рівні. Даний ступінь розвитку фізичних якостей буде негативно впливати на формування професійно-важних умінь і навичок та негативно позначатися на подальшому розвитку професійної майстерності швей та кравчинь.

Вивчивши результати фізичної підготовленості дівчат першого року навчання в професійному навчальному закладі ми виявили, що більшість учениць мають низький та середній рівень фізичної підготовленості (рис. 1).

Також, рівень розвитку визначених фізичних якостей, що впливають на формування професійних умінь і навичок, таких як статична витривалість м'язів спини, гнучкість і загальна витривалість, як свідчать наукові дослідження із аналізу літературних джерел, у подальшому навчанні на старших курсах знижується [3, 4, 5]. Дану інформацію необхідно врахувати при вдосконаленні програми фізичного виховання у розділі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Виходячи з проведеного дослідження, дівчата першого курсу професійно-технічного закладу який готує майбутніх швей і кравчинь рівень їхньої фізичної підготовленості є на досить низькому рівні, що є наслідком тривалої дії несприятливих факторів навчання в загальноосвітній школі (гіподинамія і гіпокінезія, тривале перебування за робочим столом, нервово-емоційне напруження і низки інших) [3, 6]. Окрім того, для даної категорії учнів окрім перерахованих вище факторів навчального процесу прибавляються несприятливі фактори виробництва, що посилюють негативний вплив на фізичний розвиток, фізичну підготовленість і стан здоров'я учнів які навчаються у професійно-технічних навчальних закладах [4, 7].

Висновок. Результати досліджень показують, що фізична підготовленість учениць першого курсу знаходиться на низькому та середньому рівні, що є наслідком тривалої дії несприятливих факторів навчання, гіподинамії, гіпокінезії, тривале перебування за робочим столом, нервово-емоційного напруження. Недостатній розвиток фізичних якостей негативно впливає на формування професійно-важних умінь і навичок та негативно позначатися на подальшому розвитку професійної майстерності майбутніх швей та кравчинь.

Перспективи подальших досліджень полягає у проведенні досліджень із визначення та оцінки психофізіологічних та професійно-важливих якостей та властивостей які притаманні професіям швей та кравця.

Література

1. Зуев Т.Ф. Количественная оценка физической тяжести и нервной напряженности труда работниц основных предприятий швейных фабрик: Гигиена женского труда. Ростов на-Дону, 1975. С. 60-61.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К., 1999. 230 с.

3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. К.: Олимпийская литература, 2003. 392 с.
4. Мицкан Б.М., Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ. 2014. Вип.20. С. 122-127.
5. Раевский Р.Т. Проблема физической подготовленности современного человека и пути ее решения на пороге XXI века. Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: Междунар. науч. конгр. Минск, 1999. ч II. С. 20-24.
6. Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичних коледжів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. 2017. Вип. 27. С. 65-71.
7. Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. 2017. Вип. 28. С. 52-57.
8. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 440 с.

References

1. Zuev T.F. Kolichestvennaja ocenka fizicheskoy tjazhesti i nervnoj naprjazhennosti truda rabotnic osnovnyh predpriyatij shvejnyh fabric [A quantitative assessment of the physical severity and nervous tension of the work of female workers in the main enterprises of garment factories] Gigiena zhenskogo truda. Rostov na-Donu, 1975. : 60-61.
2. Krucovich T.YU. Metody issledovanija individual'nogo zdorov'ja detej i podrostkov v processe fizicheskogo vospitanija [Research methods of individual health of children and adolescents in the process of physical education] K., 1999. 230 p.
3. Krucovich T.YU. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija [Theory and methodology of physical education] T. 2. K.: Olimpijskaja literatura, 2003. 392 p.
4. Mytskan B.M., Rymyk R.V., Malaniuk L.B. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka u tekhnichnykh zakladakh osvity [Vocational and applied physical training in technical educational institutions] Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seria: Fizychna kultura. Ivano-Frankivsk. 2014. Vol. 20. 122-127.
5. Raevskij R.T. Problema fizicheskoy podgotovlenosti sovremennogo cheloveka i puti ee reshenija na poroge XXI veka [The problem of physical fitness of a modern person and ways to solve it on the threshold of the XXI century] Fizicheskaja kul'tura, sport, turizm – v novyh uslovijah razvitija stran SNG: Mezhdunar. nauch. kongr. Minsk, 1999. II. 20-24.
6. Rymyk R.V., Malaniuk L.B. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv medychnykh koledzhiv [Professional and applied physical training of medical college students] Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport; uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna. 2017. Vol. 27. 65-71.
7. Rymyk R.V., Malaniuk L.B. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv koledzhu restorannoho servisu i turizmu [Professional and applied physical training of students of the College of Restaurant Service and Tourism] Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport; uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna. 2017. Vol. 28. 52-57.
8. Serhiienko L.P. Testuvannia rukhovyykh zdibnostei shkolariv [Testing of motor abilities of schoolchildren] K.: Olimpijska literatura, 2001. 440 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).34
УДК 378.046-021.68:796.071(436)

Романчук О. В.
доктор педагогічних наук, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Данилевич М. В.
доктор педагогічних наук, професор
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Проценко У.С.
кандидат педагогічних наук, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

ПІСЛЯДИПЛОМНА ОСВІТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В АВСТРІЇ

Модернізація сучасної вищої фізкультурної освіти, в основі якої лежить гуманізація навчально-виховного процесу, визначає нові орієнтири її розвитку. Першочерговим завданням вищої школи є підвищення якості підготовки фахівців, здатних до активної творчої діяльності в різних галузях громадського та суспільного життя. Прискорення темпів розвитку науки, поява нових видів діяльності, які необхідні для роботи сучасного фахівця, вимагають від нього постійного професійного зростання та самовдосконалення. Здоров'я людей – основа соціально-економічної зрілості та успішності держави. У статті проаналізовано форми проведення професійної підготовки педагогічних кадрів фізкультурно-спортивного профілю в Австрії. Професійне становлення педагога фізкультурно-спортивного профілю здійснюється в різних умовах. Доведено, що післядипломна підготовка відкриває значні можливості для

швидкого реагування на зміни у суспільному житті. Післядипломна підготовка фахівців приділяє значну увагу розвитку особистісних якостей та забезпеченню самореалізації у фаховій діяльності. Отже, австрійська система післядипломної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту володіє широким спектром програм післядипломної освіти, що дає можливість реагувати на зміни на ринку праці.

Ключові слова: професійна підготовка, післядипломна освіта, фахівець фізичного виховання і спорту, фізкультурно-спортивний профіль.

Romanchuk Olha, Danylevych Myroslava, Protsenko Ulyana. Postgraduate education of specialists in physical education and sport in Austria. Modernization of modern higher physical education, which is based on the humanization of the educational process, determines new guidelines for its development. The primary task of higher education is to improve the quality of specialists' training capable of active creative activity in various spheres of public life. The article analyzes the forms of professional training of teachers of physical culture and sports in Austria. Professional development of a physical education teacher is carried out in different conditions. It is proved that postgraduate training opens up significant opportunities for rapid response to changes in public life. Postgraduate training of specialists pays considerable attention to the development of personal qualities and self-realization in professional activities. Many programs aimed at general theoretical issues to specific practical and professional problems have been developed for Austrian sports professionals. All these programs contribute to the professional growth and personal development of physical culture and sports professionals. The topics of courses in the system of postgraduate education in Austria are multifaceted: courses of valedological, professional-theoretical and practical nature. Important in the system of postgraduate training of physical education and sports in Austria are master's programs, built on the principle of credit-module system of education among the main programs are: "Social integration of children and youth", "Psychomotor skills", "Professional interaction and counselling". The main attention is paid to new complex problems of professional pedagogical activity and to the organization of communication and interaction in the school environment, joint problem solving and division of responsibilities of all participants of the educational process. Thus, the Austrian system of postgraduate training of specialists in physical education and sports has a wide range of postgraduate education programs, which makes it possible to respond to changes in the labour market.

Key words: professional training, postgraduate education, specialist in physical education and sports, physical culture and sports profile.

Постановка проблеми. Динамічні зміни у сфері фізкультурно-спортивної роботи з дітьми і молоддю зумовлюють необхідність постійного моніторингу якості професійної освіти фахівців цього профілю, впровадження нових підходів до їхньої підготовки, забезпечення можливостей для їх неперервного фахового зростання. Становлення педагога фізкультурно-спортивного профілю здійснюється в різних умовах: під час навчання у профільних освітніх закладах різних рівнів, у ході повсякденної професійної практики, у процесі самоосвіти.

Ключову роль у розв'язанні цієї проблеми відіграє післядипломна чи додаткова фахова освіта, як невід'ємна складова системи професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту. Післядипломна підготовка, будучи найменш формальною і регламентованою складовою багаторівневої системи професійної освіти, відкриває широкі можливості для інтенсивної підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту до успішної професійної діяльності з урахуванням стрімких змін у суспільстві, нових викликів, вимог та завдань [1].

Аналіз літературних джерел. Система професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту є предметом активного наукового пошуку цілої низки науковців: О. Ю. Ажиппо, О. О. Безкопильний, П. Б. Джурицький, Л. В. Денисова, Є. А. Захаріна, Н. І. Степанченко, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко та ін.

Питання сучасного стану та тенденції розвитку системи професійної освіти фахівців фізичного виховання і спорту за кордоном досліджувалися у працях Н. О. Белікової, М. В. Данилевич, С. Я. Індики, С. В. Мединського, Л. П. Пуховської, Т. Є. Кристопчук, М. Є. М'яковського, Є. Н. Приступи, О. В. Романчук, І. Х. Турчик. Учені зазначають, що для успішної інтеграції України в Європейський освітній простір необхідно врахувати досвід та здобутки інших країн.

Мета дослідження – проаналізувати особливості організації та змісту післядипломної освіти фахівців фізичного виховання і спорту в Австрії.

Для досягнення мети використовувався комплекс теоретичних методів дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розуміння важливості неперервного професійного вдосконалення кадрів для фізкультурно-спортивної роботи з дітьми та молоддю в Австрії слугує причиною пильної уваги державних та громадських структур до розбудови системи післядипломної освіти, яка б за організацією, формою і змістом об'єктивно й оперативно реагувала на державні і суспільні запити щодо якості кадрового забезпечення галузі фізичного виховання і спорту. У результаті цих зусиль сучасна австрійська система післядипломної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту вирізняється логічною структурою, різноманітністю форм організації, змістовою орієнтованістю на сучасні виклики професійної практичної діяльності педагогів фізкультурного профілю [6].

Післядипломна освіта фахівців фізичного виховання і спорту в Австрії реалізується на базі закладів середньої і вищої освіти, а саме університетів (у містах Відень, Грац, Зальцбург, Інсбрук), вищих педагогічних шкіл (у містах Айзенштадт, Баден, Відень, Грац, Зальцбург, Інсбрук, Кляґенфурт, Кремс, Лінц, Фельдкірх) та академій спорту (у містах Відень, Грац, Інсбрук та Лінц). Вони забезпечують належну подальшу професійну підготовку педагогічних кадрів фізкультурно-спортивного профілю у формі постійно діючих семінарів, спеціальних курсів для розвитку необхідних професійних вмінь і навичок та стажування у різноманітних освітніх, виховних, спортивних закладах. Такі форми

післядипломної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту вважаються найбільш ефективними, оскільки вони забезпечують оперативне оволодіння новітніми досягненнями, передовим досвідом у галузі фізичного виховання і спорту дітей та молоді [8].

Загалом зміст післядипломної освіти педагогічних кадрів *фізкультурно-спортивного* профілю тісно пов'язаний з комплексними, різноплановими завданнями їхньої професійної діяльності, питаннями взаємозв'язку спорту та повноцінного фізичного розвитку, передових технологій фізкультурної підготовки тощо. Очевидними перевагами такої додаткової освіти є належні умови та можливості здобути, удосконалити недостатні чи відсутні у фахівців фізичного виховання і спорту знання, вміння, навички в доволі стислі терміни. Водночас варто наголосити, що післядипломна підготовка фахівців в Австрії спрямована не тільки на послідовне вдосконалення їхніх професійних якостей, збагачення і оновлення наявних знань і умінь, а й на розвиток особистісних якостей, задоволення індивідуальних освітніх потреб, забезпечення самореалізації у професійній діяльності [5].

Ключовими ідеями австрійської системи післядипломної підготовки педагогічних кадрів *фізкультурно-спортивного* профілю є, по-перше, визнання фахівця активним суб'єктом освітнього процесу, по-друге, опора на природне прагнення кожної людини до особистісного саморозвитку і професійного самовдосконалення, по-третє, опертя процесу підготовки на індивідуальний професійний досвід того, хто навчається, по-четверте, відповідність освітніх пропозицій реальним освітнім потребам педагогів *фізкультурного* профілю, по-п'яте, акцент на спільній навчальній діяльності та обмін досвідом [6].

На відміну від інших компонентів системи неперервної професійної освіти фахівців фізичного виховання і спорту, післядипломна підготовка забезпечує передовсім спрямування педагогічного процесу на різнобічне збагачення та оновлення сформованої під час попереднього навчання та практичної педагогічної діяльності системи знань, умінь і навичок. Вона дає можливість максимально наблизити процес підготовки до реальних потреб і проблем професійної практики, сприяє усвідомленню педагогом *фізкультурно-спортивного* профілю себе як особистості і професіонала, здійснює цілеспрямований і планомірний вплив на особистість педагога з метою самовиховання і самовдосконалення.

Здійснення всіх названих завдань системи післядипломної підготовки педагогічних кадрів фізкультурно-спортивного профілю Австрії забезпечено розмаїттям програм, спрямованих на удосконалення їх професійної компетентності. Їхня тематика і проблематика сягає від загальних теоретичних питань до специфічних практичних професійних проблем. Наприклад, австрійські вищі педагогічні школи пропонують для педагогічних кадрів фізкультурно-спортивного профілю програми додаткової підготовки як загального, тобто загальнопедагогічного, валеологічного, так і специфічного, зокрема методичного, практичного спрямування [7].

Курси загальнопедагогічного характеру фокусують увагу слухачів на нагальних проблемах освіти і виховання молодих поколінь загалом, на сучасних особливостях педагогічної професії, питаннях педагогічної майстерності тощо. Це, наприклад, такі курси, як: ідентичність та формування особистості; конфлікти і насильство у школі; попередження мобінгу в шкільному середовищі; шкільне право; автентичність особистості педагога та ін. [7].

Програми валеологічного характеру сприяють більш детальному ознайомленню педагогічних кадрів із питаннями зміцнення і збереження здоров'я учнів у процесі шкільного навчання; створення безпечного, сприятливого для життя і здоров'я дітей; теоретичними та методичними підходами до формування здорової, активної, творчої особистості школяра, здатної впродовж усього життя самостійно зберігати, розвивати і підтримувати своє здоров'я на належному рівні. До цієї групи навчальних курсів можна віднести такі: вплив харчування і руху на навчальні здібності учнів; рух як умова особистісного розвитку і щасливого життя учня; школа руху – основа здорового навчання і життя; зміцнення здоров'я у шкільному середовищі; перша медична допомога та ін. [7].

Курси професійно-теоретичного характеру звертають увагу слухачів безпосередньо на проблеми фахової діяльності педагога фізкультурно-спортивного профілю, розкривають специфічні теоретичні, методичні, організаційні аспекти шкільної фізкультурної освіти, спортивної підготовки дітей і молоді. Сюди належать, наприклад, курси: фізичне виховання робить сильним; навчання фізичної активності й спорту та зміцнення здоров'я; навчання спорту: шкільні освітні стандарти; рух і спорт: методика викладання дисципліни; баланс, рівновага та майстерність на уроці спорту та ін. [7].

Програми професійно-практичного характеру передбачають підготовку кадрів з фізичного виховання дітей і молоді в різних видах спорту, передовсім нових, та організаційно-методичних аспектах їх викладання в рамках шкільної *фізкультурно-спортивного* підготовки учнів, позашкільної спортивно-виховної та оздоровчої роботи тощо. Це, зокрема, курси: стрибки – біг – метання; аеробіка; бадмінтон; спайкбол; алтімат фрісбі та ін. [7].

Тож, як бачимо, тематика курсів для додаткової підготовки фахівців фізичного виховання і спорту в системі післядипломної освіти Австрії є доволі різноманітною, вона щорічно оновлюється відповідно до нових потреб професійної діяльності у цій галузі. Зміст навчання кадрів з фізичного виховання і спорту не передбачає викладання основ відповідних наук, переважності програм підготовки суто інформативним матеріалом, мало пов'язаним із завданнями професійної діяльності педагога *фізкультурно-спортивного* профілю. Тематика підготовчих курсів відображає збалансоване поєднання загальнопедагогічних, валеологічних, *фізкультурно-спортивних*, виховних складових, варіативність змісту післядипломного навчання, їхню спрямованість на розв'язання поточних і перспективних завдань галузі фізичного виховання і спорту дітей та молоді.

Програми курсів післядипломної підготовки педагогічних кадрів *фізкультурно-спортивного* профілю має гнучку структуру і незначні обсяги (в рамках 10–30 год.) з метою забезпечення варіативності та диференційованості навчального процесу. Таким чином забезпечується можливість вільного вибору курсів та укладання індивідуальної програми підготовки відповідно до запитів щодо підвищення рівня професійної компетентності кожного окремого працівника сфери фізичного виховання і спорту. Така додаткова підготовка фахівців у системі післядипломної освіти є

досить результативною, оскільки забезпечує набуття нових знань та формування конкретних професійних вмінь, якостей завдяки короткотерміновому концентрованому навчанню.

У системі післядипломної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту в Австрії пропонуються також спеціальні магістерські програми, що передбачають поглиблення чи розширення професійної компетентності педагога, набутої в результаті проходження магістерського курсу "Рух і спорт". За тематикою ці програми є доволі різноманітними, виявляючи як загальне педагогічне спрямування, так і вузькопрофесійний характер: соціальна інтеграція дітей; психомоторика; професійна взаємодія і консультування.

Усі програми побудовані за принципами кредитно-модульної системи навчання, яка забезпечує гнучкість, варіативність змісту підготовки через його структурування у вигляді сукупності навчальних модулів. У системі післядипломної, додаткової професійної освіти це має вирішальне значення, оскільки відповідні програми можуть вибудовуватися не тільки з урахуванням актуальних змістовних тематик, запитів закладу професійної діяльності, а й враховувати кваліфікацію конкретного педагога, його професійні потреби, рівень розвитку конкретних професійних компетентностей. Відтак програми забезпечують формування додаткових компетенцій вихователів дошкільних освітніх закладів, вчителів шкіл, працівників позашкільних спортивних установ, розширюючи перспективи їх професійної самореалізації.

Програма "Соціальна інтеграція дітей і молоді" призначена для ознайомлення педагогічних кадрів різного профілю з проблемами адаптації дітей і молоді у шкільному середовищі, озброєння їх вміннями і навиками допомоги і підтримки школярів, особливо з емоційними та психічними проблемами, у процесі їх інтеграції в учнівський колектив. Зміст програми складають такі модулі: спостереження та аналіз ситуацій шкільної практики (5 кредитів ЄКТС); рефлексія в педагогічній практиці (13 кредитів ЄКТС); саморефлексія навчальної і соціальної поведінки (7 кредитів ЄКТС); опис та аналіз учнівської взаємодії (10 кредитів ЄКТС); вікова психологія та психопатологія дитячого і підліткового віку (18 кредитів ЄКТС); проблеми шкільної адаптації (5 кредитів ЄКТС); кризові ситуації та методи їх подолання (5 кредитів ЄКТС); соціально-педагогічна робота з класом (5 кредитів ЄКТС); форми і методи індивідуального консультування (5 кредитів ЄКТС); планування заходів шкільної адаптації (5 кредитів ЄКТС); методи і форми психолого-педагогічної роботи в школі (5 кредитів ЄКТС); організація соціально-педагогічної підтримки (5 кредитів ЄКТС); співпраця у сфері психолого-педагогічної підтримки школярів (5 кредитів ЄКТС); науково-дослідна робота (5 кредитів ЄКТС) [3].

Програма "Психомоторика" забезпечує набуття ґрунтовних знань щодо особливостей взаємозв'язку психічного і фізичного розвитку людини, методів діагностики перебігу цього процесу в різні вікові періоди, ефективних способів організації фізичної, рухової активності дітей у дитячих садках і школах. Ці завдання реалізуються в рамках таких модулів: анатомія і фізіологія (8 кредитів ЄКТС); основи психомоторики (12 кредитів ЄКТС); фізичний і соціальний розвиток (10 кредитів ЄКТС); моторика та інтелектуальний розвиток (6 кредитів ЄКТС); психомоторний розвиток (10 кредитів ЄКТС); діагностика психомоторного розвитку (12 кредитів ЄКТС); професійна практика (12 кредитів ЄКТС) [2].

Програма "Професійна взаємодія і консультування" спрямована на удосконалення комунікаційних та консультаційних компетенцій педагогічних кадрів незалежно від профілю і спеціалізації. У рамках програми пропонується детальний розгляд теорії та практики організації успішної взаємодії між усіма суб'єктами педагогічного процесу, форми й види консультаційної допомоги в різноманітних ситуаціях професійної педагогічної діяльності. Вона охоплює такі модулі: загальні основи консультування (15 кредитів ЄКТС); сучасні підходи до консультативної діяльності (30 кредитів ЄКТС); консультативна підтримка в комплексних проблемних ситуаціях (20 кредитів ЄКТС); психосоціальна допомога (7 кредитів ЄКТС); етичні основи педагогічного консультування (4 кредитів ЄКТС); основи науково-дослідницької діяльності (10 кредитів ЄКТС); підготовка магістерської роботи (15 кредитів ЄКТС) [4].

Як бачимо, розглянуті програми передбачають збагачення і розвиток компетенцій педагогів усіх профілів, зокрема і фізкультурно-спортивного, у різних видах педагогічної (та суміжних, пов'язаних з нею) діяльності, покликані сприяти їх професійному зростанню й особистісному розвитку. На відміну від звичайних магістерських освітніх програм, післядипломні магістерські програми більшою мірою фокусуються на нових, комплексних проблемах професійної педагогічної діяльності. Зміст цих програм орієнтовано не на питання стосовно викладання певного предмета, як-от спорт чи фізичне виховання, а на організацію комунікації та взаємодії в шкільному середовищі, структурування діяльності класу, стимулювання комунікації в ньому, супроводження спільного вирішення проблем і поділ відповідальності усіх учасників освітнього процесу.

Висновки. Підсумовуючи все викладене, можемо стверджувати, що австрійська система післядипломної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту забезпечує належні умови для їх неперервного особистісного й професійного вдосконалення, набуття нових знань, умінь, навичок відповідно до нових реалій професійної практики. Широкий спектр програм післядипломної, додаткової освіти педагогічних кадрів, зокрема фізкультурно-спортивного профілю, дає їм змогу швидко реагувати на постійні зміни на ринку праці, які виражаються в неперервному ускладненні й урізноманітненні професійних завдань, а також визначати нові шляхи для особистісного розвитку та професійної самореалізації.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні змісту й особливостей організації післядипломної освіти фахівців фізичного виховання і спорту в інших країнах та віднаходженні траєкторій інтеграції у європейський освітній простір.

Література

1. Романчук О. В. Теоретико-методологічні основи підготовки фахівців фізичного виховання і спорту до

педагогічної діяльності з дітьми і молоддю в Австрії (XX – поч. XXI ст.): дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Дрогобицький держ. пед. ун-т ім. І. Франка. Дрогобич, 2021. 527 с.

2. Curriculum des Universitätslehrgangs «Psychomotorik». Mitteilungsblatt der Universität Wien. 2009. Nr. 21. 8 S.
3. Curriculum für den Universitätslehrgang "Integration von Kindern und Jugendlichen mit emotionalen und sozialen Problemen im Kontext von Schule". Mitteilungsblatt der Universität Wien. 2010. Nr. 31. 25 S.
4. Curriculum für den Universitätslehrgang "Professionelle Interaktion und Counseling". Mitteilungsblatt der Universität Wien. 2019. Nr. 42. 18 S.
5. Fortbildung Kompakt. Wissenschaftstheoretische und praktische Modelle zur wirksamen Lehrer/innenfortbildung. Innsbruck : Studienverlag, 2017. 292 S.
6. Lehrerfortbildung und Lehrerweiterbildung. Nationaler Bildungsbericht Österreich / Müller F. H., Kemethofer D., Andreitz I., Nachbaur G., Soukup-Altrichter K. Graz : Leykam, 2019. S. 99–142.
7. PH Wien. Fort- und Weiterbildungsangebot. Sommersemester 2020. Wien : Verlag der PH Wien, 2019. 44 S.
8. Schwerpunktsetzungen im Bereich der Fort- und Weiterbildung 2014–2018 an den Pädagogischen Hochschulen // Rundschreiben. 2014. Nr. 5. S. 1–6.

References

1. Romanchuk, O. (2020). Theoretical and methodological foundations of training specialists in physical education and sports for pedagogical activities with children and youth in Austria (20th – the early 21st c). (Doctoral dissertation). Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, Drohobych [in Ukrainian].
2. Curriculum des Universitätslehrgangs "Psychomotorik". (2009). Mitteilungsblatt der Universität Wien, (21), 8.
3. Curriculum für den Universitätslehrgang "Integration von Kindern und Jugendlichen mit emotionalen und sozialen Problemen im Kontext von Schule". (2010). Mitteilungsblatt der Universität Wien, (31), 25.
4. Curriculum für den Universitätslehrgang "Professionelle Interaktion und Counseling". (2019). Mitteilungsblatt der Universität Wien, (42), 18.
5. Fortbildung Kompakt. Wissenschaftstheoretische und praktische Modelle zur wirksamen Lehrer/innenfortbildung. (2017). Innsbruck : Studienverlag, 292.
6. Müller, F. H., Kemethofer, D., Andreitz, I., Nachbaur, G., Soukup-Altrichter, K. (2019). Lehrerfortbildung und Lehrerweiterbildung. Nationaler Bildungsbericht Österreich, 99–142.
7. PH Wien. Fort- und Weiterbildungsangebot. Sommersemester 2020. (2019). Wien : Verlag der PH Wien, 44.
8. Schwerpunktsetzungen im Bereich der Fort- und Weiterbildung 2014–2018 an den Pädagogischen Hochschulen (2014). Rundschreiben, (5), 1–6.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).35

Ружи́ло С.В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, м. Дрогобич

РЕАБІЛІТАЦІЙНЕ САНАТОРНО–КУРОРТНЕ ЛІКУВАННЯ ПОСТКОВІДНИХ ПАЦІЄНТІВ В УМОВАХ КУОРТУ ТРУСКАВЕЦЬ

Ковідна інфекція не зважаючи на початок активної вакцинації і формування штучного імунітету, залишається основною проблемою сучасної медицини світу. Тепер, як ніколи, стало питання реабілітації і санаторно-курортного лікування пацієнтів, що перенесли ковідну інфекцію.

Під нашим спостереженням знаходилось 33 особи віком від 37 років до 65 років (18 чоловіків і 15 жінок), які перенесли легку (I група), середню (II група) і важку (III група) форму коронавірусної інфекції і приймали нами розроблений реабілітаційний курс санаторного лікування протягом 18 – 21 дня в санаторії «Кришталевий палац».

Основний курс лікування включає: дієтичне харчування №5, №6 або №9 в залежності від профільного захворювання; ранкову гімнастику із обов'язковою дихальною гімнастикою; прийом нашої знаменитої біоактивної води «Нафтуса» в дозах 3мл на кг 3-5 разів на день як активного стимулятора імунної системи, регулятора метаболізму і активності гормонального дзеркала; трав'яні і медикаментозні інгаляції, аромотерапію, кисневу пілку, фізіотерапевтичні процедури (електрофорез йодиду калію, хлориду кальцію на грудну клітку, тубус-кварц для носа і горла, інформаційно-хвильову терапію на ділянку печінки і грудної клітки; магнітотерапію на грудну клітку; синусоїдально-модульований струм або діадинамотерапію на больові зони правого підбер'я і грудної клітки); класичний масаж грудної клітки; відвідування соляної печери; озокеритолікування по щадній методиці; заспокійливі хвойно-перлинні ванни; підводний душ-масаж; озонотерапію.

Статистична обробка отриманих результатів проводилась стандартними методами. Кількісні дані представлені у вигляді медіани; 2,5 – 97,5-го процентилей мінімального (Min) і максимального (Max) значень. Різниця оцінювалась як достовірні при $p \leq 0,05$.

У проведеному нами дослідженні були отримані позитивні результати реабілітаційного санаторно-курортного лікування в Трускавці у постковідних пацієнтів. Це дає нам змогу надіятись, що використання такої програми в подальшому дасть змогу оздоровлювати людей, що перенесли корона вірусну інфекцію і значно покращити якість їхнього життя.

Ключові слова: реабілітація, коронавірусна інфекція, комплексне санаторно-курортне лікування, біоактивна вода «Нафтуса», бальнеотерапія, курсові параметри.

Ruzhilo S.V. Rehabilitation sanatorium treatment of postcoid patients in the resort of Truskavets. Covid infection, despite the beginning of active vaccination and the formation of artificial immunity, remains a major problem in modern medicine. Now, as never before, there is a question of rehabilitation and sanatorium treatment of patients who have suffered a co-infection.

Under our supervision there were 33 persons aged from 37 years to 65 years (18 men and 15 women) who suffered a mild (group I), moderate (group II) and severe (group III) form of coronavirus infection and took our rehabilitation course of sanatorium treatment during 18 - 21 days in the sanatorium "Crystal Palace".

The main course of treatment included: dietary food №5, №6 or №9 depending on the profile disease; morning gymnastics with mandatory breathing exercises; taking our famous bioactive water "Naftusya" in doses of 3 ml per kg 3-5 times a day as an active stimulant of the immune system, a regulator of metabolism and activity of the hormonal mirror; herbal and medicinal inhalations, aromatherapy, oxygen foam, physiotherapy procedures (electrophoresis of potassium iodide, calcium chloride on the chest, quartz tube for nose and throat, information and wave therapy on the liver and chest; magnetic therapy on the chest; -modulated current or diadynamotherapy for painful areas of the right hypochondrium and chest); classic chest massage; visiting the salt cave; ozokerite treatment by a gentle method; soothing coniferous-pearl baths; underwater shower massage; ozone therapy.

Statistical processing of the obtained results was performed by standard methods. Quantitative data are presented as medians; 2.5 - 97.5th percentiles of minimum (Min) and maximum (Max) values. The differences were estimated to be significant at $p \leq 0.05$.

We got good results from rehabilitation sanatorium treatment in Truskavets for patients after suffering from the coronavirus COVID19. This gives hope that in the future such programs will significantly improve the health of our people.

Key words: rehabilitation, coronavirus infection, complex sanatorium treatment, bioactive water "Naftusya", balneotherapy, course parameters.

Постановка проблеми. Півтора року тому світ зустрівся із новим видом коронавірусної інфекції, до якої людство, на жаль, не було готове. Найбільша проблема була не в тому, що це 100% смертельно небезпечна інфекція, а в тому, що не було розроблених протоколів правильного лікування, не було вакцини, багато безсимптомних носіїв хвороби; була паніка і відсутність адекватної інформації [1; 4].

На сьогодні, коли вже у багатьох країнах почалась активна вакцинація і формування штучного імунітету, коли високий відсоток людей перехворів і теж йде формування природного колективного імунітету, коли лікарі мають напрацьовані схеми лікування різних штамів Covid 19, ситуація дещо змінилась в кращу сторону [4; 5]. Тепер, як ніколи, стало питання реабілітації і санаторно-курортного лікування пацієнтів, що перенесли ковідну інфекцію.

Мета дослідження – розробити ефективний реабілітаційний курс санаторно-курортного лікування постковідних хворих.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи, лікарсько-педагогічні спостереження (оцінка фізичної підготовленості і функціонального стану дихальної, серцево-судинної), педагогічний експеримент; клініко-інструментальні (ультразвукове, рентгенологічне дослідження стану серця і легень); лабораторні методи (клінічні та біохімічні аналізи крові і сечі, ліпідограма, печінкові проби), методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. З жовтня місяця 2020 року і до сьогодні у нас була можливість із групою лікарів відвідати міжнародні конференції в Туреччині, Єгипті з приводу реабілітації таких пацієнтів і прийняти участь в конференції по лікуванню постковідних хворих на курортах Закарпаття.

Система лікування ковідних хворих у Туреччині і Єгипті дозволяє по страхуванню оплачувати їх стаціонарне лікування, а реабілітаційних санаторно-курортних методів лікування як таких, у них немає. В цих країнах для найбільш вразливих верств населення, які не можуть собі дозволити медичне страхування, проводять безоплатне лікування в стаціонарі теж із фонду, організованого багатими турками і єгиптянами. Зі слів самих єгиптян, у них дуже мало людей перехворіло ковідом. На мою думку, вони трохи лукавлять і просто не дають об'єктивної інформації. В цьому питанні можливий ще один аспект – населення Єгипту менш чутливе до такої інфекції і основна маса перенесла безсимптомну форму хвороби, навіть не звертаючись до лікаря [4; 5].

Що стосується реабілітаційного лікування на курортах Закарпаття, то у них тільки почали приймати таких пацієнтів, є вже перші позитивні результати і це стане матеріалом для нашої наступної статті.

Починаючи з кінця літа і осені 2020 року, на санаторно-курортне реабілітаційне лікування в Трускавці почали приїжджати пацієнти, що перенесли ковідну інфекцію. Як правило, це пацієнти із профільними для нашого курорту захворюваннями, які і раніше лікувались в Трускавці і перехворіли коронавірусом, але приїхали і люди, які раніше ніколи не приймали санаторно-курортне лікування і реабілітація після ковіду для них була першим досвідом подібного лікування [2; 3].

Під нашим спостереженням знаходилось 33 особи віком від 37 років до 65 років (18 чоловіків і 15 жінок), які перенесли легку, середню і важку форму коронавірусної інфекції і приймали нами розроблений реабілітаційний курс санаторного лікування протягом 18 – 21 дня в санаторії «Кришталевий палац». Основний курс лікування включав: дієтичне харчування №5, №6 або №9 в залежності від профільного захворювання; ранкову гімнастику із обов'язковою дихальною гімнастикою; прийом нашої знаменитої біоактивної води «Нафтуся» в дозах 3мл на кг 3-5 разів на день як активного стимулятора імунної системи, регулятора метаболізму і активності гормонального дзеркала; трав'яні і медикаментозні інгаляції, аромотерапію, кисневу пінку, фізіотерапевтичні процедури (електрофорез йодиду калію, хлориду кальцію на грудну клітку, тубус-кварц для носа і горла, інформаційно-хвильову терапію на ділянку печінки і

грудної клітки; магнітотерапію на грудну клітку; синусоїдально-модульований струм або діадинамотерапію на больові зони правого підребер'я і грудної клітки); класичний масаж грудної клітки; відвідування соляної печери; озокеритолікування по щадній методиці; заспокійливі хвойно-перлинні ванни; підводний душ-масаж; озонотерапію.

Всі процедури приймалися згідно розробленого нами протоколу і при відсутності протипоказань. На день приймалися 2 процедури загальної дії і 2-3 легкі процедури місцевої дії.

На початку і в кінці реабілітаційного лікування нашим пацієнтам робили діагностичне ультразвукове обстеження серця і легень; визначали загальний аналіз крові із формулою, загальний аналіз сечі, ліпідограму, коагулограму, ЕКГ, показники печінкових проб по загальноприйнятих методиках, пульсоксиметрію.

В залежності від важкості перенесеної коронавірусної інфекції було сформовано 3 групи пацієнтів: перша група 11 осіб – ті, що на фоні профільних для Трускавця захворювань нирок перенесли легку форму ковіду без серйозних ускладнень; друга група 12 осіб – ті, що на фоні профільних для Трускавця захворювань гепато-біліарного тракту перенесли ковід середньої важкості із пневмонією і 20-35% ураженням легень і загостренням гепатиту; і третя група 10 осіб – які перенесли важку форму ковіду із ускладненнями на фоні цукрового діабету; контрольна група пацієнтів - що не хворіли на коронавірусну інфекцію, приблизно того самого віку і з такими ж профільними захворюваннями.

Статистична обробка отриманих результатів проводилась стандартними методами. Кількісні дані представлені у вигляді медіани; 2,5 – 97,5-го процентилей мінімального (Min) і максимального (Max) значень. Різниці оцінювались як достовірні при $p \leq 0,05$.

Ультразвукове дослідження проводилось на сканері Hitachi з використанням конвексного датчика 3,5 і 7,0 МГц. Отримані дані оброблялись за допомогою програм інтерактивної об'ємної візуалізації. Переважно використовувався режим зміни ступені прозорості (від максимальної до мінімальної). Для більш детальної оцінки виявлених змін послідовно застосовувались режими ротації, сегментації і багатоплощинної розгортки зображення.

Динаміку показників УЗД легень і плевральних синусів при курсовому реабілітаційному лікуванні можна охарактеризувати як позитивну.

Права легеня: Верхня передня BLUE точка ковзання +, А-лінії +; В-лінії 2шт; консолідація відсутня; рідина відсутня у всіх пацієнтів і на початку і в кінці лікування.

Нижня передня BLUE точка ковзання +, А-лінії +, В-лінії 2шт; консолідація і рідина відсутня у всіх пацієнтів і на початку і в кінці лікування.

Точка діафрагми (синус) ковзання +, А-лінії +, В-лінії 2шт; консолідація і рідина відсутня у всіх пацієнтів і на початку і в кінці лікування.

PLAPS точка ковзання +, А-лінії +, В-лінії 2шт; консолідація і рідина відсутня у всіх пацієнтів і на початку і в кінці лікування.

Внутрішній край лопатки ковзання +, А- лінії +, В-лінії 4шт у 3 пацієнтів третьої групи на початку лікування; в кінці лікування – 3шт.; консолідація 5мм у 2 пацієнтів на початку лікування і 4мм в кінці лікування; рідина відсутня у всіх пацієнтів і на початку і в кінці лікування.

Нижній край лопатки - ковзання +, А-лінії +, В-лінії 2шт; консолідація і рідина відсутня у всіх пацієнтів і на початку і в кінці лікування.

Ліва легеня: верхня передня BLUE точка ковзання +, А-лінії +; В-лінії 5шт (у 4 пацієнтів третьої групи і 1 пацієнта другої групи на початку лікування і зменшуються до 3 В-ліній в кінці бальнеотерапії; консолідація у тих самих пацієнтів 3,5 -4мм на початку і 2мм в кінці лікування; рідина відсутня у всіх пацієнтів і на початку і в кінці лікування.

Нижня передня BLUE точка ковзання +, А-лінії +, В-лінії 2шт; консолідація і рідина відсутня у всіх пацієнтів і на початку і в кінці лікування.

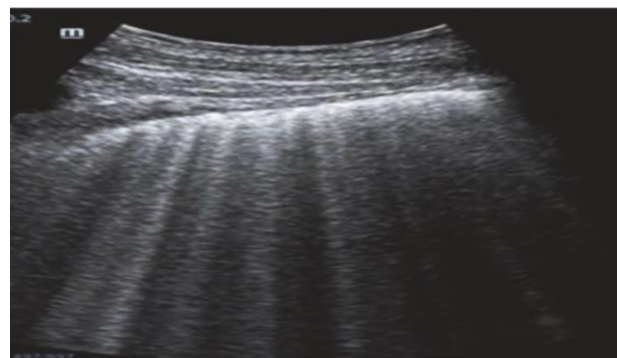
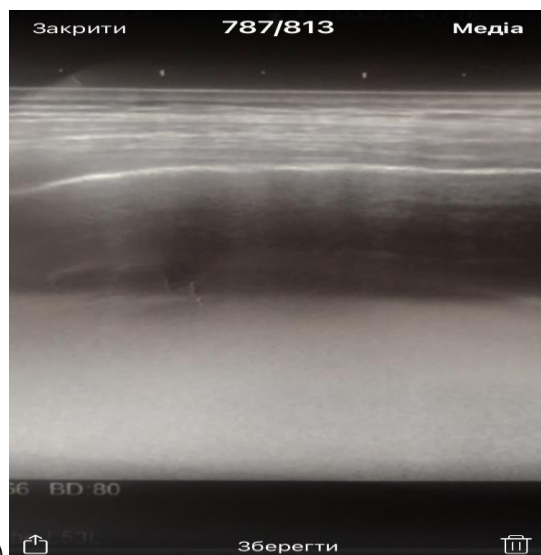
Точка діафрагми (синус) ковзання +, А-лінії +, В-лінії 2шт; консолідація і рідина відсутня у всіх пацієнтів і на початку і в кінці лікування.

PLAPS точка ковзання +, А-лінії +, В-лінії 2шт; консолідація і рідина відсутня у всіх пацієнтів і на початку і в кінці лікування.

Внутрішній край лопатки ковзання +, А-лінії +, В-лінії 2шт; консолідація і рідина відсутня у всіх пацієнтів і на початку і в кінці лікування.

Нижній край лопатки ковзання +, А-лінії +, В-лінії від 4 до 7шт у 6 пацієнтів третьої групи на початку лікування і у 3 пацієнтів зменшується до 3шт- 5штук; консолідація 6-8мм у тих самих пацієнтів залишається і після курсу лікування; рідина відсутня у всіх пацієнтів і на початку і в кінці лікування.

На фотографіях з екрану сонографа видно відхилення по наявності в-ліній і консолідації легеневої тканини



(мал. 1)

Мал. 1. Відхилення по наявності в-ліній і консолідації легеневої тканини

По даних УЗД легень і плевральних синусів відхилення спостерігались тільки у пацієнтів, що перенесли важку і середньої важкості форми інфекції, причому після курсової реабілітаційної бальнеології були отримані позитивні результати.

Що стосується загальних аналізів крові і біохімічних показників крові, то у перших групах вони були практично нормальними, тільки із помірними відхиленнями в третій групі. Після курсу бальнеотерапії ми отримали позитивні зміни параметрів. Дані по деяких показниках курсових параметрів біохімії крові і загальної формули крові наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка курсових біохімічних параметрів

Показник	n		EBC	WBC	ESR Мм/год	IgM COV-2	IgG COV-2	HGB г/л	MHB/INR
Групи пацієнтів	33	R	Ч 4,0-5,0 ж 3,7-4,7 10 ¹² клітин/л	4,0 – 9,0 10 ⁹ клітин/л	10±5	до 0,9 негатив; >1,1 позит	до 0,9 негатив; >1,1 позит	140±20	<1,0
Перший	11 (7)	П	4,5±0,7	6,2±1,7	12,0±1,0	1,6±1,2	4,7±1,9	139±3,1	0,88
		К	4,7±0,6	6,8±1,8	9,0±1,0	0,7±1,0	4,8±2,0	140±2,2	0,85±0,01
		Δ %	+0,4	+0,6±1,3	-3,0±1,0	-1,0±1,1	+1,4±1,1	+1,9±1,5	-0,03±0,02
Другий	12 (5)	П	4,3±0,9	5,5±1,1	14,0±3,0	2,1±1,5	5,2±1,9	126±6	0,95±0,02
		К	4,4±0,7	6,4±1,2	12,0±2,0	2,0±1,1	5,7±0,7	131±3	0,9±0,01
		Δ %	+0,1±0,8	+0,9±0,1	-2,0±2,0	-0,8±0,4	+0,5±0,9	+3,9±2,1	-0,03±0,01
Третій	10 (6)	П	3,8±0,2	3,6±1,5	19,0±3,0	0,9±0,6	3,1±1,1	132±5	1,2±0,9
		К	3,8±0,1	4,3±1,4	14,0±2,0	0,7±0,5	1,8±1,3	135±4	1,0±0,02
		Δ %		+0,7±0,5	-5,0±1,0	-0,2±0,1	-2,4±1,2	+2,4±1,8	-0,2±0,01
контрольна	10 (5)	П	4,6±0,3	6,1±1,6	8,0±2,0	0	0	129±3	0,92±0,1
		К	4,8±0,6	6,5±1,1	7,0±3,0	0	0	135±3	0,8±0,02
		Δ %	+0,2±0,3	+0,4±0,4	-1,0±1,0			+5,4±1,5	-0,1±0,03

Примітка. У стовці n у дужках - кількість мужчин. R – належні величини. П – початкові, К – кінцеві показники. EBC – кількість еритроцитів. WBC – кількість лейкоцитів. ESR (ШОЕ) швидкість осідання еритроцитів мм/год. IgM COV-2, IgG COV-2 – антитіла до коронавірусу. HGB - Протромбіновий тест (ПЧ,% за Квіком; ПЧ в сек, протромбін у %; міжнародне нормалізоване відношення MHB/INR).

По показниках ліпідного обміну ми отримали 3 варіанти змін на курс санаторно-курортного лікування наших пацієнтів (табл.2). Несуттєві зміни були у пацієнтів із нормальними показниками ліпідограми; сприятливі зміни ми отримали у пацієнтів із легкою формою перенесеної ковідної інфекції і в частини пацієнтів після важкої форми ковіду із більш вираженими початковими відхиленнями ліпідограми. Незначні коливання показників холестерину в межах норми в сторону погіршення ми отримали у пацієнтів перших двох груп, які мали початкові нормальні показники ліпідограми і не мали скарг на серцево-судинну систему.

Таблиця 2

Зміни параметрів ліпідного складу плазми за різних варіантів впливу курсу реабілітаційної бальнеотерапії

Група (n)	Сприятливі (17)			Несуттєві (11)			Несприятливі (5)		
	П	К	Δ%	П	К	Δ%	П	К	Δ%
Холестерин загальний, мМ/л	6,92 ±0,16	6,65 ±0,17	-5,5 ±2,7#	4,47 ±0,28	4,33 ±0,28	-3,1 ±2,5	4,74 ±0,30	4,93 ±0,24	+3,9 ±1,8
альфа-ліпопротеїди, мМ/л	1,13 ±0,07	1,19 ±0,07	+3,6 ±2,7	1,26 ±0,10	1,21 ±0,10	-4,0 ±5,1	1,39 ±0,13	1,18 ±0,15	-17,8 ±8,1#
бета-ліпопротеїди, мМ/л	5,18 ±0,18	2,84 ±0,19	-10,7 ±4,8#	2,61 ±0,24	2,38 ±0,27	-8,8 ±7,1	2,49 ±0,29	2,65 ±0,27	+14,7 ±4,3#
пребета-ліпопротеїди, мМ/л	0,65 ±0,06	0,61 ±0,08	-4,8 ±4,9	0,61 ±0,08	0,73 ±0,12	+19,7 ±10,5	0,83 ±0,18	0,86 ±0,18	+3,6 ±3,9
Коефіцієнт атерогенності Клімова	3,70 ±0,30	3,38 ±0,34	-8,6 ±6,5	2,65 ±0,20	2,73 ±0,28	+3,0 ±8,1	2,8 ±0,44	3,1 ±0,39	+22,4 ±8,6#

Примітки: П – початкові, К – кінцеві показники. Δ% - ефекти бальнеотерапії, вірогідні серед яких позначено #.

Дані по деяких показниках курсових гемодинамічних параметрів показані в таблиці 3. Перелік скорочень КДО – кінцеводіастолічний об'єм; УО – ударний об'єм; ЧСС – частота серцевих скорочень; ФВ – фракція викиду; ХО – хвилинний об'єм; АТс – систолічний тиск; АТд – діастолічний тиск.

Таблиця 3

Динаміка курсових гемодинамічних параметрів

Показник	n		УО, мл	КДО, мл	ЧСС, хв ⁻¹	ФВ, %	ХО л/хв	АТс, ммHg	АТд, ммHg
Групи пацієнтів	3 3	R	83,6±2,6	139,9±3,1	71,7±1,2	65±4	4,8±0,7	127±3	78±4
Перший	1 1 (7)	П	75,5±2,7	122,2±4,7	71,3±1,5	64±3,0	4,7±1,9	119±3	77±2
		К	77,7±2,6	7	68,5±1,6	66±2,0	4,8±2,0	117±2	75±2
		Δ	+2,9±1,4	126,8±3,8	-3,9±2,7	+2,0±2,0	+0,4±1,1	-0,9±1,5	-1,0±1,5
		%		+3,8±2,3					
Другий	1 2 (5)	П	72,6±7,9	135,5±9,1	69,6±3,3	67±3	5,2±3,9	131±3	82±3
		К	84,1±5,7	1	74,3±3,2	64±4	5,0±3,7	126±4	75±2
		Δ	+13,1±3,8	124,4±8,2	+6,7±2,7	-2,8±2,5#	-1,8±2,9#	-3,9±2,1#	-8,3±2,9#
		%		-9,5±2,3#					
Третій	1 0 (6)	П	89,6±4,8	156,0±2,7	65,8±3,9	54±1,8	5,9±3,1	149±5	89±3
		К	81,8±6,3	7	69,1±3,5	57±1,5	5,5±3,3	142±4	84±3
		Δ	-8,9±8,6#	148,0±4,4	+5,0±3,0	+4,3±2,2	-3,4±2,2	-7,±1,8	-6,3±2,7
		%		-8,6±3,5#					
контрольна	1 0 (5)	П	79,5±3,0	133,1±4,6	70,2±2,1	64±2	4,9±2,0	128±3	82±2
		К	77,3±2,6	6	71,8±3,2	66±1	4,8±2,2	123±3	86±3
		Δ	-2,7±1,8#	129,2±2,4	+2,2±1,9	+3,1±2,1	+1,1±1,5	-5,4±1,5#	+4,8±1,9#
		%		-2,9±2,1					

Примітка. У стовці n у дужках - кількість мужчин. R – належні величини. П – початкові, К – кінцеві показники.

Як бачимо, показники у всіх групах пішли на покращення після курсу лікування і навіть у третій групі, де на фоні важкої форми ковідної інфекції була початкова незначна діастолічна дисфункція, покращилась фракція викиду, дещо зменшився кінцевий діастолічний об'єм, хвилинний об'єм, що говорить про покращення скоротливої функції міокарду і зменшення зміненої діастолічної дисфункції. Дані пульсоксиметрії у всіх пацієнтів були в межах норми – від 95 до 98%, але теж ми спостерігали в кінці лікування незначне збільшення до показників від 96 до 99%. По суб'єктивних даних, 20 пацієнтів відчули покращення (60,6%); 7 пацієнтів відчули значне покращення (21,2%) і 6 пацієнтів (18,2%) не відчули ніяких змін, але початково вони себе добре почували.

Висновки. У проведеному нами дослідженні були отримані позитивні результати реабілітаційного санаторно-курортного лікування в Трускавці у постковідних пацієнтів. Це дає нам змогу надіятись, що використання такої програми в подальшому дасть змогу оздоровлювати людей, що перенесли корона вірусну інфекцію і значно покращити якість їхнього життя.

Література

1. Нова коронавірусна інфекція (COVID-19): етіологія, епідеміологія, діагностика, лікування і профілактика./учбово-методичний посібник 21. М. 2020. – 71с.
2. Медична реабілітація в санаторно-курортних закладах/ медичний посібник в двох частинах. Київ, 2006р.
3. Фізичні методи в лікуванні і медичній реабілітації хворих і інвалідів/ Київ, «Здоров'я», 2004р.

4. The Centers for Disease Control and prevention (CDC) Interim guidance for healthcare professionals on human infections with 2019 novel coronavirus (2019-nCoV). –URL: <https://www.coronavirus/index.html>.

5. Early rehabilitation in post acute COVID-19 patients: data from an Italian COVID-19 Rehabilitation Unit and proposal of a treatment protocol. A cross-sectional study. European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine 2020 Jul. 15 DOI: 10.23736/S1973-9087.20.06339-X.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).36
УДК 796.035+615.82

Ступницька С. А.
к.н.фів.вих.с., доцент,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В GERONTOLOGII TA GERIATRII

Впродовж останніх десятиліть процес старіння населення прискорюється у всіх країнах світу. Він пов'язаний з постійним зростанням кількості старих людей, що страждають на різні захворювання, у тому числі хронічні, і такі, що притаманні лише людям похилого віку; при цьому він характеризується поєднанням декількох хвороб, що усугубляє стан літніх пацієнтів. Причин і проявів цих процесів є безліч. Нагальною проблемою геронтології та геріатрії в умовах реформування національної системи охорони здоров'я України є потреба у сучасній, адекватній пацієнтоцентричній фізичній терапії, як складової фізичної реабілітації, базованій на біопсихосоціальної моделі функціонування, спрямованою на запобігання, корекцію обмеження повсякденного функціонування геріатричних пацієнтів, які втратили здатність до участі у заняттєвій активності, а також скерованою на полегшення, максимальне відновлення та підтримання рухової і функціональної спроможності, поліпшення якості їхнього життя, емоційного благополуччя, та, по можливості, досягнення їх максимальної незалежності.

Ключові слова: фізична терапія, фізична реабілітація, геронтологія, геріатрія, пацієнт.

Stupnytska S. Physical therapy as a component of physical rehabilitation in gerontology and geriatrics. In recent decades, the aging process has accelerated in all countries of the world. It is associated with a steady increase in the number of elderly people suffering from various diseases, including chronic ones, and those that are unique to the elderly; it is characterized by a combination of several diseases, which exacerbates the condition of elderly patients. An urgent problem of gerontology and geriatrics in the context of reforming the national health care system of Ukraine is the need for modern, adequate patient-centric physical therapy as a component of physical rehabilitation.

As a result of the analysis of scientific and methodical literature, regulations of the Ministry of Health of Ukraine, the Ministry of Education and Science of Ukraine, PubMed, materials from the Internet on this issue, the main approaches to physical therapy as a component of physical rehabilitation in modern conditions of reforming the national health care system of Ukraine and outlined approaches and proposed tactics for physical therapy of geriatric patients in today's conditions, in accordance with the new law on rehabilitation based on IFF. The best effect from the use of these methods can be achieved against the background of a healthy lifestyle of patients.

Keywords: physical therapy, physical rehabilitation, gerontology, geriatrics, patient.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У наш час питання про старіння населення набирає все більшої актуальності [1, 12, 13]. Це пов'язано з тим, що протягом останніх десятиків років процес старіння населення у світовому масштабі розвивається з такою швидкістю, що його ігнорування призведе до негативних наслідків для будь-якої країни [4, 7, 11]. Обрана тема тісно пов'язана з важливими науково-практичними завданнями, які постають перед нашою країною в плані розвитку геронтології та геріатрії як складових реабілітології [3, 10]. Процес старіння тісно пов'язаний з постійним збільшенням хворих, що страждають на різні захворювання, у тому числі й на такі, що притаманні лише людям похилого віку [1, 3, 8]. Спостерігається постійне зростання кількості старих людей, що потребують довгого відновного лікування, реабілітації, опіки та догляду, тому відновленню нормального функціонування організму людини похилого віку необхідно приділяти пильну увагу, що буде сприяти відтермінуванню старіння, затримці розвитку патологічних процесів у організмі, збільшенню тривалості життя [7, 9].

Причиною порушення здоров'я та подальшої безпорадності в старості є анатомо-фізіологічні зміни організму, які спостерігаються у всіх органах та системах людини похилого віку, особливо це стосується центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної, ендокринної, шлунково-кишкового тракту, сечовивідної та кістково-м'язової, сенсорної систем [4, 7, 8, 12]. У наслідок цього виникають захворювання названих органів та систем, що, в свою чергу, проявляються великою кількістю геріатричних синдромів, які поділяють на соматичні (порушення сну, підвищена втомлюваність, гіпомобільність, порушення ходи, рівноваги, нетримання сечі і калу, збільшення жирової і зменшення м'язової маси, ламкість кісток, пролежні; психічні (порушення поведінки та адаптації, проблемами з пам'яттю, делірій, депресія, синдром насильства; соціальні (ізоляція, залежність від сторонніх осіб, порушення сімейних зв'язків, втрата самообслуговування) [3, 7, 13].

Отже, зазначена тема, в умовах реформування національної системи охорони здоров'я України, є актуальною і

потребує сучасної, адекватної пацієнтоцентричної фізичної терапії, спрямованою на запобігання, корекцію обмеження повсякденного функціонування геріатричних пацієнтів, які втратили здатність до участі у заняттєвій активності, а також має бути скерована на полегшення, максимальне відновлення та підтримання рухової і функціональної спроможності, поліпшення якості їхнього життя, емоційне благополуччя, та, по можливості, досягнення максимальної незалежності.

Мета дослідження: окреслити сучасні підходи до фізичної терапії геріатричних пацієнтів згідно з реформуванням національної системи охорони здоров'я України.

Для досягнення цієї мети були поставлені наступні завдання:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури, нормативно-правових актів Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України, бази даних PubMed та інших інтернет-ресурсів за даної проблематики.

2. Розглянути основні підходи щодо фізичної терапії, як складової фізичної реабілітації, в геронтології та геріатрії в сучасних умовах реформування національної системи охорони здоров'я України.

3. Запропонувати тактику щодо фізичної терапії геріатричних пацієнтів.

Матеріал та методи дослідження. При проведенні дослідження використовувалися теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури, нормативно-правових актів Міністерства охорони здоров'я України, бази даних PubMed та інших інтернет-ресурсів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Система реабілітації ґрунтується на біопсихосоціальної моделі обмеження повсякденного функціонування/життєдіяльності, реабілітаційній стратегії охорони здоров'я та Міжнародній класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я. Біопсихосоціальна модель характеризує обмеження повсякденного функціонування/життєдіяльності як результат взаємодії особи з навколишнім середовищем як сукупністю фізичних, психологічних та інших середовищних чинників, з метою забезпечення здатності особи підтримувати максимально високий рівень здоров'я та благополуччя, а також максимально ефективно функціонувати в суспільстві [5].

Геріатрична реабілітація включає медичну, психологічну, соціальну, педагогічну, професійну та фізичну реабілітацію. Усі аспекти реабілітації тісно пов'язані між собою й мають на меті відновлення здоров'я пацієнта. Прийнято розглядати п'ять основних аспектів оцінки функціонального стану літніх: повсякденна діяльність, психічне і фізичне здоров'я, соціальний та економічний статус. Бо саме функціональний стан, а не діагноз, вказує, чи може літня людина жити незалежно і гідно [2, 5, 6].

Фізична реабілітація – це напрямок у сфері охорони здоров'я, скерований на цілеспрямований вплив на організм з метою запобігання або полегшення рухових дисфункцій пацієнта, підвищення рівня його функціональних можливостей, психоемоційної стійкості, покращення адаптаційних резервів. При цьому під геріатричною фізичною реабілітацією розуміється частина реабілітології, яка спрямована на збереження, підтримку, відновлення функціонування літніх і старих людей.

До осіб, яким надається реабілітаційна допомога, належать: особи з обмеженнями повсякденного функціонування та особи, у яких захворювання, травми, вроджені порушення або інші стани здоров'я можуть призвести до обмеження повсякденного функціонування або стійкого обмеження життєдіяльності.

До отримувачів реабілітаційної допомоги належать: особи з обмеженнями повсякденного функціонування та члени сімей осіб з обмеженнями повсякденного функціонування.

До надавачів реабілітаційної допомоги належать: фахівці з реабілітації; реабілітаційні заклади, відділення, підрозділи, інші уповноважені суб'єкти господарювання; мультидисциплінарні реабілітаційні команди; медико-соціальні експертні комісії [5].

Фізична реабілітація включає в себе обстеження/вивчення, оцінку, діагностування, прогнозування, планування догляду/втручання та повторне обстеження з метою забезпечення максимально можливого розвитку, підтримання, відновлення втрачених або послаблених рухової і функціональної спроможності та працездатності організму, які можуть бути послаблені чи втрачені внаслідок старіння, перенесеної травми, захворювання або негативного впливу довкілля [2, 5].

Перед початком фізичної реабілітації необхідна інформована згода особи відповідно до вимог законодавства. Стосовно особи, визнаної в установленому законом порядку недієздатною, реабілітаційна допомога надається за згодою її законного представника.

Фізична реабілітація має починатися з проведення реабілітаційного обстеження, визначення наявності або ризику виникнення обмеження повсякденного функціонування, кількісної їхньої оцінки та створення індивідуального реабілітаційного плану.

Фахівець з реабілітації зобов'язаний надати особі, якій надається реабілітаційна допомога, чи її законному представникові достовірну інформацію у доступній формі, а також ознайомити його з документами, що стосуються стану здоров'я, обмежень повсякденного функціонування, згідно з якими складається індивідуальний реабілітаційний план.

Індивідуальний реабілітаційний план розробляється та узгоджується кожним членом мультидисциплінарної реабілітаційної команди, після проведення реабілітаційного обстеження особи з обмеженнями повсякденного функціонування, з урахуванням результатів реабілітаційного обстеження, наявних порушень, обмежень повсякденного функціонування та потреб особи, а також реабілітаційного періоду (згідно з Законом України "Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я", ним може бути гострий реабілітаційний період, післягострий реабілітаційний період або довготривалий реабілітаційний період), визначення реабілітаційного прогнозу та місця (місць) проведення реабілітаційних заходів; містити загальні мету та завдання реабілітації з визначенням орієнтовних термінів їх досягнення, визначення переліку необхідних реабілітаційних заходів, кількісних потреб у фахівцях з реабілітації, потреб у реабілітаційному та іншому обладнанні, можливих потреб у продовженні надання реабілітаційної допомоги в іншому

реабілітаційному закладі, відділенні, підрозділі відповідно до рівня функціональних обмежень, можливостей, побажань, очікувань, прагнень особи, яка потребує реабілітації, та затверджується на загальних зборах команди лікарем фізичної та реабілітаційної медицини. Одночасне проведення різних видів реабілітації є комплексною реабілітацією. У разі проведення комплексної реабілітації мета та завдання різних видів реабілітації мають взаємоузгоджуватися [5].

Зміни до індивідуального реабілітаційного плану затверджуються лікарем фізичної та реабілітаційної медицини після проведення повторного реабілітаційного обстеження членами мультидисциплінарної реабілітаційної команди і мають бути погоджені особою з обмеженнями повсякденного функціонування або її законним представником. Впродовж реабілітації передбачається проведення моніторингу та оцінювання досягнення загальних мети та завдань і перебігу реабілітаційного процесу, за результатом чого здійснюється перегляд загальних мети та завдань та вноситься відповідне коригування.

Після затвердження індивідуального реабілітаційного плану реалізацію реабілітаційних заходів, запланованих в індивідуальному реабілітаційному плані, забезпечують члени мультидисциплінарної реабілітаційної команди за принципом пацієнтоцентричності в рамках своїх професійних компетентностей за результатами реабілітаційного обстеження. При цьому вони самостійно складають власну програму терапії, реалізують та оцінюють її ефективність [5].

Фізичні терапевти працюють в команді з іншими фахівцями сфери охорони здоров'я, дотримуючись етичних принципів Світової Конфедерації Фізичної терапії (WCPT), керуються Міжнародною класифікацією функціонування, обмежень життєдіяльності (МКФ).

Основними складовими діяльності фізичного терапевта є обстеження, оцінювання, планування й прогнозування, втручання та контроль.

Основними принципами проведення фізичної терапії мають бути є: 1) пацієнтоцентричність (планування та проведення реабілітації з урахуванням потреб, можливостей та побажань особи, якій надається реабілітаційна допомога, або її законного представника та членів її сім'ї, а також безпосередню їх участь у індивідуальному реабілітаційному плані); 2) цілеспрямованість (досягнення довго- та короткострокових завдань); 3) своєчасність (під час гострого реабілітаційного періоду або одразу після стабілізації стану здоров'я з хронічним перебігом); 4) послідовність (кожний наступний етап процесу реабілітації має бути пов'язаний з попереднім етапом); 5) безперервність (реабілітація має відбуватися безперервно); 6) функціональна спрямованість (спрямування реабілітації на досягнення оптимального рівня функціонування та якості життя особи у її середовищі) [5].

Втручання має бути спрямоване на запобігання порушенням, обмеженню активності, обмеженню участі, обмеженню життєдіяльності та травмам, а також на сприяння і підтримання здоров'я, якості життя, працездатності і хорошого фізичного стану.

Під час здійснення фізичної терапії велике значення має наперед складений **план фізичної терапії** та ознайомлення пацієнта з його деталями. Обґрунтування цього плану покращує самопочуття пацієнта, укріплює його рішучість боротися за своє одужання, знімає депресію.

Програма фізичної терапії включає в себе **обстеження** окремих пацієнтів/клієнтів або груп клієнтів з фактичними або потенційними порушеннями, руховими розладами, функціональними вадами шляхом збору анамнезу, діагностування з використанням спеціальних аналізів і замірів; **оцінку** результатів обстеження окремих пацієнтів/груп та/або довкілля на основі аналізу та синтезу в процесі клінічного обґрунтування з метою визначення посередників/виконавців і перешкод на шляху до досягнення оптимального функціонування організму людини.

Повторне обстеження вимагає визначення результатів.

Діагностика і прогнозування є результатом обстеження і оцінки. Вони являють собою результати клінічного обґрунтування з урахуванням додаткової інформації від інших фахівців, в разі необхідності. Вони можуть бути сформульовані, зокрема, як певна визначена дисфункція рухового апарату або комплекс вад, обмеження функцій організму, втрата працездатності, розлади в результаті негативних впливів довкілля, неповносправність тощо.

Прогнозування починається з визначення потреб у догляді/втручанні та, як правило, веде до розробки плану догляду/втручання, в тому числі визначення конкретної реальної мети у співпраці з пацієнтом/клієнтом, членами родини чи опікуном. При цьому у випадках, які не належать до компетенції фізичного терапевта, може виникнути потреба скерувати пацієнта/клієнта до іншої установи чи медичного фахівця.

Втручання/фізична терапія здійснюється і моделюється для досягнення попередньо узгоджених цілей і може включати в себе фізичні вправи; фізичні, електротерапевтичні та механічні засоби; забезпечення допоміжними засобами; навчання та консультування пацієнтів; ведення документації, координацію і спілкування. Втручання/фізична терапія може бути спрямована на запобігання порушенням, обмеженням активності, втраті працездатності, обмеженню функціонування і травматизму; скерована на зміцнення і підтримання здоров'я, якості життя, працездатності і гарного самопочуття [5, 6, 8].

Складання програми фізичної терапії є невід'ємною частиною при організації процесу фізичної терапії у лікувально-профілактичних установах, центрах, санаторіях. На всіх етапах програми передбачається звернення до особистості хворого, поєднання біологічних і психосоціальних форм лікувального відновного впливу. Для складання програм фізичної терапії необхідно враховувати весь комплекс змін (морфологічних, фізіологічних, психологічних).

Завдання та обов'язки фізичного терапевта: 1) здійснює терапевтичні заходи з метою припинення або зменшення болю, відновлює функції тканин, органів, систем та організму в цілому, досягнення нормального рівня здоров'я, фізичної самостійності та активності, оптимального фізичного стану та самопочуття пацієнтів з порушеннями діяльності опорно-рухового апарату, ортопедичними вадами, побутовими, травмами, неврологічними, серцево-судинними, респіраторними та іншими захворюваннями та їх наслідками, з віковими ускладненнями; 2) проводить обстеження, тестування, визначає функціональний стан та рівень фізичного розвитку, виявляє рухові та інші порушення,

прогнозує можливість їх усунення; 3) складає та виконує програми фізичної терапії, або компоненти індивідуальної програми реабілітації, які стосуються фізичної терапії [6, 9].

Фізичний терапевт у своїй діяльності може застосовувати фізичні вправи; масаж; мануально-м'язові та суглобові техніки; преформовані фізичні чинники; навчати самоогляду, пересуванню, самостійності у підтримці фізичного стану та здоров'я [2, 6, 9].

Засобами та методами обстеження у фізичній терапії є опитування, спостереження, антропометрія, пальпація, перкусія, аускультация, суглобова гра, визначення інтенсивності та динаміки болю, оцінювання активного та пасивного руху, оцінювання рухливості суглобів, вимірювання амплітуди руху у суглобах (гоніометрія), визначення м'язової сили (мануальне м'язове тестування, динамометрія, визначення м'язового тонуусу, визначення м'язової витривалості, визначення рівноваги та координації, оцінювання рухових функцій, визначення рівня і локалізації чутливості, тестування рефлексів, оцінювання довільних рухових функцій, тести, шкали для оцінки болю, рухових функцій та мобільності, пневмотахометрія, пікфлоуметрія, пульсооксиметрія, вимірювання артеріального тиску [6, 9].

Засобами та методами втручання у фізичної терапії геронтологічних пацієнтів мають бути терапевтичні вправи (дихальні, загально-розвиваючі, аеробного характеру, на розтяг та розслаблення м'язів, на зменшення болю та набряку, на розвиток сили, на розвиток витривалості, на рівновагу, на координацію, на гнучкість, з опором, на підтримку амплітуди руху, на мобілізацію суглобів (суглобова гра), на розвиток/відновлення гнучкості (розтяг/стретчинг), на розвиток/відновлення рівноваги, на розвиток/відновлення координації, на розвиток/відновлення дрібної моторики, позиціонування, дихальна гімнастика, звукова гімнастика); мануальні маніпуляційні втручання на грудній клітці, масаж, засоби загартування та водні процедури, тренування рухових навичок та умінь, постізометрична релаксація, преформовані фізичні чинники (наказ Міністерства освіти і науки України про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 227 "Фізична терапія, ерготерапія" від 19.12.2018 р.) [2, 8, 10].

Фізична терапія в геріатрії може проводитися індивідуально або в групах та спрямована не тільки на покращення діяльності пошкодженого організму, а й на попередження розвитку нових хвороб [2]. Фізична терапія літніх людей має свої особливості, які зумовлені віковими функціональними змінами організму. При проведенні фізичної терапії літніх пацієнтів необхідно враховувати низьку толерантність хворих до навантажень, що зумовлено швидким розвитком стомлення, повільним темпом перебігу відновних реакцій [4, 7, 8].

Процес фізичної терапії в похилому і старечому віці перебігає повільно, вимагає від літньої людини віри в необхідність і ефективність заходів, енергії, сили волі, терпіння, і тому слід виявляти велику наполегливість у роботі з такими пацієнтами, враховувати їхній фізичний і емоційний стан (адже пацієнти літнього віку потребують підбадьорення та стимулювання більшою мірою, ніж молоді люди). У багатьох із них перенесене ускладнення патологічного процесу або травми із залишковими явищами й розвинута свідомість власної фізичної неповноцінності призводять до зниження спілкування з іншими особами. Персоналу зазвичай необхідні великі зусилля, щоб розвинути у пацієнта відчуття власної гідності, навчити його думати про себе як про особистість, стимулювати до проведення фізичної терапії. Водночас, в деяких пацієнтів, існує бажання боротися за відновлення втрачених функцій, щось робити для себе, щоб знову бути незалежним від сторонньої допомоги. Отож, воля і бажання хворого – важливий елемент фізичної терапії.

Фізична терапія літніх людей часто є наслідком або доповненням до лікування певних захворювань і недуг. Тому її призначає лікар даної спеціальності або лікар ФРМ. При реабілітації людей похилого віку з множинними супутніми захворюваннями після функціональної оцінки слід зосередитися на виборі найбільш важливих цілей. Фізична терапія літніх людей може проходити в лікарні, реабілітаційному центрі, будинку престарілих, геріатричному пансіонаті або санаторно-курортних установах

Інтенсивність і тривалість будь-якого терапевтичного втручання не повинні викликати реакції функціонального виснаження і бути пропорційними функціональному стану старіючого пацієнта. Нажаль, повна компенсація при фізичній терапії осіб похилого віку недосяжна, тому ефективним необхідно визнати вже часткове їхнє відновлення. Неповна компенсація порушених або втрачених функцій осіб похилого віку пояснює важливість застосування засобів ерготерапії, спрямованих на максимально можливе відновлення здатності людини до незалежності і самостійності на соціально-побутовому рівні.

Висновки. В результаті здійсненого аналізу науково-методичної літератури, нормативно-правових актів Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України, PubMed, матеріалів з мережі Інтернет з даної проблематики, розглянуті основні підходи щодо фізичної терапії, як складової фізичної реабілітації, в сучасних умовах реформування національної системи охорони здоров'я України та окреслені підходи та запропонована тактика щодо фізичної терапії геріатричних пацієнтів в умовах сьогодення, згідно з новими законом про реабілітацію на основі МКФ.

Зазначені засоби, методи та рекомендовані підходи до фізичної терапії геріатричних пацієнтів мають впливати на весь організм, а не лише на будь-який окремий орган чи частину тіла та сприяти попередженню розвитку нових хвороб. Найбільш якісний ефект від використання вказаних методів може бути досягнутий на фоні здорового способу життя пацієнтів. При цьому основними чинниками мають бути: дотримання режиму дня (чергування праці й відпочинку, повноцінний сон, перебування на свіжому повітрі), загартування, уміння розслаблятися й відпочивати, рухова активність, раціональне харчування, організація посиленої трудової діяльності, організація дозвілля та відпочинку, активний спосіб життя, відсутність шкідливих звичок.

Своєчасна та адекватна фізична терапія пацієнтів похилого віку з урахуванням індивідуальних особливостей організму, супутніх захворювань в активному поєднанні зі здоровим способом життя будуть сприяти більш повному відновленню втрачених функцій і навичок, підтриманню нормального функціонування організму й досягненню щасливого довголіття.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку полягають у подальшому дослідженні підходів до

фізичної терапії гериатричних пацієнтів згідно з новітніми нормативно-правовими актами, МКФ та досвідом закордонних колег.

Література

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
2. Зміни до Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 78 «Охорона здоров'я» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://moz.gov.ua/uploads/1/7948-pro_20181023_dod.pdf. (дата звернення: 17.04.2021).
3. Когнітивні порушення, пов'язані з віком: «тиха» епідемія, що загрожує людству [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://health-ua.com/article/63185-kognitivn-porushennya--povyazan-zvkom-tiha-epidemya--sho-zagrozhu-lyudstvu>. (дата звернення: 17.04.2021).
4. Мелентьева А. С. Руководство по геронтологии и гериатрии. В 4 томах. Том 2. Введение в клиническую гериатрию / Под редакцией В. Н. Ярыгина, А. С. Мелентьева. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2016. – 784 с.
5. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text> (дата звернення: 12.04.2021).
6. Реабілітація осіб похилого та літнього віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3340/1/Potashniuk.pdf>. (дата звернення: 16.04.2021).
7. Синдром старечої астенії (frailty) — сучасна проблема геронтологічної медицини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <file:///C:/Users/Home/Downloads/141770-Article%20Text-305620-1-10-20180918.pdf>. (дата звернення: 19.04.2021).
8. Скутин А. В. Физическая реабилитация в геронтологии : избранные лекции : учеб.-метод. пособ. для магистрантов направления подготовки 034400.68 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» / А. В. Скутин. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 147 с.
9. Соціальна аспекти геронтологічної проблематики в сучасному українському суспільстві [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <file:///C:/Users/Home/Downloads/788-%23%23default.genres.article%23%23-1608-1-10-20161204.pdf> (дата звернення: 19.04.2021).
10. Стандарт вищої освіти України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/12/21/227-fizichna-terapiya-ergoterapiya-bakalavr.pdf>. (дата звернення: 15.04.2021).
11. Українці старіють швидше за жителів більшості інших віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-47573333>. (дата звернення: 18.04.2021).
12. Cognitionbased interventions for healthy older people and people with mild cognitive impairment / Martin M., Clare L., Altgassen A.M., Cameron M.H., Zehnder F. // Cochrane Database Syst. Rev., 2011. – № 1: CD006220.
13. Nonpharmacological interventions for adults with mild cognitive impairment and early stage dementia: an updated Scoping Review / Rodakowski J., Saghafi E., Butters M. A., Skidmore E. R. // Mol. Aspects Med. – 2015, Jun.– Oct. – С. 1–16.

References

1. Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia : kolektivna monohrafiia. Za zah. red. prof. Yu. D. Boichuka. (2017). Kharkiv: Rozhko SH, 488. (in Ukrainian)
2. Zminy do Dovidnyka kvalifikatsiinykh kharakterystyk profesii pratsivnykiv Vypusk 78 «Okhorona zdorovia». Otrymano 17 kvitnia 2021 roku z https://moz.gov.ua/uploads/1/7948-pro_20181023_dod.pdf. (in Ukrainian)
3. Kohnityvni porushennia, poviazani z vikom: «tykha» epidemiia, shcho zahrozhuie liudstvu. Otrymano 17 kvitnia 2021 roku z <https://health-ua.com/article/63185-kognitivn-porushennya--povyazan-zvkom-tiha-epidemya--sho-zagrozhu-lyudstvu>. (in Ukrainian)
4. Melenteva, AS. (2016). Rukovodstvo po herontolohyy y heryatryi. V 4 tomakh. Tom 2. Vvedenye v klynicheskuiu heryatryiu, Moskva : HЭOTAR – Medya, 2016, 784. (in Russian)
5. Pro reabilitatsiiu u sferi okhorony zdorovia. Otrymano 12 kvitnia 2021 roku z <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text>. (in Ukrainian).
6. Reabilitatsiia osib pokhyloho ta litnoho viku. Otrymano 19 kvitnia 2021 roku z <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3340/1/Potashniuk.pdf>. (in Ukrainian)
7. Syndrom starechoi astenii (frailty) – suchasna problema herontolohichnoi medytsyny. Otrymano 19 kvitnia 2021 roku z <file:///C:/Users/Home/Downloads/141770-Article%20Text-305620-1-10-20180918.pdf>. (in Ukrainian)
8. Skutin, AV. (2014). Fyzycheskaia reabylyatsiia v herontolohyy : yzbrannye lektsyy : ucheb.-metod. posob. dlia mahystrantov napravleniia podhotovky 034400.68 «Fyzycheskaia kultura dlia lyts s otklonenyami v sostoianny zdorovia (Adaptivnaia fyzycheskaia kultura)», Cheliabynsk : Uralskaia Akademyia, 2014, 147. (in Russian)
9. Sotsialna aspekty herontolohichnoi problematyky v suchasnomu ukrainskomu suspilstvi. Otrymano 19 kvitnia 2021 roku z <file:///C:/Users/Home/Downloads/788-%23%23default.genres.article%23%23-1608-1-10-20161204.pdf>. (in Ukrainian).
10. Standart vyshchoi osvity Ukrainy. Otrymano 15 kvitnia 2021 roku z <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/12/21/227-fizichna-terapiya-ergoterapiya-bakalavr.pdf>. (in Ukrainian)
11. Ukrainci stariut shvydshe za zhyteliv bilshosti inshykh viku. Otrymano 18 kvitnia 2021 roku z <https://www.bbc.com/ukrainian/features-47573333>. (in Ukrainian).
12. Martin, M., Clare, L., Altgassen, AM., Cameron, MH., & Zehnder, F. (2011). Cognitionbased interventions for healthy older people and people with mild cognitive impairment. Cochrane Database Syst.

Rev., 1: CD006220.

13. Rodakowski, J., Saghafi, E., Butters, MA., & Skidmore, ER. (2015). Nonpharmacological interventions for adults with mild cognitive impairment and early stage dementia: an updated Scoping Review, *Mol. Aspects Med*, Jun.– Oct, 1–16.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).37
УДК 373.015.31:796(73)“195/20”

Турчик І.Х.,
к. н. з фіз. вих. та спорту,
доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Дрогобицький державний педагогічний університет ім.І.Франка; (Дрогобич, Україна)
Єрмолова В.М.,
к. н. з фіз. вих. та спорту,
доцент, професор історії та теорії олімпійського спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України, (Київ, Україна)
Мацола Н.П.,
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Дрогобицький державний педагогічний університет ім.І.Франка; (Дрогобич, Україна)

ШКІЛЬНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В США (КІНЕЦЬ ХХ – ПОЧ. ХХІ СТ.)

У статті охарактеризовано систему фізичного виховання і спорту в США (кінець ХХ – поч. ХХІ ст.). Встановлено, що реформування шкільних програм з фізкультурної освіти у другій половині ХХ ст. було пов'язане зі змінами, що відбувалися у суспільному житті та спорті у США. Для початку періоду ХХІ ст. характерним було зростання статусу ФКО і спорту у школах. Вважаємо, що насамперед це пов'язано з оприлюдненням у США масштабних досліджень, які засвідчили про погіршення стану здоров'я американської нації внаслідок високого рівня гіподинамії. Нація поступово усвідомлювала важливість навчити дітей вести здоровий спосіб життя і сформувати у них вміння для дотримання його у дорослому віці. Найбільш відомими підходами у шкільній фізкультурній освіті на початку ХХІ ст. США були: «Освіта через рух» (*Movement Education*), «Спортивна освіта» (*Sport Education*), «Фітнес освіта» (*Fitness Education*).

Ключові слова: урок, фізкультурна освіта, фізична культура, шкільний спорт, США, модель.

Turchyk I., Ermolova V., Macola N. The School System of Physical Education and Sport in the USA (the late 20th - early 21st century). The history of the establishment and development of physical education and sports in the United States in different historical periods is an important part of the general history of physical culture. The experience gained by them has significantly influenced the establishment and formation of modern sports, the development of existing systems of physical education in the world, and in Ukraine in particular. It is important to compare and analyze the historical experience of the development of physical culture and sports in the United States in order to use the acquired knowledge to improve and predict physical education in Ukraine. During the study it was established that the reform of school programs in physical education in the second half of the twentieth century was associated with changes in public life and sport in the United States. Gradually, the goal of the school program of physical education was reoriented from the formation of a high level of physical fitness of students (50-60's) to strengthening the health of students through the enjoyment of exercise and the formation of social competencies (70-90's). For the beginning of the 21st century, the growth of the status of Physical Education and sports in schools was characteristic. We believe that this is primarily due to the publication of large-scale studies in the United States that have shown the deterioration of the health of the American nation due to the prevalence of a sedentary lifestyle. The nation gradually became aware of the importance of teaching children to lead a healthy lifestyle and help them develop skills to follow in adulthood.

The most famous approaches in physical education in the early 21st century in the United States were: "Movement Education", "Sports Education", "Fitness Education". In "Movement Education", attention was focused on mastering basic motor skills as a necessary prerequisite for physical activity throughout life. The basis of "Sports Education" was the acquisition of sportsmanship in selected sports, which can be practiced at any age. The "Fitness Education" approach aims to increase the level of physical fitness of students.

Key words: lesson, physical education, physical culture, school sports, USA, model.

Постановка проблеми. Історія встановлення та розвитку фізичного виховання та спорту в США в різні історичні періоди - вагомий частини загальної історії фізичної культури. Надбаний ними досвід вагомо вплинув на становлення і формування сучасних видів спорту, в цілому на розвиток діючих систем фізичного виховання у світі, й Україні зокрема. Актуальним є співставлення та аналіз історичного досвіду шляхів розвитку фізичної культури і спорту у США з метою використання набутих знань для вдосконалення та прогнозування фізкультурної практики в Україні [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі аспекти розвитку теорії і практики фізичного виховання і спорту в США досліджували вітчизняні науковці: Брискін Ю. (2015), Булатова М., Бубка С., Платонов В. (2012), Віндюк О. (2003) Гуськов С., Платонов В., Линець М. (2000), Ковальчука А., Грибана Н. (2014), Мандюка А. (2013, 2015), Сливки Є., Шиян О. (2017), Степанюк С., Гречанюк О., Маляренко І. (2006), Осадчая Т., Максименко І. (2008), Пангелова Н. (2007), Турчик І. (2014, 2019) та ін. вчені. Вагомий внесок у поширення історії фізичної культури США внесли російські

вчені, а саме Гуськов С. (2000), Голощупов Б. (2007), Кун Л. (1982), Олимова В. (1985), Пономарев Н. (1970), Столбов В. (1983), Фомин Ю. (1990) та ін.

Інші етапи становлення розвитку системи фізичного виховання і спорту у США є дослідженні й опубліковані автором у наступних статтях [1; 2; 3].

Мета: охарактеризувати систему фізичного виховання і спорту в США (кінець ХХ –поч. ХХІ ст.)

Виклад основного матеріалу. Зазначимо, що на початку 1950 – 1960 рр. фізкультурна освіта була важливою і цінною складовою шкільної освіти США. Саме у цей період країна перебувала в стані війни, очікуючи наступу від СРСР, і це актуалізувало проблему наявності населення з високим рівнем фізичної підготовленості. Проте із занепадом, а пізніше і розпадом Радянського Союзу, з поширенням антимілітарних настроїв у США в 70 – 80-х рр. ХХ ст. значення фізичного виховання дещо зменшилося. Проте кінець ХХ ст. у США знову ознаменувався підвищенням статусу фізичного виховання і спорту.

Американські вчені вважають, що цей злет насамперед пов'язаний з оприлюдненням державних звітів щодо погіршення стану здоров'я нації внаслідок гіподинамії. Визначальну роль у цьому також відіграло усвідомлення важливості навчання дітей вести здоровий спосіб життя й одночасного формування вмінь у подальшому дотримуватися активного способу життя. На початку ХХІ ст. пріоритетним завданням фізичного виховання стало навчання дітей науки про здорове життя та навичок необхідних для активного способу життя [9].

На думку американських фахівців, головною метою інституціоналізованої освіти є розвиток пізнавальних (когнітивних) здібностей дітей завдяки засвоєнню знань із навчальних предметів. Вона реалізовується через створення освітнього середовища, в якому набутий досвід вважається відповідним, ефективним і має бути винагороджений.

Фізкультурна освіта є складовою загальною освіти, яка надає всім дітям єдину можливість дізнатися про фізичний рух і отримати фізичне навантаження. Як зазначалося вище, мета та місце фізкультурної освіти в інституціоналізованій освіті змінилося від спрямованості навчання гігієни і набуття знань про здоров'я до ознайомлення дітей з перевагами від занять різними формами активності, включаючи спорт і фізичні вправи.

Через поширення засобів навчання у порівнянні зі шведською та німецькою гімнастикими, що панували у школах США ХІХ ст., фізкультурна освіта наприкінці ХХ ст. перетворилося на змістовну діяльність із різноманітними цілями навчання, покликаними цілісно розвивати дітей [4; 9].

Окрім того, для розуміння фізкультурної освіти як складової системи освіти у США кінця ХХ – початку ХХІ ст. важливо підкреслити, що ця система не передбачала дотримання школами єдиної централізованої навчальної програми. Стандарти навчання з фізкультурної освіти розроблялися національними професійними організаціями, такими як Національна асоціація спорту та фізкультурної освіти (NASPE) та/або державними освітніми агенціями, а не федеральним департаментом освіти; всі рішення щодо курикулуму приймалися на місцях шкільними округами або окремими школами відповідно до державних стандартів. Предмет фізкультурна освіта перебуває під впливом цієї системи, що породжує велику різноманітність освітніх директив і навчальних програм.

Так, у 1991 р. американські вчені Джеймс Салліс (James Sallis) і Томас Макензі (Thomas McKenzie) опублікували доповідь, у якій зазначили, що «фізкультурна освіта – це освіта, змістом якої є застосування всебічного, але фізично активного підходу, що передбачає навчання соціальних, когнітивних умінь, розвиток фізичних якостей, а також досягнення інших цілей засобами руху» [12].

Із зазначеним змістом погодився і Деріл Сідентоп (Daryl Siedentop), який стверджує, що фізкультурна освіта – це освіта через фізичний рух. Дж. Салліс і Т. Макензі виокремлюють дві головні мети фізкультурної освіти: 1) підготувати дітей та молодь до рухової діяльності впродовж життя; 2) залучити учнів до систематичної рухової активності на уроках. Вони вважають, що реалізація цих цілей має довготривалий ефект для забезпечення здоров'я, що допоможе дітям і молоді бути активними впродовж дорослого життя.

Натомість науковці А. Джевет (A. Jewett), Л. Бейн (L. Bain) і К. Енніс (C. Ennis) виокремлюють чотири основні групи завдань ФКО у США, а саме: а) фітнес/оздоровчий розвиток; б) розвиток технічних навичок; в) афективний розвиток; г) когнітивний розвиток [6].

У контексті сказаного вище слід зазначити, що якість шкільних занять ФКО і спортом у США перебуває під постійним контролем місцевої влади, яка приймає рішення щодо розподілу фінансів між школами округу. Однак, як відзначають фахівці, освітні лідери, науковці, вчителі, адміністрація та батьки, на жаль, часто віддають перевагу іншим теоретичним академічним предметам, зменшуючи значення фізичного виховання [7; 14].

Як результат, на рубежі ХХ–ХХІ ст. лише в штаті Іллінойс були запроваджені щоденні уроки ФКО для усіх учнів, незалежно від віку. І хоча владою інших штатів було рекомендовано також проводити заняття щоденно, учні, зокрема старших класів, їх часто не обирали, не займалися фізичною активністю в рекомендований час [10].

Згідно з даними, оприлюдненими Національною асоціацією спорту та фізкультурної освіти (NASPE) і Американською асоціацією серця (2010), незважаючи на визнання більшістю штатів фізкультурної освіти обов'язковим предметом як у початковій, так і середній школі, кількість учнів, яким було дозволено відмовитися від фізкультурної освіти або замінити її, зросла з 27 і 18 у 2006 р. до 32 та 30 у 2010 р. штатів відповідно.

Окрім того, як вважають Р. Пате та ін. (Patte R.), у більшості програм із фізкультурної освіти переважають командні види спорту, що мінімілізує цілеспрямовані заняття на досягнення високого рівня фізичної підготовленості [10].

Ще однією особливістю зазначеного періоду є загострення вчительсько-тренерського конфлікту [16].

Позаяк у США ФКО тісно пов'язана зі спортом, особливо у середній і старшій школі, часто саме вчителі в позаурочний час тренують спортивні команди, і це входить до їхніх обов'язків. Більше того, ефективність роботи вчителя/тренера значною мірою визначається власне кількістю спортивних перемог, а тому фахівці спрямовують

максимальну уваги на планування тренувань і вироблення ігрової стратегії, аніж на підготовку до уроків і навчання фізкультурній освіті. Відтак, шкільні адміністрації часто зацікавлені брати на роботу тренера, а не сертифікованого вчителя, що, зрештою, негативно позначається на процесі навчання фізкультурної освіти.

Навчальні програми (курукулуми) з фізкультурної освіти у США затверджуються на місцевому рівні, однак вони повинні відповідати національним стандартам і узгоджуватися з ними. На уроці ФКО вчителі можуть реалізовувати різні моделі навчальних програм. Як свідчить практика, на початку ХХ ст. одні педагогі продовжували використовувати модель «Освіта через рух» (movement education), як запроваджену у 1980-х рр., так використовували нові, що набули популярності у багатьох школах США – «спортивна освіта» (sport education), «фітнес освіта» (fitness education).

Модель «Спортивна освіта» (Sport Education model) стала другим підходом у США, що був успішно адаптований та впроваджений на національному і міжнародному рівнях. Ця модель була запропонована у 1984 р. Д. Сідентопом професором з університету Огайо [13]. Спортивна освіта – це навчальна програма та інструкція, що розроблені для реалізації програми фізичного виховання для початкової, середньої і старшої школи. Як вважають її розробники, вона забезпечує отримання дітьми та молоддю більш автентичних й приємних спортивних вражень, ніж ті, що їм зазвичай можуть забезпечити уроки фізичної культури [13]. В її основі покладено об'єднання дітей з різними здібностями у малі команди. Важливо, щоб вони систематично брали участь у навчанні та змаганнях упродовж року (тобто довше, ніж передбачено типовими модулями з фізкультурної освіти або сіткою годин). Учні під час спортивних занять здобувають життєвий досвід, виконуючи різноманітні ролі: спортсмена, тренера, капітана, статиста, судді, публіциста, члена спортивної команди тощо. Команди формують товариський дух через використання спільної спортивної форми, назви та привітань, а також під час колективної роботи з метою оволодіння технічними і тактичними вміннями.

Програма передбачає досягнення трьох основних цілей: формування компетентного гравця, грамотного гравця і гравця-ентузіаста [13]. Компетентний гравець є обізнаним, має достатній рівень розвитку вмінь і навичок для задовільної участі в змаганнях, уміє обрати стратегію відповідно до складності гри.

Грамотний гравець розуміє та цінує правила, ритуали і спортивні традиції, вміє розрізняти добрі й погані спортивні практики у різних видах спорту. Гравець-ентузіаст – це той, хто зберігає, захищає та підвищує спортивну культуру через участь, залучення та відповідну поведінку.

Для досягнення зазначених цілей учні повинні:

1. Формувати технічні вміння та навички, характерні для конкретних видів спорту.
2. Розуміти та вміти реалізовувати стратегію, визначену на гру.
3. Брати участь у навчанні та змаганнях відповідно до рівня підготовленості.
4. Брати участь у плануванні спортивних заходів та управлінні ними.
5. Забезпечити відповідальне керівництво.
6. Ефективно працювати в колективі для досягнення спільних цілей.
7. Цінувати ритуали та звичаї, які роблять вид спорту унікальним.
8. Розвивати спроможність приймати аргументовані рішення з питань спорту.
9. Розвивати і застосовувати отримані знання під час суддівства та тренувань.
10. Добровільно брати участь у позашкільному спорті.

Також Д. Сідентоп виокремлює п'ять особливостей, які відрізняють спорт від інших видів рухової активності

[13]:

- 1) сезонність занять і змагань відповідно;
- 2) партнерство (учні є членами однієї команди), офіційні змагання (розклад змагань інтегрований у сезонну підготовку);
- 3) наявність кульмінаційної події (спорт передбачає індивідуальний і командний виступ під час завершального (фінального) заходу);
- 4) фіксування рекордів (реєстр особистих і командних досягнень забезпечує зворотний зв'язок з учнями та стимулює їх до досягнення нових цілей.

У моделі спортивної освіти зазначено, що успіх будь-якої команди чи організації залежить від обов'язків і ролей, які виконують її члени. Акцентується увага на обов'язках учнів, які створюють «командне» середовище, в якому можуть брати участь усі без винятку. Наприклад, учень, який не особливо атлетичний, може реалізовувати конкретну роль, яка підкреслює його індивідуальні можливості.

Виконавців ролей необхідно призначають до початку сезону. Найчастіше ролі для членів команди пропонуються вчителем. Автор програми стверджує, що тим вчителям, хто починає втілювати зазначену модель, не потрібно створювати багато ролей ідеально розпочинати з однієї або двох і повільно розширювати їх.

Згідно з навчальною програмою пропонується декілька можливих ролей, які рекомендовано використовувати у сезоні: 1) головний тренер – дає вказівки щодо технічних і тактичних вмінь, допомагає приймати рішення щодо навчання чи управління; 2) капітан – проводить розминки, допомагає долати проблеми команди, забезпечує загальне керівництво; 3) асистенти тренерів або капітанів – допомагають капітанам або тренерам, а за їх відсутності беруть на себе їхні обов'язки; 4) судді/чиновники – керують змаганнями, приймають рішення щодо правил, навчають спортивних правил товаришів по команді; 5) секретарі – фіксують бали/очки під час ігор, відстежують порушення, передають підсумкові записи відповідній особі (вчителя, керівника, статисту); 6) статисти – реєструють статистику команди, індивідуальні показники ефективності, ведуть сезонну статистику, інтерпретують дані та передають узагальнені результати відповідальній особі (вчителю, публіцисту, менеджеру); 7) публіцисти – публікують записи та статистику у щотижневих спортивних виданнях, шкільних газетах, плакатах або спеціально створених інформаційних бюлетенях; публіцистів також можна назвати керівниками спортивної інформації; 8) менеджери – піклуються про адміністративні

обов'язки колективу, допомагають перевести гравців команди в потрібне місце тощо; 9) менеджери обладнання – обслуговують командне обладнання та спорядження, приносять і забирають їх; 10) тренери – повідомляють вчителя про травми, проводять щоденні розминки відповідно до завдань; 11) спортивна рада – ухвалює підсумкові рішення щодо можливих проблем, пов'язаних із дотримання правил чесної гри та графіком змагань; може здійснювати вибір членів команди; 12) телерадіомовники – забезпечують відповідним обладнанням і надають відповідні звукові сигнали, передбачені правилами під час гри; 13) координатори урочистостей – влаштовують заключний банкет, створюють колективний плакат, веселять уболівальників та ін.

Основною відмінністю моделі «Фітнес освіта» від попередніх є її спрямованість на формування в учнів знань про рухову діяльність і фізичні навантаження задля зміцнення та збереження здоров'я. Програма складена у такий спосіб, що діти, займаючись безпосередньо фізичними вправами, повинні оволодіти певним обсягом теоретичного матеріалу. Метою є підвищення і підтримання оптимального рівня фізичної підготовленості учнів завдяки використанню вправ середнього і високого рівня інтенсивності [8].

Учителі фізкультурної освіти у США під час занять використовують субмоделі зважаючи на вік учнів. З-поміж найпопулярніших моделей застосовують такі: «Фітнес для життя» [5] «Особистий фітнес для тебе» [15], «Будьте активні! Приведіть тіло в порядок!» [15], «Особистий фітнес: добре виглядаємо, добре відчуваємося» [17], «Основи фітнесу» [11]. Види рухової активності, включені до зазначених субмоделей, спрямовані на зміцнення здоров'я, а остаточною метою є вироблення в учнів бажання до систематичних занять спортом. Передбачається, що всі діти можуть досягти оптимального рівня фізичної підготовленості шляхом регулярного виконання вправ високого та середнього рівня інтенсивності.

Висновок: реформування шкільних програм з фізкультурної освіти у другій половині ХХ ст. було пов'язане зі змінами, що відбувалися у суспільному житті та спорті у США. Поступово відбулася переорієнтація мети шкільної програми фізкультурної освіти з формування високого рівня фізичної підготовленості учнів (50–60-ті рр.) на зміцнення здоров'я учня через отримання задоволення від занять фізичними вправами та формування соціальних компетентностей (70–90-ті рр.).

Для початку періоду ХХІ ст. характерним було зростання статусу ФКО і спорту у школах. Вважаємо, що насамперед це пов'язано з оприлюдненням у США масштабних досліджень, які засвідчили про погіршення стану здоров'я американської нації внаслідок високого рівня гіподинамії. Нація поступово усвідомлювала важливість навчити дітей вести здоровий спосіб життя і сформувати у них вміння для дотримання його у дорослому віці.

Найбільш відомими підходами у фізкультурній освіті на початку ХХІ ст. США були: «Освіта через рух» (Movement Education), «Спортивна освіта» (Sport Education), «Фітнес освіта» (Fitness Education). В «Освіті через рух», увага акцентувалася на оволодінні базовими руховими вміннями як необхідною передумовою для занять руховою активністю впродовж життя. В основі «Спортивної освіти» було набуття спортивної майстерності в обраних видах спорту, якими можна займатися у будь-якому віці. Підхід «Фітнес освіта» (Fitness Education) спрямований на зростання рівня фізичної підготовленості учнів.

Література

1. Турчик І., Белікова Н. Генеза системи шкільного фізичного виховання і спорту у США (1930-1944 рр.). Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 28. Том. 4. С. 185–189.
2. Турчик І. Шкільне фізичне виховання та спорт у США (кінець ХІХ ст.). Інноваційна педагогіка. 2020. Вип. 22. Том 4. С. 34–38.
3. Турчик І. Становлення та розвиток дитячого спорту і фізичного виховання у післявоєнний період у США (1945 – 1980 рр. ХХ ст.). Інноваційна педагогіка. 2019. Вип. 18. Том 1. С. 47–52.
4. Content standards for physical education. NASPE. 2004. URL: https://www.researchgate.net/figure/NASPE-2004-content-standards-for-physical-education_tbl1_262576945.
5. Corbin C., LeMasurier G., Lambdin D., Greiner M. Fitness for Life: Elementary school guide for wellness coordinators. Champaign, IL: Human Kinetics. 2010. 126 p.
6. Jewett A., Bain L., Ennis, C. The curriculum process in physical education. Madison, Wis.: Brown and Benchmark, 1995. 397 p.
7. Kean T. Should Schools eliminate mandating physical education classes? Yes: exercise students minds not midriffs. The School Administrator. 1990. Vol.47.№2. P.14–16.
8. Lonsdale C., Rosenkranz R., Peralta L., Bennie A., Fahey P., Lubans D. A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons. Preventive Medicine. 2013. P.152-161
9. NASPE National Standards. National Association for Sport and Physical Education. URL: <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalStandards/> <https://www.shapeamerica.org/standards/pe/>
10. Pate R., Leavy-Small M., Ross J., Young J., Flint K., Warren C. School physical education. Journal of School Health. 1995. P. 312–318.
11. Rainey D., Murray T. Foundations of personal fitness. New York: Glencoe/McGraw Hill. 2005. 422 p.
12. Sallis J., McKenzie T. Physical Education's Role in Public Health. The Research Quarterly for Exercise and Sport. 1991. №62 (2) P.124–137.
13. Siedentop D. Sport education. Champaign, IL: Human Kinetics. 1994. 152 p.

14. Stier W., Milchrist P. Kleinman S. The future of P.E.: Survival or extinction. Paper presented at the annual meeting of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD) in Denver. 1994. URL : <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED383644.pdf>
15. Stokes R., Schultz S. Get Active! Get Fit! A Middle School. Hunter Textbooks, 2009. 186 p.
16. Templin T., Schempp P. Socialization into physical education: Learning to teach. Indianapolis. 1989. 340 p.
17. Williams C. Personal Fitness: Looking Good, Feeling Good. Kendall/Hunt Publishing Company, 2005. 374 p.

Reference

1. Turchyk, I., Belikova N. (2020). Geneza systemy shkilnoho fizychnoho vykhovannia i sportu u SShA (1930-1944 rr.). Aktualni pytannia humanitarnykh nauk : mizhvuzivnyi zb. nauk. prats molodykh vchenykh Drohobyskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka. Drohobych : Vydavnychiy dim «Helvetyka», Vyp. 28. Tom. 4. 185–189.
2. Turchyk, I. (2020). Shkilne fizychno vykhovannia ta sport u SShA (kinets XIX st.). Innovatsiina pedahohika. Vyp. 22. Tom 4. 34–38.
3. Turchyk, I. (2019) Stanovlennia ta rozvytok dytiachoho sportu i fizychnoho vykhovannia u pisliavoiennyi period u SShA (1945 – 1980 rr.). Innovatsiina pedahohika. Vyp. 18. Tom 1. 47–52.
4. Content standards for physical education. NASPE. 2004. URL: https://www.researchgate.net/figure/NASPE-2004-content-standards-for-physical-education_tbl1_262576945.
5. Corbin, C., LeMasurier, G., Lambdin, D., Greiner, M. (2010). Fitness for Life: Elementary school guide for wellness coordinators. Champaign, IL: Human Kinetics. 126 p.
6. Jewett, A., Bain, L., Ennis, C. (1995). The curriculum process in physical education. Madison, Wis.: Brown and Benchmark. 397 p.
7. Kean, T. (1990). Should Schools eliminate mandating physical education classes? Yes: exercise students minds not midriffs. The School Administrator. Vol.47. №2. P.14–16.
8. Lonsdale, C., Rosenkranz, R., Peralta, L., Bennie, A., Fahey, P., Lubans, D. (2013). A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons. Preventive Medicine. P.152-161
9. NASPE National Standards. National Association for Sport and Physical Education. URL: <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalStandards/> <https://www.shapeamerica.org/standards/pe/>
10. Pate, R., Leavy-Small, M., Ross, J., Young, J., Flint, K., Warren, C. (1995). School physical education. Journal of School Health. 1995. P. 312–318.
11. Rainey, D., Murray, T. (2005). Foundations of personal fitness. New York : Glencoe/McGraw Hill. 422 p.
12. Sallis, J., McKenzie, T. (1991). Physical Education's Role in Public Health. The Research Quarterly for Exercise and Sport. №62 (2) P.124–137.
13. Siedentop, D. (1994). Sport education. Champaign, IL : Human Kinetics. 152 p.
14. Stier, W., Milchrist, P. Kleinman, S. (1994). The future of P.E.: Survival or extinction. Paper presented at the annual meeting of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD) in Denver.. URL : <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED383644.pdf>
15. Stokes, R., Schultz, S. (2009) Get Active! Get Fit! A Middle School. Hunter Textbooks. 186 p.
16. Templin, T., Schempp, P. (1989). Socialization into physical education: Learning to teach. Indianapolis. 340 p.
17. Williams C. (2005). Personal Fitness: Looking Good, Feeling Good. Kendall/Hunt Publishing Company. 374 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).38
УДК 378. 016:796.01.3] – 047.22

Файчак Р.І.

к.н.з ф.в. і с. доцент кафедри фізичного виховання
Бублик С.А.

к.н.з ф.в. і с. доцент кафедри фізичного виховання
Човган Р.Я.

к.н.з ф.в. і с. доцент кафедри фізичного виховання
Крижанівська О.Ф.

к.н.з ф.в. і с. доцент кафедри фізичного виховання

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РОЗВИТОК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

У статті досліджується вплив занять з фізичного виховання на основні спортивно-оздоровчі компетенції майбутніх педагогів. Під час констатуючого педагогічного експерименту нами проводилось тестування студентів щодо основних компетентностей. Розроблено та впроваджено корегуючу програму підвищення рівня оздоровчої освіти студентів, відносно здорового способу життя, у рамках навчального модуля з фізичного виховання. Узагальнення змісту наукових праць, дало змогу виявити основні спортивно-оздоровчі компетенції: здоров'язберігаюча компетентність; володіння методичними та практичними вміннями і навичками з фізичного виховання; самостійна робота. Встановлено ефективність нашої методики, для розвитку основних досліджуваних компетенцій студентів педагогічного факультету. Встановлено, що навчальний процес з фізичного виховання

потребує більш якісного формування основних спортивно-оздоровчих компетентностей студентів.

Ключові слова. Фізичне виховання студентів, спортивно-оздоровчі та здоров'язберігаючі компетенції.

Faychak Roman, Bublyk Sergiy, Chovgan Rostislav, Kryzhanivska Oksana. The influence of physical culture on the development of sports and health competencies of future teachers. The article reveals the impact of physical education classes on the main sports and health competencies of future teachers. During the ascertaining pedagogical experiment, we tested students for basic competencies. A corrective program to improve the level of health education of students, relatively healthy lifestyle, within the training module on physical education. The generalization of the content of scientific works made it possible to identify the main sports and health competencies: health competence; possession of methodical and practical skills and abilities in physical education; individual work. The effectiveness of our methodology for the development of the main research competencies of students of the pedagogical faculty is established. It is established that the educational process of physical education requires a better formation of the basic sports and health competencies of students.

Keywords. Physical education of students, sports and health and health-preserving competencies

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Метою освіти є всебічний розвиток особистості та досягнення нею найвищих суспільних цінностей, розвиток її талантів, розумових та фізичних здібностей, виховання стійких моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного життя, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу. Заняття з фізичного виховання серед студентів є невід'ємною складовою **загальної мети** базової вищої освіти. [1,2,3].

Поняття «компетентність» трактується як частина цілісної характеристики особистості, пов'язана з сукупністю знань, умінь, навичок, а також досвіду, що дає змогу ефективно займатися професійною діяльністю або виконувати певні функції, забезпечуючи розв'язання проблем і досягнення певних стандартів у соціальному житті. Ряд дослідників [2,4,8] також дотримуються думки, що компетентність має інтегративний характер, співвідноситься з моральними характеристиками особистості, які орієнтують на практичну діяльність.

Особливо важливими компетенціями серед студентської молоді є такі, що забезпечують рівень здоров'я та розвиваються в основному на заняттях з фізичного виховання. Стан здоров'я студентів, у працях різних авторів, щонайменше наполовину залежить від його способу життя. Отже, здоров'я є константа, зумовлена способом життя людини, що передбачає наявність у особистості свідомих і стійких ціннісних настанов та переконань щодо прихильності до здорового способу життя [2,4,5].

На думку ряду авторів [2,3,4,8] розвиток спортивно-оздоровчих компетенцій, повинен включати в себе задоволення потреб студентської молоді у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої особистості, сприяти підвищенню рівня її життєдіяльності та оволодіння знаннями для збереження позитивних показників свого соматичного здоров'я в житті та професійній діяльності. Одними з основних для повноцінної характеристики особистості, які студенти повинні здобути на заняттях з фізичного виховання є здоров'язберігаюча компетентність, володіння методиками, практичними вміннями і навичками з фізичного виховання та знання щоб організувати своє фізичне самовдосконалення.

Мета дослідження – розвиток спортивно-оздоровчих компетентностей, які формуються у студентів педагогічних спеціальностей під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Методи й організація дослідження.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: аналіз і систематизація науково-методичної літератури; логіко-теоретичний аналіз; психолого-педагогічне спостереження, опитування, тестування; методи математичної статистики.

Нами був запропонований змістовний «Спортивно-оздоровчий» модуль у освітніх програмах з фізичного виховання для студентів Педагогічного факультету спеціальності «Початкова освіта», який включав в себе 6 годин (2 год. лекції та 4 год. практичні заняття) в семестр. Модуль включав в себе теми щодо здоров'язберігаючих технологій та теорії і методики виконання фізичних вправ. Оцінювався даний модуль за допомогою тестувань, які включали в себе питання, що оцінювали знання з досліджуваних компетентностей. Визначали форми проведення самостійних занять фізичними вправами (студент мав можливість вибрати декілька видів занять фізичними вправами) і загальну кількість годин затрачених на самостійну роботу студентами в тижневому режимі.

Модуль був впроваджений для студентів 1-2 курсу під час занять з фізичного виховання. Експериментальна група (ЕГ) становила 52 студенти, в контрольній групі (КГ) знаходилось 49 студентів.

Результати і дискусія.

Дослідження спортивно-оздоровчих компетентностей студентів, після закінчення 2 курсу і проходження експериментального змістовного модулю, дали змогу зафіксувати наступні результати. Студентів, які володіють здоров'язберігаючими навичками, що сприяють фізичному здоров'ю (раціональне харчування, рухова активність, санітарно-гігієнічні навички та оптимальний режим праці і відпочинку) збільшились в ЕГ на 31% в КГ ($p < 0,05$) на 12%. За результатами тестування студенти, що володіють основами методики з фізичного виховання збільшились у ЕГ з 23% до 55% ($p < 0,05$) а у КГ до 38% (рис 1).

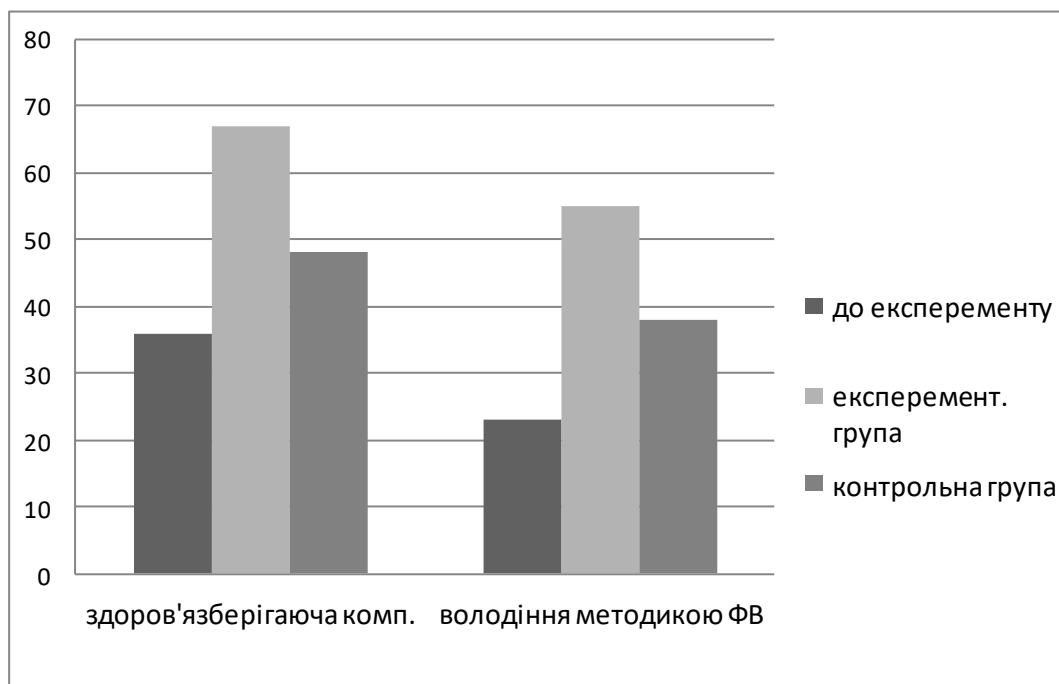


Рис. 1 Зміна спортивно-оздоровчих компетентностей студентів під час навчання (%).

Також кількість годин затрачених для заняття фізичними вправами в тижневому режимі, збільшилась на 2,6 год. (130%) ($p < 0,05$) у ЕГ, та на 0,9 год. (45%) у КГ (рис 2). Найбільш використовуваними формами занять фізичними вправами, серед студентів є заняття в тренажерному залі (42%), фітнес (39%), спортивні ігри (34%), оздоровчий біг, ходьба (22%), плавання (18%), їзда на велосипеді (17%).

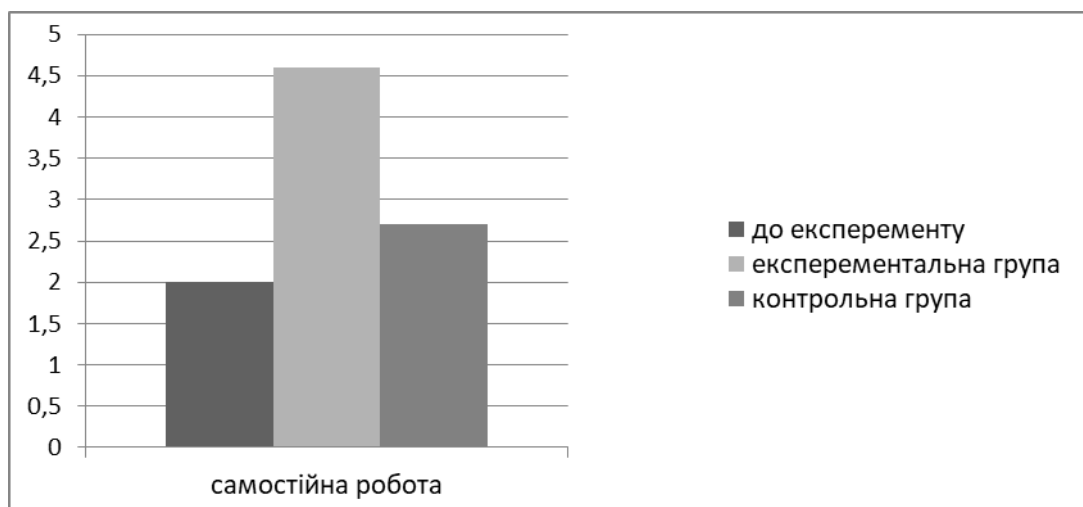


Рис. 2 Показники самостійної роботи студентів в тижневому режимі (год).

В результаті психолого-педагогічного спостереження нами встановлено, що студенти експериментальних груп, більш якісно ставляться до виконання фізичних вправ, краще володіють методиками та різноманітними поєднаннями форм проведення занять з фізичного виховання. Також було відзначено, збільшення кількості студентів, які виконують додаткове навантаження в основній частині заняття.

Висновок. Проведений експеримент показав, що студенти педагогічних спеціальностей, на фізичному вихованні, розвивають здоров'язберігаючу компетентність, удосконалюють методи, практичні вміння і навички з фізичного виховання та вміють організувати своє фізичне самовдосконалення. Особливо високий рівень здобуття цих компетенцій у групах, що мають в своїх програмах змістовний «Спортивно-оздоровчий» модуль для вивчення базових компетенцій, які здобуваються на предметі «Фізичне виховання».

Перспективи подальших досліджень. Вивчення ключових компетенцій, що здобуваються студентами на заняттях з фізичного виховання, дозволить ефективно і якісно впливати на формування особистості майбутніх педагогів. Так само цікавим і перспективним напрямком вивчення компетенцій з фізичного виховання, є їх реалізація серед майбутніх вчителів фізичної культури та інших спеціальностей нашого університету. В перспективі ми можемо розділити основні компетенції, на більш дрібні елементи навчальної програми для більш детального вивчення.

Література

1.Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів. навч. посібник. Житомир: Рута, 2014. 306 с.

2. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2003. 20 с.
3. Дутчак М.В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. Рівне: Ліста, 1999. С. 158–162.
4. Дяченко Анна. Сучасні підходи до удосконалення навчального процесу на основі формування здоров'язбережувального освітнього середовища. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. ТОВ "Планер", 2018. С. 24–27. URL: <http://93.183.203.244/xmlui/bitstream/handle/123456789/2615/24pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Зеленюк О. Трансформація навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у контексті Болонської декларації. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культури та спорту. Вип. 10. Т. 3. Львів: НВФ "Українські технології", 2006. С. 373–378.
6. Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку та соматичного здоров'я школярів. Посібник для вчителів фізичної культури. Івано-Франківськ: Плай, 2000. 62 с.
7. Скворцова С.О. Професійна компетентність вчителя. Наука і освіта: зб. наук. праць .2009. №4. С. 93–96.
8. Сохань Л.В. Життєва компетентність особистості. наук.-метод. посіб. – К.: Богдана, 2003. 520 с.
9. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 - Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. 392 с.

References

1. Griban G.P. Methodical system of physical education of students. Educat. book manual. Zhytomyr: Ruta, 2014. 306 p.
2. Domashenko A.V. Organizational and pedagogical principles of the system of physical education of student youth of Ukraine: Avoref. dis. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02. Lviv, 2003. 20 p.
3. Dutchak M.V. The main aspects of reforming the system of physical education in Ukraine. The concept of development of the field of physical education and sports in Ukraine: coll. Science. Rivne Avenue: List, 1999. S. 158–162.
4. Dyachenko Anna. Modern approaches to improving the educational process based on the formation of a healthy educational environment. Actual problems of physical education and methods of sports training. LLC "Planer", 2018. P. 24–27. <http://93.183.203.244/xmlui/bitstream/handle/123456789/2615/24pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Zelenyuk O. Transformation of the discipline "Physical Education" in the context of the Bologna Declaration. Young sports science of Ukraine: coll. Science. works in the field of physics. culture and sports. Vip. 10. Vol. 3. Lviv: Scientific and Production Enterprise "Ukrainian Technologies", 2006. P. 373–378.
6. Mytskan B.M. Methods of research of physical development and somatic health of schoolchildren. A guide for physical education teachers. Ivano-Frankivsk: Play, 2000. 62 p.
7. Skvortsova S.O. Professional competence of a teacher. Science and education: coll. Science. work .2009. №4. Pp. 93–96.
8. Sohan L.V. Life competence of the individual. scientific method way. - К.: Богдана, 2003. 520 с.
9. Krutsevich T.Yu. Theory and methods of physical education. textbook for students. universities of phys. brought up. and sports: In 2 - Т. 1. General bases of the theory and methods of physical education. К.: Olympic Literature, 2008. 392 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).39
УДК 796.011.3-053.5/056.2

Ханікіяц О.В.
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури,
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського м. Львів*
Сороколіт Н.С.
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури,
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського м. Львів*
Семенова Н.В.
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського,
Медичний коледж Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, м. Львів*

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Стаття відображає думки вчителів фізичної культури про ефективність стану реалізації інклюзивної освіти в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) Львівської області. Метою проведення даного дослідження було встановити рівень теоретичних знань щодо основоположних засад інклюзивної освіти та наявність практичних навичок при роботі із дітьми з особливими освітніми потребами (ООП) на уроках фізичної культури.

У тестуванні взяло участь 58 учителів фізичної культури ЗЗСО, різних кваліфікаційних категорій, педагогічний стаж яких коливався в межах від 1 до 42 років.

Було визначено, що серед питань, що характеризують рівень знань вчителів щодо основоположних засад інклюзивної освіти найбільш проблемними виявилися ті, які стосуються розуміння концептуальної ідеї, принципів та

функцій; комплектації інклюзивних класів; розподіл обов'язків вчителя та асистента вчителя в процесі інклюзивного навчання.

Результати запропонованих завдань для визначення практичних навичок при роботі із дітьми з ООП на уроках фізкультури показали, що вчителі не володіють навиками застосування, адаптації та/або модифікації методів, форм та засобів уроку фізкультури для дітей з ООП.

Ключові слова: інклюзивна освіта, діти з особливими освітніми потребами, вчителі фізичної культури, заклади загальної середньої освіти.

Khanikiants Olena, Sorokolit Nataliya, Semenova Natalia. The Condition and Perspectives of Realization of Inclusive Education in the Pupils' physical Education. The article shows the physical education teachers' thoughts according to effectiveness of realization of inclusive education in general educational establishments of Lviv region. This problematic is especially important today in the context of active implementation in inclusive education in the educational environment of Ukraine. The elaborated analysis of last researches and publications has shown that provided results are pretty contradictory – starting from the lack of readiness of all stages of educational process to pretty “successful implementation of the reform of inclusive education in Ukraine”. That is why, the goal of this research is to determine the level of theoretical knowledge according to main principles of inclusive education and the existence of practical skills among physical education teachers during the work with children with special educational needs.

In the on-line questionnaire, that was participated by 58 physical education teachers from general education establishments of Lviv region, teachers are of different categories, the pedagogical working experience differs from 1 to 42 years, with experience in inclusive class (group) (35.6%), with working experience with children with special needs (60%).

It was determined, that among questions that characterize the level of knowledge among respondents according to main principles of inclusive education, the most problematic are those, connected with understanding of conceptual idea, principles and functions of inclusive education; completing the set for inclusive classes; information about distribution of teachers' and his assistant's liabilities in the process of inclusive studying.

The results of suggested tasks, that were provided to determine practical skills during the work with children with special needs, have shown that teachers do not obtain neither skill with using of recreational types of doing physical exercises, nor using of hygiene factors, nor adaptation and modification of methods, forms and tools of physical education lessons for children with special needs.

Key words: inclusive education, children with special educational needs, physical education teachers, general education establishments.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Останні роки у загальній середній освіті України відбуваються масштабні зміни. Зокрема, згідно із Законом України «Про освіту» до навчальних програм з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) запроваджено нові варіативні модулі, з 2018 року реалізується «Новий Стандарт початкової освіти», активно впроваджується інклюзивна освіта [4].

Так, перші кроки щодо впровадження інклюзивного навчання у освітній простір України були розпочаті ще у 1991 році ратифікацією Конвенції про права дитини. Після підписання Україною Угоди про Асоціацію про співпрацю з Європейським Союзом в рамках створення умов дня навчання осіб з особливими освітніми проблемами, активно створюються інклюзивно-ресурсні центри; забезпечується навчання психологів інклюзивно-ресурсних центрів; в закладах загальної середньої та дошкільної освіти запроваджуються корекційно-розвиткові і психолого-педагогічні послуги (заняття); передбачено обов'язковий курс, під час курсів підвищення кваліфікації або курсової перепідготовки, для всіх педагогічних працівників щодо особливостей роботи з дітьми з ООП у межах інклюзивного навчання; створюються умови для підвищення кваліфікації асистентів учителів, що сприятиме підвищенню якості освіти у інклюзивних класах тощо [6, 15].

Отже, інтеграція інклюзивної освіти на теренах нашої держави є визнаним та незворотнім процесом, хоча й відбувається з певними перешкодами. Залишається відкритим питання розроблення нових та удосконалення уже існуючих державних нормативно-правових актів, освітніх стратегій, підготовки педагогічних кадрів до роботи з дітьми з ООП тощо.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання важливості наявності професійних кадрів для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами є предметом численних досліджень зарубіжних та вітчизняних науковців (Г. Стангвіка, 1997; Т. Лормана, Д. Деллера, Д. Харві, 2005; Т. П'ятакової, 2009; А. Колупаєвої, 2006 – 2020; І. Боднар, 2014; Н. Сороколіт, 2020; О. Ханіянц, 2020 та ін.).

Результати досліджень останніх років в Україні та свідчать, що діти з ООП достатньо успішно можуть навчатися разом із дітьми із типовим розвитком, а найвагомим компонентом ефективності процесу навчання та соціалізації дітей з ООП, окрім відповідної системи навчально-виховної роботи, є наявність професійних фахівців – психологів, вчителів, асистентів вчителів тощо [2, 8, 12, 17, 20].

Але висвітлені результати у наукових публікаціях є досить суперечливими. Так, не достатній рівень інформованості щодо специфіки роботи з дітьми із ООП серед вчителів ЗЗСО, за даними різних авторів, коливається в межах 53 % – 73 % [3, 5, 9]. Окремі науковці наголошують на наявності «дефіциту знань у галузі корекційної педагогіки», «педагогічної обережності», бар'єрів у психологічному та емоційному сприйнятті «особливої» дитини, на нестачі сучасних освітніх стратегій, науково-обґрунтованих інтеграційних програм для дітей різного віку та нозологічних груп тощо [5, 18, 13, 19].

Інші, наголошують на істотних перевагах запровадження інклюзивної освіти для усіх учасників освітнього

процесу [7, 10], на створенні ґрунтовної законодавчої бази [10, С. 6], на запровадженні ефективних механізмів фінансування інклюзивної освіти [1] та на «успішному започаткуванні реформи інклюзивної освіти в Україні» загалом [10, С. 5].

Отже, на нашу думку, є потреба у подальших напрацюваннях щодо відображення думки вчителів про ефективність стану реалізації інклюзивної освіти в закладах загальної середньої освіти, зокрема на уроках фізичної культури.

Метою проведення даного дослідження було встановити рівень теоретичних знань щодо основоположних засад інклюзивної освіти та наявність практичних навичок при роботі із дітьми з особливими освітніми потребами на уроках фізичної культури.

Організація та методи дослідження. Ми використали такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування учителів фізичної культури за допомогою питальника, укладеного в Google-form, методи математичної обробки отриманих результатів. Відповіді респондентів обраховувалися у відсотках.

У тестуванні взяли участь 58 учителів фізичної культури ЗЗСО серед яких: 60 % вчителів закладів обласного підпорядкування, 40 % – міського; 10,9 % вчителі без кваліфікаційної категорії, 28,7 % – I-ї категорії, 20,4 % – II-ї категорії, 40 % – вищої категорії; 22,2 % чоловіків та 77,8 % жінок. Педагогічний стаж роботи респондентів коливався в межах від 1 до 42 років, зокрема від 1 до 10 років – 35,6 %, від 10 до 20 років – 40 %, від 20 до 30 років – 15,6 %, 30 і < років – 8,8 %.

Тестування складалося із 61-го запитання, які були згруповані у декілька блоків. У даній статті ми представили результати опитування першого блоку запитань, які характеризують рівень теоретичних знань респондентів щодо основоположних засад інклюзивної освіти та наявність практичних навичок при роботі із дітьми з ООП на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серед учителів які брали участь у тестуванні, досвід роботи у інклюзивному класі (групі) мають більше третини (35,6 %), але при цьому понад половина (60 %) зазначили, що мають досвід роботи із дітьми із ООП (Рис. 1).



Рис. 1. Чи маєте Ви досвід роботи у інклюзивному класі (групі) та/або із дітьми з ООП

Наступний блок питань мав надати нам інформацію про наявність знань та рівень їх володінням респондентами про основоположні засади інклюзивної освіти, а також рівня готовності учителів фізичної культури до формування освітнього середовища для дітей з ООП.

Попри те, що значна частина учителів зазначила, що має досвід роботи із дітьми із ООП, лише 15,6 % дали вірну відповідь на питання про те, що таке «Інклюзія». У переважній кількості учителів (44,4 %) поняття «інклюзія», можливо в контексті професійної діяльності, асоціюється із залученням та додатковою підтримкою дітей з ООП у процесі навчання в закладах освіти, а не зі збільшенням ступеня участі всіх громадян у соціальному житті суспільства в цілому.

Попередні наші дослідження виявили, що запровадження інклюзивного навчання у фізичному вихованні підтримують 42,2% учителів фізичної культури [14]. Це, в свою чергу, підтверджує результати авторів, які зазначають, що причиною такого стану справ, є те, що в учителів фізичної культури недостатньо професійної компетентності з інклюзивного фізичного виховання, а також через відсутність асистента учителя фізичної культури для дітей з ООП [13].

Те, що переважна кількість вчителів поняття «інклюзія» розглядають з позиції власної педагогічної діяльності, підтверджують й відповіді на питання щодо розуміння концептуальної ідеї та функцій інклюзивної освіти. Так, лише 20 % респондентів дали вірну відповідь, щодо концептуальної ідеї інклюзивної освіти, а понад половина (53,3 %) асоціює ідею інклюзивної освіти з інтеграцією дітей із особливостями розвитку в середовище звичайних однолітків (Рис.2). Лише 17,8 % вчителів вірно зазначили функції інклюзивної освіти, а переважна кількість (57,8 %) вважають, що до функцій інклюзивної освіти, окрім перелічених у науково-методичній літературі [10], потрібно віднести й оздоровчу (Рис.2). Результати попередніх досліджень показують, що переважна кількість учителів, часто, взагалі не знайомі, або мають низький рівень поінформованості з питань ефективного впровадження інклюзивної практики [9, 17].

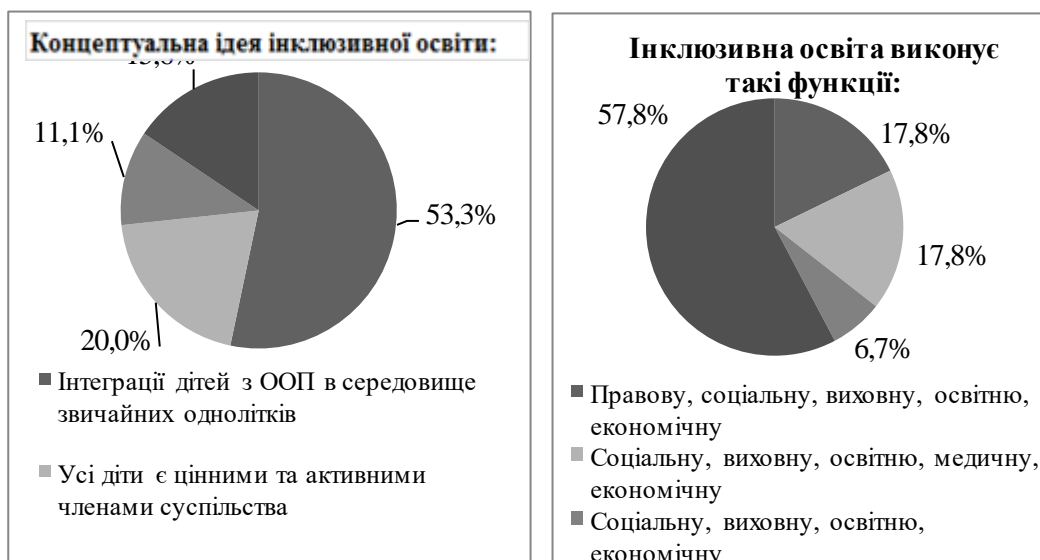


Рис. 2. Розуміння головної ідеї та функцій інклюзивної освіти.

Нажаль, розуміння чинників, які сприятимуть успішному функціонуванню інклюзивного навчання у зазначених вчителів, також, дуже розпливчате. Вірну відповідь надали тільки 20 % учителів. Майже третина (28,9 %) усвідомлюючи вагомість командного підходу в процесі функціонування інклюзивного навчання, не вважають співпрацю із батьками дітей з ООП необхідною умовою для підвищення ефективності цього процесу, а половина (51,1 %) вважають, що індивідуальна діяльність кожного вчителя буде ефективнішою за командний підхід.

Низьким є і рівень знань вчителів фізичної культури щодо принципів інклюзивної освіти. Вірно, усі варіанти відповіді дали 22,4 % вчителів. Попри те, що жодної вірної відповіді не дали лише 8 % вчителів, переважна кількість (69,6 %) зазначили лише одну вірну відповідь або разом із вірними обирали й не вірні відповіді (Рис. 3). Серед не вірних відповідей найчастіше зустрічалось твердження, що «Усі діти мають опанувати уніфікований навчальний план», а 6,7 % вчителів вважає, що діти з ООП мають навчатися винятково у спеціальних закладах або вдома.



Рис. 3. Аналіз відповідей респондентів щодо розуміння принципів інклюзивної освіти

Нам було цікаво, чи володіють сучасні вчителі фізичної культури знаннями про окремі законодавчі аспекти що регламентуються державними нормативно-правовими документами у сфері освіти, зокрема упровадженні інклюзивного навчання в освітні заклади.

Аналіз отриманих відповідей свідчить, що 64,4 % вчителів згодні з твердженням, що поняття «Діти з ООП», широко охоплює всіх учнів, чий освітні проблеми виходять за межі загальноприйнятої норми.

Але, переважна кількість учителів (67,7 %) не орієнтуються у питанні комплектації інклюзивних класів, тобто не мають чіткого уявлення про документально затверджене співвідношення кількості дітей із ООП та дітей із типовим розвитком.

Найгірше вчителі орієнтуються у питаннях розподілу посадових обов'язків, асистента вчителя, асистента учня та, власне, вчителя в інклюзивному класі (групі). Так, переважна кількість респондентів (35,6 %) вважає, що асистентом учня має бути, виключно, педагогічний працівник, 33,3 % вважають, що він має мати вищу педагогічну освіту, а 13,3 % – вважають, що асистентом учня може бути людина із стажем педагогічної роботи не менше 5-ти років (Рис. 4).



Рис. 4. Аналіз відповідей респондентів щодо розуміння вимог до освітнього рівня асистента учня

Майже половина респондентів (42,2 %) не орієнтується у обов'язках асистента вчителя в інклюзивному навчанні при розробленні навчальної програми, 40 % – щодо обов'язків асистента вчителя в інклюзивному навчанні при оцінюванні навчальних досягнень дітей з ООП. Такий стан є особливо небезпечним в контексті того, що, «згідно з нормативно-правовими документами у процесі освітньої діяльності асистент учителя виконує організаційну, навчально-розвиткову, діагностичну, прогностичну та консультативну функції» [2, С. 16].

Серед вчителів – 77,8 % – мають суперечливі думки щодо обов'язків вчителя в інклюзивному навчанні при плануванні навчального матеріалу (Табл. 1). Третина респондентів (35,6 %) не вважає, що до обов'язків вчителя в інклюзивному навчанні належить «планування роботи на уроці та добір спортивного інвентарю й обладнання», 26,7 % – «визначення пріоритетних засобів навчання для дітей з ООП», 15,6 % – «вибір належного виду роботи відповідно до індивідуальної навчальної програми» (Табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз відповідей респондентів щодо розуміння розподілу посадових обов'язків вчителя та асистента вчителя в інклюзивному класі (групі)

Обов'язки асистента вчителя в інклюзивному навчанні при розробленні навчальної програми:	
Варіанти відповідей	Кількість осіб (%)
Участь у розробленні індивідуальної навчальної програми учнів з ООП	57,8 %
Оновлення інформації про учнів та про індивідуальну навчальну програму	6,7 %
Розроблення програми навчання на основі робочого плану та індивідуальних освітніх потреб учня	28,9 %
Підготовка індивідуальних навчальних планів	6,7 %
Оберіть варіант, який НЕ належить до обов'язків вчителя в інклюзивному навчанні при плануванні навчального матеріалу:	
Варіанти відповідей	Кількість осіб (%)
Допомога у доборі та складанні матеріалів, у розробленні дидактичних матеріалів	22,2 %
Планування роботи на уроці та добір спортивного інвентарю й обладнання	35,6 %
Визначення пріоритетних засобів навчання для дітей з ООП	27,7 %
Вибір належного виду роботи відповідно до індивідуальної навчальної програми	15,6 %
Оберіть варіант, який НЕ належить до обов'язків асистента вчителя в інклюзивному навчанні при оцінюванні навчальних досягнень дітей з ООП:	
Варіанти відповідей	Кількість осіб (%)
Моніторинг навчального поступу учнів з ООП та оцінка	40 %
Збір та запис даних для подальшої оцінки учня, внесення доповнень до індивідуальної навчальної програми	33,3 %
Спостереження за особливостями психофізичного розвитку учнів з ООП	11,1 %
Внесення пропозицій щодо завдань, розроблених для учня з ООП	15,6 %

Тільки 13,3 % вчителів мають чітке усвідомлення які діти належать, а які не належать до категорії «Діти з особливими освітніми потребами» за українським законодавством. Не дали жодної правильної відповіді – 15,6 % вчителів. Решта респондентів або обрали тільки одну вірну відповідь, або до обраних вірних відповідей додали й не вірні (Рис. 5). Серед невірних відповідей вчителі, переважно, зазначали те, що «Діти з порушеннями поведінки і діяльності» не належать до категорії дітей з ООП.

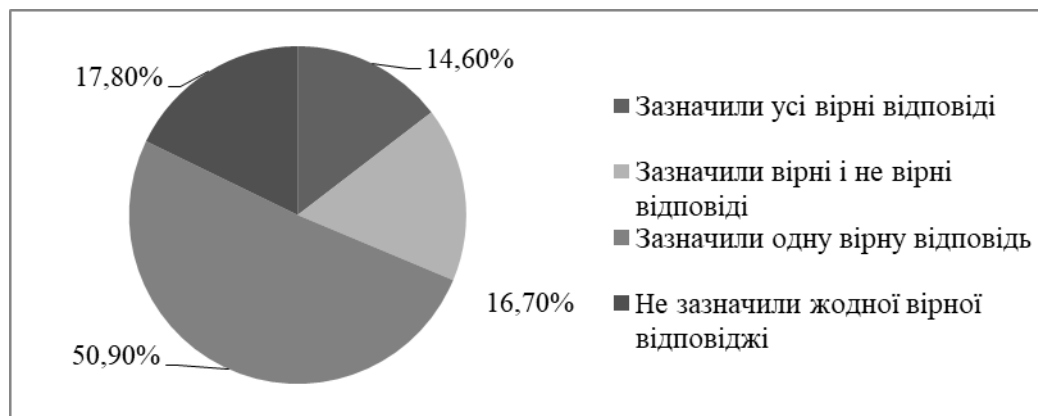


Рис. 5. Аналіз відповідей респондентів щодо розуміння які діти належать до категорії «Діти з особливими освітніми потребами» за українським законодавством

Для визначення практичних навичок у роботі із дітьми з ООП учителям фізичної культури було запропоновано навести приклади яким чином можна адаптувати та/або модифікувати методи, форми та засоби уроку фізкультури для дітей з порушеннями зору та для дітей з розумовою відсталістю, а також навести приклади заходів та/або засобів, які можна застосовувати для формування толерантного середовища серед учасників освітнього процесу (для дітей із типовим розвитком, для батьків дітей із типовим розвитком та, власне, вчителів).

Щодо методів, форм та засобів уроку фізкультури для дітей з ООП, нажаль, 44,4 % вчителів не навели жодної пропозиції. Решта вчителів обмежилися загальними рекомендаціями на зразок: спрощувати завдання та/або правила, використовувати рухливі ігри та естафети, надавати індивідуальні завдання, розширювати рухові уявлення, рухову пам'ять, об'єм рухових дій, активізувати моторику, застосовувати методи психокорекції, змінювати види діяльності, формувати довіру між учасниками освітнього процесу тощо.

Щодо формування толерантного середовища серед учасників освітнього процесу у вчителів, також, не було чітких пропозицій, а лише: проведення лекцій, бесід, вікторин, тренінгів зі спеціалістами, рухливих ігор тощо.

Отримані нами результати підтверджуються й думками інших спеціалістів про те, що вчителі закладів загальної середньої освіти не мають відповідного рівня знань щодо специфіки розвитку дітей із ООП та методів їх навчання й виховання [3, 9, 13].

Висновки. Було визначено, що серед питань, що характеризують рівень знань респондентами щодо основоположних засад інклюзивної освіти найбільш проблемними виявилися питання, які стосуються розуміння концептуальної ідеї, принципів та функцій інклюзивної освіти; комплектації інклюзивних класів; інформації про розподіл обов'язків вчителя та асистента вчителя в процесі інклюзивного навчання.

Результати запропонованих завдань для визначення практичних навичок при роботі із дітьми з ООП на уроках фізкультури показали, що вчителі не володіють навиками ні застосування рекреаційних видів занять фізичними вправами, ні використанням гігієнічних факторів, ні адаптацією та/або модифікацією методів, форм та засобів уроку фізкультури для дітей з ООП.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В подальшому вважаємо за потрібне здійснити опитування вчителів фізичної культури для визначення рівня теоретичних знань та практичних навичок щодо адаптивної та корекційної роботи із дітьми з ООП. Також, вважаємо за необхідне розробити програму спецкурсу для курсової перепідготовки учителів фізичної культури та експериментально перевірити її ефективність.

Література

1. Аналітичний звіт (2018) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/inklyuzivna%20polituka/zvit.pdf>
2. Асистент вчителя у закладі загальної середньої освіти з інклюзивною формою навчання: навчально-методичний посібник / А.А. Колупаєва та ін. – Харків : Ранок, 2019. – 216 с.
3. Бовкуш, К.П. Готовність педагога до інклюзивної освіти [Текст] / К.П. Бовкуш // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал ; [редкол.: А. А. Сбруєва, О. Є. Антонова, Дж. Бішоп та ін.]. – Суми, 2015. – № 4 (48). – С. 3–9.
4. Закон України «Про освіту». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
5. Зброєва Н.Б. Готовність педагога до інклюзивної освіти. (До постановки питання) / Н.Б. Зброєва. // Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. – 2012. – № 7. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzsp_2012_7_5
6. Інклюзивне навчання. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/tag/inklyuzivne-navchannya>
7. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта: від основ до практики : монографія / Колупаєва А.А., Таранченко О.М. – К. : ТОВ «АТОПОЛ», 2016. – 152 с.
8. Мартинчук О.В. Підготовка майбутніх педагогів до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти [Електронний ресурс] / О.В. Мартинчук // Вісник психології і педагогіки : збірник наук. праць / Педагогічний інститут

Київського університету імені Бориса Грінченка Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка. – К., 2012. – Вип. 8. – 248 с.

9. Педорич А. До питання готовності педагогів до інклюзивної освіти / Анатолій Педорич // Освітologia : наук. журнал. – 2018. – № 7. – С. 101–107. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ocvit_2018_7_17

10. Порошенко М.А. Інклюзивна освіта : навчальний посібник. – Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 300 с.

11. П'ятакова Т. Особливості підготовки учителів Швейцарської конфедерації до здійснення інклюзивної освіти [Текст] / Т. П'ятакова // Імідж сучасного педагога : науково-практичний освітньо-популярний журнал. – 2009. – № 10. – С. 37–39.

12. П'ятакова Т. Розвиток інклюзивної компетентності: швейцарський досвід / Т. П'ятакова // Порівняльно-педагогічні студії. – 2012. – № 1 (11). – С. 93–98.

13. Соловей А.В. Готовність до впровадження інклюзивної освіти в процес фізичного виховання загальноосвітніх шкіл м. Львова / Соловей А.В., Римар О. В. // Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту : матеріали ІХ Міжнар. наук. конф. пам'яті А. М. Лапутіна (м. Чернігів, 18-19 жовтня 2018 р.). – Чернігів, 2018. – С. 80–81.

14. Сороколіт Н.С. Порівняльний аналіз ставлення викладачів фізичної культури до освітніх реформ у загальноосвітніх навчальних закладах / Н.С. Сороколіт, О.В. Римар, О.М. Боднарчук // Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я в сучасному суспільстві, 2020. – Вип. 2 (50). – С. 20–25. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-20-25>.

15. Статистичні дані МОН України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/statistichni-dani>

16. Стангвік Г. Політика інтегрованого навчання в Норвегії / Г. Стангвік // Інтегроване навчання: мировий досвід / под ред. С. Пейла, К. Мейера і С. Хегарти. – Лондон, 1997. – С. 156.

17. Ханіянц О.В. Про перспективи реалізації інклюзивної освіти у вищій школі (на прикладі Львівської області) / Ханіянц О.В. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : мат. Міжнародної наук.-практ. конференції / за ред. Я. Б. Зоря. – Чернівці : ЧНУ, 2017. – С. 93–95.

18. Ханіянц О.В. До проблеми формування толерантного середовища на уроках фізичної культури в умовах впровадження інклюзивної освіти в Україні // Римар О.В., Семенова Н.В. // Соціально-гуманітарні дослідження та інноваційна освітня діяльність : Мат. II Міжнародної наукової конференції. 26-27 червня 2020 р., м. Дніпро. / Наук. ред. О. Ю. Висоцький. – Дніпро, 2020. – С. 360–363.

19. Bodnar, I.R., Rymar, O.V., Solovei, A.V., Malanchuk, G.G., Datskiv, P.P. (2015). Objective criteria for determination of functional-reserve potentials of secondary school age pupils. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. (11) 11–19. DOI: <http://dx.doi.org/10.1556/18189/172.2015.1102>

20. Allal, L., & Lopez, M. L. (2005). Formative assessment of learning: A review of publications in French. (241–265). Paris: OECD. Available at : <https://www.oecd.org/education/ceri/35337948.pdf>

21. Loreman, T., Deppeler, J.M., & Harvey, D.H. (2005). Inclusive Education: A Practical Guide to Supporting Diversity in the Classroom. Australia: Allen & Unwin.

References

1. Аналітичний звіт (2018) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/inklyuzivna%20polituka/zvit.pdf>

2. Kolupaieva, AA. & et al. (2019). Asystent vchytelia u zakladi zahalnoi serednoi osvity z inkliuzyvnoiu formoiu navchannia. Kharkiv: Ranok.

3. Bovkush, KP. (2015). Hotovnist pedahoha do inkliuzyvnoi osvity. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii : naukovyi zhurnal. 4 (48), 3-9.

4. Zakon Ukrainy "Pro osvitu". – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

5. Zbroieva, NB. (2012). Hotovnist pedahoha do inkliuzyvnoi osvity. (Do postanovky pytannia). Naukovi zapysky [Nizhynskoho derzhavnogo universytetu im. Mykoly Hoholia], 7. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzsp_2012_7_5

6. Inklyuzivne navchannia. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/tag/inklyuzivne-navchannia>

7. Kolupaieva, AA., & Taranchenko, OM. (2016). Inklyuzivna osvita: vid osnov do praktyky. Kyiv: Atopol.

8. Martynchuk, OV. (2012). Pidhotovka maibutnih pedahohiv do profesiinoi diialnosti v umovakh inkliuzyvnoi osvity [Електронний ресурс]. Visnyk psykholohii i pedahohiky, 8, 248.

9. Pedorych A. (2018) Do pytannia hotovnosti pedahohiv do inkliuzyvnoi osvity. Osvitohiia, 7, 101-107. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ocvit_2018_7_17

10. Poroshenko MA. (2019). Inklyuzivna osvita. Kyiv: TOV Ukraina.

11. Piatakova T. (2009). Osoblyvosti pidhotovky uchyteliv Shveitsarskoi konfederatsii do zdiisnennia inkliuzyvnoi osvity. Imidzh suchasnoho pedahoha, 10, 37-39.

12. Piatakova T. (2012). Rozvytok inkliuzyvnoi kompetentnosti: shveitsarskyi dosvid. Porivnialno-pedahohichni studii, 1 (11), 93-98.

13. Solovei, AV. & Rymar, OV. (2018). Hotovnist do vprovadzhenia inkliuzyvnoi osvity v protses fizychnoho vykhovannia zahalnoosvitnikh shkil m. Lvova. Materialy IX Mizhnar. nauk. konf. pamiaty A. M. Laputina (m. Chernihiv, 18-19 zhovtnia 2018 r.) "Aktualni problemy suchasnoi biomekhaniky fizychnoho vykhovannia ta sportu", 80-81.

14. Sorokolit, NS., Rymar, OV. & Bodnarchuk OM. (2020). Porivnialnyi analiz stavlennia vykladachiv fizychnoi kultury do osvity v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. Fizyчне vykhovannia, sport ta kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi, 2(50), 20-25. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-20-25>

15. Statystichni dani MON Ukrainy. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/statistichni-dani>

16. Stanhvyk, H. (1997). Polytyka yntehyrovannoho obuchenya v Norvehyi. Yntehyrovannoe obuchenye: myrovoi oryn, 156.
17. Khanikiants, OV. (2017). Pro perspektyvy realizatsii inkluzyvnoi osvity u vyshchyi shkoli (na prykladi Lvivskoi oblasti). Mat. Mizhnarodnoi nauk.-prakt. konferentsii "Fizychna kultura yi sport: dosvid ta perspektyvy", 93-95.
18. Khanikiants, OV. Rymar, OV. & Semenova N.V. (2020) Do problemy formuvannia tolerantnoho seredovyscha na urokakh fizychnoi kultury v umovakh vprovadzhennia inkluzyvnoi osvity v Ukraini. Mat. II Mizhnarodnoi naukovoї konferentsii (m. Dnipro, 26-27 chervnia 2020 r.) "Sotsialno-humanitarni doslidzhennia ta innovatsiina osvithna diialnist", 360-363.
19. Bodnar, I.R., Rymar, O.V., Solovei, A.V., Malanchuk, G.G., Datskiv, P.P. (2015). Objective criteria for determination of functional-reserve potentials of secondary school age pupils. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 11, 11-19. DOI: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1102>
20. Allal, L., & Lopez, M. L. (2005). Formative assessment of learning: A review of publications in French. (241-265). Paris: OECD. Available at : <https://www.oecd.org/education/ceri/35337948.pdf>
21. Loreman, T., Deppeler, J.M., & Harvey, D.H. (2005). Inclusive Education: A Practical Guide to Supporting Diversity in the Classroom. Australia: Allen & Unwin.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).41
УДК: 796.332.015.14'06

Чопілко Т.Г.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Абдула А.Б.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків
Лисенчук С.Г.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Ужгородський національний університет, м. Ужгород
Проць Р.О.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ВІДЕОДОПОМОГИ АРБІТРАМ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ

Прогрес не стоїть на місці, тому розвиток технологій не міг не вплинути на світ спорту. Відеоповтори давно використовуються у великому тенісі та хокеї, а футбол тільки зараз адаптується до цього нововведення. Система VAR (video assistant referee) з'явилася у професійному футболі відносно недавно, але вже встигла наробити шуму серед абсолютно всієї футбольної громадськості та вплинути на результати великої кількості матчів.

Не дивлячись на те, що до моменту впровадження VAR у футбол, накопичених знань було достатньо, рішення щодо впровадження даної системи в практику у ФІФА приймали довго. Хоча необхідність зміни ігрового процесу була очевидна всім футбольним фахівцям, адже постійно виникали конфлікти між арбітрами і командами. Арбітри піддавалися жорсткій критиці і обговорення матчів зводилися не до самої гри, а до дії арбітрів. Такі ситуації підірвали довіру до футболу, організаторів гри.

У 2016 році до Правил гри у футбол були внесені зміни, суть яких полягала у можливості впровадження у футбол системи відеодопомоги арбітрам, спочатку в якості експерименту, а через декілька років VAR уже стає невід'ємною частиною футболу. Саме тому останні роки дослідження використання системи VAR у футболі є актуальним.

Для успішної роботи системи відеодопомоги арбітрам у футболі, вона повинна володіти простим, інтуїтивно зрозумілим інтерфейсом управління, щоб арбітри працюючи з даною системою мали змогу за допомогою голосового спілкування з оператором повторів здійснювати потрібні йому дії, серед яких «кадр вперед»/«кадр назад», вибір потрібної камери і т.ін.

Ключові слова: відеодопомога арбітрам, система VAR, відеоповтори у футболі.

Chopilko T., Abdula A., Lysenchuk S., Prots R. Features of using the video assistance system (VAR) for the referees in modern football. Progress does not stand still so the development of technology could not affect the world of sports. Video replays have long been used in tennis and ice hockey but football is only now adapting to this innovation. The VAR (video assistant referee) system has appeared in professional football recently but has already made a fuss among the entire football community and influenced the results in some matches. Despite the fact that before the introduction of VAR in football, the accumulated knowledge was enough, the decision to implement this system in practice at FIFA took a long time. Although the need to change the game was obvious to all football professionals, because conflicts between referees and teams arose constantly. The referees were severely criticized and the discussion of matches was not limited to the game itself but to the referees. Such situations undermined confidence in football and the organizers of the game.

That's why in 2016 the rules of the game of football were amended the essence of which was the possibility of introducing a video assistance system for the referees in football, initially as an experiment, and a few years later VAR is becoming an integral part of football. That's why in recent years the study of the use of the VAR system in football is relevant.

For a video refereeing system to work successfully it must have a simple and intuitive control interface so that the referees can work with the replay operator to perform the required actions, including «forward»/«backward», select the desired camera, etc.

Key words: video assistance to referees, VAR system, video replays in football.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Технічні засоби для запису зображення з метою визначення переможців у спорті використовуються вже майже півтора століття. Перша згадка про фотофініші датується 1882 роком. Його застосовували для визначення переможців у скачках - результати фіксувалися і використовувалися у тоталізаторі для розрахунку виплат.

Фінансова складова зіграла вирішальну роль у появі фотофінішу. У 1928 році дана технологія вперше була застосована на Олімпійських іграх в Амстердамі на змаганнях з легкої атлетики. Тобто правильність визначення переможців стала важлива не тільки з огляду на фінанси, але і з погляду справедливості. Справедливість та фінанси і на сьогоднішній день є ключовими факторами, що стимулюють розвиток систем відеоповторів і відеосуддівства.

Футбол є однією з найбільш популярних спортивних ігор у світі. Правила гри у футбол періодично змінювалися і до наших часів дійшла гра, яка зберегла визначальні риси виду спорту, але зі змінами, які диктував час. Більше того, модернізація правил гри проходить і по цей день.

Фахівці відзначають, що за час існування футболу швидкість пересування гравців стала набагато інтенсивнішою, змінилися тактики і стратегії гри. Зважаючи на такі обставини, з'явилися складності в арбітражі гри. Арбітр у футболі іноді просто не встигає встежити за всім, що відбувається на великому футбольному полі, адже паралельно контролювати всіх гравців і переміщення м'яча на великій швидкості дуже складно. І справа зовсім не у компетентності арбітрів, а в тому, що людина не може впоратися з цим одночасно зважаючи на її фізичні можливості. Для вирішення цієї проблеми і виникла необхідність запровадження сучасних технологій у футбол.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вперше VAR (video assistant referee) у футболі задіяли в США у матчі дублюючих складів клубів з MLS, а в Європі цю систему протестували в товариському матчі між збірними Італії та Франції.

Вперше в історії системою VAR на офіційному матчі скористався угорський арбітр Віктор Кашшаї, у півфіналі Клубного Чемпіонату Світу. Це був матч, який пройшов у Японії, на стадіоні «Суньте» 14 грудня 2016 року між командами «Касима Антлерс» (Японія) і «Атлетіко Насіональ» (Колумбія). У результаті перегляду відео повтору був призначений 11-ти метровий удар у ворота колумбійської команди. Зустріч завершилася перемогою «Касима Антлерс» з рахунком 3:0 [4].

В офіційних матчах національних збірних VAR вперше з'явився на Кубку Конфедерацій у 2017 році. Тоді думки експертів і журналістів щодо роботи системи відео асистента арбітра розділилися, оскільки громадськість на той момент ще не звикла до того, що матч між командами може в будь-який момент гри перерватися на кілька хвилин [3].

Серед футболістів та тренерів є як прихильники VAR, так і його затяті противники. У чому ж причина категоричного ставлення, якщо відео асистент арбітра повинен допомагати бригаді рефері приймати правильні рішення? На думку легендарного голкіпера збірної Італії і «Ювентуса» Джанлуїджі Буффона, арбітри почали зловживати наданою можливістю і, щоб уникнути помилок, стали використовувати VAR де потрібно і де не треба [2].

Незважаючи на нескінченні суперечки уболівальників і футбольних експертів щодо впровадження системи відео допомоги, сучасний футбол просто потребує VAR, як ніколи. Часом авторитет певних футболістів здатний впливати на кінцеве рішення арбітра, або людський фактор може переломити хід гри, і уникнути подібних помилок можуть допомогти лише сучасні технології. Та й симуляції, як певний вид нечесної гри, починають йти у небуття завдяки VAR [1].

Що стосується України, то в нашій країні VAR почав впроваджуватися в УПЛ в 2020 році.

Мета дослідження: проаналізувати особливості використання системи відео допомоги (VAR) арбітрам у сучасному футболі.

Матеріал і методи дослідження. Під час виконання досліджень був проведений детальний аналіз наукової літератури з теми дослідження, інформаційних інтернет-джерел та офіційних матеріалів щодо впровадження і використання системи відео допомоги арбітрам у футболі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рівень сучасної техніки досягнув такого рівня, що може самостійно оцінювати ігрові ситуації в різних видах спорту і відповідно до цього реагувати на певні дії гравців (забитий гол, порушення та інше). У багатьох видах спорту системи відео повторів уже працюють саме таким чином, проте у футболі право прийняття кінцевого рішення досі залишається за головним арбітром. Більше того, систему VAR вирішили реалізувати таким чином, що додатково створили команду, яка займається переглядом ігрових моментів. Іншими словами, арбітраж матчу продовжує виконувати людина, але йому на допомогу прийшла інформаційна система [7].

При детальному аналізі роботи системи VAR її ефективність у порівнянні з аналогами в інших видах спорту достатньо низька.

Звичайно, зі своїм завданням система справляється досить добре, але на початку її впровадження у практику помилки і збої у роботі виникали досить часто. Зараз функціонування системи налагоджено і оптимізовано, тому навіть люди, які були налаштовані скептично, стали визнавати, що якість арбітражу матчів дійсно підвищилася.

Система VAR покликана сприяти у прийнятті правильних рішень арбітрами у чотирьох суперечливих моментах, які можуть виникнути під час матчу, а саме (рис. 1) [6]:

- перевірка легітимності кожного забитого в матчі голу;
- призначення/відміна одинадцятиметрового удару;
- визначення ступеня вини футболіста, який повинен отримати покарання прямою червоною картою;

- виправлення помилки в ідентифікації покараних гравців (допомагає визначити, хто саме зробив фол, що карається червоною карткою);



Рис. 1

Протягом матчу система VAR постійно здійснює перевірку ігрових моментів на наявність явних і очевидних помилок, або у випадках з важливими непоміченими епізодами, пов'язаними з вищевказаними чотирма типами ситуацій, здатними змінити хід матчу. Бригада арбітрів VAR зв'язується з головним арбітром тільки в разі допущених ним явних і очевидних помилок або непомічених серйозних інцидентів.

Для того, щоб система відео допомоги функціонувала повноцінно, стадіон повинен бути обладнаний величезною кількістю камер (рис.2), це необхідно для чіткого зображення суперечливого епізоду з багатьох ракурсів [6].

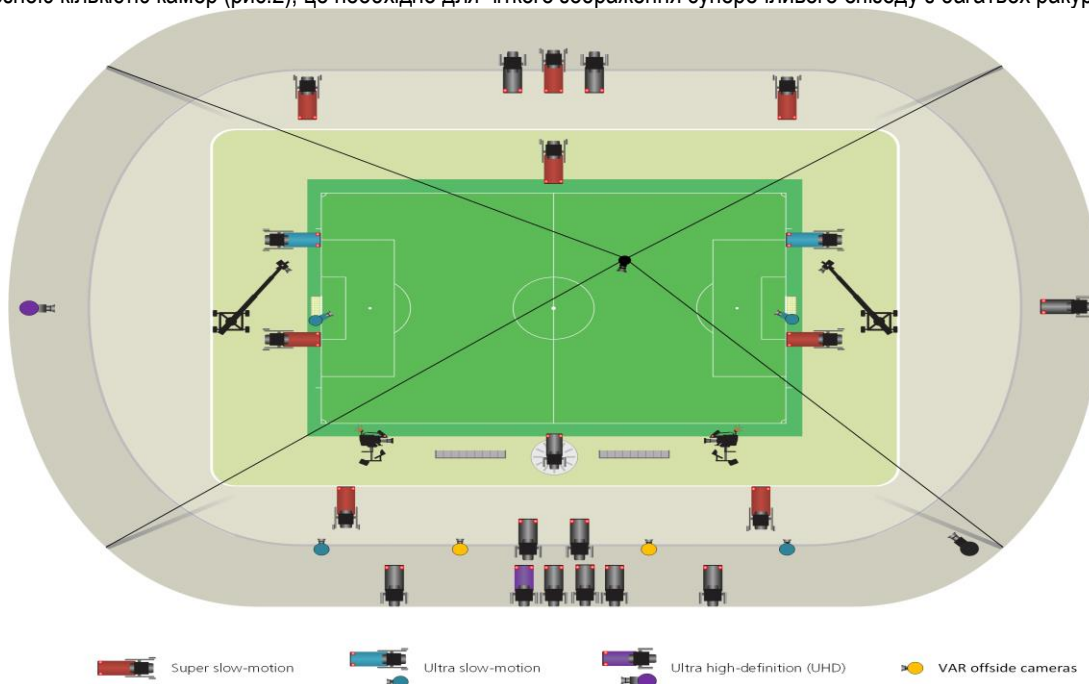


Рис. 2

Крім цього, у арбітрів VAR є доступ до двох камер для визначення положення «поза грою». Для контролю ситуацій, які відбуваються в штрафному майданчику, позаду воріт встановлюються дві додаткові камери з можливістю максимально повільного відтворення. Уповільнене відтворення в основному використовується для фактичних ситуацій, наприклад, для визначення точки дотику, фізичного порушення [5].

Нормальна швидкість використовується для суб'єктивних суджень, наприклад, інтенсивності порушення або для визначення того, чи було торкання м'яча рукою навмисним.

Головний арбітр матчу має два варіанти використання системи відео допомоги - отримати безпосередню підказку від своїх помічників, які працюють з системою VAR (фактичні рішення, рис.3) або самостійно переглянути і оцінити епізод за допомогою перегляду повтору ігрового епізоду в зоні для перегляду (суб'єктивні рішення, рис.4).

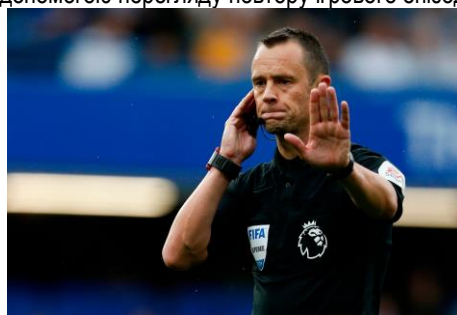


Рис.3.

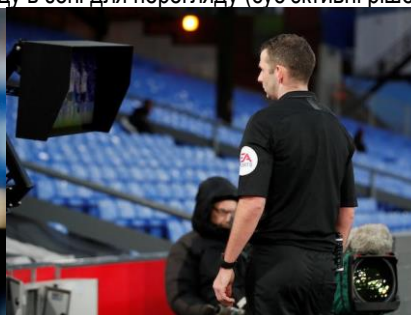


Рис.4.

Переглядова зона - це чітко визначене місце на стадіоні, в якому розміщується мобільний екранний пристрій,

що дозволяє арбітру розглядати інциденти. Дана зона розташована недалеко від бічної лінії поля поруч з технічними зонами команд [8].

Для вирішення проблеми тривалих за часом зупинок гри, протокол роботи VAR передбачає при вирішенні спірних ситуацій використання кількох відео помічників – відео арбітра (VAR) і асистента відео арбітра (AVAR).

VAR відповідає за перевірку ігрових епізодів пов'язаних з єдинокорствами між гравцями, трактуванням гри рукою та з моменти, які сталися поза полем зору бригади арбітрів, які працюють на футбольному полі. AVAR відповідає за ігрові моменти пов'язані з фактичним положенням гравців поза грою та трактуванням даних епізодів відповідно до правила №11.

На даний час інтеграція системи VAR у футбол є надзвичайно важливим і складним процесом, який вимагає від арбітрів високого рівня уміння використовувати дану технологію. Фахівці [2, 3, 5] відзначають, що на сьогоднішній день недосконалість методики використання VAR під час матчу не дозволяють системі повноцінно функціонувати і до кінця реалізовувати свій потенціал.

Висновки: Найпотужніші відеокамери забезпечують роботу системи VAR на футбольних матчах. Бригада арбітрів VAR мають можливість у фоновому режимі переглядати всі підозри на суперечливі моменти ще до того, як виникає протокольна необхідність допомоги головному арбітру, який працює на футбольному полі.

Точність камер дозволяє фіксувати будь-які моменти в незалежності від їх динаміки. При цьому спеціальне програмне забезпечення, редагує відео-файли надаючи можливість уповільнити відтворення для точності винесення рішення. Проблема великого скупчення гравців усувається шляхом використання декількох камер, які фіксують, що відбувається під різними кутами. Якщо зображення, отримане з одної камери не задовольнить арбітрів, які працюють з системою VAR, то можна подивитися момент під іншим ракурсом.

Команда VAR - це штат фахівців з двох груп: арбітрів і техніків. Перші займаються переглядом дій на різних ділянках поля і контролюють роботу арбітра на полі. Другі займаються апаратною підтримкою і обслуговуванням системи. Спеціалісти перебувають в спеціально обладнаній кімнаті або в спеціально обладнаному автомобілі.

Перспективи подальших досліджень. Підсумовуючи, варто зазначити, що технічні нововведення, які активно впроваджуються у футболі дійсно роблять його більш прозорим, а результати більш справедливими. Проте, незважаючи на наявність такої універсальної системи як VAR, помилки при арбітражі неминучі, оскільки арбітрам, як і всім людям властиво помилятися, навіть якщо вони висококваліфіковані професіонали. Головним завданням системи VAR є мінімізація кількості таких помилок у арбітрів.

Для успішного використання системи VAR під час проведення футбольних матчів, необхідно регламентувати взаємодію арбітра з системою і визначити чіткий алгоритм дій усіх задіяних у цьому процесі спеціалістів.

Література

1. Videopomoshnik arbitra (VAR). Как работает система видеоповторов будущего// Інформаційний портал футбол 24. [Інтернет]: Доступно: https://football24.ua/ru/mir_tag36/ (цитовано 18.03.2020).
2. Карапетян, В. Первые полгода VAR в серии А. Метод проб и ошибок. – 2018 [Інтернет]. Доступно: <https://sport.rambler.ru/athletics/38884142-pervye-polgoda-var-v-serii-a-metodom-prob-i-oshibok/> (цитовання: 14.03.2021).
3. Кивгазов К.С. Использование системы VAR на Чемпионате мира по футболу-2018 // Молодой ученый. -2019. - No20. -С. 74-75.
4. Система видеопомощи арбитрам // Спортивный портал Фанат спорта. [Інтернет]: Доступно: <https://sportsfan.ru/sistema-videopomoshhi-arbitram.html> (цитовано 18.03.2020).
5. Тельных Д.А. VAR как автоматизированная система мониторинга хода футбольного матча // Региональный вестник. -2019. -No 5 (20). -С. 7-9.
6. Тельных Д.А. Использование инновационных камер, как одного из элементов информационных систем судейства футбольных матчей // Региональный вестник. -2019. -No 2 (17). -С. 23-24.
7. FIFA [Інтернет]: Доступно: <https://football-technology.fifa.com/en/innovations/var-at-the-world-cup-russian/> (цитовано: 01.03.2021).
8. UEFA [Інтернет]: Доступно: https://ru.uefa.com/insideuefa/protectingthe_game/refereeing/news/newsid=1525372.html (цитовано: 09.03.2021).

References

1. Sistema videopomoshchi arbitram. Sportivnyy portal Fanat sporta. Retrieved from: <https://sportsfan.ru/sistema-videopomoshhi-arbitram.html> [in Russian].
2. Kivgazov K.S. (2019). Ispolzovanie sistemy VAR na Chempionate mira po futbolu-2018. Molodoy uchenyy, 20, 74-75 [in Russian].
3. Karapetyan, V. Pervye polgoda VAR v serii A. Metod prob i oshibok. – 2018. Retrieved from: <https://sport.rambler.ru/athletics/38884142-pervye-polgoda-var-v-serii-a-metodom-prob-i-oshibok/> [in Russian].
4. Videopomoshchnik arbitra (VAR). Как работает система видеоповторов budushchego// Informatsiyiy portal futbol 24. Retrieved from: https://football24.ua/ru/mir_tag36/ [in Russian].
5. FIFA Retrieved from: <https://football-technology.fifa.com/en/innovations/var-at-the-world-cup-russian/> [in Russian].
6. Telnikh D.A. (2019). Ispolzovanie innovatsionnykh kamer, kak odnogo iz elementov informatsionnykh sistem sudeystva futbolnykh matchey. Regionalnyy vestnik, 2 (17), 23-24 [in Russian].
7. Telnikh D.A. (2019). VAR kak avtomatizirovannaya sistema monitoringa khoda futbolnogo matcha. Regionalnyy vestnik, 5 (20), 7-9 [in Russian].
8. UEFA Retrieved from: https://ru.uefa.com/insideuefa/protectingthe_game/refereeing/news/newsid=1525372.html [in Russian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6К(135).42
УДК 378.091.212:004

Чопик Р. В.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО ОСВІТЬНОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ КАРАНТИНУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Стаття присвячена проблемі дослідження готовності студентів до освітнього процесу в умовах карантину з використанням технологій дистанційного навчання. Мета дослідження: вивчення ступеня готовності студентів до дистанційного навчання та виявлення основних бар'єрів у організації освітнього процесу в умовах карантину. Для виконання завдань дослідження застосовувалися теоретичні та емпіричні методи. З допомогою діалектичного методу встановлено взаємозв'язок якості вищої освіти і готовністю та мотивацією студентів до освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання. На основі методу порівняння здійснено розподіл значущості бар'єрів, які виникають в студентів під час організації освітнього процесу в умовах карантину. Емпіричне дослідження було проведено методом анонімного опитування з використанням додатку Google Forms. В опитуванні брали участь студенти Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка спеціальностей 014 «Середня освіта (Фізична культура)» і 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Опитування проведено у два етапи: на першому у травні 2020 року участь взяв 151 респондент; на другому в грудні 2020 року – 105 студентів. Підтверджено наявність бар'єрів, які ускладнюють можливості студентів щодо участі в освітньому процесі в умовах карантину з використанням технологій дистанційного навчання. Встановлено, що якісний Інтернет вдома, який є однією із обов'язкових передумов налагодження синхронної взаємодії здобувача освіти із викладачем, має лише приблизно половина студентів: 43,7% опитаних у II семестрі 2019/2020 н.р., 55,2% – у I семестрі 2020/2021 н.р.. Основним пристроєм, що забезпечує зв'язок під час дистанційного навчання, для переважної більшості студентів є мобільний телефон: 52,7% респондентів у II семестрі 2019/2020 н.р., 58,9% – у I семестрі 2020/2021 н.р.. Доведено, що безперешкодний доступ до телекомунікаційних пристроїв синхронного зв'язку із якісним Інтернетом є одним із основних бар'єрів для участі студентів в освітньому процесі в умовах карантину з використанням технологій дистанційного навчання.

Ключові слова: бар'єри, готовність, дистанційне навчання, Інтернет, мотивація, студенти.

Chopyk Roman. Students' readiness for the educational process in quarantine conditions using distance learning technologies. The article is devoted to the problem of studying of the students' readiness for the educational process in quarantine with the use of distance learning technologies. The purpose of the study: to study the degree of readiness of students for distance learning and to identify the main barriers to the organization of the educational process in quarantine. Theoretical and empirical methods were used to perform the research tasks. With the use of the dialectical method was established the relationship between the quality of higher education and the readiness and motivation of students for the educational process using distance learning technologies. Based on the method of comparison, the significance of barriers that arise in students during the organization of the educational process in quarantine is distributed. The empirical study was conducted by means of an anonymous survey using the Google Forms application. Students of Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University, specialties 014 "Secondary Education (Physical Education)" and 227 "Physical Therapy, Occupational Therapy" took part in the survey. The survey was conducted in two stages: the first in May 2020 was attended by 151 respondents, the second in December 2020 – 105 students. The existence of barriers that make it difficult for students to participate in the educational process in quarantine using distance learning technologies has been confirmed. It is established that high-quality Internet at home, which is one of the prerequisites for establishing synchronous interaction between students and teachers, has only about half of students: 43.7% of respondents in the second semester of 2019/2020 academic year, 55.2% – in the first semester of 2020/2021 academic year. The main device that provides communication during distance learning, for the vast majority of students is a mobile phone: 52.7% of respondents in the second semester of 2019/2020 academic year, 58, 9% – in the first semester of 2020/2021 academic year. It is proved that unimpeded access to a device of synchronous communication with high-quality Internet is one of the main barriers for students to participate in the educational process in quarantine using distance learning technologies.

Keywords: barriers, readiness, distance learning, Internet, motivation, students.

Постановка проблеми. Сучасні глобалізаційні процеси в економіці, інновації в галузі інформаційних і комунікаційних технологій а також швидкі соціальні зміни стали головними каталізаторами суспільного розвитку. Це обумовлює необхідність не тільки переосмислення цілей і організації освітнього процесу, але й формування та утвердження нової парадигми освіти. Одним із базових понять і компетентностей нової парадигми освіти повинно стати уміння вчитися [17]. Вказана компетентність набула ще більшого значення у контексті сучасних викликів, які постали перед світовою спільнотою, і освітою зокрема, у зв'язку з пандемією Covid-19. Особливо актуальною на сучасному етапі є проблема організації і здійснення освітнього процесу в закладах вищої освіти, які проводять підготовку фахівців прикладного спрямування, у тому числі для галузей фізичної культури та охорони здоров'я.

Аналіз літературних джерел. Організація освітнього процесу з використанням технологій дистанційної освіти набула масового застосування впродовж останнього року в зв'язку із карантинними обмеженнями, спричиненими

поширенням коронавірусної інфекції Covid-19. Незважаючи на це, проблема впровадження дистанційного навчання в освітній процес ЗВО є предметом наукових досліджень вже упродовж тривалого часу.

Особливості впровадження технологій дистанційного навчання в освітній простір нашої країни вивчали вітчизняні учені В. Гриценко, О. Гороховський, П. Дмитренко, Г. Козлакова, А. Мушака, Ю. Пасічник, П. Стефаненко, О. Хмель та ін. [12, С. 59-60]. Погоджуючись із думкою вчених, зокрема Т. М. Оришин, Т. О. Ваврик [9], розглядаємо дистанційне навчання, з одного боку, як сукупність педагогічних технологій, що базується на принципах відкритого комп'ютерного навчання та активних методів спілкування в інформаційно-освітньому просторі для організації освіти здобувачів, розподілених у просторі і часі; з іншого боку дистанційне навчання – синтетична, інтегральна, гуманістична форма навчання, що базується на широкому спектрі традиційних і нових інформаційних технологій та технічних засобів, які використовуються для представлення навчального матеріалу, його самостійного вивчення.

Проблеми і перспективи дистанційної освіти у ЗВО України проаналізовано у дослідженнях А. Веремчука [2], В. Кухаренко [7], огляд моделей, принципів, форм і методів дистанційного навчання здійснено у роботах Н. Гаврилюка [2], В. Кабака [4]. На сучасному етапі, у зв'язку з поширенням пандемії Covid-19, дослідники приділяють особливу увагу технологіям впровадження дистанційного навчання в освітній процес з різних галузей знань, у тому числі фізичної культури і охорони здоров'я [5, 10, 11, 13]. При цьому одне з провідних місць займає проблематика формування у здобувачів вищої освіти професійних компетентностей [6, 14].

На основі аналізу результатів численних досліджень фахівцями визначено такі переваги дистанційної освіти: гнучкість; економія коштів та часу; інтерактивність; ефективність; самоефективність; самомотивація; індивідуалізація навчання [8]. Також встановлено, що у впровадженні дистанційного навчання є певні труднощі або бар'єри, які проявляються як з боку закладу освіти, так і викладачів та студентів. Загалом, бар'єри у впровадженні дистанційних технологій розподіляють на чотири види: на рівні студента, викладача, інфраструктури та технологій і управління закладом освіти [15]. Рівень студента включає сформованість навичок роботи з технологіями, самостійного навчання, самомотивації, доступ до Інтернету [16]. Як зазначають дослідники, доступ студентів до Інтернету є одним із головних бар'єрів дистанційного навчання [8, 9, 10]. Однак, проведений нами аналіз літературних джерел дає нам підстави стверджувати, що проблема належного доступу студентів до можливостей дистанційного навчання досліджена недостатнього і потребує подальшого вивчення. Тому дослідження готовності студентів до освітнього процесу в умовах карантину з використанням технологій дистанційного навчання видається нам актуальним.

Мета дослідження полягає у вивченні ступеня готовності студентів до дистанційного навчання та виявлення основних бар'єрів у організації освітнього процесу в умовах карантину.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проведено з використанням теоретичних і емпіричних методів. На основі діалектичного методу встановлено взаємозв'язок якості вищої освіти і готовності та мотивацією студентів до освітнього процесу в умовах карантину з використанням технологій дистанційного навчання. Застосування методу порівняння дозволило здійснити розподіл основних бар'єрів, які виникають в студентів під час організації освітнього процесу в умовах карантину.

Емпіричну базу дослідження склали результати опитування студентів Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Опитування проведено в рамках внутрішнього контролю якості освітнього процесу в навчально-науковому інституті фізичної культури і здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка у два етапи. На першому етапі, який проведено у травні 2020 року, в анкетуванні взяли участь студенти 1-4 курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Анкетуванням охоплено 151 студент: з них 72 здобувачі, які навчаються за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)» та 79 – здобувачів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Другий етап опитування проведено у грудні 2020 року. В анкетуванні взяли участь студенти 2-4 курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Загалом опитано анкетуванням охоплено 105 студентів: з них 52 здобувачі, які навчаються за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)» та 53 – здобувачів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Опитування проводилося шляхом анонімного анкетування з використанням додатку Google Forms. Отримані результати аналізувалися за допомогою методів математичної статистики.

Нами вже досліджувалися цінності та мотиви здоров'язбережувальної діяльності студентів [3, с. 354]. В даному дослідженні важливо було встановити готовність студентів до освітнього процесу в умовах карантину з використанням технологій дистанційного навчання та її вплив на мотивацію до навчання здобувачів вищої освіти в інституті фізичної культури і здоров'я.

Як засвідчують результати опитування, переважна більшість студентів має належну мотивацію – набути професійні знання та компетентності та стати висококваліфікованим фахівцем, що відповідає пізнавальній потребі. Таких респондентів налічується понад 52 %, причому на спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» рівень мотивації студентів є вищим, ніж серед їхніх колег на спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)», і складає 60,6 % проти 44,4 % відповідно.

Ще одним потужним мотивом студентів до навчання можна вважати бажання в майбутньому знайти хорошу роботу. Саме це спонукає здобувати вищу освіту 36,2 % студентів (39,4 % – для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» та 33,3 % – 014 «Середня освіта (Фізична культура)»). Варто також зауважити, що серед здобувачів вищої освіти є певна кількість студентів, які не мають чітко окресленої мотивації, і вчаться у ЗВО тільки тому, щоб здобути вищу освіту – 14,5 % (2,3 % на спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» та 19,4 % на 014 «Середня освіта (Фізична культура)») відповідно. Престижність мати вищу освіту є основним мотивом для 7,2 % (6,2 % – для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» та 8,3 % – 014 «Середня освіта (Фізична культура)»).

Таким чином результати анкетування вказують на те, що переважна більшість студентів має належний рівень мотивації для здобуття освіти у ЗВО. Однак є незначний відсоток таких осіб, які навчаються просто для того, щоб мати

вищу освіту. Очевидно, що для представників цієї категорії відсутність належної мотивації у навчанні може бути передумовою їхньої низької успішності.

Важливе значення для належної організації освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в умовах карантинних обмежень має наявність у студентів вдома стабільного Інтернету належної якості. Адже якісний інтернет-зв'язок є основною умовою ефективної синхронної взаємодії здобувача освіти з викладачем в режимі реального часу. І якщо викладачеві належні умови роботи повинен забезпечити ЗВО, то студент має про це подбати сам, причому карантинні обмеження вимагають зробити це вдома. Результати проведеного нами опитування вказують, що якісний Інтернет вдома має лише приблизно половина студентів (рис. 1). Отримані результати узгоджуються з низкою досліджень науковців Н.Т. Саган, Л.М. Заяць, О.Я. Жураківська та ін. [10], В.В. Лук'яненко, В.В. Вадаська, О.Г. Корбут та ін. [8].

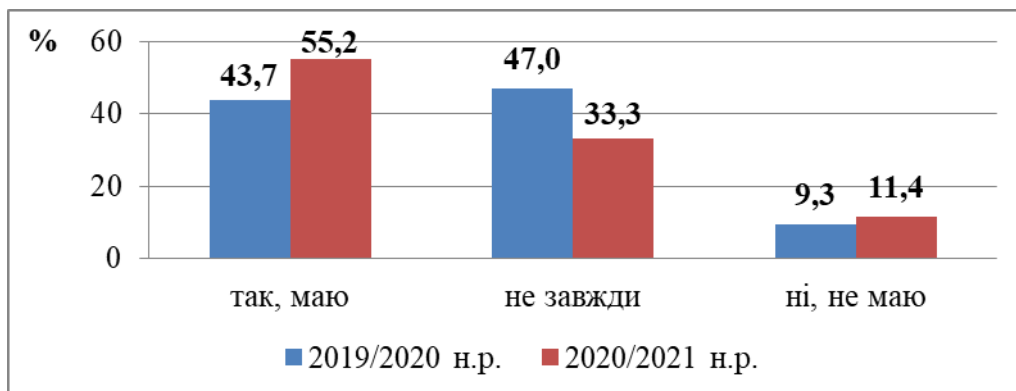


Рис. 1. Забезпеченість якісним Інтернетом студентів вдома

Забезпеченість якісним Інтернетом у домашніх умовах поступово поліпшується, однак задовольняє далеко не усіх студентів. Варто зазначити, що відсутність домашнього Інтернету належної якості негативно впливає також і на асинхронне опосередковане навчання, яке передбачає самостійне вивчення здобувачами освіти матеріалу у віддаленому режимі.

Результативність дистанційного навчання також певним чином залежить від того, яким пристроєм телекомунікації користується здобувач освіти під час синхронної та асинхронної взаємодії. Результати проведеного опитування вказують, що переважна більшість студентів для дистанційного навчання використовує мобільні телефони, а не стаціонарні комп'ютери (рис. 2). Оскільки покриття якісним мобільним Інтернет зв'язком для усіх регіонів нашої країни залишається ще недоступне, стає зрозуміло чому така велика кількість студентів вказує на відсутність належного Інтернету (рис. 1).

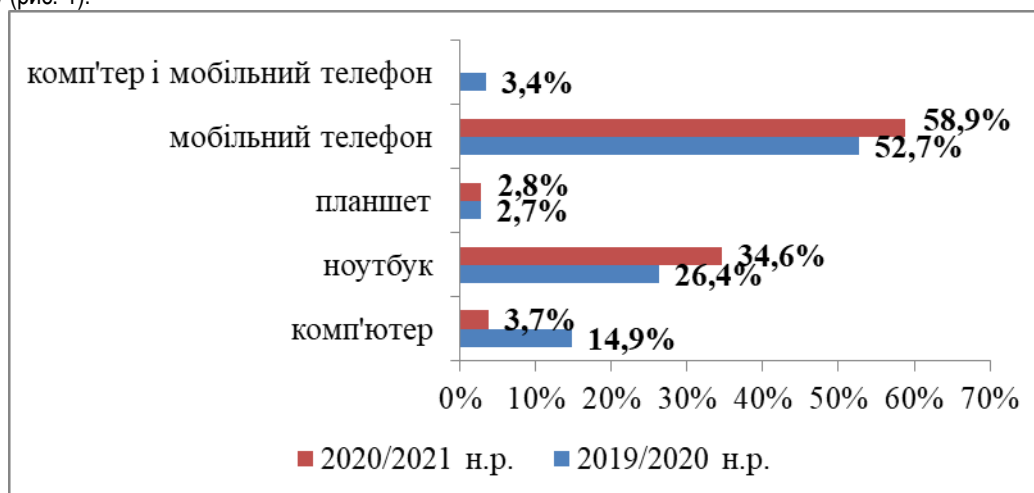


Рис. 2. Пристрої, які використовують здобувачі вищої освіти під час дистанційного навчання

Важливим завданням нашого дослідження було з'ясувати, які ще бар'єри існують у студентів під час дистанційного навчання в умовах карантинних обмежень. Результати опитування підтверджують, що безперешкодний доступ до пристрою із якісним Інтернетом є одним із головних бар'єрів у студентів під час дистанційного навчання (рис. 3). До цієї групи належать не тільки студенти, що не мають якісного Інтернету вдома, але й здобувачі, у яких один пристрій на декількох членів сім'ї. Серед інших труднощів студенти вказують багато незрозумілого матеріалу та великий обсяг завдань, які доводиться виконувати в умовах дистанційного навчання.

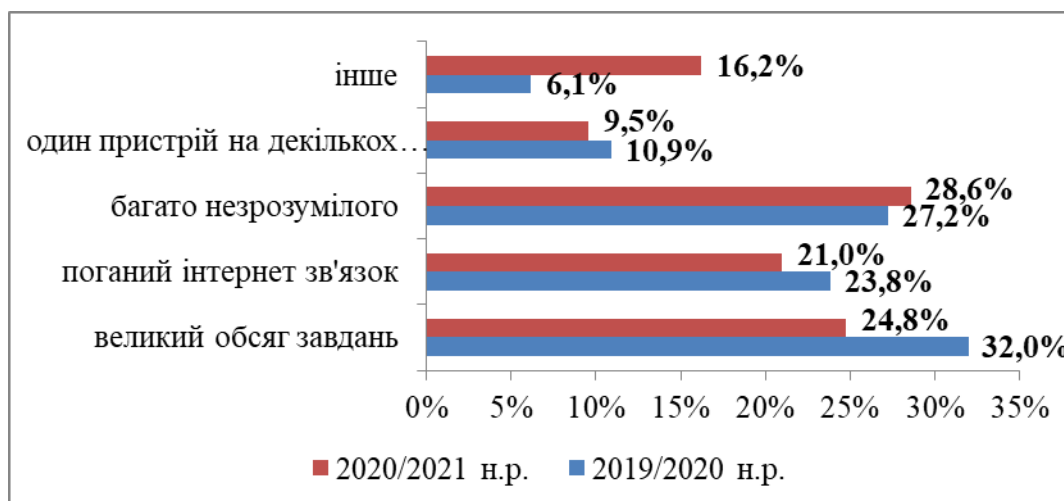


Рис. 3. Основні бар'єри, які виникають у здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання

В категорії «інше» частими є скарги студентів на фізичну і сенсорну втому. Підтвердженням значного навантаження, яке отримують студенти під час дистанційного навчання є розподіл відповідей стосовно часу, який вони витрачають під час безпосереднього використання пристроїв телекомунікації з освітньою метою (рис. 4). Варто зазначити, що вказаний час не слід отожднювати із середньоденною тривалістю навчання студента, оскільки значна частина завдань під час самостійної роботи виконується також і без застосування технічних засобів зв'язку.

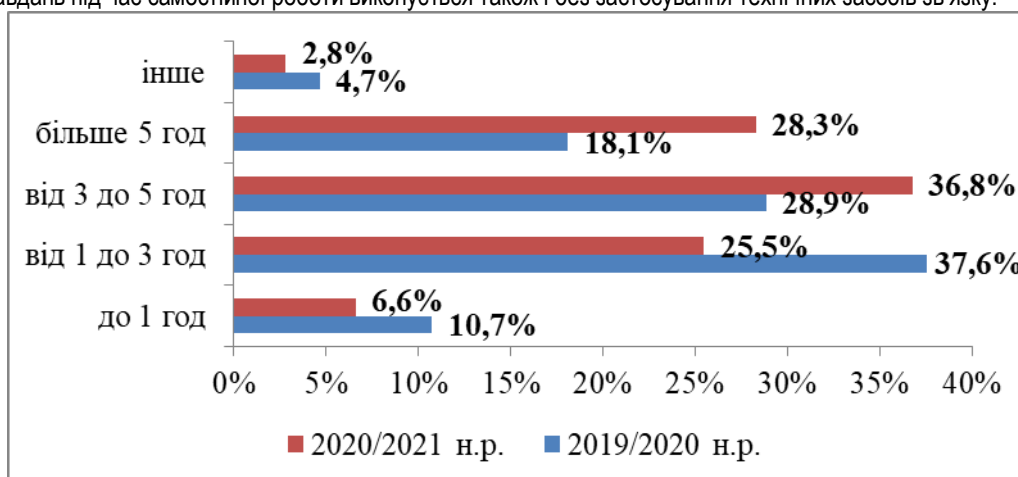


Рис. 4. Усереднена денна тривалість роботи здобувачів вищої освіти з використанням пристроїв телекомунікації під час дистанційного навчання

Результати порівняльного аналізу вказують, що у I семестрі 2020/2021 н.р. порівняно із попереднім семестром відбулися певні якісні зміни щодо зменшення традиційних бар'єрів під час дистанційного навчання (рис. 3). Однак у I семестрі 2020/2021 н.р. спостерігається збільшення навантаження, яке зазнають студенти під час дистанційного навчання. Таку тенденцію ми пояснюємо вищим рівнем залучення студентів до дистанційного навчання у 2020/2021 н.р., ніж у II семестрі 2019/2020 н.р., що з поліпшенням організації освітнього процесу виглядає цілком закономірно.

Висновки. В результаті проведеного дослідження нами отримані результати аналізу готовності студентів до освітнього процесу в умовах карантину з використанням технологій дистанційного навчання. Підтверджено наявність бар'єрів, які ускладнюють можливості студентів щодо участі в освітньому процесі в умовах карантину з використанням технологій дистанційного навчання.

Встановлено, що якісний Інтернет вдома, який є однією із обов'язкових передумов налагодження синхронної взаємодії здобувача освіти із викладачем, має лише приблизно половина студентів: 43,7% опитаних у II семестрі 2019/2021 н.р., 55,2% – у I семестрі 2020/2021 н.р.. Основним пристроєм, що забезпечує зв'язок під час дистанційного навчання, для переважної більшості студентів є мобільний телефон: 52,7% респондентів у II семестрі 2019/2021 н.р., 58,9% – у I семестрі 2020/2021 н.р.. Таким чином доведено, що безперешкодний доступ до телекомунікаційних пристроїв синхронного зв'язку із якісним Інтернетом є одним із основних бар'єрів для участі студентів в освітньому процесі в умовах карантину з використанням технологій дистанційного навчання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні ефективності впливу застосування технологій дистанційного навчання на формування фахових компетентностей здобувачів вищої освіти.

Література

1. Веремчук А. Проблеми і перспективи дистанційного навчання у ВНЗ України. *Психолого-педагогічні*

проблеми сільської школи. 2012. № 43(2). С. 19–27.

2. Гаврилук Н. М. Огляд моделей, принципів, форм і методів дистанційного навчання. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 30. Т. 2. С. 127–130.

3. Грибок Н. М., Чопик Р. В., Закаляк Н. Р. Моніторинг сформованості культури здоров'я студентів педагогічного університету. *Human health : realities and prospects : monographic series "Health and Environment"*. Drohobych, Vol. 2. P. 348–359.

4. Кабак В. В. Особливості впровадження технологій дистанційного навчання у процес підготовки студентів комп'ютерних спеціальностей технічного ВНЗ. *Педагогічні науки* : зб. наук. пр. 2016. Вип. LXXII. Т. 2. С. 144–148.

5. Корзан Т. І., Смірнова Л. М., Павлось Г. В., Зелікова Т. І. Корекційний вплив на стан психофізіологічних функцій студентів у фізичному вихованні засобами дистанційних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2021. Вип. 3(133). С. 61–65.

6. Король О. С., Хрипач А. Г., Заліско О. К., Зелікова Т. І. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2020. Вип. 7(127). С. 95–99.

7. Кухаренко В. Система дистанційного навчання університету. *Теорія та методика навчання математики, фізики, інформатики*. Т. XIII (2015). Вип. 3(37). С. 220–233.

8. Лук'яненко В. В., Вадаська С. О., Корбут О. Г., Свиридова Л. Г. Педагогічні бар'єри дистанційного навчання під час пандемії Covid-19 (міжнародний досвід). *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 32. Т. 2. С. 189–193.

9. Оришин Т. М., Ваврик Т. О. Дистанційна освіта у викликах сучасності. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 29. Т. 2. С. 188–192.

10. Саган Н. Т., Заяць Л. М., Жураківська О. Я., Антимис О. В., Дутчак У. М., Міськів В. А. Дистанційне навчання в медичному вузі – реалії сьогодення. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 31. Т. 2. С. 153–156.

11. Снітовська О. Й., Царик Г. М. Викладання медичної термінології під час вивчення англійської мови в умовах дистанційного навчання за допомогою платформи для проведення онлайн-занять ZOOM. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 31. Т. 1. С. 161–164.

12. Шуневич Б. І. Розвиток дистанційного навчання у вищій школі країн Європи та Північної Америки : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01. Київ, 2008. 509 с.

13. Ястребова В. Я. Використання електронних ресурсів у змішаній моделі навчання. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 30. Т. 1. С. 188–191.

14. Яцина О. Ф. Формування професійної компетентності студентів в умовах дистанційного навчання. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 31. Т. 2. С. 84–92.

15. Quadri N. N., Muhammed A., Sanober S., Qureshi M. R. N., & Shah A. Barriers effecting successful implementation of e-learning in Saudi Arabian universities. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*. 2020. № 12(06). P. 94–107. <https://doi.org/10.3991/ijet.v12i06.7003>

16. Mailizar Almanthari A., Maulina S., Bruce S. Secondary School Mathematics Teachers' Views on E-learning Implementation Barriers during the COVID-19 Pandemic : The Case of Indonesia. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*. 2020. № 16(7). em1860. <https://doi.org/10.29333/ejmste/8240>

17. Saliceti F. Educate for Creativity : New Educational Strategies. *Procedia – Social and Behavioral Science*. 2015. Vol. 197. P. 1174–1178.

Reference

1. Veremchuk, A. (2012). Problemy i perspektivy dystantsiynoho navchannya u VNZ Ukrayiny. *Psyhholoho-pedahohichni problemy sil's'koyi shkoly*. (43(2)). 19–27.

2. Havrylyuk, N. M. (2020). Ohlyad modeley, pryntsyypiv, form i metodiv dystantsiynoho navchannya. *Innovatsiyna pedahohika*. (30(2)). 127–130.

3. Hrybok, N., Chopyk, R., Zakaliak, N. (2017). Monitorynh sformovanosti kultury zdorovia studentiv pedahohichnoho universytetu. *Human health: realities and prospects. Monographic series. (2), "Health and Environment"*. Drohobych : Posvit. 348–359.

4. Kabak, V. V. (2016). Osoblyvosti vprovadzhennya tekhnolohiy dystantsiynoho navchannya u protses pidhotovky studentiv komp'yuternykh spetsial'nostey tekhnichnoho VNZ. *Pedahohichni nauky* : zb. nauk. pr. (LXXII(2)). 144–148.

5. Korzan, T. I., Smirnova, L. M., Pavlos', H. V., & Zelikova, T. I. (2021). Korektsiynny vplyv na stan psykhofiziologichnykh funktsiy studentiv u fizychnomu vykhovanni zasobamy dystantsiynykh tekhnolohiy. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*. (3(133)). 61–65.

6. Korol', O. S., Khrypach, A. H., Zalisko, O. K., & Zelikova, T. I. (2020). Formuvannya zdorov'yazberezhuval'noyi kompetentsiyi studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannya zasobamy dystantsiynoho navchannya. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*. (7(127)). 95–99.

7. Kukhareno, V. (2015). Systema dystantsiynoho navchannya universytetu. *Teoriya ta metodyka navchannya matematyky, fizyky, informatyky*. (XIII (3 (37))). 220–233.

8. Luk'yanenko, V. V., Vadas'ka, S. O., Korbut, O. H., & Svyrydova, L. H. (2021). Pedahohichni bar'yery dystantsiynoho navchannya pid chas pandemiyi Covid-19 (mizhnarodnyy dosvid). *Innovatsiyna pedahohika*. (32(2)). 189–193.

9. Oryshchyn, T. M., Vavryk, T. O. (2020). Dystantsiyna osvita u vyklykakh suchasnosti. *Innovatsiyna pedahohika*. (29(2)). 188–192.
10. Sahan, N.T., Zayats', L.M., Zhurakivs'ka, O. YA., Antymys, O. V., Dutchak, U. M., & Mis'kiv, V. A. (2021). Dystantsiyne navchannya v medychnomu vuzi – realiyi s'ohodennya. *Innovatsiyna pedahohika*. (31(2)). 153–156.
11. Snitovs'ka, O. Y., Tsaryk, H. M. (2021). Vykladannya medychnoyi terminolohiyi pid chas vyvchennya anhliys'koyi movy v umovakh dystantsiynoho navchannya za dopomohoyu platformy dlya provedennya onlayn-zanyat' ZOOM. *Innovatsiyna pedahohika*. (31(1)). 161–164.
12. Shunevych, B. I. (2008). Rozvytok dystantsiynoho navchannya u vyshchii shkoli krayin Yevropy ta Pivnichnoyi Ameriky : dys. ... d-ra ped. nauk : 13.00.01. Kyiv. 509.
13. Yastrebova, V. YA. (2020). Vykorystannya elektronnykh resursiv u zmishaniy modeli navchannya. *Innovatsiyna pedahohika*. (30(1)). 188–191.
14. Yatsyna, O. F. (2021). Formuvannya profesiynoi kompetentnosti studentiv v umovakh dystantsiynoho navchannya. *Innovatsiyna pedahohika*. (31(2)). 84–92.
15. Quadri, N. N., Muhammed, A., Sanober, S., Qureshi, M. R. N., & Shah, A. (202). Barriers effecting successful implementation of e-learning in Saudi Arabian universities. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*. (12(06)). 94–107. <https://doi.org/10.3991/ijet.v12i06.7003>
16. Mailizar Almanthari, A., Maulina, S., Bruce, S. (2020). Secondary School Mathematics Teachers' Views on E-learning Implementation Barriers during the COVID-19 Pandemic : The Case of Indonesia. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*. (16(7)). 1860. <https://doi.org/10.29333/ejmste/8240>
17. Saliceti, F. (2015). Educate for Creativity : New Educational Strategies. *Procedia – Social and Behavioral Science*. (197). 1174–1178.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).43

УДК 796.4.071.2-048.38

Юдіна Х.В.
викладач циклової комісії легкої атлетики
Івано-Франківський коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України
Давидюк І.В.
ст.викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Кевпаніч В.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ "Ужгородський національний університет", м.Ужгород

ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ ПАСИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-ХОДАКІВ

У статті розкривається актуальне питання застосування різних сучасних засобів, які сприяють швидкому перебігу процесів відновлення. Це допоможе у підготовці спортсмена і підвищуватиме ефективність тренувань.

Виходячи із висвітлених особливостей діяльності легкоатлетів що спеціалізуються у спортивній ходьбі, типових травм притаманних даному виду спорту, а також фізіотерапевтичних засобів та видів відновлення які застосовуються в спорті, було запропоновано на розгляд декілька сучасних девайсів, які можна використовувати для термінового відновлення спортсменів.

Основними умовами вибору даних приладів була відповідність загальним принципам фізичної терапії щодо використання засобів відновлення спортивної працездатності. А також, вони дозволяють враховувати індивідуальні особливості організму спортсмена; є портативними і простими у використанні.

У статті підтверджено дані що раціональне використання сучасних методів і засобів відновлення є важливим для ефективності тренувальних програм, попередженням перетренованості, створення оптимального часу відпочинку після фізичних вправ, що в свою чергу впливатиме на поліпшення підготовки спортсмена та досягнення високого результату

Ключові слова: відновлення, травматизм, фізична терапія, спортивна ходьба, тренувальний процес.

Yudkina H., Davyduyk I. Kevpanych V. Physiotherapeutic methods of passive recovery of walking athletes.

Intensification of the training process makes various changes in the state of the psycho-emotional sphere, cardiovascular and neuromuscular systems, causing in addition to the development of fatigue, overexertion, «overtraining», increased injuries in athletes.

The purpose of the article is to identify and substantiate effective physiotherapeutic methods of devices for passive recovery, which will contribute to the rapid return of the athlete's body to optimal working condition.

The article reveals the topical issue of using various modern tools that promote the rapid process of recovery. This will help prepare the athlete and increase the effectiveness of training.

Based on the highlighted features of the activities of athletes specializing in athletic walking, typical injuries inherent in this sport, as well as physiotherapy and recovery techniques used in sports, it was proposed to consider several modern gadgets

that can be used for urgent recovery of athletes.

The article describes the following devices: compression pants COMPEX AYRE™, device for electrical stimulation of muscles COMPEX MI WIRELESS®, Massage gun Compex® Fixx™ 2.0, Vibrating massage roll COMPEX ION™, Light Force Therapy - a gadget that helps relieve pain and relax overexertion phototherapy device – HealthLight Anodyne Pro 8. As well as gadgets for psychological recovery: KasinaDeep Vision and brain synchronizer and high-tech meditation device Muse S Brain Sensing.

The main conditions for the choice of these devices were compliance with the general principles of physical therapy for the use of means of restoring sports performance. And also, they allow considering individual features of an organism of the athlete; are portable and easy to use.

The article confirms the data that the rational use of modern methods and means of recovery is important for the effectiveness of training programs, prevention of overtraining, creating optimal rest time after exercise, which in turn will improve the athlete's training and achieve high results.

Key words: recovery, trauma, physical therapy, athletic walking, training process.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Постійна конкуренція в бігових видах легкої атлетики, неухильно зростаючі обсяги і інтенсивність тренувальних та змагальних навантажень обумовлюють пошук нових шляхів організації навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації. У той же час встановлено, що при інтенсифікації спортивного тренування, а також застосуванні великих за обсягом спеціалізованих навантажень, особливого значення набуває використання різноманітних засобів і методів відновлення [4, 6, 7].

Інтенсифікація тренувального процесу вносить різні зміни в стан психоемоційної сфери, серцево-судинної і нервово-м'язової систем, викликаючи крім розвитку втоми, стану перенапруження, «перетренування», збільшення травматизму у спортсменів [6, 20].

Часто спортсмени протягом тривалого часу працюють на межі своїх функціональних можливостей і балансують між бажаною спортивною формою і небезпекою перевтоми чи виникнення патологій. У деяких видах спорту на тренування щодня витрачається по 8–9 год. Це позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості, проте порівняно із темпом зростання фізичних навантажень, недостатньо часу виділяється для відновлення.

На думку багатьох фахівців, спортсмени сьогодні досягли результатів, які близькі до граничних для організму людини. Вимоги до тренувальної та змагальної діяльності зростають, що обумовлює необхідність своєчасного застосування всього арсеналу засобів, що стимулюють і підвищують працездатність спортсменів і одночасно прискорюють відновні процеси. У зв'язку з цим, актуальною проблемою є застосування різних сучасних засобів, які б стимулювали та сприяли процесам відновлення. Це допоможе у підготовці спортсмена і підвищуватиме ефективність тренувань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливість спортивної ходьби полягає в тому, що спортсмени протягом усього часу змагань долають дистанцію в умовах важкої втоми та виснаження, задіюючи надмірні вольові зусилля [10].

Науково-методичне обґрунтування тренувального процесу в спортивній ходьбі розглядається у працях Гамалій ВВ [1], Совенко СП [9] і ін.

Дослідження Peter R., Niles M. Patricia P., проведене серед висококваліфікованих хокаків показало, що типовими травмами у спортивній ходьбі є: надколінниковостегновий (пателофemorальний) больовим синдромом, синдром великогомілкового стресу, перитендіт ахілового сухожилля, підшовний фасцит та тендіт надколінка. Однак найпоширенішою травмою виявилась напруженням підколінного сухожилля. [19].

Дослідження Francis, P. R., Richman, N. M. & Patterson, P. довели що причиною виникнення болю у гомілці у спортсменів зі спортивної ходьби може бути те, що вони не можуть переходити на біг, щоб зменшити перерозтягнення м'язів під час швидкого долавання дистанції [15].

У спорті засоби відновлення застосовують у двох напрямках. Перший передбачає їх використання у період змагань, другий – протягом навчально-тренувального процесу. При цьому варто враховувати, що відновні засоби можуть також бути додатковим фізичним навантаженням [7].

Методи фізичної терапії у спорті поділяють на:

- активні, які застосовуються під час фізичного навантаження – це заминка (короткотривалі вправи після тренувань чи змагань), зміна типу роботи, регідратація, харчування (під час і після навантажень), повільний біг, ходьба тощо;

- пасивні, які не вимагають активних фізичних дій – це сон, масаж, гідротерапія (ванни, душі), самогіпноз, метод візуалізації, метод напруження і розслаблення м'язів, а також специфічні методи, що потребують втручання спеціаліста [7, 13, 21].

Інші науковці [4, 6, 7] пропонують дещо іншу класифікацію, згідно якої методи відновлення можна поділити на три групи: педагогічні, психологічні і медико-біологічні.

У спортивному тренуванні, крім педагогічних і психологічних, широко використовуються і медико-біологічні засоби відновлення, до яких належать: раціональне харчування, фізіо- та гідропроцедури; різні види масажу; приймання білкових препаратів і спеціальних напоїв; використання бальнеотерапії, від'ємного тиску, лазні, оксигенотерапії, кисневих коктейлів, адаптогенів і препаратів, які впливають на обмін речовин (дозволені фармакологічні препарати), електростимуляції, аероіонізацію тощо. Вони відновлюють витрачені при навантаженнях енергетичні та пластичні ресурси організму, вітаміни, мікроелементи, поліпшують терморегуляцію і кровопостачання, підвищують ферментну й

імунну активність, не тільки пришвидшують процеси відновлення, але і підвищують захисні сили організму, його стійкість до дії різних несприятливих чинників [4,7,11].

Мета статті – визначити та обґрунтувати ефективні фізіотерапевтичні методи, прилади для пасивного відновлення, які сприятимуть швидкому поверненню тіла спортсмена до оптимального працездатного стану.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних **методів** наукового дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел, що дозволило виокремити основні аспекти досліджуваного питання.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Виходячи із висвітлених особливостей діяльності легкоатлетів що спеціалізуються у спортивній ходьбі, типових травм притаманних даному виду спорту, а також фізіотерапевтичних засобів та видів відновлення які застосовуються спорті - пропонуємо розглянути декілька сучасних приладів, які можна використовувати для термінового відновлення, які не вимагатимуть спеціального облаштування, навчання та лабораторних умов.

Основними умовами підбору приладів була відповідність загальним принципам фізичної терапії щодо використання засобів відновлення спортивної працездатності. А також, вони повинні дозволяти враховувати індивідуальні особливості організму спортсмена; бути безпечними, портативними, простими у використанні, відповідати завданням і етапам підготовки, характеру попередньої і наступної роботи.

Таким умовам відповідають такі девайси: компресійні штани COMPEXAYRE™, прилад для електростимуляції м'язів COMPEXMIWIRELESS®, Масажний пістолет Comrex® Fixx™ 2.0, Вібромасажний ролл COMPEXION™, LightForceTherapy - гаджет що допомагає знімати біль і розслабляти перенапружені м'язи, прилад для фототерапії - HealthLightAnodynePro 8. А також гаджети для психологічного відновлення: Синхронізатор мозку KasinaDeepVision™ та високотехнологічний прилад для медитації MuseSBrainSensing.

Компресійні штани COMPEX AYRE™ [3] - швидка відновна пресотерапія і лімфодренаж для спортсменів.

Компресійні штани це - ультрапортативна система відновлення ніг, доступна до використання в будь-якому місці і в будь-який час. Розроблено для спортсменів і любителів активного відпочинку.

Це фізіотерапевтична система всебічного динамічного хвилеподібного пульсуючого стиснення ніг повітрям, яке підлаштовується під конкретну форму ніг при кожному використанні. Змінна компресія впливає на рух рідини в організмі і прискорює процес відновлення. Штани розділені на чотири камери, які пульсуючими поштовхами стискають всю поверхню ніг від ступні до стегон для збільшення кровотоку, забезпечуючи високоефективне і природне відновлення.

Компресійні штани сприяють: збільшенню відтоку венозної крові; вазоактивної нормалізації тонуусу кровоносних і лімфатичних судин; оптимізації кровотоку за допомогою тиску в повітряних камерах; прискоренню виведення продуктів метаболізму (молочної кислоти), які викликають хворобливі відчуття і втоми; поліпшенню циркуляції лімфи, крові і міжклітинної рідини; нормалізації водного балансу, активізації обміну речовин і прискоренню відновлення організму.

Використовується для профілактики і полегшення болю і ниття в м'язах, а також при набряках, проблеми з венами, для втамування болю і уникнення скутості м'язів після фізичного навантаження або активного відпочинку. Усувають відчуття втоми і слабкості на наступний день, дозволяють забути про обмеження в русі.

Протипоказаннями для використання даного приладу (системи) є: невротія, особи з втратою чутливості кінцівок і / або з відчуттям болю; особи з підозрою, активної стадією або тяжкою формою глибокого тромбозу вен, ішемічними судинними захворюваннями, тяжкою формою атеросклерозу, набряком легенів, тяжкою формою серцевої недостатності, тромбофлебітом, або в стадії активної інфекції. Манжети на ногах можуть погіршувати такі стани: перев'язка вен, гангрена, дерматит, відкриті рани, недавня пересадка шкіри, сильний набряк або важка форма деформації ноги.

Прилад для електростимуляції м'язів COMPEX MI WIRELESS® [2]. Даний прилад сприяє поліпшенню спортивних досягнень і набуттю оптимальної спортивної фізичної форми. Його можна використовувати з метою відновлення або полегшення болю у м'язах. Знижує вміст молочної кислоти в м'язах на 25%.

Електростимуляція і м'язовий інтелект (MI-технологія) – це революційні технології. М'язовий інтелект (MI) автоматично налаштовує параметри стимуляції залежно від індивідуальної фізіології кожного користувача. Ця можливість робить тренування та відновлення ефективніше.

COMPEX WIRELESS - електростимулятор м'язів, що забезпечує професійні, безпечні та ефективні м'язові скорочення при використанні бездротової технології. Це – пристрій дозволяє здійснювати бездротову електростимуляцію м'язів під час, до або після повного сеансу тренувань.

Перед початком тренування функція MI-scan сканує обрану групу м'язів, автоматично налаштовуючи стимулятор на ступінь збудливості даної області тіла, в залежності індивідуальної фізіології спортсмена. Ця функція призводить до серії коротких послідовних тестових імпульсів на початку програми, під час яких проводяться вимірювання.

Функція MI-tens обмежує небажані м'язові скорочення в найбільш болючих місцях. З кожним збільшенням інтенсивності користувачем здійснюється фаза тестування, і при виявленні м'язового скорочення прилад автоматично знижує інтенсивність стимуляції. Ця функція доступна в програмах черезшкірної електростимуляції (TENS), епіконділіта (Epicondylitis) і болю в суглобах (Tendinitis).

Функція MI- autorange дозволяє вибрати ідеальний рівень інтенсивності стимуляції для відновлення, масажу, капіляризації і усунення постійних м'язових болів. На початку програми прилад автоматично збільшує інтенсивність. Під час збільшення інтенсивності прилад аналізує відповідь кожного м'яза, який стимулюється і визначає оптимальний рівень. Щойно м'яз досягне оптимального рівня стимуляції, відповідний канал автоматично стає неактивним, блокуючи подальше збільшення інтенсивності.

Масажний пістолет Comrex® Fixx™ 2.0 [5] (відноситься до фізіотерапевтичного методу вібротерапії)

допомагає розігріти м'язи перед тренуванням, а також знизити больові відчуття в м'яких тканинах і прискорити їх відновлення після фізичного навантаження. П'ять швидкісних режимів в поєднанні зі здатністю протидіяти зупинці двигуна під дією тиску дають можливість глибоко і безпечно опрацювати найбільш спазмовані ділянки (м'язи) для миттєвого полегшення від болю. Різні типи насадок які входять в комплект і різні позиції важеля пістолета, забезпечують оптимальний режим масажу різних груп м'язів. Знімна акумуляторна батарея, портативність і безшумний двигун дозволяють використовувати його, в разі потреби, в будь-який час в будь-якому місці.

Принцип дії масажного пістолета полягає наданні цілеспрямованої перкусійної (ударної) дії на необхідні групи м'язів відповідно до потреб користувача. Можливість вибору однієї з п'яти швидкостей дозволяє використовувати масажний пістолет для різних цілей.

Використання даного приладу покращує кровообіг, прискорює процеси відновлення завдяки збільшенню гідратації м'яких тканин, знімає напруженість і хронічні больові відчуття в м'язах, позитивно впливає на еластичність м'язових волокон, сприяє збільшенню діапазону руху в суглобах, запобігає травми, покращує фізичний стан і самопочуття в цілому.

Перед тренуванням рекомендується використовувати режим з високою швидкістю і низьким ступенем впливу (глибина масажу регулюється вручну розташуванням пістолета до тіла) не більше 30 секунд на одну м'язову групу.

Масаж допомагає краще контролювати своє тіло і покращує координацію перед тренуванням.

Після тренування рекомендується використовувати режим з низькою швидкістю і глибокої компресією, не більше 60 секунд на одному місці.

Метод ударно-хвильової терапії дозволяє "дістати" глибокі рубцеві зміни і вогнища запалення, а також опрацювати самі м'язи при локальних змінах берцевих м'язів і фасцій. Використання даного масажного пристрою збільшує гідратацію тканин і прискорює відновлення м'язів.

Вібромасажний ролл COMPEX ION™ - сприяє глибокому масажу тканин забитих і перевтомлених м'язів.

Масаж з Comrex ION™, впливаючи на глибокі шари м'яких тканин тіла, впливає на фасції і м'язи, інактивує тригерні точки, сприяє зменшенню болю у м'язах після фізичного навантаження, розслабляє та знімає спазми, відновлює нормальний кровообіг і здоров'я тканин, зменшує больові відчуття після фізичного навантаження, покращує діапазон руху і працездатність.

Протипоказаннями до використання ролу є: хірургічні втручання будь-якого типу; будь-які видозміни шкіри, такі як почервоніння, гематоми, опіки, запалення; грижі міжхребцевих дисків; вагітність; діабет / невропатія або пошкодження сітківки; імплантований кардіостимулятор.

Light Force Therapy [17]. Девайс допомагає знімати біль і розслабляти перенапружені м'язи. Це невеликий прилад за допомогою LED лампочок виробляє інфрачервоне лазерний світло низьких частот, здатне прогрівати м'язи і тимчасово збільшувати кровообіг.

Прилад для фототерапії нового покоління - **HealthLight Anodyne Pro 8** [16] - розробник американська компанія BioremediTherapeuticSystemsInc. Фотостимуляція світлодіодним пристроєм забезпечує помітну антистресорну дію і пластично регулює адаптивні можливості організму в межах їх фізіологічного діапазону.

Комплект складається з мініконтролера та випромінювальних елементів, виконаних у вигляді пов'язок різної конфігурації з липкими застілками, які можуть накладатися на різні ділянки тіла, найчастіше - на суглоби кінцівок. HealthLight може використовуватися безпосередньо на змаганнях. Основне призначення - зниження больового синдрому, зменшення набряку та запалення при травмах і ударах.

Засоби психологічного відновлення теж достатньо різноманітні – це сон-релаксація, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи, спрямовані, перш за все, на поліпшення настрою, самопочуття, усунення негативних емоцій. Особливе місце серед засобів відновлення займають медико-біологічні [7,20].

Щодо засобів відновлення психологічної напруженості спортсменів то ринок спортивних тоарів пропонує такі прилади.

Синхронізатор мозку Kasina DeepVision™ [8] - це система синхронізаторів мозку і звуку. Слово *Kasina* походить від древньої техніки медитації, коли людина зосереджується на візуальному об'єкті для досягнення певного стану розуму. Систему Kasina можна використовувати приблизно так само, щоб домогтися позитивних зрушень в настрої.

Прилад Kasina оснащений кольоровим РК-дисплеєм з підсвічуванням та окулярами оснащені шістьма кольоровими світлодіодами на кожне око і шістьма різних налаштувань, які допомагають підібрати настрій музики.

Звукові фони варіюються від заспокійливих звуків природи до оточуючих електронних. Вбудовані бінауральні ритми і ізохронічні імпульси, які синхронізовані з візуальним сприйняттям.

Прилад заспокоює думки, дозволяючи досягти медитативного стану, перетворює негативні емоційні стани в їх рефлексивні відповідності. Сприяє корекції настрою. Використовується в якості тренажера для кращого зосередження і концентрації уваги в повсякденному житті.

Muse S Brain Sensing [18] - це високотехнологічний прилад для медитації. Допомагає розслабитися, сприяє спокійному засипанню та глибокому сну.

Це пристрій ЕЕГ, який широко використовується дослідниками нейробіології. Він використовує розширену обробку сигналів, щоб інтерпретувати розумову діяльність особи.

Muse - це інструмент для тренування мозку, який вимірює сигнали мозку так само, як пульсометр визначає серцебиття.

Muse S - це пристрій – своєрідна пов'язка на голову з додатком який працює на IOS і Android. Пов'язка виготовлена з м'якої тканини, в якій зручно спати. Два датчика розташовані трохи вище вух, а п'ять - на лобі. Знімний

пристрій пов'язує все датчики разом з додатком, який здійснює їхнє керування.

Пристрій збирає показники тіла людини - ЕЕГ (мозкові хвилі), частота серцевих скорочень, рухи тіла і дихання для аналізу і контролю за станом особи. Він може посылати звукові сигнали, щоб зосередити розум людини, або відтворювати певні звуки, за яких особа досягатиме більш спокійного стану.

Прилад визначає діапазон електричної активності мозку і перетворює його в легко зрозумілі відчуття. Якщо людина відчуває занепокоєння, додаток вловлює це і відтворює звуки негоди. Коли вона стане спокійніше, дощ стане повільніше або повністю припиниться, і людина чує звуки хорошої погоди. Якщо стан дуже спокійний - відтворюються звуки щебетання птахів.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.

Відновлення - важливий аспект спортивної підготовки, і це доводять наукові доробки. Але багато спортсменів змагаються або тренуються без належного відновлення, що може призвести до перетренованості, вигорання або поганій працездатності. Метою відновлення є швидке повернення тіла спортсмена до оптимального працездатного стану. При цьому організм потребує відновлення як фізіологічного так і психологічного.

Раціональне використання сучасних методів і засобів відновлення є важливим для ефективності тренувальних програм, попередження перетренованості, створення оптимального часу відпочинку після фізичних вправ, що в свою чергу впливатиме на поліпшення підготовки спортсмена та досягнення високого результату

Перспективу подальших розвідок ми вбачаємо в подальшому аналізі та пошуку ефективних фізіотерапевтичних засобів, які допоможуть покращити процес підготовки спортсменів що спеціалізуються у спортивній ходьбі і підвищать ефективність тренувань.

Література

- 1.Гамалий В.В. Моделирование техники двигательных действий в спорте (на примере ходьбы). Наука в олимпийском спорте. 2005; 2. С. 108-116.
- 2.Електростимуляція м'язів COMPEX MI WIRELESS® [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <https://compex.com.ua/sport-range/compex-sp-8>.
- 3.Компресійні штани COMPEX AYRE™ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <https://compex.com.ua/massagers/compex-ayre>.
- 4.Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н. Система восстановления и повышения работоспособности в спорте высших достижений: [науч. пособие]. М. : Советский спорт, 2006. 52 с.
- 5.Масажний пістолет Compex® Fixx™ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <https://compex.com.ua/massagers/compex-fixx-2>.
- 6.Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте. М.: СпортАкадемПресс, 2000. 202 с.
- 7.Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: [монографія]. Л.: ЛДУФК, 2011. 204 с.
- 8.Синхронізатор мозку Kasina DeepVision [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jgxfO54aW2o>.
- 9.Совенко С. Техничко-тактические особенности преодоления дистанций в спортивной ходьбе. Наука в олимпийском спорте. 2020; 1:81-90. DOI:10.32652/olympic2020.1_8.
10. Совенко С. П., Андрущенко Ю. М., Соломін А. В., Виноградов В. Є. Спортивна ходьба: [навч. посібник]. Київ: ТОВ «НВФ «Славутич-Дельфін»; 2018. 144 с.
11. Талышев Ф. М. Особенности применения средств восстановления в тренировке легкоатлетов. Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов. М.: ВНИИФК, 2003. С. 146 - 162.
12. Черепок О. О., Волох Н. Г. Лікувальне застосування електричного струму, електричного та магнітного полів, електромагнітного випромінювання: [навч. посібник]. ЗДМУ, 2016. 140 с.
13. Barnett A. Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: does it help? Sports Med. 2006;36(9):781-96. doi: 10.2165/00007256-200636090-00005. PMID: 16937953.
14. Tessitore A., Meeusen R., Pagano R. [et al.] Effectiveness of active versus passive recovery strategies after futsal games. Journal of Strength and Conditioning Research. 2008;V. 22. 1402–1412.
15. Francis, P. R., Richman, N. M. & Patterson, P. Injuries in the sport of racewalking. Journal of Athletic Training, 1998;33(2), pp.122-129.
16. HealthLight Anodyne Pro 8 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://www.newsguide.us/>
17. Light Force Therapy [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://www.lightfortherapy.com>.
18. Muse S Brain Sensing [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <https://www.sleepline.com/ru/muse-s-brain-sensing-headband-review/>
19. Peter R., Niles M. Patricia P. Injuries in the Sport of Racewalking. Journal of Athletic Training 1998;33(2):122-129.
20. Vasylyuk, V., Yarmoschuk, O., & Yudkina, C. Psychological Properties and Stress Tolerance of High-Qualified Athletes Specializing in Athletic Walking. Path of Science, 2018;4(4), 2001-2006.
21. Viru A. Biochemical Monitoring of Sport Training. Human Kinetics Publishers, 2001. 300 p.

Reference

1. Gamalij VV. Modelirovanie tehniki dvigatel'nyh dejstvij v sporte (na primere hod'by) [Modelling motor action technique in sport (evidenced from race walking)]. Nauka v olimpijskom sporte. 2005; 2. С 108-116.
2. Electrical stimulation of muscles COMPEX MI WIRELESS® [Elektronnij resurs]. – Rezhim dostupu : URL: <https://compex.com.ua/sport-range/compex-sp-8>.

3. Compression boots COMPEX AYRE™ [Elektronnij resurs]. – Rezhim dostupu : URL: <https://compex.com.ua/massagers/compex-ayre>.
4. Markov H. V., Romanov V. Y., Hladkov V. N. System of recovery and improvement of performance in elite sports: [nauch. posobyje]. M. : Sovetskyi sport, 2006. 52 s.
5. Percussion device Compex® Fixx™ [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : URL: <https://compex.com.ua/massagers/compex-fixx-2>.
6. Mirzoev O. M. Use restorative agents in the sports. M.: SportAkademPress, 2000. 202 s.
7. Pavlova Yu., Vynohradskyi B. Recovery in the sports: [monohrafiia]. L.: LDUFK, 2011. 204 s.
8. Kasina DeepVision [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jgxfO54aW2o>.
9. Sovenko S. Technical and tactical features of overcoming distances in athletic walking. Nauka v olimpijskom sporte. 2020; 1:81-90. DOI:10.32652/olympic2020.1_8.
10. Sovenko S.P., Andrushhenko Ju.M., Solomin A.V., Vinogradov V.Є. Race walking: [navch. posibnik]. Kiiv: TOV «NVF «Slavutich-Delfin»; 2018.
11. Talyshv F. M. Features of application of means of recovery in training of track and field athletes. Sovershenstvovanie upravlenija sistemoj podgotovki kvalificirovannyh sportsmenov. M.: VNIIFK, 2003. S. 146 - 162.
12. Cherepok O. O., Volox N. G. Use therapy of electric current, electric and magnetic fields, electromagnetic radiation: [navchal'nyj posibnyk]. ZDMU, 2016. 140 s.
13. Barnett A. Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: does it help? Sports Med. 2006;36(9):781-96. doi: 10.2165/00007256-200636090-00005. PMID: 16937953.
14. Tessitore A., Meeusen R., Pagano R. [et al.] Effectiveness of active versus passive recovery strategies after futsal games. Journal of Strength and Conditioning Research. 2008;V. 22. 1402–1412.
15. Francis, P. R., Richman, N. M. & Patterson, P. Injuries in the sport of racewalking. Journal of Athletic Training, 1998;33(2), pp.122-129.
16. HealthLight Anodyne Pro 8 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://www.newsquide.us/>
17. Light Force Therapy [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://www.lightfortherapy.com>
18. Muse S Brain Sensing [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <https://www.sleepline.com/ru/muse-s-brain-sensing-headband-review/>
19. Peter R., Niles M. Patricia P. Injuries in the Sport of Racewalking. Journal of Athletic Training 1998;33(2):122-129.
20. Vasylyuk, V., Yarmoschuk, O., & Yudkina, C. Psychological Properties and Stress Tolerance of High-Qualified Athletes Specializing in Athletic Walking. Path of Science, 2018;4(4), 2001-2006.
21. Viru A. Biochemical Monitoring of Sport Training. Human Kinetics Publishers, 2001. 300 p.



ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір – 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє – 20 мм, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Спільне оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальноживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено замінювати латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 75 грн за кожну сторінку публікації поповненням рахунку на картку **Monobank 5375 4141 2181 7943 (на ім'я Сапсай Марія Євгенівна).**

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті **в порядку черги** друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).



**REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES
"SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV
UNIVERSITY. SERIES15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »**

The editorial board accepts for publication in the publication scientific articles on pedagogy, physical education and sports that have not been published before. Articles submitted to the collection of scientific papers should contain the following structural elements: problem statement and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (task statement); coverage of the procedure of theoretical and methodological and / or experimental research with indication of research methods; presentation of the main research material; conclusions and prospects for further explorations in this direction; references. The text of the article should be presented in a scientific style, not contain spelling, grammatical and stylistic errors. Articles submitted in violation of these requirements are not considered by the editorial board. Requirements for the design of articles. The text of an article of 10 or more pages is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc, text font - Times New Roman, size - 14 pt, spacing - 1.5, paragraph indent - 1.25 cm, width alignment. Page options: left margin - 30 mm, right - 20 mm, top, bottom - 20 mm.

The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Contrasting graphic materials (formulas, figures, schemes), grouped, are located in the text of the article with captions and serial number and made in one of the graphic editors; font in tables and figures - not less than 11 pt. References to the sources used are given in square brackets. Numbering of sources through alphabetical order. The list of sources used should consist of two blocks (sources in the original language and References). The style of bibliographic record of the first block is allowed to choose: DSTU 8302: 2015 or one of the recommended lists of styles that are common in foreign practice of scientific works (according to the order of the Ministry of Education and Science of January 12, 2017 № 40). References are provided in order to actively include publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The transliterated list must be prepared according to the ARA (American Psychological Association) standard (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can make a citation in accordance with the ARA standard on the website of online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Important (!) Only direct quotation marks (") should be used in the description elements and it is forbidden to replace Latin letters with Cyrillic letters. If there are references to foreign publications in the list, they are completely repeated in the list given in Latin.

Registration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, academic title, position, full name of the educational institution or scientific institution, city in the language of the article (italics, alignment on the right edge); below the space - the title of the article in capital letters, font - bold, centered; an annotation is submitted at intervals (the word "annotation" is not written), containing the surname and initials of the author (s) (for the English version - surname and name in full), the title of the article, the text), keywords (up to seven) and submitted in two languages (Ukrainian, English) or in three languages, if the language of the article is different (original language, Ukrainian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and the language of the article, 250-300 words in English. Separate files are provided: information about the author and a review of the article (if necessary).

The electronic version of the materials (articles + author's certificate + review of the supervisor) (if necessary) should be sent to e-mail: **4asopis_seria15@ukr.net**. Authors without a degree must submit a review by a supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of a certified document).

The author's certificate must include the author's surname, patronymic and all data about him (postal code, city, place of work, position, academic title, academic degree, contact telephone numbers, e-mail address. The certificate should indicate the need to obtain a printed version. The co-authors or those who wish can order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy. The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection and external independent experts, based on the principle of objectivity, from the standpoint of the highest international academic quality standards. The authors are responsible for the content and accuracy of the given data and references. The editorial board may not share the views of the authors. The Editorial Board reserves the right to reject poor quality materials without explanation. When reprinting materials, reference to the publication is required. After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. Notice of its acceptance for publication (or rejection) is sent to the author's e-mail address after the review and plagiarism. Only if the conclusion is positive about the publication of the article, the author must pay for the publication and be sure to send a copy of the payment receipt to the e-mail address or sms-message to +380969841030, indicating his name and the amount transferred.

Payment for printing the article is made at the rate of 75 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the Monobank card 5375 4141 2181 7943 (named Sapsay Maria).

For inquiries call +380969841030 (**Tetyana Anatolievna**).

The collection is published monthly. Articles accepted for consideration after the review procedure, checks of the text for uniqueness are accepted for printing; after the author pays for publishing services, the articles are printed in turn in the next issue. The electronic version of the collection is sent to the authors by e-mail, a printed copy - by Nova Poshta (payment by the recipient). In case of exceeding the limit of the current issue, the articles accepted for printing are published in the next issue (next month).