



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 4 (124) 20



ДО УВАГИ АВТОРІВ ТА ЧИТАЧІВ ЖУРНАЛУ!

Наукове періодичне видання Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), що входить до Переліку наукових фахових видань України з педагогічних наук (наказ МОНУ № 1222 від 07.10.2016) та фізичного виховання і спорту (наказ МОНУ № 528 від 12.05.2015 р., включений до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC) (Польща).

Dear Sir/Madam,

Thank you for submitting Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: null) scientific journal for the ICI Journals Master List 2016 evaluation and for ordering 'Evaluation on Request'. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2016.

 ICI JOURNALS
MASTER LIST

ICV 2016 = 54.30

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that „Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)” has been indexed in **ICI Journals Master List 2017**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2017.

 ICI JOURNALS
MASTER LIST

ICV 2017 = 63.15

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that «Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)» has been indexed in **ICI Journals Master List 2018**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2018.

 ICI JOURNALS
MASTER LIST

ICV 2018 = 68

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that «Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)» has been indexed in **ICI Journals Master List 2019**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2019

 ICI JOURNALS
MASTER LIST

ICV 2019 = 62

Наукометрична база – бібліографічна і реферативна база даних, інструмент для відстеження цитованості наукових публікацій. Наукометрична база даних - це також пошукова система, яка формує статистику, що характеризує стан і динаміку показників затребуваності, активності та індексів впливу діяльності окремих вчених і науково-дослідницьких організацій. Найбільш актуальними є такі наукометричні бази, як Scopus, Web of Science, Index Copernicus, Google Scholar та ін.

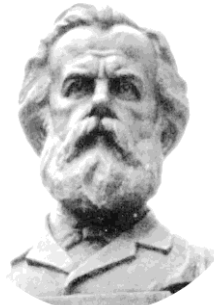
Index Copernicus - міжнародна наукометрична база, що включає індексування, ранжування та реферування журналів, а також є платформою для наукової співпраці та виконання спільних наукових проєктів.

Журнали, зареєстровані в цій базі, пройшли строгий відбір за численними параметрами, доводячи високу якість. Міністерство науки і освіти України віднесло Master List ICI Journal до списку наукометричних баз даних, індексація в яких дозволяє отримати додаткові бали в процесі оцінки публікацій та їх авторів. Крім того, індексація в базі даних Index Copernicus є підґрунтям міжнародної реклами і престижу.

З повагою, редакція журналу

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

**СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ”**

ВИПУСК 4 (124) 20

Київ

Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова
2020



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 КВ № 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, 2020. – Випуск 4 (124) 20. – 98 с.

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; (гол.Ред. ради);
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, доцент, 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, 2020

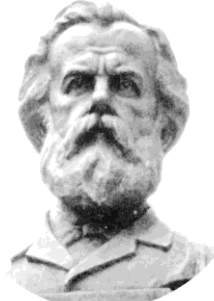
© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020

© Редакційна колегія серії, 2020

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

National Pedagogical Dragomanov University



SCIENTIFIC JOURNAL

SERIES 15

**"SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
/ PHYSICAL CULTURE AND SPORTS /"**

Issue 4 (124) 20

Kiev

Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University
2020



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

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, 2020 - Issue 4 (124) 20. – s. 98

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, Assistant 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

© Authors of articles, 2020 © National Pedagogical Dragomanov University, 2020

ISSN 2311-2220

The collection is published monthly

ЗМІСТ 4 (124) 2020

1.	<i>Балушка Л. М., Ткач Ю. А., Окопний А. М., Пістун А. І., Вовк І. В.</i> СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ВІКОМ 15-16 РОКІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОРТЬБИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	7
2.	<i>Воронцов А. І.</i> ЗАСОБИ БІЛАТЕРАЛЬНОГО НАВЧАННЯ В ТРЕНУВАННІ ДІВЧАТ ТА ЮНІОРОК У БОКСІ.....	14
3.	<i>Загородній В. В., Ярославська Л. П.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ М'ЯЗОВОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ СТУДЕНТІВ ТЕХНОЛОГІЧНОГО ВИШУ.....	20
4.	<i>Захарків С. Й.</i> СТАН ВИХОВАНOSTI ДИСЦИПЛІНОВАНОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ.....	24
5.	<i>Кабачька О. В., Шуба Л. В., Шуба В. В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ДУХОВНО-МОРАЛЬНИХ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ КЛАСИЧНОГО ТА ПЕДАГОГІЧНОГО ВИШІВ, ЯК РЕАЛІЗАЦІЯ ЗМІСТУ СИСТЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	28
6.	<i>Каплінський В. В., Белінська Т. В., Міненок А. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ В КОНТЕКСТІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ.....	32
7.	<i>Колосовська В. В.</i> ВАЛЕОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	38
8.	<i>Лебедєв С. І., Журід С. М., Булгаков О. І., Мичка І. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАПАДНИКІВ У ФУТБОЛІ ВІКОМ 14-15 РОКІВ.....	42
9.	<i>Лукіяничук В. Л.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ.....	47
10.	<i>Ляшенко В. М., Корж Є. М., Подлесная Н. М., Розпутній О. П.</i> ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ТА ЙОГО СКЛАДОВИХ У СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ З ВОЛЕЙБОЛУ.....	51
11.	<i>Маленко О. Б.</i> ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОГО ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	55
12.	<i>Маслова О. В.</i> СУЧАСНІ ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ.....	58
13.	<i>Медведєва І. М., Нестерова Т. І., Радзієвський В. П.</i> ФОРМУВАННЯ УСВІДОМЛЕНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ.....	62
14.	<i>Оніщук І. І., Галайдюк М. А., Маріонда І. І., Демченко І. І., Шемчук В. А., Литвиненко В. А., Кевпаніч В. В., Максимчук Б. А.</i> НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ІНШОМОВНОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	68
15.	<i>Путро Л. М., Котко Д. Н., Гончарук Н. Л., Шевцов С. Н.</i> СПЕЦИФИКА ПИТАННЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ХУДОЖЕСТВЕННИХ ВИДОВ СПОРТА (ПРОБЛЕМИ И НЕДОСТАТКИ).....	74
16.	<i>Руденко А. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ НАСЛІДКАМИ ДИСПЛАЗІЇ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ.....	79
17.	<i>Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Андрєєва Р. І., Жосан І. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА ВК «MUROV».....	86
18.	<i>Червоношапка М. О., Шутка Г. І., Гніп І. Я.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З BELLYDANCE-ФІТНЕСУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ М'ЯЗІВ ТУЛУБА У ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	93

CONTENTS 4 (124) 2020

1.	<i>Balushka L., Tkach Yu., Okopnyj A., Pistun A., Vovk I.</i> ATTITUDE OF STUDENTS AGED 15-16 TO USE THE WRESTLING MEANS IN PHYSICAL EDUCATION...../.....	7
2.	<i>Vorontsov A.</i> MEANS OF BILATERAL TEACHING IN THE TRAINING OF GIRLS AND JUNIORS IN BOXING.....	14
3.	<i>Zagorodny V., Yaroslavskaya L.</i> STUDYING THE FUNCTIONAL STATE OF MUSCULAR AND RESPIRATORY SYSTEMS OF TECHNOLOGICAL UNIVERSITY STUDENTS.....	20
4.	<i>Zakharkiv S.</i> THE STATE OF EDUCATION OF DISCIPLINE OF SENIOR TEENAGERS IN THE PROCESS OF MARTIAL ARTS.....	24
5.	<i>Kabatska O., Shuba L., Shuba V.</i> THE RESEARCH OF SPIRITUAL AND MORAL LIFE STUDENTS' VALUE OF CLASSICAL AND PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS, AS THE IMPLEMENTATION OF THE HEALTH SYSTEM CONTENT FOR THE SECURITY EDUCATIONAL ENVIRONMENT.....	28
6.	<i>Kaplinskyi V., Belinska T., Minenok A.</i> PECULIARITIES OF FOREIGN EXPERIENCE OF TRAINING OF FUTURE TEACHERS IN THE CONTEXT OF THEIR PROFESSIONAL FORMATION.....	32
7.	<i>Kolosovska V.</i> VALEOLOGICAL COMPONENT OF THE PROCESS OF FORMING PROFESSIONAL COMPETENCE AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	38
8.	<i>Lebediev S., Zhurid S., Bulgakov O., Mychka I.</i> FEATURES OF CONTROL OF COMPETITIVE ACTIVITY OF STRIKERS IN FOOTBALL AGED 14-15 YEARS.....	42
9.	<i>Lukiianchuk V.</i> MODERN APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF MOTOR FUNCTION IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN WITH POSTURAL DISORDERS.....	47
10.	<i>Lyashenko V. Korzh E., Podlesnaya N. Rozputny A.</i> DETERMINATION OF THE PSYCHOLOGICAL CLIMATE AND ITS COMPONENTS IN THE VOLLEYBALL SPORTS TEAM.....	51
11.	<i>Malenko O.</i> THE PROBLEMS OF JOB-ORIENTED FOREIGN LANGUAGE TEACHING IN TRAINING OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....	55
12.	<i>Maslova O.</i> MODERN MEANS OF HEALTH FORMATION IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS.....	58
13.	<i>Medvedeva I., Nesterova T., Radzijevisky V.</i> FORMATION OF CONSCIOUS MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES AMONG PEDAGOGICAL STUDENTS WITH IMPAIRED HEALTH.....	62
14.	<i>Iryna Onishchuk, Mykola Halaidiuk, Iryna Demchenko, Vadym Shemchuk Vitalina Lytvynenko, Ivan Marionda, Vasyi Kevpanych, Maksymchuk Borys.</i> SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PREREQUISITES FOR THE DEVELOPMENT OF FOREIGN-LANGUAGE EDUCATION IN THE CONTEXT OF THE TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	68
15.	<i>Putro L., Kotko D., Goncharuk N., Shevtsov S.</i> SPECIFICITY OF NUTRITION OF REPRESENTATIVES OF ARTISTIC SPORTS (PROBLEMS AND DISADVANTAGES).....	74
16.	<i>Rudenko A.</i> FEATURES OF THE PHYSICAL REHABILITATION PROGRAM OF PRESCHOOL CHILDREN WITH THE CONSEQUENCES OF HIP JOINT DYSPLASIA.....	79
17.	<i>Strikalenko E., Shalar O., Andrieieva R., Zhosan I.</i> PECULIARITIES OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS OF DIFFERENT PLAYING ROLES OF VK "MUROY".....	86
18.	<i>Chervonoshapka M., Shutka H., Hnyp I.</i> THE EFFECT OF BELLYDANCE FITNESS ON THE FUNCTIONALITY OF THE TORSO MUSCLES OF WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF ADULTHOOD.....	93

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).01

Балушка Л. М.,
здобувач, ЗМСУ з боротьби,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Ткач Ю.А.,
здобувач, ЗМСУ з боротьби,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Окопний А.М.,
к.фіз.вих., доц., доцент каф. педагогіки та психології,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Пістун А.І.,
ЗТУ з вільної боротьби, м. Львів
Вовк І. В.,
старший викладач, Львівський національний аграрний університет

СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ВІКОМ 15-16 РОКІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОРТЬБИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

У статті розглядається застосування засобів боротьби в межах уроків фізичною культурою з учнями старших класів, що навчаються в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою. Важливо з'ясувати ставлення самих учнів до застосування таких засобів, щоб зрозуміти рівень їхньої вмотивованості та зацікавленості і виявити можливі шляхи покращення таких програм з фізичної культури. **Мета:** виявити ставлення учнів старших класів до проведення уроків фізичної культури із застосуванням засобів боротьби.

Результати. Учні, які приймали участь в опитуванні засвідчили, що програма з фізичної культури із застосуванням засобів боротьби викликає у них більше зацікавлення порівняно із традиційною. Водночас, оцінка учнями двох різних підходів застосованих в експериментальній програмі вказала на перевагу того, який передбачав застосування переважно ігрового та змагального методів з орієнтацією на розвиток координаційних якостей у порівнянні з тим, який базувався на акцентованому розвитку силових та швидкісно-силових якостей методами суворо регламентованої вправи.

Ключові слова: урок фізичної культури, підхід, програма, розвиток, оцінка.

Балушка Л. М., Ткач Ю.А., Окопний А.М., Пістун А. И., Вовк *Отношение учащихся в возрасте 15-16 лет к использованию средств борьбы в физическом воспитании. Аннотация.* В статье рассматривается применение средств борьбы в пределах уроков физической культурой с учащимися старших классов, обучающихся в лицее с усиленной военно-физической подготовкой. Важно выяснить отношение самих учеников к применению таких средств, чтобы понять уровень их мотивированности и заинтересованности и выявить возможные пути улучшения таких программ по физической культуре. **Цель:** выявить отношение учащихся старших классов к проведению уроков физической культуры с применением средств борьбы. **Результаты.** Ученики, которые принимали участие в опросе подтвердили, что программа по физической культуре с применением средств борьбы вызывает у них больший интерес по сравнению с традиционной. В то же время, оценка учениками двух различных подходов примененных в экспериментальной программе указала на преимущество того, который предусматривал применение игрового и соревновательного методов с ориентацией на развитие координационных качеств по сравнению с тем, который базировался на акцентированном развитии силовых и скоростно-силовых качеств методами строго регламентированного упражнения.

Ключевые слова: урок физической культуры, подход, программа, развитие, оценка.

Balushka L., Tkach Yu., Okopnyj A., Pistun A., Vovk *Attitude of students aged 15-16 to use the wrestling means in physical education. Abstract.* Updating the content of physical education programs in secondary education institution is an urgent task of modern education, in particular the introduction of various kinds of sport activities to the educational process of student youth. In Lyceums with enhanced military and physical training, preparation by means of combat spots, which allow to form adequate professional skills and improve the level of physical fitness of future servicemen. The article considers the use of wrestling means within the lessons of physical culture with high school students, those studying in the lyceum with enhanced military and physical training. Wrestling is a dynamic kind of sports activity, which allows to develop important for the military profession physical qualities (strength, speed- strength, coordination, etc.) and to form appropriate skills of self-defense and attack. It is important to find out the attitude of the students to the use of such means in order to understand their level of motivation and interest and to identify possible ways to improve such physical education programs. **Material and methods.** Methods: theoretical analysis and generalization, questionnaire, comparison. The studied students were engaged by the author's program of physical culture during the school year, which provided the use of wrestling means. The focus of funds was different in the first and second semesters. In the first - with an emphasis on methods of strictly regulated exercise and the development of strength and speed- strength qualities, and in the second - with an emphasis on the game and competitive methods and the development of coordination qualities. **Purpose:** to identify the attitude of high school students to physical education lessons with the use of wrestling means. **Results.** The students who took part in the questionnaire testified that the program of physical culture with the use of wrestling means arouses in them more interest in comparison with the traditional one. At the same time, students' assessment of two different approaches used in the experimental program indicated the advantage of one that involved the use of mainly game and competitive methods with a focus on the coordination qualities development compared to that based on focused development of strength and speed qualities by strictly regulated exercise methods.

Key words: physical education lesson, approach, program, development, assessment.

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Фізична культура в закладах середньої освіти представлена як освітня область, навчальна дисципліна і відображає суспільно значуще замовлення на формування в учнів таких загальнолюдських

цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, гармонізація їх тілесної і духовної єдності [10, 12, 19].

Сучасна система освіти у сфері фізичної культури, орієнтована на виконання вимог чинного Державного стандарту, базується на різних педагогічних концепціях, які формують відповідні правила до підбору навчального змісту. [8, 9]. Адаптоване, науково осмислене конверсійне проникнення елементів планування спортивної підготовки в процес фізичного виховання є одним з напрямків вдосконалення організації фізкультурної діяльності учнів [14, 15, 18].

Науковці, котрі займалися проблемами фізичного виховання учнів та студентів працювали у даному напрямі. Зокрема, Бондарев Д.В. [6] у своїй роботі довів, що застосування методики фізичного вдосконалення з пріоритетним використанням засобів футболу і параметрами навантаження, які враховують рівень підготовленості студентів, сприяє більш вираженому приросту фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ у порівнянні з впливом занять за чинною програмою фізичного виховання. Своєю чергою Череншиков А.Г. [16] розробив та обґрунтував експериментальну програму з фізичної культури на основі поглибленого вивчення боротьби самбо. Ще один дослідник О. О. Горпинич [7] підвищення рівня показників здоров'я курсантів у своїй роботі обґрунтував адекватними впливами навчально-тренувальних занять рукопашним боєм. На цьому ж акцентував свою увагу і С. А. Антоненко [2].

Впродовж 2015-2016 років Ільницьким І. М. та його співавторами [11] також було проведено педагогічний експеримент з учнями ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, в якому їм пропонувалася програма з фізичної культури на основі застосування засобів боксу, яка дозволила суттєво підвищити рівень їхньої фізичної підготовленості.

Варто зазначити, що окремі дослідження [1, 3, 4] демонструють, що заняття боротьбою сприяють правильному і всебічному фізичному розвитку учнів, удосконаленню всіх фізичних якостей і, що особливо важливо, розвитку переважної більшості морально-вольових якостей: волі, наполегливості, цілеспрямованості.

На нашу думку, яка підтверджена іншими фахівцями галузі [13, 17] для покращення ставлення сучасних учнів закладів середньої освіти до занять фізичною культурою, стимулювання покращення рівня їхнього фізичного розвитку та підготовленості, існує необхідність у введенні до програми з фізичної культури засобів спортивної боротьби. Припускаємо, що широкий спектр засобів боротьби, як виду спортивної діяльності може дозволити адекватно і гармонійно розвинути всі важливі фізичні якості дітей, адже незаперечним є факт, що саме спортивна боротьба належить до тих видів спорту, у яких рівень фізичної підготовленості спортсменів є одним із визначальних факторів спортивної результативності [5]. З іншого боку це може бути одним із чинників мотивації учнів до занять фізичною культурою в межах шкільної програми.

Мета дослідження: виявити ставлення учнів старших класів до проведення уроків фізичної культури із застосуванням засобів боротьби.

Матеріал та методи дослідження.

В опитуванні прийняли участь 24 учні (хлопці) 15-16 років Ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут (Львів). Учасники надали інформовану згоду на участь в цьому дослідженні. Досліджувані учні займалися за авторською програмою з фізичної культури упродовж навчального року, яка передбачала застосування засобів боротьби. При цьому спрямованість засобів була різною у першому та другому семестрах. В першому – з акцентом на методи суворо регламентованої вправи та розвиток силових та швидко-силових якостей, а в другому – з акцентом на ігровий та змагальний метод і розвиток координаційних якостей. Учням пропонувалося відповісти на запитання анкети, які дозволили визначити, який із підходів їм видається більш ефективним та цікавим. При цьому, анкетування було проведено двічі: по завершенні першого та другого семестрів навчання.

Виклад основного матеріалу. Метою проведення першого анкетування було виявлення ставлення учнів до нових засобів, методів та рівнів навантаження авторської програми, які переважно були спрямовані на розвиток їх силових та швидко-силових якостей.

Таким чином, досліджуваним пропонувалося відповісти на 13 запитань анкети різного характеру. Перше запитання стосувалося суб'єктивного визначення рівня навантаження, яке було запропоновано програмою. Нам важливо було з'ясувати чи вважають учні його оптимальним для себе. Серед загальної вибірки учасників анкетування 58,3% відповіли, що навантаження є оптимальними по відношенню до рівня їхніх можливостей, ще 25% учнів зазначили, що запропоновані впливи є надмірно високими, решта 16,7% опитаних вказали на недостатній вплив запропонованих навантажень на функціональний стан їхнього організму.

Варто зазначити, що вихідний рівень підготовленості досліджуваних був різним: від низького до високого. Припускаємо, що здебільшого учні із низьким рівнем підготовленості вказали на надмірно високий рівень навантажень, які пропонувала програма, а учні з первинно високим рівнем – на недостатній рівень навантажень.

Наступним логічним, на нашу думку, кроком було з'ясування чи встигають відновлюватися учні від уроку до уроку фізичною культурою. Повністю відновленими згідно власних відчуттів до кожного наступного заняття приступали 66,6% опитаних, ще по 16,7% респондентів зазначили, що приходили на заняття у стані неповного відновлення або ж зовсім не встигали відновлюватися і почувалися увесь час втомленими.

Такий стан речей знову ж таки свідчить про різний рівень первинної підготовленості учнів, які були учасниками педагогічного експерименту. Серед опитаних загалом 33,4% не відчували себе повністю готовими приступати до виконання навантажень на уроках фізичної культури в першому семестрі, тому корекція навантаження, про що зазначено вище, є оптимальним кроком для оптимізації процесу підготовки в межах авторської програми з фізичної культури.

Враховуючи те, що ми вводили у навчальний процес нові засоби підготовки, які були обрані із арсеналу боротьби як виду спортивної діяльності, нас закономірно цікавило, чи викликали вони інтерес учнів, які їх виконували. Отже, по завершенні першого семестру навчального року 58,4% учнів зазначили в анкетах, що усі засоби (вправи) були цікавими для виконання, ще для 20,8% респондентів цікавими були лише окремі із запропонованих вправ, така ж кількість (20,8%) учнів зазначили, що запропоновані вправи були не цікавими для них. Деяко критична позиція останніх та урахування відповідей у наступних запитаннях анкети, які стосувалися саме засобів боротьби в авторській програмі змусили переглянути змістове наповнення програми для другого семестру і внести окремі корективи.

Провівши опитування ми з'ясували, що на 62,5% респондентів з точки зору зазначених складових програма мала виключно позитивний вплив. Учні відчували підвищення працездатності і покращення самопочуття. Серед опитаних 20,8% відповіли, що не відчували жодних змін у рівні працездатності та самопочуття. Були й ті (16,7%), чий працездатність і самопочуття щодо власних відчуттів дещо погіршилися.

Окремі питання анкети були відкритого типу. Зокрема ми просили учнів вказати, які вправи для них були надто складними чи надто легкими до виконання. Отже, до числа вправ, які учням було складно виконувати потрапили: «забігання навколо голови», вправи з гирями, вправи зі штангою, вправи в позиції міст, переходи, кидки через стегно, кидки на швидкість, переводи в партер, вправи з обтяженням вагою партнера. Вважаємо, що окремі з цих вправ були технічно складними для учнів (вправи в позиції міст, переходи, переводи в партер тощо), інші ж, очевидно, вимагали надмірних фізичних зусиль з точки зору обсягу чи інтенсивності навантажень (вправи зі штангою та гирями тощо).

Надто легкими, своєю чергою, були визначені учнями вправи: «відкидання ніг», біг схресним кроком, присідання в парах.

Зважаючи на думку учнів в експериментальній програмі другого семестру зазначені вправи або були скориговані або вилучені з неї. Натомість до її змісту були включені нові – ті, які, на нашу думку дозволили б більш ефективно досягти поставленої практичної мети.

В наступному запропонованому питанні анкети ми з'ясували чи хотіли б учні збільшити обсяг вправ з боротьби на уроках фізичної культури. Опрацювання відповідей продемонструвало, що 58,3% опитаних бажають ще більше часу приділяти вправам, які включає цей вид спортивної діяльності, 20,8% респондентів влаштовує той обсяг, який передбачений програмою, та ще стільки ж учнів хотіли б зменшити кількість вправ з боротьби у навантажених уроках.

В процесі дослідження нам вдалося з'ясувати, що велика кількість учнів хотіли б виконувати більше вправ змагального та ігрового характеру (70,8% та 66,7% відповідно). Значно менше учнів (по 12,5%) зазначили, що доцільно було б збільшити обсяг вправ спрямованих на розвиток силових і швидкісних якостей. Серед опитаних 8,3% респондентів виявили бажання доповнити програму засобами розвитку витривалості та лише 4,2% з них – засобами спрямованими на координаційну роботу (рис. 1).

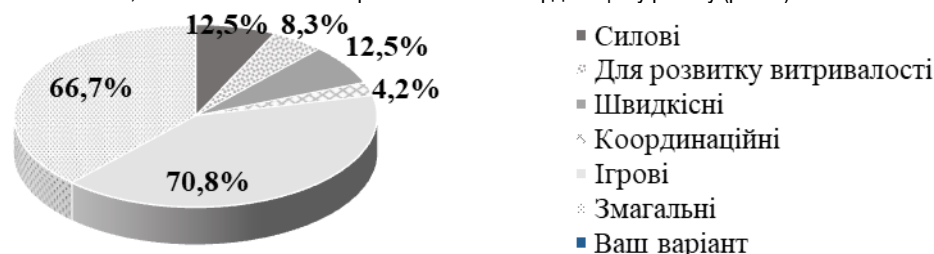


Рис. 1. Вправи, якими учні хотіли б доповнити програму фізичної культури

Відповідно, у другому семестрі спрямованість підготовки на уроках фізичної культури була скоригована у бік зростання обсягів ігрових та змагальних засобів та зменшення швидко-силових та силових.

Анкетою було передбачено запитання і щодо застосовуваних на уроці методів розвитку фізичних якостей. Ми хотіли з'ясувати, яким з точки зору учнів повинно бути їх співвідношення, щоб робота була максимально цікавою та ефективною для них. Перший семестр передбачав переважно застосування методів суворо регламентованої вправи (інтервальний, комбінований, безперервний), що продемонструвало достатньо високі природи фізичної підготовленості учнів. Водночас у відповідях респондентів по завершенні першого семестру навчання ми простежили дещо інше бачення. З усіх опитаних 83,3% зазначили, що хотіли б скоригувати співвідношення методів, решту 16,7% влаштовував їх підбір у першому семестрі. При цьому, серед тих учнів, які вказали на потребу корекції 66,7% зазначили, що співвідношення методів суворо регламентованої вправи, ігрового та змагального повинно становити 20:40:40. Ще 8,3% опитаних вказали також на користь ігрового та змагального методу, але в дещо іншій пропорції (10:45:45) і лише по 4,2% залишили пріоритет за методами суворо регламентованої вправи (50:25:25) або ж навпаки хотіли б виключити їх із запропонованої програми (0:50:50). Отже, керуючись певною мірою баченням учнів ми скоригували і цей компонент програми.

Вже по завершенні першого семестру навчання і реалізації авторської програми з фізичної культури 70,8% відповіли, що вважають її більш ефективною за ті, в межах яких працювали раніше. На противагу цьому, були й такі учні (16,7%), які вважали запроповану програму менш ефективною, а ще 12,5% респондентів вказали, що жодної різниці не відчували (рис. 2).

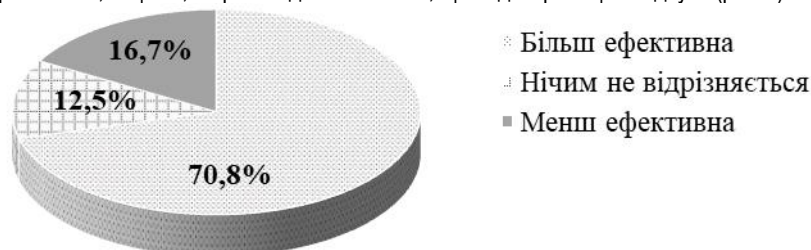


Рис. 2. Чи ефективнішою є програма з фізичної культури із застосуванням засобів боротьби у порівнянні з тими, що застосовувалися раніше

Думки більшості респондентів (58,3%) були висловлені і на користь суттєвого позитивного впливу запропонованої програми

на рівень їхньої професійної діяльності. Водночас ще 16,7% опитаних вказали на достатній вплив запропонованих засобів і методів в межах експериментальних уроків фізичною культурою. Незначним визначили вплив програми 8,3% учнів, а ще 12,5% з них вказали, що ніякого професійного зростання не відчували. (рис. 3).

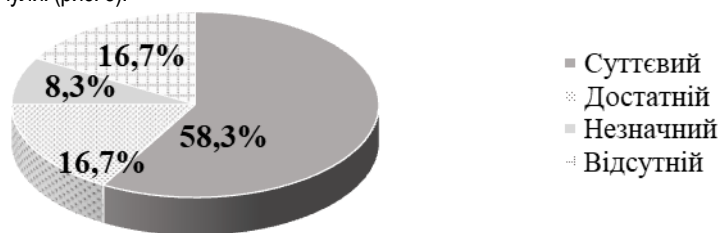


Рис. 3. Вплив засобів боротьби на удосконалення професійних навиків учнів

Загалом, вдалося з'ясувати, що 75% серед опитаних задоволені запропонованою програмою і її результатом і бажають продовжувати займатися боротьбою і надалі. Решта, 25% опитаних вказали, що не бажають продовжувати працювати в межах запропонованої експериментальної програми. Припускаємо, що до числа останніх потрапили саме ті учні, програма для яких була дещо складною.

Отже, отримані в анкетуванні результати по завершенні першого семестру навчання допомогли виявити переваги та недоліки розробленої авторської програми з фізичної культури з акцентованим застосуванням засобів боротьби і внести окремі корективи до неї у другому семестрі поточного навчального року.

По завершенні другого етапу (семестру) педагогічного експерименту нами було проведено повторне анкетування учасників ЕГ, яке знову ж таки дало нам інформацію про їх ставлення до оновленого змісту авторської програми з фізичної культури у зазначеному семестрі.

На запитання щодо того, чи скоригований рівень навантаження був оптимальним для них у другому семестрі учні в переважній більшості (58,3% аналогічно першому анкетуванню) відповіли ствердно. Проте і цього разу були ті, хто вказали на недостатній рівень навантажень (29,2%) щодо їхніх можливостей й ті, для кого запропоновані обсяги та інтенсивність навантажень виявилися надто високими (12,5%). Варто зазначити, що співвідношення відповідей на це запитання порівняно з першим семестром дещо змінилося в межах відповідей «недостатнє навантаження» і «надмірне навантаження». Якщо в першому семестрі більшість опитаних вважали їх надмірно високими, то по завершенні другого зріс відсоток тих, для кого вони були недостатніми. Очевидно це пов'язано з тим, що питома вага силових навантажень, які вимагали порівняно більше зусиль, у другому семестрі була зменшена на користь координаційних навантажень, що потребують менших фізичних затрат.

Із загальної кількості респондентів 79,2% вказали, що повернулися до уроків у відновленому стані (при першому опитуванні таких було 66,6% учнів). Ще 12,5% опитаних все ж зовсім не встигали відновлюватися до наступного уроку. Судячи з аналізу анкет це ті ж самі учні, які в попередньому запитанні вказали на надмірно високі навантаження авторської програми у другому семестрі. Були й 8,3% респондентів, хто відповів, що відновлення працездатності відбувалося, проте воно не відповідає вихідному рівню, тобто було неповним.

Загалом, згідно другого анкетування зменшилася кількість учнів в ЕГ (з 33,4% до 20,8%) котрі не відчували повної готовності до виконання навантажень на уроках фізичною культурою, тобто корективи, внесені до авторської програми по завершенні першої частини педагогічного експерименту були достатньо дієвими. Водночас потреба подальшого опрацювання її змістового наповнення повинна відбуватися й надалі.

У другому семестрі в авторській програмі нами було змінено акцентоване спрямування засобів боротьби. Якщо у першому семестрі вони носили переважно силовий і швидко-силовий вплив, то у другому – спрямованість була скерована на координаційні якості, засоби ігрового та змагального характеру. Відповідно це дозволило отримати наступні результати у відповідях на запитання, щодо того, чи були запропоновані засоби цікавими для учасників педагогічного експерименту: 54,1% учнів відповіли ствердно, ще 41,7% - вказали, що лише окремі вправи були їм цікавими і лише 4,7% респондентів відзначили, що запропоновані засоби були нецікавими.

Порівнюючи з першим анкетуванням варто відзначити, що кількість тих досліджуваних, кому не сподобався підбір засобів з боротьби суттєво зменшилася (з 20,8% до 4,7%), а отже учням загалом більш цікавий підхід з ігровим та змагальним спрямуванням.

Серед важливих для нас запитань до учнів, які займалися згідно авторської програми було: «Як позначилися запропоновані впливи на працездатності і самопочуття?». Щодо цього запитання варто констатувати, що відсоток кожного з варіантів відповідей по завершенні другого етапу педагогічного експерименту був аналогічний тим, який був встановлений і після першого етапу. Тобто 62,5% респондентів відповіли, що уроки, котрі було проведено згідно авторської програми мали позитивний вплив на їхню працездатність і самопочуття. Знову ж таки 20,8% опитаних відповіли, що не відчували суттєвих змін. Погіршилися працездатність і самопочуття у 16,7% учнів. Щодо отриманих у цьому запитанні відповідей припускаємо, що є й інші впливи, які позитивно чи негативно позначаються на працездатності і самопочутті учнів і які фактично неможливо врахувати при плануванні педагогічних експериментів такого плану.

Згідно повторного анкетування складними для учнів були визначені вправи з елементами акробатики, вправи з партнером (на млині), прийоми в партері, боротьба в партері, кидки на швидкість, переводи в партер. Зазначені вправи здебільшого характеризуються достатньо високою координаційною складністю, проте мають вагоме значення для борця. Водночас надто легкими і недостатньо дієвими на думку учнів вправами в програмі другого семестру були: біг схресним та приставним кроком, перекиди вперед та «відкидання ніг». Ці вправи були включені до програми на обидвох етапах педагогічного експерименту. Ми схильні вважати, що учні достатньо добре освоїли їх в першій половині педагогічного експерименту, тому у другому анкетуванні вказали на їх відносну легкість

виконання.

По завершенні другого етапу педагогічного експерименту переважна більшість учнів вказали, що хотіли б розширити обсяг засобів боротьби на уроках фізичною культурою. Таких виявилось 54,2%. Цілком влаштовує обсяг засобів боротьби у програмі з фізичної культури 37,5% учасників педагогічного експерименту. Значно менше учнів порівняно з першим анкетуванням відповіли, що хотіли б зменшити обсяг таких вправ (з 20,8% до 8,3%). Отже, можна припустити, що боротьба як вид рухової активності в межах уроків фізичною культурою добре сприймається учнями 10 класу Ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Зважаючи на те, що переважна більшість опитаних респондентів все ж бажали б продовжувати ознайомлення із засобами, які пропонує боротьба як вид спортивної діяльності в наступному запитанні ми з'ясували вправами якого характеру вони бажать в подальшому доповнити свої уроки фізичної культури. Отже, по 45,8% респондентів хотіли б виконувати ще більше вправ ігрового та змагального характеру.

Припускаємо, що запропоновані у другому семестрі вправи в парах, спаринги, естафети та ігри з елементами боротьби викликали зацікавленість учнів, саме тому вони хотіли б розширити їх обсяг в подальшому. Ще по 20,8% учасників педагогічного експерименту бажали б розширити арсенал засобів боротьби силового та швидкісного спрямування в межах уроків фізичною культурою і ще 12,5% опитаних вказали, що доцільно включити в програму більше вправ, які б допомагали розвивати їм витривалість (рис. 4).

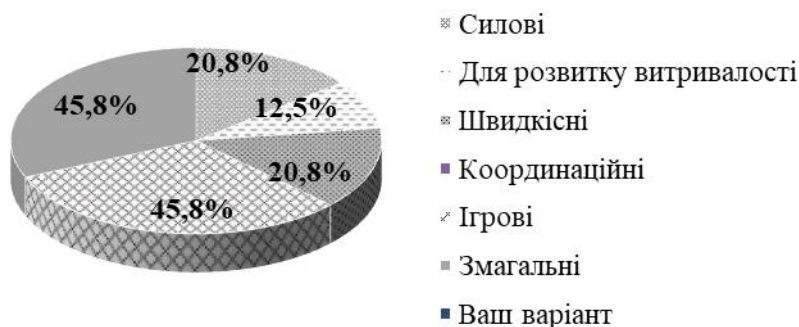


Рис. 4 Вправи, якими учні хотіли б доповнити програму фізичної культури

Серед опитаних 91,7% респондентів влаштовувало співвідношення запропонованих методів. Інші ж 8,3% зазначили в анкетах, що співвідношення методів у програмі повинно бути скориговано в напрямку зростання обсягу суворо регламентованих (70:15:15). Зважаючи на те, що це всього лише двоє учнів із 24, вважаємо, що співвідношення, яке більшою мірою зорієнтоване на змагальний та ігровий методи є оптимальним для програми з фізичної культури 10-х класів Ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Щодо того, чи вважають респонденти запропоновану їм авторську програму з фізичної культури з акцентованим застосуванням засобів боротьби у другому семестрі більш ефективною у порівнянні з тими, які реалізовувалися в межах уроків фізичною культурою раніше 91,6% вказали, що так, вона загалом була ефективнішою. Ще по 4,2%, тобто лише по одному учню зазначили що була менш ефективною або ж різниці не було відчутно. Якщо порівняти з відповідями по завершенні першого семестру, то варто відзначити, що кількість тих, хто більшою мірою задоволений ефектом суттєво зросла (з 70,8% до 91,6%) (рис. 5).

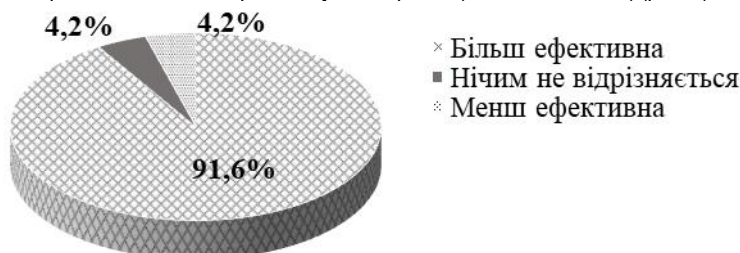


Рис. 5 Чи ефективнішою є програма з фізичної культури із застосуванням засобів боротьби у порівнянні з тими, що застосовувалися раніше

Під час нашого дослідження ми прагнули, щоб підібрані підходи, методи і засоби у нашій програмі також мали позитивний вплив на професійні навички майбутніх військовослужбовців. Учні знову ж таки відповідали на запитання, яке демонструвало чи вдалося досягти такого ефекту. Якщо по завершенні першого семестру лише 58,3% відповіли, що вплив на професійні навички був суттєвим і ще 16,7% - що достатнім, то після корекції і реалізації програми у другому семестрі ця кількість зросла до 79,2% та 16,6% відповідно. Тих, хто вказав на незначний ефект по завершенні другого семестру було 4,2% на противагу 8,3% - по завершенні першого семестру. Учні, які зазначили на відсутності впливу на професійні навички при другому анкетуванні не було, а от в першому кілька таких відповідей відзначалося в анкетах (16,7%) (рис. 6).

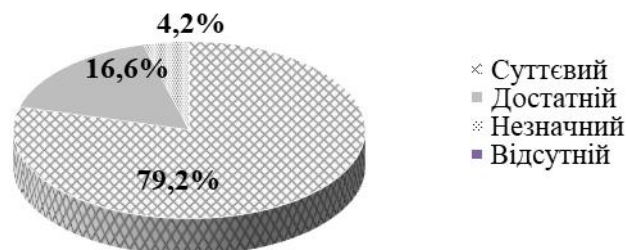


Рис. 6. Вплив засобів боротьби на удосконалення професійних навиків учнів

Підсумкове запитання, на яке пропонувалося відповісти учням ЕГ дозволило з'ясувати чи бажають вони в подальшому займатися на уроках фізичної культури, застосовуючи засоби боротьби. Отже, здебільшого ми отримали ствердні відповіді на це запитання (91,7%) і лише незначний відсоток негативних відповідей (8,3%).

Аналіз отриманих у другому анкетуванні відповідей та порівняння їх із аналогічними відповідями при першому анкетуванні, продемонстрували, що програма з фізичної культури з акцентованим використанням засобів боротьби, що змістовно передбачає переважне застосування різноспрямованих ігрових та змагальних впливів є більш цікавою та ефективною порівняно із тією, яка передбачала силове і швидкісно-силове наповнення і переважне виконання вправ в індивідуальному форматі.

Висновки. Суб'єктивна оцінка учнями ЕГ змісту авторської програми з фізичної культури продемонструвала достатньо високий рівень їх зацікавленості засобами спортивної боротьби. Водночас аналіз відповідей учнів на поставлені в анкеті запитання дозволив виявити, що більшою мірою мотивацію до занять у них викликає підхід, який пропонує виконання завдань ігровим та змагальним методом (застосований у другому семестрі) порівняно з тим, що передбачав силове та швидкісно-силове спрямування в режимі методів суворо регламентованої вправи (застосований у першому семестрі).

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується поступове введення програм фізичної культури із акцентованим застосуванням засобів боротьби в інші заклади середньої освіти військового спрямування та аналіз їх впливу на рівень підготовленості учнів.

Література

1. Алешин Е. В. Специальные предсоревновательные упражнения борцов / Алешин Е. В., Латышев С. В. // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Материалы V Межуниверситет. науч.-метод. конф. – Москва: Высш. шк., 2008. – 250 с. (2)
2. Антоненко С. А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання : дис. ... кандидата наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Антоненко Сергій Анатольович. – Х., 2005. – 180 с. (66)
3. Бабуріна С. М. Розвиток фізичних якостей та оцінювання стану здоров'я старшокласників / Бабуріна С. М. // 36. матеріалів наукових досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільськ. нац. ун-т імені Івана Огієнка, 2012. – № 4. – с. 181–184. (15)
4. Балущка Л. Вплив засобів спортивної боротьби на показники фізичної підготовленості ліцеїстів. [Електронний ресурс] / Балущка Л. // Спортивна наука України. – 2014. – № 5(63). – С. 17–21. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/259/253> (дата перегляду : 25.02.2016). (20)
5. Бойко В. Ф. Фізическая подготовка борцов // Бойко В. Ф., Данько Г. В. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 223 с. (38)
6. Бондарев Д. В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Бондарев Дмитро Володимирович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2009. – 19 с. (39)
7. Горпинич О. О. Вплив занять рукопашним боєм у комплексі з психологічним тренінгом на фізичне та психічне здоров'я курсантів / Горпинич О. О. // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. – №2. – С. 39–41. (9)
8. Данилов Д. Педагогічний колектив як фактор стимуляції мотивів занять фізичною культурою у підлітків / Данилов Д. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2002. – Вип. 6, т. 1. – С. 213–215. (69)
9. Єдинак Г. А. Здоров'я і фізична культура [навч. посіб.] / Єдинак Г. А., Мисів В. М. – Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М. І. – 2004. – 52с. (79)
10. Ігонтов В. Фізичне виховання в ліцеї / Ігонтов В., Новіков М. // Рідна школа. – 2000. – № 5. – С. 21–23. (88)
11. Ільницький І., Ставлення учнів до засобів боксу у фізичному вихованні в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою / І. Ільницький, А. Окопний, А. Палатний // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2018. – Вип. 1. – С. 25-29. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2018_1_9 (90)
12. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація / Папуша В. Г. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 248 с. (138)
13. Райденко В. О. Вплив занять греко-римською боротьбою на розвиток швидкісно-силових якостей юних борців на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки / Райденко В. О. // Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях студентської молоді "Родзинка – 2008". Матеріали X Всеукр. студ. наук. конф., 24–26 квіт. 2008 р. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. – С. 237–9. (149)

14. Спирин В. К. Физическое воспитание на основе вида спорта – новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи / Спирин В. К., Болдышев Д. Н., Риссамакина И. А. // Теория и практика физической культуры, 2013. – №5. – С.18–22. (162)
15. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [учебник] / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – Москва: Академия, 2014. – 480 с. (185)
16. Черенщиков А. Г. Экспериментальная программа по физической культуре на основе углубленного изучения борьбы самбо / Черенщиков А. Г. // Проблемы физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2013. – С. 133–136. (191)
17. Шандригось В. І. Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури / Шандригось В. І. // Теорія і методика фізичного виховання, 2006. – №6. – С. 18–37. (193)
18. Stroot S. A. Case Studies in Physical Education: Real World Preparation for Teaching. Routledge, 2014. 156 p.
19. Pedagogical conditions of innovative educational technologies introduction into the professional training of future specialists in the field of physical education and sport / Danylevych M., Romanchuk O., Hribovska I., Ivanochko V. // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – 17(3);171:1113–1119. DOI: 10.7752/jpes.2017.03171.

Reference

1. Aleshyn, E. V. & Latyshev S. V. (2008). Spetsyalnye pedsorevnovatelnye uprazhnenyya bortsov. Organizatsyya y metodyka uchebnogo protsessa, fizkulturno-ozdorovitelnoy y sportyvnoy raboty : materyaly V Mezhdunar. nauch.-metod. konf. Moskva: Vyssha. shkola.
2. Antonenko, S. A. (2005). Eksperymentalne obgruntuvannya metodyky formuvannya navychok rukopashnogo boyu fakhivtsiv podatkovoyi militsiyi v systemi profesiynogo navchannya. (Master's thesis). Kharkivska derzhavna akademiya fizychnoyi kultury, Kharkiv.
3. Baburina, S. M. (2012). Rozvytok fizychnykh yakostey ta otsynuyannya stanu zdorov'ya starshoklasnykiv. Zb. materialiv naukovykh doslidzhen studentiv ta magistrantiv Kam'yanets-Podilskogo nats. un-tu imeni Ivana Ogiyenka. Kam'yanets-Podilsk. nats. un-t imeni Ivana Ogiyenka.
4. Balushka, L. (2014). Vplyv zasobiv sportyvnoyi borotby na pokaznyky fizychnoyi pidgotovlenosti litseyistiv. Sportyvna nauka Ukrainy. 5(63), 17–21. Rezhym dostupu <http://sportsience.idufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/259/253>
5. Boyko, V. F. & Danko, G. V. (2004). Fyzycheskaya podgotovka bortsov. Kyev: Olympiyskaya lyteratura.
6. Bondaryev, D. V. (2009). Fyzychne vdoskonalennya studentiv tekhnichnykh vyshchyykh navchalnykh za-kladiv zasobamy futbolu. (Master's thesis). Lvivskyy derzhanny universytet fizychnoi kultury, Lviv.
7. Gorpynych, O. O. (2012). Vplyv zanyat rukopashnym boyem u kompleksi z psykholoichnym treningom na fyzychne ta psykhychne zdorov'ya kursantiv. Slobozhansky nauko-sportyvny visnyk. 2, 39–41.
8. Danylov, D. (2002). Pedagogichnyy kolektyv yak faktor stymulyatsiyi motyviv zanyat fizychnoyu kulturoyu u pidlitkiv. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 6, 213–215.
9. Yedynak, G. A. & Mysiv, V. M. Zdorov'ya i fizychna kultura. Kam'yanets-Podilskyy: PP Moshak M. I.
10. Igontov, V. & Novikov, M. (2000) Fyzychne vykhovannya v litseyi. Ridna shkola. 5, 21– 23.
11. Ilynskyy, I., Okopnyy, A. & Palatnyy, A. (2018) Stavlennya uchniv do zasobiv boksu u fizychnomu vykhovanni v litseyakh iz posylenoyu viyskovo-fizychnoyu pidgotovkoyu Naukovyy chasopys [Natsionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova]. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport). 1, 25-29. Rezhym dostupu http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2018_1_9 (90)
12. Papusha, V. G. (2000). Fyzychne vykhovannya shkolyariv: formy, zmist, organizatsiya. Ternopil: Zbruch.
13. Raydenko, V. O. (2008). Vplyv zanyat greko-rymskoyu borotboyu na rozvytok shvydkisno-sylovykh yakostey yunyk bortsv na pochatkovomu etapi bagatorichnoyi sportyvnoyi pidgotovky. Aktualni problemy pryrodnychyykh ta humanitarnyykh nauk u doslidzhennyakh studentskoyi molodi "Rodzynka – 2008" : materyaly X Vseukr. stud. nauk. konf., 24–26 kvit. 2008 r. Cherkasy: ChNU im. B. Khmelnytskogo.
14. Spyrin, V. K., Boldyshev, D. N. & Ryssamakyna, Y. A. (2013). Fyzycheskoe vospytanye na osnove vyda sporta – novyy vektor organizatsyyi fizkulturnoy aktyvnosti detey, podrostkov, molodezhy. Teoryya y praktyka fyzycheskoy kultury. 5, 18–22.
15. Kholodov, Zh. K. & Kuznetsov, V. S. (2014). Teoryya y metodyka fyzycheskoy kultury y sporta. Moskva: Akademyya.
16. Cherenshchykov, A. G. (2013). Eksperymentalnaya programma po fyzycheskoy kulture na osnove uglublennogo yzuchenyya borby sambo. Problemy fyzycheskoy kultury y sporta v novom tysyachelety : materyaly II Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Ekaterynburg.
17. Shandrygos, V. I. (2006). Mistse sportyvnoyi borotby u navchalnykh programakh z fizychnoyi kultury. Teoriya i metodyka fizychnogo vykhovannya. 6, 18–37.
18. Stroot, S. A. (2014), Case Studies in Physical Education: Real World Preparation for Teaching. Routledge.
19. Danylevych, M., Romanchuk, O., Hribovska, I., Ivanochko, V. (2017). Pedagogical conditions of innovative educational technologies introduction into the professional training of future specialists in the field of physical education and sport. Journal of Physical Education and Sport. 17(3);171:1113–9. DOI: 10.7752/jpes.2017.03171.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).02
УДК: 796.83.015.1-055.2-053.67

Воронцов А. І.
аспірант
Запорізький Національний Університет, м. Запоріжжя, Україна

ЗАСОБИ БІЛАТЕРАЛЬНОГО НАВЧАННЯ В ТРЕНУВАННІ ДІВЧАТ ТА ЮНІОРОК У БОКСІ

Висока конкуренція у жіночому боксі змушує тренерів шукати різноманітні шляхи для підвищення техніко-тактичної підготовки і варіативності дій під час боксерського бою. Фахівцями доведено, що підвищити рівень технічної та тактичної майстерності можливо при зниженні рівня функціональної асиметрії. Мета. Визначити засоби для білатерального навчання дівчат у віці 12-15 років, які займаються боксом. Методи. Теоретичний аналіз спеціальної та наукової літератури, узагальнений аналіз. Результати. Вивчено наукові роботи за спеціальностями: спортивна медицина, спортивна фізіологія, спортивна психологія, теорія і методика фізичної культури, засоби білатерального навчання в різних видах спорту. Враховані думки фахівців, які працюють в різних видах спорту, включаючи спортивні єдиноборства і бокс. Виявлено: різниця в вікових рекомендаціях при навчанні білатеральним методом, значення індивідуального профілю асиметрії (ІПА) при навчанні рухам, вплив фаз менструального циклу (МЦ) на засвоєння рухів, недостатній опис використання цього методу в спеціальній і науковій літературі з боксу при тренуванні дівчат 12-15 років. Впливання функціональної асиметрії (ФА) на: тренувальний процес у спорті взагалі та безпосередньо в боксі, засвоєння фізичних вправ, розвиток фізичних якостей. Необ'єктивність визначення домінуючої функціональної сторони для засвоєння спеціальних боксерських вправ тільки за показником домінування кінцівки руки. Різні підходи до згладжування ФА. Визначено: оптимальний вік для засвоєння техніко – тактичних вправ у боксі, певна схильність дівчат та юніорок до засвоєння асиметричних вправ при навчанні в боксі, оптимальні фізичні вправи для згладжування ФА в залежності від періоду багаторічної підготовки спортсмена. Висновки. При навчанні білатеральним методом необхідно: визначити індивідуальний профіль (ІПА) індивіда, а також враховувати фази менструального циклу (МЦ). Враховувати ІПА при кожному новому вивченні складно координаційної, спеціальної вправи. Постійно змінювати засоби подачі тренувального завдання. Розпочинати навчання цим методом в певні чутливі періоди тільки після опанування фізичної вправи домінуючою стороною.

Ключові слова: асиметрія у боксі, тренування дівчат, тренування юніорок, асиметрія пересувань, жіночий бокс.

Воронцов А. И. Способы билатерального обучения в тренировке девочек и юниорок по боксу. Возрастная конкуренция в женском боксе заставляет тренеров искать разнообразные пути для повышения технико-тактической подготовки и вариативности действий во время боксерского поединка. Специалистами доказано, что повысить уровень технического и тактического мастерства можно за счёт уменьшения функциональной асимметрии. Цель исследования: определение способов билатерального обучения девочек, занимающихся боксом в возрасте 12-15 лет. Методы исследования: теоретический анализ научной и специальной литературы, обобщение данных. Результаты исследования: изучены научные работы по специальностям спортивная медицина, спортивная физиология, спортивная психология, теория и методика физической культуры, способы билатерального обучения в разных видах спорта. Учтены мнения специалистов, работающих в разных видах спорта, включая спортивные единоборства и бокс. Выявлены: разница в возрастных рекомендациях при обучении билатеральным способом, значение индивидуального профиля асимметрии (ИПА) при обучении движениям, влияние фаз оварально менструального цикла (ОМЦ) на освоение движений, недостаточное описание использования этого метода в специальной и научной литературе по боксу для организации тренировок девочек 12-15 лет. Вывод: применяя в тренировочном процессе билатеральный способ, необходимо определить индивидуальный профиль (ИПА) индивида, постоянно менять способы подачи тренировочного задания, учитывая фазы оварально - менструального цикла (ОМЦ).

Ключевые слова: асимметрия в боксе, тренировка девочек, тренировка юниорок, асимметрия передвижений.

Vorontsov A. Means of bilateral teaching in the training of girls and juniors in boxing. Increased competition in womens boxing makes trainers to look for avarious ways for improving technical and tactical training and variability of actions during a boxing fight. Experts have proven that increasing the level of technical and tactical mastery is possible while reducing the level functional asymmetry. Purpose. To determine the ways' of bilateral training for girls of 12-15 who are going in for boxing. Methods. Theoretical analysis of scientific and special literature. Data generalizations. Results. It has been studied the scientific works on specialties: sports medicine, sports physiology, sports psychology, theory and methods of physical education, ways' of bilateral training in various sports. Opinions of specialists working in various sports including martial arts and boxing have been taken into account. Identified: the difference in age recommendations when teaching bilateral method, the value of individual asymmetry profile (IAP) while learning movements, the influence of phases of the menstrual cycle (MC) to the development of movements, insufficient description of the use of this method in special and scientific literature on boxing when training girls at the age of 12-15 years. Influence of functional asymmetry (FA) on: training process in sports in general and directly in boxing, mastering of physical exercises, development of physical qualities. Impartiality of determining the dominant functional side for mastering special boxing exercises only on the basis of the dominance of the limb. Different approaches to FA smoothing. Determined: optimal age for mastering technical - tactical exercises in boxing, a certain tendency of girls and juniors to master asymmetric exercises in boxing

training, optimal physical exercises for smoothing FA depending on the period of long - term training of the athlete. Conclusions. When learning bilaterally, it is necessary to: determine the individual profile (IPA) of the individual, as well as take into account the phases of the menstrual cycle (MC). It is difficult to take into account the IPA in each new study of coordination, special exercises. Constantly change the means of submission the training task. Begin training with this method in certain sensitive periods only after mastering the exercise by the dominant party.

Keywords: *asymmetry in boxing, training of girls, training of juniors, asymmetric movement, women boxing*

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Як відомо рівень технічної підготовленості боксера є провідним фактором у змагальній діяльності. Чим вище рівень спортсмена, тим різноманітніше технічний арсенал його рухів. Особливо це характерно для боксу, в якому велика варіативність технічних дій пов'язана з лімітом часу і вимагає від боксера певних рухових навичок для дій у нестандартних ситуаціях. Фахівцями доведено, що зниження ефективності тренувальної, змагальної діяльності боксера пов'язано з одноманітністю і недостатньою варіативністю способів виконання технічних прийомів [7]. Зростаюча конкуренція в жіночому боксі, збільшення кількості змагань високого рангу у вікових групах «дівчата» та «юніорки», чий віковий ценз становить 12-15 років, мотивує тренерів на пошук різноманітних методів підвищення технічного рівня юніорок та дівчат, які займаються боксом. Одним з таких методів, на думку автора, є білатеральне навчання технічним діям. Це дозволить в процесі боксерського поєдинку використовувати альтернативний варіант вибору технічного руху. Такі більш раціональні варіанти рухової дії можливі за рахунок зниження рівня морфо функціональної асиметрії [14]. Проблема полягає в тому, що така підготовка описана в спеціальній літературі з боксу без урахування фізіологічних особливостей жіночого організму, що ускладнює підготовку індивідів жіночої статі.

Як доводять дослідження протягом тривалого часу процес білатерального навчання взагалі актуальний в різних видах спорту [2,5,11,13,15]. Це безпосередньо відноситься і до жіночого боксу, який останнім часом все більш прогресує, особливо його молодші вікові групи: дівчата і юніорки. Певні результати дослідження в білатеральному навчанні юнаків боксерів [12] послужило копіюванню тренувального процесу хлопців в підготовці дівчат цим методом, що взагалі неприпустимо без виявлення психофізіологічних особливостей дівочого організму. Дослідження з асиметрії, які останнім часом проводять у жіночому боксі все більш проходять за участю висококваліфікованих жінок – боксерів [10]. Тренери розраховуючи тільки на свій досвід [8] та суб'єктивні дані починають навчання цим методом безсистемно і без урахування вікових фізіологічних особливостей дівочого організму.

Мета – визначити засоби білатерального навчання для дівчат та юніорок які займаються боксом.

Методи та організація дослідження. Для з'ясування проблемного поля обраної теми, визначення об'єкта, предмета, мети та обґрунтування отриманих результатів використано метод теоретичного аналізу спеціальної та наукової літератури, Інтернет, узагальнення даних.

Виклад основного матеріалу. Вчений Т.В.Бендас, описує негативний вплив підвищення естрогену у певні періоди МЦ на рішення просторових задач, на прикладі експериментів, що проводяться в метанні м'яча у дівчат, де була виявлена мала асиметрія між правою і лівою рукою, в порівнянні з особами чоловічої статі [4].

Вчений О.М. Бердичевська, відзначає високі швидкісні якості лівої руки у лівшів, особливо у жінок. При зниженні працездатності, стомлюваності, перетренованості в фазі МЦ у правшів у перехідному або на початку підготовчого періоду річного тренувального циклу, відбувається зміна домінуючої півкулі головного мозку, що позначається на регуляції довільних рухів у жіночій статі [5].

Дослідник Е.П. Ільїн, зазначає, що ліворукість у жіночій статі пов'язана з хорошою просторовою навичкою. Дівчата на дотик однаково добре розпізнають предмети з обох рук, а хлопчики краще розпізнають лівою рукою. У жінок функціональна асиметрія між півкулями мозку при фіксації інформації виражена менш, ніж у чоловіків. В цілому функціональна асиметрія у жіночій статі нижче, ніж у чоловіків і близька до амбідекстрії (індивіди з практично однаковою латеральною перевагою) з сімейною ліворукістю [9].

Вчений О.В. Фомина відзначає такі особливості дівчат з ведучою правою рукою і лівою сенсорною асиметрією, як найменший час сенсомоторної реакції, а в амбідекстра - найбільший час реакції. Високі можливості адаптації до спортивних навантажень, пов'язаних з необхідністю швидкої реалізації моторних програм, відзначені в осіб, що володіють латеральними фенотипами, що забезпечують мозаїчну активність кори головного мозку. Це переважно правий латеральний фенотип з провідним лівим оком у юнаків і поєднання праворукості з лівими сенсорними асиметріями у дівчат [17].

Слід зазначити, що жіноча стать має ряд переваг в освоєнні навичок білатерального навчання. Мала асиметрія рук (амбідекстрія) сприятиме нанесенню практично однакової кількості ударів у поєдинку. Однакова здатність розпізнавати об'єкт за допомогою рук, буде служити для визначення бойової дистанції під час змагального бою, а більш низька функціональна асиметрія (рухова) буде служити продуктивному засвоєнню спеціального боксерського пересування. Вік 12-15 років у дівчат, на думку автора, буде сприяти такому навчанню, тому що до цього періоду дівчата вже займаються у групах базової підготовки від 1 до 3 років і мають руховий потенціал, що на думку фахівців відіграє велику роль у засвоєнні рухів у лівий та правий бік. За єдиної думки, спортивних фізіологів, психологів білатеральна підготовка доцільна лише після закріплення навички у провідну сторону.

Фахівцями [2,5,11,15] визначено і доведено ряд індивідуальних особливостей з різними поєднаннями ІПА, які впливають на сприйняття інформації, а також на засвоєння та виконання вправ і рухів. Навіть при ідеомоторних візуальних актах, в тренуваннях більшою мірою збільшується амплітуда у домінуючому передпліччі.

На особисту думку автора, сприятимуть удосконаленню технічної і тактичної підготовки дівчат 12-15 років. Наприклад, правші краще сприймають простір лівою рукою, швидше вказують лівою рукою на положення цілі що, на думку

автора, може бути застосовано у тренуванні дівчат - боксерів для визначення бойової дистанції. Для правшів характерне краще збереження у пам'яті образу ритму руху, сформованого під час роботи лівого гомілковостопного суглоба. На думку автора, це має пряме відношення до навчання, адже на цьому ґрунтується техніка виконання ударів і пересувань у боксі. Наприклад, при нанесенні лівого прямого удару з бойової стійки рукою з кроком лівим носком, для збільшення швидкості удару доцільно робити акцент на швидкості виконання у цьому суглобі.

При сприйнятті інтервалів часу за звуковими сигналами, лівші по провідній руці і слуху оцінюють час менш точно, ніж правші і амбідекстри, що важливо при організації ритмічної техніки виконання вправи і ситуативної поведінки в багатьох видах спорту, здатність до оцінки коротких інтервалів часу. Такому індивіду, на думку автора статті, доцільно буде подавати команди, коментувати і коригувати його дії під час тренування або ведення бою словесним методом. Наприклад, під час інтервального тренування на боксерському мішку, коли спортсмену подаються команди за допомогою сигналу для нанесення ударів з максимальною швидкістю за певний час або під час боксерського поєдинку, коли за кілька секунд до завершення кожного раунду (кінцівка) подається сигнал для боксерів, орієнтуючись на який вони збільшують темп бою.

За швидкістю реагування правою і лівою рукою на зоровий стимул, який пред'являється в різних ділянках поля зору, найменш швидкими є правші за домінуванням руки, зору, слуху. Найбільш швидкими за швидкістю реагування є амбідекстри з лівобічними ознаками, а також відзначаються високі швидкісні якості в ліворуких боксерів. Для таких індивідів (більш швидких, швидкісних), на думку автора, буде прийнятна робота на середній дистанції на якій, зазвичай, йде обопільний обмін ударами у високому темпі та з великою швидкістю.

Фахівці відзначають взаємозв'язок ІПА з фізичними якостями [2,5,11,15]. У бігу на 30м праворукі індивіди в поєднанні з правобічною слухомовною функцією показали кращий результат. Ліворукі з симетрією або асиметрією правого боку сенсорних функцій були витривалішими у тесті Купера і мають перевагу в становій силі. Індивіди з правобічним домінуванням руки і лівим домінуванням ока і вуха мають високі показники швидкості та результативності перемикання уваги і завадостійкості. На думку автора це сприяє більш швидкому засвоєнню навчального завдання, а також стабільного виступу на змаганнях. Для вдосконалення спортивної техніки необхідне знання ІПА спортсмена не менше ніж за чотирма сенсомоторними ознаками, що допоможе диференціювати навчання рухам, збільшить фізичну працездатність, буде сприяти розвитку фізичних якостей. Обов'язкове тестування характеристик моторики для обох симетричних кінцівок є необхідною умовою формування індивідуальної спортивної техніки, згідно з вимогами до симетрії-асиметрії рухової діяльності в конкретному виді спорту. Ці дані показують, що поєднання ІПА мають свої особливості, які впливають на рівень фізичних якостей і показують необхідність врахування ІПА при навчанні руховим діям. Дослідження вітчизняних вчених [1, 10, 18] побічно доводять, що боксери з різними ІПА при вирішенні ситуаційних завдань будуть по-різному їх сприймати і виконувати.

Вчений Г.В. Коробейников зі співавторами, провів дослідження, в яких брали участь 50 жінок боксерів високої кваліфікації (майстри спорту). Експеримент показав, що амбідекстр виконує роботу з більшою швидкістю, ніж правші в зручному режимі, але їх права рука швидше за ліву. У стабільності темпу амбідекстр має перевагу над лівшами і правшами, а також перевагу в умінні обирати вірну позицію в порівнянні з правою рукою. За загальною кількістю зроблених рухів, лівші перевершили правшів і амбидекстрів. Швидкісні характеристики жінок-боксерів з різними видами функціональної асиметрії у прискоренні ударів по мішку були однакові. [10]. Отримані дані свідчать про виключення домінування якого-небудь одного з профілів функціональної асиметрії, перевагу навчання білатеральним методом дівчат і юніорок, тому що боксер з різним видом функціональної асиметрії буде більш варіативний в тактичному і технічному плані.

В експерименті, проведеному фахівцем в області боксу В.В. Аксютіним та співавторами з боксерами чоловіками високої кваліфікації показав, що при атакуючих діях «передній» бічний з бойової стійки (лівий або правий в залежності від стійки боксера) удар сильніше, ніж «задній» прямий удар рукою з бойової стійки (зазвичай це найсильніша рука) [1]. Це дозволяє зробити припущення про «приховану ліворукість» (не своєчасне визначення ІПА), «згладжування» ударів при зростанні спортивної майстерності.

Дані досліджень Е.Н. Шевчук зі співавторами про аналіз змагальної діяльності кваліфікованих і висококваліфікованих боксерів-чоловіків першої середньої ваги, учасників чемпіонатів Європи, Світу та Олімпійських ігор показали, що відсоткове співвідношення нанесених ударів у поєдинку лівою і правою рукою практично однакові. Так у кваліфікованих боксерів обсяг різних за класифікацією (прямих, низу, з боку) ударів лівою рукою, нанесених за поєдинок склав на 3% більше, ніж правою рукою. У висококваліфікованих боксерів така ж різниця, але з домінуванням правої руки. Різниця в процентному співвідношенні прямих ударів, нанесених під час поєдинку правою і лівою рукою, показала, що у першій групі кількість ударів лівою рукою був більше на 4%, у висококваліфікованих боксерів кількість ударів, нанесених лівою рукою був більше на 9% [18]. Це дозволяє автору статті зробити висновок про практично рівноцінні рівні розвитку лівої і правої рук у тренувальному процесі боксера, що сприяє виступу на змаганнях найвищого рангу.

Всі фахівці сходяться на думці, що переучування негативно позначається на психологічному та фізіологічному здоров'ї, а також стримує зростання спортивної майстерності [6,11]. До вибору методики навчання для дівчат та юніорок варто підійти, на особливу думку автора, більш делікатно, так як немає єдиної думки, які вікові сенситивні періоди сприяють білатеральному навчанню. Але розглянувши дані фахівців спортивної медицини, психології, фізіології, тренерів, які працюють в різних видах спорту зі змішаним контингентом (чоловіча та жіноча стать) і спираючись на особистий тренерський досвід, автор виявив середні показники таких періодів для навчання дівчаток 12-15 років білатеральним методом в боксі. У своїх дослідженнях М.П. Анісімов вказує, що вік для засвоєння симетричних рухів для правої (провідної) сторони 9-11 років, а перехідний підлітковий період 15-17 для не провідної [2].

Проведені вченими Н.Н Брагіною, Т.А. Доброхотовою дослідження у різних видах спорту серед дівчат 9-11 років,

де враховувався профіль асиметрії, показали, що навчання краще проводити через провідну сторону (ногу, руку). У віці 9-11,15,17 років краще і швидше засвоюються навички провідного боку, а у віці 12,5-13,5 і 15,5-16,5 років не провідного. За умови, що, навчання варто проводити до тих пір, поки не засвояться базові навички і почнеться застосування їх у змагальній обстановці [6].

Вчені С.Г. Дубовий, Г.И. Анісімов провели анкетування 45 висококваліфікованих тренерів, вихованці яких виступають в міжнародних турнірах. 62,2% з них виділили вік 12-13 років, що найбільш сприяє для такого навчання, 24,5% вказали вік 13-14 років, а 13,3% вказали вік 11-12 років [8]. Науковці А. Москвін, В. Москвіна наводять дані розвитку не провідного боку в перехідний період, який припадає на 12-14 років [11]. Дослідник П.Ю. Соловйов виділяє вік 13-15 років для навчання цим методом боксерів юнаків [12]. Фахівці О.А. Шинкарук, А.М. Улан визначили етапи становлення функціональної асиметрії з 7-8 до 12-15 років. На їхню думку у ці вікові періоди можна своєчасно виявити домінуючі боки індивіда [19].

Тепер розглянемо способи білатерального навчання у різних видах спорту та боксі.

Вчений М.П. Анісімов у своїй дисертації зазначає, що для здійснення спрямованого впливу на асиметрію рекомендується використовувати ті ж вправи, що і в звичайному тренувальному процесі. Він стверджує, що асиметричні ациклічні вправи виконуються зазвичай «провідною» кінцівкою, а та «що не веде» виконує допоміжну функцію. Особлива увага звертається на якість і підбір методів навчання, тому що така підготовка може впливати на функціональну симетрію мозку. На його думку методика повинна відповідати вимогам і специфіці різних способів сприйняття і обробки інформації. Він вважає, що слід збільшувати обсяг технічних навичок, які виконуються в домінуючій бік, а рух в субдомінуючій бік вивчати у примірному обсязі 30% [2].

Згідно з даними про вікову біомеханіку основних видів рухів в ациклічних видах легкої атлетики, дослідник С.А. Баранцев в результаті експерименту визначив алгоритм доступності засвоєння вправ. Він визначив, що кількість спроб для однієї вправи в одному занятті повинна бути 6, а кількість занять на тиждень не більше 3-х [3].

Така методика, на думку автора статті, буде прийнятна під час навчання дівчат і юніорок, з огляду на те, що боксерські рухи за своїми характеристиками є ациклічними, а значить можуть бути адаптовані під специфіку боксерського тренування. Наприклад, за даними цього спеціаліста, з 11-14 років у підлітків спостерігається інтенсивний розвиток рухових здібностей для метання - хльосткість, що є головною складовою при формуванні боксерського удару. Якщо припустити, що одна нова спеціальна вправа для боксера в одному тренуванні буде викладатися за цією методикою, то це дасть позитивний результат у засвоєнні вправи. Вчений О.М. Бердичевська описує спосіб, який застосовується при морфо функціональних асиметриях у жіночій статі в гандболі. Фахівець рекомендує груповий метод такого тренування, попередньо розділивши спортсменок на дві групи, в якій одна група з домінуванням правого боку виконувала б вправи у субдомінуючій бік 30% обсягу навантаження, а лівші і амбідекстри по 50% в обидві сторони [5].

Автор статті вважає, що цей спосіб можна застосувати і в тренуванні з боксу для дівчат та юніорок. Такий спосіб може бути використаний в комплексі вправ під загальною назвою «школа боксу» (відпрацювання технічних елементів ударів, захисних дій і рухів), особливо в круговому тренуванні. Це дозволить урізноманітнити тренувальну роботу і буде сприяти зміні звичної діяльності в умовах монотонного процесу. Так само цей метод може бути застосований у фазі активного відпочинку для емоційного підйому.

Вчений П.Ю. Соловйов у своїй дисертації запропонував свій спосіб білатерально навчання боксерів-юнаків 13-15 років. Він вважає, що облік симетрії-асиметрії необхідно проводити до кожного технічного прийому. За даними його експериментів протягом 9 місяців у тренувальному процесі з виконанням спеціальних симетричних вправ на рівні 20-40%, виявлено оптимізований вплив на «згладжування» асиметрії не тільки в тактико-технічній підготовці, а й у розвитку фізичних якостей. Рекомендується виключення цієї методики перед змаганнями за один тиждень, але без обмеження її використання в самостійній роботі, наприклад у вправі «бій з тінню» (бій з уявним супротивником), умовних і вільних боях з партнером. Це допомагає оптимізувати індивідуальні здібності [12].

На думку автора статті, така методика підходить для тренувань дівчат і юніорок з огляду на те, що спеціальна технічна підготовка ідентична для чоловічої і жіночої статі. Такі завдання, як зміна стійок при відпрацюванні з партнером у рукавицях, в умовних боях, у вправах «бій з тінню» або на безпечній відстані один навпроти одного, однаково їм підходять.

Дослідник В.С. Степанов в результаті педагогічного експерименту за участю важкоатлетів різної кваліфікації виявив чинники оптимізації рухових переваг, найважливішим з яких є методика «згладжування» асиметрії фізичного розвитку відносно сагітальної площини. Вчений стверджує, що «згладжування» асиметрії можливе лише при використанні навантажень на «не головний» бік. На його думку, навіть при навантаженні з симетричним характером «провідна» кінцівка все одно виконує велику роботу за рахунок амплітуди, сили рухової дії [13].

Значить, можна припустити, що тривалість впливу на кінцівку може бути неоднакова для домінуючої і «не ведучої» кінцівки, тому що порушується процес «згладжування».

Далі фахівець рекомендує створити асиметричне навантаження шляхом акцентування рухів на «не головну» кінцівку в симетричних вправах, при цьому наводить приклад ривка і жиму штанги «не ведучою» рукою. Також використовувати «не головну» кінцівку при виконанні вправи асиметричного характеру і наводить приклад, в якому при поштовху від грудей радить поміняти ноги місцями за допомогою вправи «ножиці».

У тренуванні боксерів дівчат і юніорок ці рекомендації, на особисту думку автора статті, можна використовувати в роботі з обтяженнями за допомогою, яких розвиваються м'язи, які беруть участь в ударі. Наприклад, жим штанги лежачи на лаві, в положенні стоячи - ривок від грудей грифом перед собою, в положенні сидячи - ривок від грудей грифом вгору з додатковими обтяженнями розташованими на стороні для «не ведучої» руки. Вправи, пов'язані зі зміною ніг прийомом «ножиці» можуть служити базовими для відпрацювання такого складно координаційного удару, як удар рукою зі зміною

положення ніг. Далі фахівець пропонує створити додаткове навантаження для «не ведучої» кінцівки, але зі збереженням кінематичних характеристик руху. Автор статті вважає, що в процесі тренування дівчат і юніорок в боксі, це може бути застосовано. Наприклад: при відпрацюванні ударів з лижним еспандером, з більш пружною натяжкою гуми для «не ведучої» руки або при відпрацюванні ударів з обтяженнями, де теж можливо для цієї руки збільшити масу обтяження, не порушуючи при цьому кінематичну характеристику руху, а при її порушенні відразу ж знизити масу обтяження або припинити рух.

Фахівець відзначає [13], що подібні навантаження для «не ведучої» руки в окремому тренуванні не повинні перевищувати 15% у майстрів спорту і 10% у розрядників. Наведений відсоток навантаження дасть результат за умови врахування профілю асиметрії конкретного спортсмена. Така робота повинна проводитися протягом декількох років, щодня. Основний обсяг «згладжування» рухових якостей, фізичного розвитку припадає на підготовчий період, тому що в змагальний період такі технічні перебудови не бажані. При «згладжуванні» доцільно включати до 3-х тренувань на тиждень, потім замінити «утриманням» до 1-го тренування на тиждень. У структурі одного тренування процес «згладжування» буде ефективним на початку основної частини. Сильно виражену асиметрію спеціальних фізичних якостей і рухових дій потрібно «згладжувати», так як вона буде негативно впливати на спеціальну працездатність.

Незважаючи на те, що фахівці визначають різний вік для білатерального навчання, все ж простежується єдина думка щодо деяких вікових груп, згідно з якою можна зробити висновок, що вік 12-15 років у дівчат є найбільш сприятливим для білатерального навчання у боксі. Мета таких тренувань не переучування, а засвоєння руху в іншій боксерській стійці. При цьому слід приділити більше уваги «згладжуванню» асиметрії рук, тому що за даними спортивних фізіологів асиметрія ніг у спортсменів з роками проявляється незначно [16]. В міру підвищення рівня тренуваності спортсмена трансверсальна та сагітальна рухова асиметрія в тривимірному просторі також невеликі [13]. Автор дотримується думки, що так зване «згладжування» асиметрії варто проводити з чітким дозуванням навантаження, що засноване на індивідуальних фізіологічних особливостях жіночого організму, таких як фази МЦ. Вважає, що слід уникати перетренування та перевтоми, так як це негативно впливає на довільні рухи у дівчат 12-15 років, особливо у фазах МЦ. При білатеральному навчанні необхідно не тільки брати до уваги сенситивні періоди, але й своєчасно визначити ІПА, який слід врахувати при засвоєнні кожної нової вправи. Профіль цього дозволить визначити пріоритет в техніко-тактичній підготовці та розвинути спеціальні фізичні якості. Автор вважає, що використання цього методу доцільно і в командній роботі, але з чітким мінімальним або середнім дозуванням навантаження для спеціальної фізичної підготовки і при максимальному обсязі технічної і тактичної підготовки в перехідний період. На передзмагальному етапі буде краще виключити «згладжування» спеціальних фізичних якостей, а тактичних і технічних звести до мінімуму. Різноманітність способів навчання, які обираються з різних видів спорту, дозволить тренеру визначити оптимальну модель для тренування білатеральним способом. Особливо це актуально, на думку автора, при підготовці дівчат та юніорок.

Висновки. При навчанні дівчат 12-15 років необхідно визначити ІПА, врахувати цей профіль при кожному новому вивченні складно координаційної, спеціальної вправи. Згладжування асиметрії проводити індивідуально, враховуючи фази МЦ. Постійно змінювати способи подання тренувального завдання. Врахувати сенситивні періоди розвитку спеціальних фізичних якостей, що впливають на засвоєння та вдосконалення рухів у боксі. Строго регламентувати процес згладжування асиметрії у тренувальних періодах. Розпочинати згладжування асиметрії тільки після опанування фізичної вправи домінуючою стороною.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці індивідуального тренувального модуля для згладжування асиметрії у дівчат цього віку та практичному використанні в тренуванні дівчат та юніорок.

Література

1. Аксютин В.В. Психологічний стан та спеціальна працездатність у боксерів із різними стилями ведення поєдинку / В.В.Аксютин, Г.В.Коробейников // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. № 12. С. 3-6. DOI: 15561/18189172.2014.1201.
2. Анисимов М.П. Методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений: дис... канд. пед. наук: 13.00.04. / Анисимов Максим Петрович. - СПб, 2019. - 174с.
3. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников / С.А.Баранцев. - Москва: Советский спорт, 2014. - 304с.
4. Бендас Т.В. Гендерная психология / Т.В. Бендас. - С-ПБ :Питер.2006. -431с.
5. Бердичевская Е.М. Функциональная межполушарная асимметрия и спорт. Хрестоматия «Функциональная межполушарная асимметрия» коллективная монография: Медико-биологическое отделение РАМН. / Е.М. Бердичевская - Москва: Научный мир, 2004. - 636-671с.
6. Брагина Н.Н. Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. - Москва: Медицина, 1988. - 201с.
7. Гатин Ф.А. Методика повышения уровня технической подготовки квалифицированных боксеров на основе интегративного подхода / Ф.А. Гатин Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018, т.13. №1. - С. 6-18. DOI 10/14526/01_2018_278
8. Дубовой С.Г. Особенности формирования технико-тактических двигательных действий у юных боксеров различного профиля функциональной асимметрии / С.Г. Дубовой, Г.И. Анисимов //«Ученые записки». СПб. - 2011. №9(79). С. 68-72.
9. Ильин Е.П. Дифференциальная психология мужчин и женщин/ Е.П. Ильин. - С-Пб: Питер, 2003. - 544с.
10. Korobeynikov Georgiy. Reserch of the hand motion dynamic characteristics of the women boxers with different types of functional asymmetry / G. Korobeynikov, V. Potop, L. Korobeynikova, A. Kolumbet, I. Khmelnitska, D. Shtangey, V. Mischenko,

- V. , Aksutin, A. Golets //Journal of Physical Education and Sport (JPES). - 2019. Vol. 19 (Supplement issue 6), apt 328. - pp.2185-2191. DOI:107752/jpes. 2019.s6328
11. Москвин В. Индивидуальные различия функциональной асимметрии в спорте / В. Москвин, Н. Москвина // Наука в олимпийском спорте. - 2015.№2 – С. - 58-62.
 12. Соловьев П.Ю. Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13-15 лет: дис... канд.пед.наук: 13.00.04./Соловьев Павел Юрьевич. - Волгоград, 2003. – 210 с.
 13. Степанов В.С. Асимметрия двигательных действий спортсмена в трехмерном пространстве: дис...док.пед.наук: 13.00.04. / Степанов Владимир Сергеевич. – СПб, 2001. - 396с.
 - 14.Томилов В. Н. Принципы формирования рациональных двигательных действий в спорте: дис... док.пед.наук: 01.02.08. / Томилов Владимир Николаевич. - СПб,2008. - 311с.
 15. Улан А.М. Орієнтація підготовки фехтувальників з урахуванням функціональної асиметрії: дис...канд.наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. / Улан Аліна Миколаївна. – Київ, 2018 - 238с.
 16. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. - Москва: Советский спорт,2011. - 91с.
 17. Фомина Е.В. Функциональная асимметрия мозга и адаптация человека к экстремальным спортивным нагрузкам: автореф.дис. на соискание научн.степени док.биол.наук: спец. 03.00.13. « Физиология» / Фомина Елена Валентиновна; Тюмен. гос. ун-т. – Тюмень,2006. - 40с.
 18. Шевчук Е.Н. Анализ соревновательной деятельности боксеров первого среднего веса разной квалификации / Е.Н. Шевчук, Т.А. Хабинец, А.С. Лобок // Вісник. – 2015. №129, т.IV. - С. 193-197.
 19. Шинкарук О. Улан А. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови / О. Шинкарук, А. Улан // Теорія методика фізичного виховання і спорту. - 2016. № 1. – С. 15-18.

References

1. Aksutin, V., & Korobeynikov, G (2014). Psychological states and special performance of boxers with different styles of fight. *Pedagogika psihologiy ta mediko-biologichni problemy fizichnogo vyhovannya i sportu*, 12, 3-6. DOI: 15561/18189172.2014.1201
2. Anisimov, M.P. (2019). Methods of teaching the technical and tactical actions of mixed martial arts,taking into account lateral preferences (dissertation). NGU im. P.F.Lesgafta. S-Pb, 174 p.
3. Barantsev, S.A. (2014). Age-related biomechanics of the main types of movements of schoolchildren. *Moskva: Sovetskiy sport*, 304.
4. Bendas, T.V. (2006). *Gender psychology*. S-PB: Piter, 431
5. Berdichevskaya, E.M. (2004). Functional interhemispheric asymmetry and sport. *Khrestomatiya «Funktsionalnaya mejpolusharnaya asimmetriya» (kollektivnaya monografiya) Mediko-biologicheskoye otdelenie RAMN*. Moskva: Nauchnyj mir, 636-671.
6. Bragina, N.N., & Dobrokhotova, T.A. (1988). *Functional asymmetries of a person*. Moskva: Meditsina, 201.
7. Gatin, F.A. (2018). Methodology of technical readiness level increase among qualified boxers on the basis of an integrative approach. *Pedagogiko-psichologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury I sporta*, T,13. Vol.1, 6-18. DOI 10/14526/01_2018_278
8. Dubovoy, S.G., Anisimov, G.I. (2011). Features of technical – tactical and motor actions formation among the young boxers with various structure of functional asymmetry. *Uchenye zapiski*, S-Pb., 9 (79), 68-72.
9. Ilin, E.P. (2003). *Differential psychology of men and women*. S-Pb: Piter, 544.
10. Korobeynikov, G., Potop, V., & Korobeynikova, L., & Kolumbet, A., & Khmel'nitska, I., & Shtangey, D. & Mischenko, V., & Aksutin, V., & Golets, A. (2019). Reserch of the hand motion dynamic characteristics of the women boxers with different types of functional asymmetry. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 19 (Supplement issue 6), apt 328 pp.2185-2191, DOI:107752/jpes. 2019.s6328
11. Moskvina, V., Moskva, N. (2015). Individual differences in functional asymmetry in sports. *Nauka v olimpijskom sporte*, 2, 58-62
12. Solovyov, P.Y. (2003). The methodology of bilateral training of boxers –youths 13-15 years old (dissertation). VGAFK. Volgograd, 210 p.
13. Stepanov, V.S. (2001). Asymmetry of the motor actions of the athlete in three-dimensional space (dissertation). NGU im. P.F.Lesgafta. S-Pb, 396 p.
14. Tomilov, V.N. (2008). The principles of the formation of rational motor actions in sports (dissertation). NGU im. P.F.Lesgafta. Sankt- Petersburg, 311 p.
15. Ulan AM. Orientation training of fencers taking into account functional asymmetry (dissertation). NFVSU. Kyiv, 2018, 238 p.
16. Farfel, V.S. (2011). *Motion control in sports*. Moskva: Sovetskiy sport,91.
17. Fomina, E.V. (2006). Functional asymmetry of the brain and adaptation of a person to extreme sports loads (avtoreferat). TGU. Tumen, 40 p.
18. Shevchuk, E.N., Khabinets, T.A., & Lobok, A.S. (2015) Analysis of the competitive activity of boxers of different qualification in light middleweight. *Visnyk*, 129,193-197.
19. Shinkaruk, O., Ulan, A. (2016) Sports selection and orientation of athletes training with regard to functional asymmetry: theoretical prerequisites. *Teoriya metodyka fizichnogo vyhovannya i sportu*, 1, 15-18.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).03
УДК 796.011.3

Загородній В. В.
кандидат медичних наук
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаський державний технологічний університет, м. Черкаси
Ярославська Л. П.
кандидат історичних наук, доцент
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаський державний технологічний університет, м. Черкаси

ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ М'ЯЗОВОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ СТУДЕНТІВ ТЕХНОЛОГІЧНОГО ВИШУ

Оцінка показників функціонального стану м'язової системи проводилась за показниками м'язової сили, силового індексу; дихальної системи – методом порівняння фактичних показників ЖЕЛ з належною та показників дихального індексу з середньою нормою. Результати досліджень свідчать, що м'язова сила у юнаків з першого до третього курсу дещо підвищується, у дівчат – практично не змінюється. Силовий індекс у більшості юнаків визначений у межі нормативних протягом перших трьох років навчання і з кожним наступним курсом зменшується частка студентів з відставанням цього показника. Величини силового індексу у дівчат були нижчими за нормовані показники і не підвищувалися. ЖЕЛ у юнаків та дівчат за середньостатистичними величинами відповідала віковим нормам, проте була дещо нижчою за належну. Середні величини дихального індексу у юнаків вкладалися тільки в нижню межу середніх, а у дівчат – були нижчими за середні показники. Питома вага осіб зі знизеними величинами цього показника становила у юнаків – 41,9%, у дівчат – 52,3%.

Ключові слова: м'язова та дихальна система, м'язова сила, силовий індекс, життєва ємність легень, дихальний індекс.

Загородній В. В., Ярославська Л. П. Исследования функционального состояния мышечной и дыхательной систем студентов технологического вуза. Проведены исследования и оценка функционального состояния мышечной и дыхательной систем студентов 1-3 курсов. Оценка показателей функционального состояния мышечной системы проводилась по показателям мышечной силы, силового индекса; дыхательной системы - методом сравнения фактических показателей ЖЕЛ с должным и показателей дыхательного индекса со средней нормой. Результаты исследований свидетельствуют, что мышечная сила у юношей с первого до третьего курса несколько повышается, у девушек - практически не изменяется. Силовой индекс у большинства юношей входит в пределы нормативных течение первых трех лет обучения и с каждым последующим курсом уменьшается доля студентов с отставанием этого показателя. Величины силового индекса у девушек были ниже нормированных показателей и не повышались. ЖЕЛ у юношей и девушек по среднестатистическим величинами отвечала возрастным нормам, однако была несколько ниже надлежащих. Средние величины дыхательного индекса у юношей входит только в нижнюю границу средних, а у девушек - были ниже средних показателей. Удельный вес лиц со сниженными величинами этого показателя составлял у юношей - 41,9%, у девушек - 52,3%.

Ключевые слова: мышечная и дыхательная системы, мышечная сила, силовой индекс, жизненная емкость легких, дыхательный индекс.

Zagorodny V., Yaroslavskaya L. Studying the functional state of muscular and respiratory systems of technological university students. The article examines and evaluates the functional state of the muscular and respiratory systems of Cherkasy State Technological University students during the first three years of study. Theoretical methods (analysis and thorough review of scientific literature), instrumental methods (wrist dynamometry, spirometry), methods of mathematical data processing are used during the research. Assessment of the indicators of the functional state of the muscular system is based on the indicators of muscle strength and strength index; the respiratory system is investigated by comparing the actual indicators of vital capacity of the lungs with the supposed standards, as well as by evaluating the indicators of the respiratory index with the average rate. The results of research reveal that the muscular strength of the male students within the period from the first to the third year of study is slightly increasing, whereas the female students' relevant indicators are not changing. Another indicator of the functional state of the muscular system is that the strength index of most male students correlates with the norm during the first three years of study, and with each passing year the share of males lagging behind this norm is also decreasing. The strength index within the female group during the same period occurs to be lower than the standard indicators and is not increasing. The vital capacity of the lungs in both male and female groups generally meets the age standards, though being slightly lower than the proper ones. The average values of the males' respiratory index correlate only with the lower limits of the norm, while the values of the females' index turn to be below the average norm. The share of students with reduced values of this indicator is 41,9% for males and 52,3% for females. The results obtained should be evaluated as a sign of reduced functionality of respiratory system of the students examined. These data are considered to be the evidence of insufficient students' motor activity, that makes it possible to use these results for elaborating programs for physical training to improve the functional state of university students within the period of study.

Keywords: muscular system, respiratory system, muscle strength, strength index, vital capacity of the lungs, respiratory index.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Сучасний стан економіки, реформи в галузі медицини, освіти, малорухомий спосіб життя, низька якість харчування, постійна нестача часу для належної уваги більшості населення до власного здоров'я приводить до істотного погіршення функціонального стану систем організму, що в кінцевому результаті приводить до виникнення різних захворювань у людей [8].

Серед факторів, які негативно впливають на функціональний стан студентів є фактори робочого середовища, інтелектуальне навантаження, недостатність часу, в тому числі на відпочинок і сон, стресові перевтоми, необхідність адаптації до нової організації навчального процесу, невизначеність майбутнього працевлаштування [3,5].

Інтенсивне використання в навчальному процесі ВЗО сучасних інформаційних технологій приводять до посилення розумової діяльності, психофізіологічних навантажень із-за необхідності оволодіння великими обсягами знань і практичних навичок. Як наслідок збільшується ризик негативних змін функціонального стану систем організму студентів, нормального перебігу фізіологічних процесів, що поступово приводить до негативних змін у стані їх здоров'я. Негативно впливає на функціональний та фізичний стан студентів малорухомий спосіб життя як у робочі дні тижня, так і у вихідні дні. Необхідно враховувати, що позитивний ефект у покращенні здоров'я забезпечують лише певні параметри означеної рухової активності за умови їх систематичного використання. Проте така кількість занять навіть при достатніх параметрах фізичних навантажень не дає змоги досягти необхідного оздоровчого ефекту, а значить, зумовлює потребу в додатковій руховій активності у період дозвілля [2,4].

У вихідні дні фізичне навантаження також становить менше 2% бюджету вільного часу. Це свідчить про реальний дефіцит фізичного навантаження протягом 10 місяців на рік упродовж 5-6 років у студентів – молодих людей, чий природний фізичний розвиток ще не закінчився [7].

Дослідження функціонального стану серцево-судинної, м'язової та дихальної систем організму студентів під час занять фізичною культурою має важливе значення для оцінки ступеня впливу фізичних навантажень на організм і на основі цієї оцінки впровадження корегувальних організаційно-педагогічних заходів фізичного виховання студентів у тому випадку, коли не вистачає функціональних можливостей організму для адекватної відповіді на різні за інтенсивністю та об'ємом фізичні навантаження. Функціональний стан студентів та окремих систем їхнього організму вивчався і відображений в роботах багатьох авторів [1,5,8,9,11,12]. Для зменшення негативних змін функціонального стану систем організму студентів, покращення стану їх здоров'я необхідно об'єднувати дослідження багатьох авторів та розробляти заходи з нормалізації функціонального стану та стану здоров'я студентської молоді. Адже в майбутньому саме сучасна молодь буде представляти науковий і культурний потенціал країни та відігравати визначальну роль у розвитку економіки та добробуту нашої держави.

Мета і методи дослідження. Мета дослідження – вивчити й оцінити показники функціонального стану м'язової, дихальної систем організму студентів технічного університету упродовж перших трьох років навчання. Відповідно до мети дослідження, використовувалися такі **методи**: теоретичні (аналіз, узагальнення наукової літератури), інструментальні методи дослідження функціонального стану м'язової та дихальної систем організму студентів (кистьова динамометрія, спірометрія); методи математичної обробки даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Питаннями контролю силових здібностей різних груп м'язів тіла людини займалась велика кількість науковців. У своїх роботах дослідники відзначають слабкий кореляційний зв'язок між рівнем розвитку м'язів різних м'язових груп [6,10].

Для оцінки розвитку силових здібностей доцільніше керуватись поняттям «відносна сила», аніж абсолютна. Зазвичай відносна сила – це відношення сили певної м'язової групи (кг) до маси тіла (кг). Це найбільш поширений прийом оцінки в багатьох публікаціях. Найчастіше для контролю та оцінки сили дослідники у галузі фізичного виховання звертаються до наукових праць Т. Круцевич, М. Воробйова, Б. Ланда, де пропонуються не лише оціночні вікові норми, а й методики розрахунку відносної сили (силового індексу) та оціночні таблиці до них [10].

Дослідження проводились на базі кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету протягом жовтня – листопада 2019 року. У ньому брали участь 318 студентів I-III курсів.

В нашій роботі дослідження силових показників проводилося методом динамометрії. За допомогою кистьових динамометрів вимірювалась сила м'язів рук. Оцінка силових показників проводилась як за показниками м'язової сили так і за допомогою методу індексів. Розрахунок силового індексу для м'язів рук проводився за формулою:

$$CI = (КД/Р) \times 100\%$$

де CI – силовий індекс;

КД – кистьова динамометрія робочої руки;

Р – вага випробовуваного, кг.

Дослідження функціонального стану дихальної системи студентів нами проводились методом спірометрії із залученням медичних працівників Першої Черкаської міської лікарні та Черкаської міської дитячої лікарні. За допомогою спірометра визначали життєву ємність легень (ЖЄЛ). Оцінку проводили методом порівняння фактичних показників ЖЄЛ з належною та показників дихального індексу – з середньою нормою. Життєва ємність легень – це об'єм максимального видиху, здійсненого після максимального вдиху. ЖЄЛ становить суму ДО + РОвд.+ Рвид. Величина життєвої ємності легень є важливим показником зовнішнього дихання. ЖЄЛ характеризує ступінь анатомічного розвитку організму. Разом з тим ЖЄЛ визначає максимально можливу глибину дихання і тому служить важливим показником функціональних можливостей дихального апарату. Вона залежить як від загальної ємності легень, так і від сили дихальних м'язів і опору грудної клітки і легень, їх розтягнення і спадання. ЖЄЛ залежить також від статі, віку, розмірів тіла і тренуваності. Для чоловіків середнього зросту життєва ємність легень варіює в межах 3,5-5,0 л і більше, для жінок типові більш низькі величини – 2,5-4,0 л. В осіб, які займаються спортом, показники ЖЄЛ вищі порівняно з нетренованими. У висококваліфікованих спортсменів (гребців, плавців, лижників та ін.) ЖЄЛ

досягає 8-9 л [13].

Дихальний індекс (ДІ) також характеризує функціональні можливості дихальної системи і обчислюється за формулою:

$$ДІ = ЖЄЛ (мл) : маса тіла(кг).$$

Середня норма для чоловіків – 65-70, жінок – 55-60 мл/кг.

Результати дослідження. На першому етапі наших досліджень ми проводили виміри і вивчали показники функціонального стану м'язової та дихальної систем у юнаків. Результати досліджень викладено у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники функціонального стану м'язової і дихальної систем юнаків

Показники		I курс n =60	II курс n =56	III курс n =52
М'язова сила правої руки, кг	M =	49,12	49,36	51,41
	±m	1,04	0,91	0,90
	±σ	7,64	7,19	7,06
М'язова сила лівої руки, кг	M =	46,18	46,85	48,39
	±m	1,07	0,90	1,01
	±σ	7,54	7,19	7,06
Силовий індекс %	M =	72,63	73,84	74,36
	±m	1,56	1,39	1,38
	±σ	11,23	10,86	9,63
Життєва ємність легень фактична, л	M =	3,90	3,73	3,75
	±m	0,08	0,09	0,09
	±σ	0,74	0,76	0,62
Життєва ємність легень належна, л	M =	4,57	4,56	4,44
	±m	0,02	0,03	0,09
	±σ	0,14	0,16	0,62
Дихальний індекс мл/кг	M =	58,28	55,44	54,67
	±m	1,32	1,39	1,38
	±σ	9,49	11,49	9,58

Результати досліджень свідчать, що м'язова сила у юнаків з першого до третього курсу дещо підвищується – на 1,9 кг ($p > 0,05$). Необхідно зазначити, що середньостатистичні показники м'язової сили у юнаків факультету комп'ютеризованих технологій машинобудування та дизайну (ФКТМД) і будівельного факультету (БФ) вищі, ніж у їхніх однолітків – студентів факультетів гуманітарних технологій та економіки управління.

Інший показник функціонального стану м'язової сили – силовий індекс – має наступні характеристики. У студентів юнаків при середніх величинах силового індексу, які вкладаються у межі нормованих, протягом перших трьох років навчання в університеті частка студентів з відставанням показника становить відповідно на I-му курсі – 38,8%, на 2-му – 36,3%, на 3-му – 31,9%. Життєва ємність легень у юнаків за середньостатистичними величинами відповідала віковим нормативам, однак була нижчою за належну на 0,67 л на першому курсі ($p < 0,01$), 0,83 л – на другому ($p < 0,01$), 0,69 л – на третьому ($p < 0,01$).

Другим етапом наших досліджень було проведення вимірів та вивчення показників функціонального стану м'язової та дихальної систем у студенток (дівчат). Результати досліджень викладено у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники функціонального стану м'язової і дихальної систем студенток

Показники		I курс n =60	II курс n =56	III курс n =52
М'язова сила правої руки, кг	M =	28,09	30,02	29,60
	±m	1,42	1,06	1,40
	±σ	5,58	5,29	6,47
М'язова сила лівої руки, кг	M =	27,40	29,28	28,39
	±m	1,07	0,90	1,01
	±σ	7,54	7,19	7,06
Силовий індекс %	M =	48,63	55,83	54,34
	±m	3,56	2,09	2,08
	±σ	9,23	9,86	8,63
Життєва ємність легень фактична, л	M =	3,10	2,69	2,81
	±m	0,09	0,08	0,14
	±σ	0,45	0,43	0,61
Життєва ємність легень належна, л	M =	4,16	4,21	4,13
	±m	0,02	0,03	0,04
	±σ	0,10	0,13	0,14
Дихальний індекс мл/кг	M =	58,72	55,53	54,76
	±m	1,30	1,39	1,38
	±σ	9,15	10,19	9,49

Результати досліджень свідчать, що м'язова сила у дівчат протягом перших трьох років навчання практично не змінюється, коливаючись в межах $\pm 1,8$ кг, і у студенток ФКТМД і БФ суттєво не відрізняється від аналогічних вікових показників студенток факультетів гуманітарних технологій та економіки управління. Відповідно величини силового індексу у дівчат були нижчими за нормовані і становили відповідно 48,63%, 55,83%, 54,34%, тобто не підвищувалися ($p < 0,05$).

Про ступінь відставання свідчать отримані результати дихальних індексів як у юнаків, так і у дівчат (табл.1,2). Середні величини дихального індексу у юнаків вкладалися тільки в нижню межу середніх, а у дівчат були нижчими за середні. Питома вага осіб зі зниженими величинами цього показника становила у юнаків 41,9%, у дівчат – 52,3%. Отримані результати слід оцінювати як ознаку зниження функціональних можливостей дихальної системи в обстежених студентів.

Висновки. Результати проведених досліджень функціонального стану студентів I-III курсів Черкаського державного технологічного університету свідчать про те, що показники функціонального стану м'язової системи у юнаків в основному вкладаються в межі нормативних значень і протягом перших трьох років навчання дещо покращуються. Разом з тим показники функціонального стану дихальної системи нижчі за належні і протягом навчання суттєво не змінюються.

У дівчат показники функціонального стану м'язової і дихальної систем дещо знижені і протягом перших трьох років навчання не зазнають значних змін. Це є свідченням недостатньої рухової активності студентів і дає можливість використовувати результати досліджень для розробки програм фізичних тренувань з метою покращення функціонального стану різних систем їх організму. Крім того, необхідно формувати у студентів свідоме ставлення до власного здоров'я, мотивувати їх до самостійних занять фізичними вправами та спортом.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на комплексне дослідження функціонального стану організму студентів та напрацювання заходів для покращення їх здоров'я.

Література

1. Бакурідзе–Манина О.Б. Рівень фізичного розвитку функціонального стану і здоров'я студентів медичного вищого навчального закладу з гіпермобільністю суглобів. Спортивна медицина, 2014. №1. С. 71-74.
2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Львів, 2004. 23 с.
3. Дорофеева Н.А. Адаптационная реакция сердечно-сосудистой системы на современные и информационно-психологические нагрузки у студентов. Український медичний альманах. Луганськ : ЛДМУ, 2009. Т.12. №5. С. 70-72.
4. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2009. 120 с.
5. Загородній В.В., Ярославська Л.П., Твардовська Т.В., Лопатіна Л.В. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи студентів технологічного університету. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2019. Серія 5. Вип. 70. С.100-105.
6. Зянкин А.Н. Сила ее развитие и динамика у студенческой молодежи в период обучения в вузе. Физическое воспитание студентов, 2011, №2. С. 44-47.
7. Ильичич В.И. Физическая культура студента и жизнь. М. : Гардарики, 2008. 366 с.
8. Коц С.М., Коц В.П. Визначення показників функціонального стану дихальної системи. Зб. наук. праць Харківського нац. пед. університету імені Г.С. Сковороди. Біологія та валеологія, 2013. Вип. 15. С. 98-104.
9. Лис Ю.С. Дослідження функціонального стану студентів у процесі навчання. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил, 2016. Вип. 3(48). С. 208-211.
10. Лошицька Т.І. Аналіз розвитку сили різних м'язових груп у дівчат 18-20 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012, №6. С. 91-93.
11. Осіпов В.М. Методика оцінки функціонального стану м'язового апарату атлетів у циклічних видах спорту. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту : збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2019. С. 53-57.
12. Панишко Ю.М., Гусак Л.І. Методи дослідження функціонального стану дихальної системи. Феномен людини. Здоровий спосіб життя: зб. наук. праць. Львів, 2015. Вип. 41(107). С. 35-38.
13. Романюк В.П., Деркач Ю. Комплекс оцінювання функціональних можливостей системи дихання волейболісток. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. Луцьк, 2008. Т. 3. С. 321-325.

Reference

1. Bakuridze–Manyna O.B. (2014). Riven' fizychnoho rozvytku funktsional'noho stanu i zdorov'ya studentiv medychnoho vshchoho navchal'noho zakladu z hipermobil'nistyuh sughlobiv. Sportyvna medytsyna. 1, 71-74 [in Ukrainian].
2. Bezverkhnya H.V. (2004). Motyvatsiya do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu i sportom shkolyariv 5-11 klasiv : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. : spets. 24.00.02 "Fizychna kul'tura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naselennya". L'viv, 23. [in Ukrainian].
3. Dorofeeva, N.A. (2009). Adaptatsionnaia reakttsiia serdechno-sosudistoi sistemy na sovremennye informatsionnye i informatsionnopsikhoemotsionalnye nahruzki u studentov. Ukrainyskyi medychnyi almanakh. (Vols. 12, 5), (pp. 70–72). Luhansk : LDMU [in Ukrainian].
4. Zavydivs'ka N.N. (2009). Formuvannya navychok zdorovoho sposobu zhyttya u studentiv vshchyykh navchal'nykh zakladiv: navch. posibnyk [dlya stud. VNZ] L. : LDUFK [in Ukrainian].
5. Zahorodniy V.V., Yaroslavs'ka L.P., Tvardovs'ka T.V., Lopatina L.V. (2019). Doslidzhennya funktsional'noho stanu sertsevo-sudynnoi systemy studentiv tekhnolohichnogo universytetu. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnogo universytetu im. M.P. Drahomanova. Kyiv, Seriya 5. Vyp. 70, 100-105 [in Ukrainian].

6. Zjankin A.N. (2011). Sila ee razvitie i dinamika u studencheskoj molodezhi v period obuchenija v vuze. Fizicheskoe vospitanie studentov, 2, 44-47 [in Ukrainian].
7. Il'inich V.I. (2008). Fizicheskaja kul'tura studenta i zhizn'. M. : Gardariki [in Russian].
8. Kots S.M., Kots V.P. (2013). Vyznachennja pokaznykiv funktsional'noho stanu dykhal'noyi systemy. Zbirnyk naukovykh prats' Kharkivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni H.S. Skovorody. Biolohiya ta valeolohiya, Vyp. 15, 98-104 [in Ukrainian].
9. Lys, Yu.S. (2016). Doslidzhennja funktsional'noho stanu studentiv u protsesi navchannja. 3 (48), 208-211. Kharkiv : KhNUPS [in Ukrainian].
10. Loshyts'ka T.I.(2012). Analiz rozvytku syly riznykh m"yazovykh hrup u divchat 18-20 rokiv. Pedahohika, psykholohiya ta medyko-bioloichni problemy fizychnoho vykhovannja i sportu, 6, 91-93 [in Ukrainian].
11. Osipov V.M. (2019). Metodyka otsinky funktsional'noho stanu m"yazovoho aparatu atletiv u tsyklichnykh vydakh sportu. Osnovy pobudovy trenuval'noho protsesu v tsyklichnykh ta ekstremal'nykh vydakh sportu. Kharkiv: KhDAFK, 53-57 [in Ukrainian].
12. Panyshko Yu.M., Husak L.I. (2015). Metody doslidzhennja funktsional'noho stanu dykhal'noyi systemy. Fenomen lyudyny. Zdrovyy sposib zhyttja: zb. nauk. prats'. L'viv, 41 (107), 35-38 [in Ukrainian].
13. Romanyuk V.P., Derkach Yu. (2008). Kompleks otsinyvannja funktsional'nykh mozhlyvostey systemy dykhannja voleybolistok. Fizyчне vykhovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi: Zbirnyk naukovykh prats'. Luts'k, T. 3, 321-325 [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).04

Захаркіє С.Й.
Інститут проблем виховання НАПН України, м. Київ

СТАН ВИХОВАНІСТІ ДИСЦИПЛІНОВАНІСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ

У запропонованій статті стисло розкрито інструментарій та стан вихованості дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами. Показано ефективні методи освітньої роботи із учнями у процесі занять фізкультурною діяльністю та єдиноборствами. Визначено об'єктивний зміст експериментальної роботи, критерії, показники та рівні вихованості досліджуваної проблеми. Описані критерії (пізнавальний, емоційно-мотиваційний, довільного імпульсу, поведінковий) та їх показники. Згідно уточнених критеріїв та показників вихованості дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами визначено рівні (продуктивний, вибірковий, пасивний). З'ясовано, що: причинами незадовільних рівнів вихованості дисциплінованості школярів є невикористання учителями, тренерами у процесі занять фізичною культурою та єдиноборствами методик, спрямованих на виховання дисциплінованості учнів; учителі фізичної культури часто ігноруючи виховні завдання, які спрямовані на формування морально-вольових якостей; значна кількість сучасних школярів не хочуть відвідувати уроки фізичної культури, тренування з єдиноборств; практично відсутня реальна взаємодія учителів фізичної культури з батьками та інший зміст. Завдяки отриманим даним встановлено, що досліджувані школярі мають незадовільні рівні вихованості дисциплінованості у процесі занять єдиноборствами.

Ключові слова: стан, дисциплінованість, виховання дисциплінованості, старші підлітки, єдиноборства.

Захаркіє С. Й. Состояние воспитанности дисциплинированности старших подростков в процессе занятий единоборствами. В предлагаемой статье кратко раскрыто инструментарий и состояние воспитанности дисциплинированности старших подростков в процессе занятий единоборствами. Показано методы образовательной работы с учащимися в процессе занятий физкультурной деятельностью и единоборствами. Определены объективное содержание экспериментальной работы, критерии, показатели и уровни воспитанности исследуемой проблемы. Описанные критерии (познавательный, эмоционально-мотивационный, произвольного импульса, поведенческий) и их показатели. Согласно уточненных критериев и показателей воспитанности дисциплинированности старших подростков в процессе занятий единоборствами определены уровни (продуктивный, избирательный, пассивный). Выяснено, что: причинами неудовлетворительных уровней воспитанности дисциплинированности школьников является неиспользование учителями, тренерами в процессе занятий физической культурой и единоборствами методик, направленных на воспитание дисциплинированности учащихся; учителя физической культуры часто игнорируя воспитательные задачи, направленные на формирование морально-волевых качеств; значительное количество современных школьников не хотят посещать уроки физической культуры, тренировки по единоборствам; практически отсутствует реальное взаимодействие учителей физической культуры с родителями и иной смысл. Благодаря полученным данным установлено, что исследуемые школьники имеют неудовлетворительные уровни воспитанности дисциплинированности в процессе занятий единоборствами.

Ключевые слова: состояние, дисциплинированность, воспитание дисциплинированности, старшие подростки, единоборства.

Zakharkiv S. The state of education of discipline of senior teenagers in the process of martial arts. The proposed article briefly discloses the tools and the state of discipline of older adolescents in the process of practicing martial arts. The methods of educational work with students in the process of physical culture and martial arts are shown. The objective content of the

experimental work, criteria, indicators and levels of education of the problem under study have been determined. The described criteria (cognitive, emotional-motivational, voluntary impulse, behavioral) and their indicators. According to the refined criteria and indicators of the discipline level of older adolescents, the levels (productive, selective, passive) were determined in the process of martial arts training. It was found that: the reasons for the unsatisfactory levels of discipline education of schoolchildren are the failure to use by teachers, coaches in the process of physical education and martial arts techniques aimed at fostering discipline in students; physical culture teachers often ignoring educational tasks aimed at the formation of moral and volitional qualities, do not provide older adolescents with proper knowledge of discipline; a significant number of modern schoolchildren do not want to attend physical education lessons, martial arts training; there is practically no real interaction of teachers of physical education with parents and other meaning.

The developed and refined method of educating the discipline of older adolescents in the process of martial arts made it possible to determine the levels of education of the studied category at the ascertainment stage and so on. Thanks to the data obtained, it was found that the studied schoolchildren have unsatisfactory levels of discipline in the process of practicing martial arts.

The materials of the theoretical analysis of the problem of educating the discipline of older adolescents in the process of martial arts show that there is no consensus of scientists and practitioners on the education of discipline and so on.

Key words: state, discipline, discipline education, senior teenagers, martial arts.

Постановка проблеми. Наукові пошуки щодо виховання дисциплінованості учнів 7-9-х класів у процесі занять єдиноборствами заслуговують на особливу увагу серед учених тощо. Адже, попри зроблені значні кроки у вирішенні завдань виховання морально-вольових якостей школярів, проблема не є цілком вирішена за сучасних умов розвитку освіти. Актуальність також обумовлена потребами суспільства у вихованні дисциплінованої, організованої, відповідальної сучасної молоді тощо [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему виховання дисциплінованості учнівської молоді досліджувала значна кількість учених, таких як Д. Булгаков, Н. Єлькіна, В. Желанова, Ж. Кондакова, С. Петригін, Ж. Стельмашук та інші. Виховання дисциплінованості засобами фізичного виховання і спорту досліджували М. Зубалій, Н. Касіч, В. Находкін, М. Тимчик та інші. Здійснені наукові пошуки щодо ефективності єдиноборств у виховання дисциплінованості старших підлітків (Л. Авдоніна, С. Захарків, Е. Єрьоменко, В. Крутецький, С. Петригін, О. Семенюшко та інші). Встановлено, що виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами є актуальною проблемою.

Мета дослідження – розкрити стан вихованості дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Матеріали здійсненого теоретичного аналізу проблеми виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами дають підстави вважати, що немає єдиної думки учених та практиків щодо розуміння та виховання досліджуваного феномену, й відповідно наявність різних підходів, педагогічних умов, методик, змісту тощо [1; 2; 3; 4; 5 та ін.].

Також, за допомогою вивчення літератури [2; 4; 5 та ін.] й досвіду практиків, нам вдалося визначити ефективні методи та методики освітньої роботи із старшими підлітками у процесі занять фізкультурною діяльністю та єдиноборствами, що дозволило визначити об'єктивний зміст експериментальної роботи, критерії, показники та рівні вихованості досліджуваної проблеми.

Відтак, завдяки узагальненню наукових праць з проблеми виховання дисциплінованості учнів середніх класів у процесі занять єдиноборствами, визначених компонентів та структури дисциплінованості особистості, нами уточнено критерії та їх показники, а саме:

Пізнавальний критерій відображається у таких показниках як: усвідомлення дисциплінованості як морально-вольової якості та її значення в спортивному та суспільному житті; розуміння дисциплінованості як важливої умови співпраці з однолітками та дорослими, самоорганізації у процесі занять єдиноборствами; знання правил поведінки, обов'язків, спортивної дисципліни, організації освітнього процесу та їх виконання в процесі занять єдиноборствами.

Емоційно-мотиваційний критерій відображається у таких показниках як: позитивне ставлення до єдиноборств та фізкультурної діяльності; бажання та мотиви діяти, бути дисциплінованим, організованим для досягнення мети у процесі занять єдиноборствами; бажання дотримуватися дисципліни під час освітнього процесу, спортивних правил та їх виконання в процесі занять єдиноборствами.

Критерій довільного імпульсу відображається у таких показниках як: готовність проявляти рішучість, настійливість, наполегливість на основі глибокого усвідомлення дисциплінованості як підґрунтя досягнення мети; прагнення прояву вольового вчинку, витримки у процесі занять єдиноборствами; сконцентрована самодисципліна, свідоме прийняття єдиноборств та фізкультурної діяльності.

Поведінковий критерій відображається у таких показниках як: прояв дисциплінованості, організованості, витримки в процесі занять єдиноборствами; уміння виконувати обов'язки, спортивні правила досягаючи мету, свідома участь у заняттях з єдиноборств та змаганнях; саморегуляція поведінки, настійливість у процесі занять єдиноборствами та фізкультурною діяльністю.

Відтак, згідно уточнених критеріїв та показників вихованості дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами визначено рівні (продуктивний, вибіркоковий, пасивний).

До *продуктивного рівня* вихованості дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами віднесено тих здобувачів освіти, які усвідомлюють дисциплінованість як морально-вольову якість та її значення в спортивному та суспільному житті; розуміють дисциплінованість як важливу умову співпраці з однолітками в ЗЗСО та дорослими, зміст самоорганізації у процесі занять єдиноборствами; мають ґрунтовні знання щодо правил поведінки,

обов'язків, спортивної дисципліни, організації освітнього процесу та їх виконання в процесі занять єдиноборствами. Такі учні проявляють позитивне ставлення до єдиноборств та фізкультурної діяльності; мають бажання та мотиви діяти, бути дисциплінованим, організованим для досягнення мети у процесі занять єдиноборствами; бажання дотримуватися дисципліни під час освітнього процесу, спортивних правил та їх виконання в процесі занять єдиноборствами. Учням старшого підліткового віку властива готовність проявляти рішучість, настійливість, наполегливість на основі глибокого усвідомлення дисциплінованості як підґрунтя досягнення мети; мають прагнення до прояву вольового вчинку, витримку в процесі занять єдиноборствами; характерна сконцентрована самодисципліна, свідоме прийняття єдиноборств та фізкультурної діяльності. Учні 7-9 класів з продуктивним рівнем проявляють дисциплінованості, організованості, витримку в процесі занять єдиноборствами; уміють виконувати обов'язки, дотримуються спортивних правил досягаючи поставлену мету, свідомо беруть участь у заняттях з єдиноборств та змаганнях; здійснюють саморегуляцію поведінки, настійливі у процесі занять єдиноборствами та фізкультурною діяльністю.

Старші підлітки із *вибірковим рівнем* вихованості дисциплінованості у процесі занять єдиноборствами недостатньо усвідомлюють дисциплінованість як морально-вольову якість та її значення в спортивному та суспільному житті; мають поверхнєве розуміння дисциплінованості як важливої умови співпраці з однолітками в ЗЗСО та дорослими, змісту самоорганізації у процесі занять єдиноборствами; показують посередні знання щодо правил поведінки, обов'язків, спортивної дисципліни, організації освітнього процесу та їх виконання в процесі занять єдиноборствами. Здобувачі освіти із вибірковим рівнем епізодично проявляють позитивне ставлення до єдиноборств та фізкультурної діяльності; мають нестійкі бажання та мотиви діяти, бути дисциплінованим, організованим, фрагментарно досягають мету у процесі занять єдиноборствами та фізкультурною діяльністю; зрідка виявляють бажання дотримуватися дисципліни під час освітнього процесу, спортивних правил та їх виконання в процесі занять єдиноборствами. Учням даного віку властива ситуативна готовність проявляти рішучість, настійливість, наполегливість на основі глибокого усвідомлення дисциплінованості як підґрунтя досягнення мети; вибірково прагнуть до прояву вольового вчинку, не повністю витримані в процесі занять єдиноборствами; нестійка самодисципліна й фрагментарне прийняття єдиноборств та фізкультурної діяльності. Учні середніх класів епізодично проявляють дисциплінованості, організованості, витримку в процесі занять єдиноборствами; частково виконують обов'язки, не завжди дотримуються спортивних правил досягаючи поставлену мету, рідко беруть участь у заняттях з єдиноборств та змаганнях; не систематично здійснюють саморегуляцію поведінки, інколи настійливі у процесі занять єдиноборствами та фізкультурною діяльністю.

Учні 7-9 класів із *пасивним рівнем* вихованості дисциплінованості у процесі занять єдиноборствами не усвідомлюють дисциплінованість як морально-вольову якість та її значення в спортивному та суспільному житті; відсутнє розуміння дисциплінованості як важливої умови співпраці з однолітками в ЗЗСО та дорослими, змісту самоорганізації у процесі занять єдиноборствами; практично не знають правила поведінки, обов'язків, спортивної дисципліни, організації освітнього процесу та їх виконання в процесі занять єдиноборствами. Старші підлітки із пасивним рівнем не проявляють позитивне ставлення до єдиноборств та фізкультурної діяльності; не мають бажання та мотивів діяти, бути дисциплінованим, організованим, не досягають мету у процесі занять єдиноборствами та фізкультурною діяльністю; відсутнє бажання дотримуватися дисципліни під час освітнього процесу, спортивних правил та їх виконання в процесі занять єдиноборствами. В учнів відсутня рішучість, настійливість, наполегливість на основі глибокого усвідомлення дисциплінованості як підґрунтя досягнення мети; вони не прагнуть до прояву вольового вчинку, не витримані в процесі занять єдиноборствами; немає самодисципліни й виражена пасивність щодо прийняття єдиноборств та фізкультурної діяльності. Здобувачі освіти не проявляють дисциплінованості, організованості, витримку в процесі занять єдиноборствами; не виконують обов'язки й не дотримуються спортивних правил досягаючи поставлену мету, не беруть участь у заняттях з єдиноборств та змаганнях; в них відсутня саморегуляція поведінки, настійливість у процесі занять єдиноборствами та фізкультурною діяльністю. Для розв'язання необхідних завдань та визначення рівнів вихованості дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами нами було використано відповідний діагностичний інструментарій (методи анкетування, тестування, незавершених речень, дискусії, інтерв'ю, бесіди, перехресного опитування, незавершених речень, педагогічного спостереження; проблемних ситуацій, творчих завдань, змагання, контент-аналіз здобутих результатів тощо).

У процесі експерименту ми намагалися з'ясувати реальність стану вихованості дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами й зрозуміти, яких чинників та умов не вистачає для покращення освітнього процесу щодо досліджуваної категорії тощо. У процесі вивчення стану виховання дисциплінованості учнів 7-9 класів у процесі занять єдиноборствами важливим було встановити, яку роль в освітньому процесі відіграють учителі фізичної культури, батьки та їх злагоженість у вихованні дітей. Батьки зазначають, що не вистачає часу в домашніх умовах для акцентованого виховання дисциплінованості школярів тощо. Тому покладають надію на педагогів ЗЗСО. Значна кількість батьків не проти долучатися до спільної освітньої діяльності щодо виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами та іншими фізкультурними засобами тощо. При цьому батьки відмічають, що у дітей часто завищені вимоги, не виконання, яких гостро та емоційно відображається в поведінці, оскільки школярі ображаються й відповідно не виконують доручення, прохання, домашні правила, критично ставляться до батьків тощо.

Також, важливим було встановити, підготовленості учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборств щодо виховання дисциплінованості школярів. Адже, ефективність виховання дисциплінованості школярів у процесі занять єдиноборствами залежить від сукупності чинників, якими педагоги повинні володіти, а саме: використання належної наукової й теоретичної бази під час занять фізкультурною діяльністю (знання про дисциплінованість, ефективні освітні методи, принципи, підходи та інше); підбір дієвої методики викладання з урахуванням вікових та фізичних особливостей школярів; уміння на практиці втілити заплановане та бути готовим удосконалюватися тощо.

Відтак з'ясовано, що у ЗЗСО учителі фізичної культури та тренери з єдиноборств не використовують належних методик, які спрямовані на виховання дисциплінованості учнів. Педагоги у ЗЗСО практично не використовують єдиноборства як засіб виховання дисциплінованості школярів. Переважна більшість учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборств спрямовують свої зусилля під час занять на фізичний розвиток учнівської молоді, фізичну підготовку, вивчення технічних елементів у різних видах фізкультурної та спортивної діяльності, що є важливим. Однак виховні завдання, які спрямовані на формування морально-вольових якостей, як правило, носять декларативний характер, що не забезпечує старших підлітків належними знаннями про дисциплінованість та її значення для особистості школяра тощо. Розроблена й уточнена методика виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами дала змогу визначити рівні вихованості досліджуваної категорії на констатувальному етапі тощо.

Завдяки отриманим даним, за усіма критеріями, встановлено, що досліджувані школярі ЕГ та КГ мають незадовільні рівні вихованості дисциплінованості у процесі занять єдиноборствами тощо (табл.1).

Таблиця 1

Рівні вихованості дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами на констатувальному етапі, %

Етап експерименту	Групи	Рівні, %		
		Продуктивний	Вибірковий	Пасивний
Констатувальний	ЕГ.	11,26	39,38	49,36
	КГ.	11,22	38,64	50,14

Рівні вихованості дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами на констатувальному етапі в ЕГ та КГ були зафіксовані у такому вигляді: 11,26 % школярів ЕГ мали продуктивний рівень та 11,22 % учнів КГ; 39,38 % здобувачів освіти мали вибірковий рівень та 38,64 % учнів КГ; 49,36 % школярів ЕГ мали пасивний рівень та 50,14 % дітей КГ.

Висновки. Отже, вивчення стану вихованості дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами показало, що: причинами незадовільних рівнів вихованості дисциплінованості школярів є невикористання учителями, тренерами у процесі занять фізичною культурою та єдиноборствами методик, спрямованих на виховання дисциплінованості учнів; більшість учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборств спрямовують свої зусилля та педагогічні уміння на фізичний розвиток учнівської молоді, фізичну підготовку, вивчення технічних елементів у різних видах фізкультурної та спортивної діяльності. При цьому, часто ігноруючи виховні завдання, які спрямовані на формування морально-вольових якостей, що не забезпечує старших підлітків належними знаннями про дисциплінованість тощо; сучасні школярі не хочуть відвідувати уроки фізичної культури, тренування з єдиноборств та інші фізкультурні гуртки; практично відсутня реальна взаємодія учителів фізичної культури з батьками та інше.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Перспективним може бути: вивчення ефективного змісту виховання дисциплінованості школярів у процесі занять єдиноборствами та інше аспекти досліджуваної категорії.

Література

- Захарків С. Й. Психолого-педагогічний аналіз проблеми виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами // 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, 2020. – Випуск 3 (123) 20. – С. 60-63.
- Касіч Н.П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.07 / Н.П. Касіч. – К., 2019. – 21 с.
- Омельяненко О. Виховання дисциплінованості як основи спортивного тренування учнів / О. Омельяненко // Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. – 2015. – Вип. 16. – С. 210-217.
- Сен В. Д. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами восточного единоборства в системе дополнительного образования : на материале занятий кудо: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.01 / В. Д. Сен. – Белгород, 2008. – 196 с.
- Тимчик М. В. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Тимчик, Г. А. Коломоєць, Ю. Є. Докукіна. – Кіровоград, Імекс-ЛТД. – 2014. – 242 с.

References:

- Zaxarkiv S. J. Psychologo-pedagogichnyj analiz problemy vychovannya dyscyplinovanosti starshyx pidlitkiv u procesi zanyat yedynoborstvamy` // Naukovyj chasopys Nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M.P.Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury` (fyzichna kultura i sport): zb. naukovyx pracz / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyjiv : Vydavnyctvo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2020. – Vypusk 3 (123) 20. – S. 60-63.
- Kasich N. P. Vychovannia tsilespryamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti: avtoref. dys. ...kand. ped. nauk : 13.00.07 / N. P. Kasich. – K., 2019. – 21 s.
- Omelianenko O. Vychovannia dystsyplinovanosti yak osnovy sportyvnoho trenuvannia uchniv / O. Omelianenko // Vytoky pedahohichnoi maisternosti. Seria : Pedahohichni nauky. – 2015. – Vyp. 16. – S. 210-217.
- Sen V. D. Nravstvenno-volevoe vospitanie podrostkov sredstvami vostochnogo edinoborstva v sisteme dopolnitelnogo obrazovaniya : na materiale zanyatyj kudo: dis. ...kand. ped. nauk : 13.00.01 / V. D. Sen. – Belgorod, 2008. – 196 s.
- Fizychnе vykhovannia pidlitkiv u pozaklasnij roboti zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv : navchalno-metodychnyj posibnyk / M. V. Tymchyk, H. A. Kolomojets, Yu. Ye. Dokukina [za redaktsiieiu M. V. Tymchuka]. – K., 2013. – 242 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).05
УДК 378.015.31:17.022.1

Кабацька О. В.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри валеології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, м. Харків
Шуба Л. В.

кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
Шуба В. В.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ДОСЛІДЖЕННЯ ДУХОВНО-МОРАЛЬНИХ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ КЛАСИЧНОГО ТА ПЕДАГОГІЧНОГО ВИШІВ, ЯК РЕАЛІЗАЦІЯ ЗМІСТУ СИСТЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Духовна складова здоров'я – це основа здоров'я людини, яка показує самовдосконалення і духовний розвиток особистості, який виявляється у розумінні сутності довілля, набутті унікальної властивості вибору власної віри. В дослідженні розкриваються особливості виховного впливу бесіди та розповіді на теми з духовних аспектів розвитку людини, підкреслюється важливість морального виховання молоді в процесі становлення особистості для духовної самореалізації. Розглядаються шляхи формування гармонійної особистості студентів в процесі вищої освіти для розкриття творчих задатків та реалізації життєвого потенціалу в майбутньому. Наведені результати проведеного морфологічного тесту життєвих цінностей, який визначає мотиваційно-ціннісну структуру особистості, служить для діагностики основних життєвих цінностей людини. З тесту виділені показники життєвих цінностей студентів, що відображають морально-ділову спрямованість особистості молодшої людини, а саме: духовне задоволення, саморозвиток, креативність, цінність активних соціальних контактів. Зазначається, що в дослідженні приймали участь студенти двох вищих навчальних закладів – класичного та педагогічного.

Ключові слова: духовність, цінності, університети, система, тест, студенти, здоров'язбережувальна освіта.

Кабацкая Е. В., Шуба Л. В., Шуба В. В. Исследование духовно-моральных жизненных ценностей студентов классического и педагогического вузов, как реализация содержания системы здоровьезберегающей образовательной среды. Духовная составляющая здоровья – это основа здоровья человека, которая показывает самосовершенствование и духовное развитие личности, который транслируется в понимании сущности окружающего мира, в приобретении уникальной возможности выбора собственной веры. В исследовании раскрываются особенности педагогического влияния беседы и рассказов по теме духовных аспектов развития человека, подчеркивается важность морального воспитания молодежи в процессе становления личности для духовной самореализации. Рассматриваются пути формирования гармоничной личности студентов в процессе высшего образования для раскрытия творческих задатков и реализации жизненного потенциала в будущем. Полученные результаты проведенного морфологического тестирования жизненных ценностей, который определяет мотивационно-ценностную структуру личности, служит для диагностики основных жизненных ценностей человека. В тесте выделены показатели жизненных ценностей студентов, которые отображают морально-деловую направленность личности молодого поколения, а именно: духовное удовольствие, саморазвитие, креативность, ценность активных социальных контактов. Отмечаем, что в исследовании принимали участие студенты двух высших учебных заведений – классического и педагогического.

Ключевые слова: духовность, ценность, университеты, система, тест, студенты, здоровьесохраняющее образование.

Kabatska O. V., Shuba L. V., Shuba V. V. The research of spiritual and moral life students' value of classical and pedagogical higher educational institutions, as the implementation of the health system content for the security educational environment. The analysis of a human personality spirituality was analyzed in the article. The peculiarities of the formation of the spirituality in the student's age as the basis for the formation of the spirituality, an integral part of the harmonious life of the younger generation in modern society, are presented for revealing new possibilities of the perception of the surrounding world. The need to focus attention on this issue arises because a young person, under the influence of negative factors of life, is increasingly losing the ability to maintain himself in a natural state, control his emotions, receive joy and enjoyment from his own life. Pedagogical thought also reveals the idea of the spiritual component of human health. One can consider that the spiritual component of health is the basis of human health, which shows self-perfection and spiritual development of the individual, which manifests itself in the understanding of the nature of the environment, to acquire a unique property of choosing their own faith. The study reveals the peculiarities of the educational effect of a conversation and narrative on the themes of the spiritual aspects of human development, emphasizes the importance of moral education of youth in the process of becoming a person for spiritual self-realization. The ways of forming the harmonious personality of students in the process of higher education are considered for revealing creative instincts and realization of life potential in the future. The results of the conducted morphological test of vital

values, which defines the motivational and value structure of the person, are used to diagnose the basic human values of life. The test points out the values of students' living values, reflecting the moral and business orientation of the personality of a young person, namely: spiritual satisfaction, self-development, creativity, the value of active social contacts. It is noted that the study was attended by the students of two higher educational institutions - classical and pedagogical.

Keywords: spirituality, value, high educational institutions, system, test, students, health-saving education.

Постановка проблеми. Деякі люди не усвідомлюють важливість власного духовного розвитку для всіх сфер життя у сучасному світі. Їх увага зосереджується лише на фізіологічних і соціальних потребах. Вони не мають інтересу до своїх духовних потреб (пізнавальних, естетичних, потреби у самореалізації тощо).

Розвиток сучасної України, як Європейської держави розкрив нові можливості країни, які мають і позитивні, і негативні зміни в системі суспільних взаємин: соціальних, економічних, національних, особливості людських взаємин та спілкування (життєві пріоритети, особливо духовні цінності), призвели до загального погіршення людських стосунків, до втрати у багатьох випадках зв'язків та взаєморозуміння між молоддю і старшим поколінням.

Аналіз літературних джерел. На думку вченого В. Ягупова необхідно наповнювати зміст освіти необхідними компонентами. Він розглядав поняття «зміст освіти», як систему наукових знань, навичок і вмінь, оволодіння якими забезпечує всебічний розвиток здібностей учнів, формування їх світогляду, набуття соціального досвіду, підготовку до суспільного життя і до професійної діяльності. «Нинішній зміст освіти як у загальноосвітній, так і професійній школі передбачає, взагалі кажучи, освоєння учнями і студентами майже всіх основних видів діяльності» [2, 6, 10].

З огляду на це важливим залишається питання формування духовного здоров'я молодого покоління та розкриття підходів до сутності духовності особистості для існування системи здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти.

М. Боришевський в науковій праці «Духовність – міра зрілості особистості» вважає цікавою в системі вивчення духовності особистості монографію Е. Помиткіна «Психологія духовного розвитку особистості» [1, 2].

У наукових працях М. Савчина «Духовний потенціал особистості», а також «Духовний потенціал людини», як підкреслює С. Бубнова, можна знайти інформацію щодо найрізноманітніших уяв феномену духовності. Автор приділяє увагу аналізу сутності поняття духовності в системі фундаментальних теологічних, філософських та психологічних понять. Автором розглянуто співвідношення духовності особистості та людської тілесності, духовності й моральності, духовності і свободи, розгляд духовності у вимірах добра і зла [3, 4, 9].

Духовний розвиток молодшої людини забезпечується науково-методичним забезпеченням освітнього процесу, застосування якого сприяє формуванню уяви, світосприйняття, власних думок, почуттів, потреб, «які спонукають їх до певних вчинків і поведінки» [5, 10].

В освітньому процесі використовуються різні педагогічні методи, форми, засоби. Одним із методів духовного виховання є розповідь – «послідовний виклад фактичного матеріалу, що здійснюється в описовій чи оповідальній формі».

А також бесіда – метод виховання, в основі якого лежить діалог. Продумана система запитань є важливим компонентом бесіди. Запитання (основні, додаткові, уточнювальні) підводять співрозмовника до нових духовних знань [2, 10].

Підкреслюючи вищесказане, на нашу думку, духовною складовою можна вважати – основу здоров'я, що показує самовдосконалення і духовний розвиток особистості, який виявляється у розумінні сутності довкілля, набутті унікальної властивості вибору власної віри. І на нашу думку, обрана тема є актуальною та своєчасною для створення та регулювання діяльності здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти.

Мета статті. Навести визначені за допомогою тесту морфологічних цінностей показники життєвих цінностей студентів двох різних університетів, які в своїй професійній освіті отримують валеологічні знання, вміння та навички.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідницька і експериментальна робота проводилась на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна та Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди серед студентів четвертого курсу спеціальностей «Валеологія» та «Здоров'я людини та основи екології» в кількості 60 студентів.

У нашому дослідженні ми використовували методика «Морфологічний тест життєвих цінностей». Ця методика виникла як результат використання і подальшого вдосконалення методики І. Сеніна [7] і отримала назву «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ), виходячи з цілей і завдань дослідження – визначення мотиваційно-ціннісної структури особистості. Основним діагностичним конструктом МТЖЦ є термінальні цінності. Під терміном «цінність» розуміється відношення суб'єкта до явища, життєвому факту, об'єкта і суб'єкта, і визнання його як важливого, що має життєву важливість [8]. Термінальні – це цінності, цінні самі по собі: самоцінності. Цінності, які не можна обґрунтувати іншими, більш загальними або більш важливими цінностями. До таких цінностей належать: повноцінна любов, щастя, безпека, задоволення, внутрішня гармонія, відчуття завершеності, мудрість, порятунк, комфортне життя, натхнення, свобода, дружба, краса, визнання, повага, надійна сім'я, рівність, загальний мир.

Термінальні цінності – практично те ж саме, що цінності-цілі або життєві цінності.

Перелік життєвих цінностей включає:

1. Розвиток себе. тобто пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей та інших особистісних характеристик.

2. Духовне задоволення, тобто керівництво морально-етичними принципами, перевага духовних потреб над матеріальними.

3. Креативність, тобто реалізація своїх творчих можливостей, прагнення змінювати навколишню дійсність.

4. Активні соціальні контакти, тобто встановлення сприятливих відносин у різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізація своєї соціальної ролі.

5. Високе матеріальне становище, тобто звернення до факторів матеріального благополуччя як до головного змісту існування.

6. Збереження власної індивідуальності, тобто переважання власних думок, поглядів, переконань над загально прийнятими, захист своєї неповторності і незалежності [2, 7].

Морфологічний тест життєвих цінностей складається з 112 питань, кожен із яких студенту необхідно оцінити від 1 до 5. Пріоритетними цінностями і життєвими сферами вважаються показники оцінки якими розташовані в діапазоні 8-10 стіна. Діапазон 1-3 стіна є девальвованими цінностям і життєвим сферам які опитуванні не ставлять пріоритетом у своєму житті [8].

У нашому дослідженні ми більш детально розглянемо перші чотири аспекти МТЖЦ.

1. Розвиток себе.

Позитивний напрямок. Прагнення людини отримувати об'єктивну інформацію про особливості її характеру, здібностей тощо. Характеристиках своєї особистості. Прагнення до самовдосконалення, вважаючи при цьому, що потенційні можливості людини майже необмежені і що, в першу чергу, в життя необхідно домогтися найбільш повної їх реалізації. Серйозне ставлення до своїх обов'язків, компетентність у справах. Поблажливість до людей і їх недоліків і вимогливість до себе.

Негативний напрямок. Тенденція до самодостатності. Такі люди ставлять, як правило, поріг своїми можливостями і вважають, що його неможливо подолати. Уразливі при винесенні негативної оцінки їм, їх характеристикам або особистісним якостям, проявляють до оцінки байдужість.

Термінальна цінність саморозвиток відповідає наступним показникам: 0 % студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна відповідають по шкалі перерахунку балів в стени діапазону показників 1-3, 0 % – діапазону 4-5; 20 % – 6-8; 80 % – 9-10; 0 % студентів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди – 1-3; 5 % – 4-5; 80 % – 6-8; 15 % – 9-10.

2. Духовне задоволення.

Позитивний напрямок. Прагнення людини до отримання морального задоволення у всіх сферах життя. Такі люди вважають, як правило, що найважливіше в житті – робити тільки те, що цікаво і що приносить внутрішнє задоволення ідеалістично в поглядах, прихильність до дотримання етичних норм в поведінці і деталістичності.

Негативний напрямок. Пошук конкретної вигоди від взаємних відносин, результатів діяльності. Цинічність, нехтування громадською думкою, громадськими нормами

Термінальна цінність духовне задоволення відповідає наступним показникам: 15 % студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна відповідають по шкалі перерахунку балів в стени діапазону показників 1-3, 35 % - діапазону 4-5; 25 % - 6-8; 45 % - 9-10; 15 % студентів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди – 1-3; 20 % - 4-5; 45 % - 6-8; 20 % - 9-10.

3. Креативність.

Позитивний напрямок. Прагнення людини до реалізації своїх творчих можливостей, внесенню раз особистих змін в усі сфери свого життя. Прагнення уникати стереотипів і урізноманітнити своє життя. Такі люди втомлюються від розмірного ходу свого життя і завжди намагаються внести в неї щось нове. Характерні винахідливість і захопленість в самих повсякденних ситуаціях. Негативний напрямок. Пригніченість творчих нахилів, стереотипність поведінки і діяльності. Консерватизм, проходження вже установленими нормами і цінностями. Дратує відсутність звичного. Можлива ностальгія за колишніми часами.

Термінальна цінність креативність відповідає наступним показникам: 5 % студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна відповідають по шкалі перерахунку балів в стени діапазону показників 1-3, 0 % - діапазону 4-5; 75 % – 6-8; 20 % – 9-10; 10 % студентів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди – 1-3; 10 % – 4-5; 55 % – 6-8; 25 % – 9-10.

4. Активні соціальні контакти.

Позитивний напрямок. Прагнення людини до встановлення сприятливих взаємовідносин з іншими людьми. Для таких людей, як правило, значимі всі аспекти людських взаємин, вони часто переконані в тому, що найцінніше в житті – це можливість спілкуватися і взаємодіяти з іншими людьми. Часто доброзичливі, товариські, невимушені в спілкуванні, соціально активні. Негативний напрямок. Нерішучість в спілкуванні з незнайомими людьми, відсутність спонтанності в висловлюванні, недовіру іншим людям, небажання бути відкритим.

Термінальна цінність активні соціальні контакти відповідає наступним показникам: 20 % студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна відповідають по шкалі перерахунку балів в стени діапазону показників 1-3, 10 % – діапазону 4-5; 60 % – 6-8; 10 % – 9-10; 0 % студентів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди – 1-3; 15 % – 4-5; 45 % – 6-8; 40 % – 9-10.

Висновки. В даному дослідженні було проаналізовано літературу психолого-педагогічного характеру з метою визначення духовних цінностей особистості людини. Розкрито поняття та особливості термінальних цінностей. Представлені особливості виховного впливу бесіди та розповіді на духовний розвиток людини. Наведені результати проведеного тесту морфологічного життєвих цінностей для діагностики основних життєвих цінностей у студентів двох університетів для створення та забезпечення діяльності закладів вищої освіти як систем здоров'язбережувального освітнього середовища для студентів.

Результати дослідження показали особливості сформованості зазначених термінальних цінностей у студентів, які отримують освіту валеологічної спрямованості у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна та у Харківському національному педагогічному університеті імені Г. С. Сковороди.

Перспективи подальших досліджень. На наступному етапі вивчення термінальних цінностей у студентів з метою виявлення духовного розвитку, можна порівняти результати респондентів, які не мають валеологічного напрямку професійної освіти, а тільки деякі навчальні дисципліни розкривають специфіку основ здоров'я людини.

Література

- 1.Боришевський М. Й. Духовні цінності в становленні особистості-громадянина / М. Й. Боришевський// Педагогіка і психологія. 1997. – № 1. С. 144-150.
- 2.Боришевський М. Й. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості: монографія / М. Й. Боришевський, О. В. Шевченко, Н. Д. Володарська, Л. І. Пилипенко, В. В. Антоненко// за заг. ред. М. Й. Боришевського. – Київ: Пед. думка, 2011.– 200 с.
- 3.Бубнова С. С. Методика діагностики індивідуальної структури цінностей орієнтацій личности /С. С. Бубнова // Методы психологической диагностики. – Москва, 1994. – Вып. 2. С. 144-157.
- 4.Бубнова С. С. Ціннісні орієнтації личности как многомерная не линейная система /С.С.Бубнова // Психологический журнал. 1999. – Т. 20, № 5. С. 38-44.
- 5.Колісник О. П. Діалог культур та саморозвиток особистості. Сучасна психологія в ціннісному вимірі / О.П. Колісник // Матеріали Третіх Костюківських читань: в 2 т. (20–22 грудня 1994 р.). – Київ, 1994. – Т. 1. С. 186–187.
- 6.Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості: монографія / Е. О. Помиткін. – Київ: Наш час, 2007. – 280 с.
- 7.Сенин И. Г.Опросник терминальных ценностей: руководство / И. Г. Сенин. – Ярославль: Содействие, 1991. – 19 с.
- 8.Сопов В. Ф. Морфологический тест жизненных ценностей / В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина // Прикладная психология. 2001. – № 4. С. 9-30.
- 9.Сухомлинский В. А. Избранные педагогические сочинения: в 3 т./ сост. О. С. Богданова, В. З. Смаль. – М.: Педагогика, 1980. – Т. 2. 384 с.
10. Ягупов В. В. Педагогіка: навч. посібник / В. В. Ягупов. – Київ: Либідь, 2002. – 560 с.

References

- 1.Boryshevskiy, M. (1997). Dukhovni tsinnosti v stanovleni osobystosti-hromadianyna [Spiritual values in developing a person-citizen]. Pedagogika i Psykholohiia,(1), 144-150.
- 2.Boryshevskiy, M., Shevchenko, O., & Volodarska, N. (2011). Psykholohichni zakonomirnosti rozvytku dukhovnosti osobystosti: Monohrafiia [Psychological regularities of a person's spirituality development] (M. Boryshevskoho, Ed.). Kyiv: Pedagogichna dumka.
- 3.Bubnova, S. (1994). Metodika diagnostiki individualnoy struktury tsennostnykh orientatsiy lichnosti [Methods of diagnostics of the structure of a person's value orientations]. Metody Psykhologicheskoy Diagnostiki,(2), 144-157.
- 4.Bubnova, S. (1999). Tsennostnye orientatsii lichnosti kak mnogomernaya nelineynaya sistema [Value orientations of a person as a multidimensional nonlinear system]. Psykholohichesky Zhurnal,20(5), 38-44.
- 5.Kolisnyk, O. (1994). Dialoh kultur ta samorozvytok osobystosti [Dialog of cultures and self-development of a person]. Treti Kostyukivski chytannia (Vol. 1, pp. 186-187).
- 6.Pomytkin, E. (2007). Psykholohiia dukhovnoho rozvytku osobystosti [Psychology of a person's spiritual development]. Kyiv: Nash chas.
- 7.Senin, I. (1991). Oprosnik terminalnykh tsennostey: Rukovodstvo [Questionnaire of terminal values: Guidelines]. Yaroslavl: Sodeistvie.
- 8.Sopov, V., & Karpushyna, L.(2001). Morfologicheskii test zhiznennykh tsennostey [Morphological test of life values]. Prykladnaia Psykholohiia,(4), 9-30.
- 9.Sukhomlynskiy, V. (1980). Izbrannye pedagogicheskie sochineniya [Selected pedagogical essays] (Vol. 2). Moscow: Pedagogika.
10. Yagupov, V. (2002). Pedagogika [Pedagogy]. Kyiv: Lybid.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).06

Каплінський В. В.
доктор педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і професійної освіти,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Белінська Т. В.
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри
вокально-хорової підготовки, теорії та методики музичної освіти
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Міненко А. О.
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри дошкільної та початкової освіти,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

ОСОБЛИВОСТІ ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ В КОНТЕКСТІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Процес професійного становлення майбутнього вчителя не може успішно здійснюватись без поєднання з передовими зарубіжними технологіями професійної підготовки та їх віддзеркалення у вітчизняних державних і регіональних програмах розвитку педагогічної освіти. Особливий науковий інтерес викликають прогресивні надбання тих зарубіжних країн (Німеччини, Франції, Канади, Данії, Нідерландів, Фінляндії та ін.), які демонструють високий рівень професійної підготовки вчителів у відповідності зі світовими стандартами; бережуть багаті історичні традиції освіти, що забезпечує їх провідну роль в науково-освітній галузі; накопичили значний досвід підготовки педагогів у нових соціокультурних умовах. Професійна підготовка майбутніх учителів в цих країнах використовується як гнучкий елемент професійного й особистісного розвитку людини впродовж усього життя.

У статті визначено основні тенденції підготовки майбутніх учителів у Німеччині, Франції, Канаді, Данії, Нідерландах, Фінляндії та ін. у контексті їх особистісно-професійного становлення і його адаптації до умов професійної підготовки майбутніх педагогів у вітчизняному освітньому просторі закладів вищої освіти. Зарубіжний досвід професійної підготовки майбутніх вчителів відкрив нові можливості для вдосконалення системи професійного становлення майбутніх учителів в Україні.

Ключові слова: зарубіжний досвід професійної підготовки майбутніх учителів, загальнопедагогічна підготовка, професійне становлення, науково-методичний супровід випускників, моделі професійної підготовки.

Каплінский В. В., Белинская Т. В., Миненок А. А., Особенности зарубежного опыта подготовки будущих учителей в контексте их профессионального становления. Процесс профессионального становления будущего учителя не может успешно осуществляться без сочетания с передовыми зарубежными технологиями профессиональной подготовки и их отражения в отечественных государственных и региональных программах развития педагогического образования. Особый научный интерес вызывают прогрессивные достижения тех зарубежных стран (Германии, Франции, Канады, Дании, Нидерландов, Финляндии и др.), которые демонстрируют высокий уровень профессиональной подготовки учителей в соответствии с мировыми стандартами; берегут богатые исторические традиции образования, обеспечивают их ведущую роль в научно-образовательной сфере; накопили значительный опыт подготовки педагогов в новых социокультурных условиях. Профессиональная подготовка будущих учителей в этих странах используется как гибкий элемент профессионального и личностного развития человека в течение всей жизни. В статье Определены основные тенденции подготовки будущих учителей в Германии, Франции, Канаде, Дании, Нидерландах, Финляндии и др. В контексте их личностно-профессионального становления и его адаптации к условиям профессиональной подготовки будущих педагогов в отечественном образовательном пространстве высших учебных заведений. Зарубежный опыт профессиональной подготовки будущих учителей открыл новые возможности для совершенствования системы профессионального становления будущих учителей в Украине.

Ключевые слова: зарубежный опыт профессиональной подготовки будущих учителей, общепедагогической подготовки, профессиональное становление, научно-методическое сопровождение выпускников, модели профессиональной подготовки.

Kaplinskyi V., Belinska T., Minenok A. Peculiarities of foreign experience of training of future teachers in the context of their professional formation. The process of professional development of a future teacher cannot be successfully carried out without its combination with advanced foreign technologies of professional training and their reflection in domestic state and regional programs of the development of pedagogical education. Progressive achievements of the foreign countries (Germany, France, Canada, Denmark, the Netherlands, Finland, etc.), which demonstrate a high level of professional training of teachers in accordance with world standards; preserve the rich historical traditions of education, which ensures their leading role in the scientific and educational field; have accumulated significant experience of training teachers in new socio-cultural conditions present particular interest. The professional training of future teachers in these countries is used as a flexible element of professional and personal development of a person throughout life. The article identifies the main trends in the training of future teachers in Germany, France,

Canada, Denmark, the Netherlands, Finland and others in the context of their personal and professional development and its adaptation to the conditions of professional training of future teachers in the domestic educational space of higher education institutions. Foreign experience in the training of future teachers has opened up new opportunities to improve the system of professional development of future teachers in Ukraine

Key words: foreign experience of professional training of future teachers, general pedagogical training, professional development, scientific and methodological support of graduates, models of professional training.

Постановка проблеми. У документах провідних міжнародних організацій (ЮНЕСКО, ОЕСР, Рада Європи, Європейська Комісія та ін.) відзначається висока якість та конкурентоспроможність освіти на сучасному світовому ринку праці, а педагог XXI століття визнається носієм суспільних змін. Саме тому інтегрування в європейський та світовий освітній простір національної системи освіти зумовлює необхідність пошуку та реалізації нових підходів, які б сприяли забезпеченню якісно нового рівня професійно-педагогічної підготовки вчителів на засадах використання кращих зразків світового досвіду та національних надбань, про що наголошується у програмних документах України: Закон України «Про вищу освіту» (2014 р.), Закон України «Про освіту» (2017 р.), «Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи» (2016 р.) та ін.

Процес професійного становлення майбутнього вчителя не може успішно здійснюватись без поєднання з передовими зарубіжними технологіями професійної підготовки та їх віддзеркалення у вітчизняних державних і регіональних програмах розвитку педагогічної освіти.

Особливий науковий інтерес викликають прогресивні надбання тих зарубіжних країн (Німеччини, Франції, Канади, Данії, Нідерландів, Фінляндії та ін.), які демонструють високий рівень професійної підготовки вчителів у відповідності зі світовими стандартами; бережуть багаті історичні традиції освіти, що забезпечує їх провідну роль в науково-освітній галузі; накопичили значний досвід підготовки педагогів у нових соціокультурних умовах.

Професійна підготовка майбутніх учителів в цих країнах досить тісно пов'язана з середньою та післядипломною освітою і використовується як гнучкий елемент професійного й особистісного розвитку людини впродовж усього життя. Зусилля освітян та науковців розвинених країн Європи спрямовані на підвищення якості професійного становлення педагогів, особливо під час навчання у вищих закладах освіти, що стає можливим за умови фундаментальної наукової підготовки, раціонального поєднання елементів теоретичного навчання і професійної практики.

Стан вивчення проблеми. Підготовку вчителів у європейських країнах досліджували Г. Алексевич, В. Базуріна, Т. Вакуленко, В. Гаманюк, І. Задорожна, Н. Лавриченко, Л. Латун, О. Локшина, М. М'яковський, Л. Полуніна, А. Турчин та ін. До ґрунтовних робіт, які були виконані на матеріалах декількох країн, належать дослідження О. Сухомлинської, праці з глибоким та всебічним аналізом професійної підготовки вчителів у країнах Західної Європи Л. Пуховської.

Мета нашої статті полягає у визначенні особливостей досвіду підготовки майбутніх учителів у Німеччині, Франції, Канаді, Данії, Нідерландах, Фінляндії та ін. у контексті їх особистісно-професійного становлення і його адаптації до умов професійної підготовки майбутніх педагогів у вітчизняному освітньому просторі закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Загалом сучасна професійна освіта за кордоном має на меті забезпечення багато профільної підготовки студентів. Її наліз у країнах Західної Європи доводить, що в останні десятиріччя саме практична спрямованість навчання займає провідне місце у формуванні важливих спеціальних та загальнопедагогічних компетентностей, які забезпечують успішне професійне становлення. Зокрема, завдяки збільшено частки педагогічних дисциплін і практики в навчальних планах, а також методичної складової підготовки вчителя.

У концептуальних положеннях Стратегії розвитку педагогічної освіти в Україні [10] представлені результати аналізу основних конкуруючих у світі освітніх моделей: американської (історично-англосакської) та німецької. За критерієм сутнісних характеристик їх змісту набагато ближчою до українського освітнього досвіду, національних традицій і здобутків у підготовці фахівців, стратегічних завдань щодо професійно-особистісного становлення педагога є німецька, в якій домінують гуманізм і фундаментальність як провідні її характеристики. Підготовка німецького вчителя зорієнтована, з одного боку, на конкретну сферу практичної діяльності, а з іншого, містить елементи більш широкого професійного профілю. Гнучкість кваліфікації дає можливість легко перебудовуватися відповідно до мінливих освітніх вимог, що забезпечує творчий характер професійного становлення.

У навчанні майбутніх педагогів Німеччини, як наголошують А. Турчин та О. Суліма, головна роль відводиться психолого-педагогічному блоку «Науки про освіту», що базується на таких ключових принципах: модульність, міждисциплінарність, рефлексивність. Першорядним щодо оновлення змісту професійно-педагогічної підготовки вчителів є принцип міждисциплінарності. Відповідно комплексними є і теми модулів, що мають на меті аналіз певних явищ шкільного та позашкільного життя з позицій різних наук у їх єдності. Модулі відображають компетентності, основа яких – науково-теоретичні знання з педагогіки, психології, соціології та розвиток здатності проектувати їх у професійну діяльність у шкільному та позашкільному середовищах [11, с. 31].

Основні форми організації підготовки майбутніх учителів у ФРН – лекції, семінари, тренінги, колоквіуми, консультації (тьюторіал, наставництво), професійно-педагогічна практика, самостійна робота. Форми проміжного і заключного контролю навчання – письмові домашні роботи, усні та письмові заліки, бакалаврські і магістерські кваліфікаційні роботи, портфоліо. Лекції, як методологічна основа і орієнтир для подальшої освітньо-пізнавальної діяльності студентів, орієнтовані на викладення базового теоретичного матеріалу і найсуттєвіших ключових положень теми, що вимагають їх подальшого наукового обґрунтування. Відповідно відбувається зменшення кількості лекційного часу і його збільшення на семінари та практичні заняття, під час яких здійснюється конкретизація і деталізація теоретичних положень, окреслених у

змісті лекцій. У контексті нашого дослідження такий підхід є цінним у плані наповнення лекцій з психолого-педагогічних дисциплін саме тим змістом, який би виконував роль орієнтиру професійного становлення майбутнього вчителя.

Важливо підкреслити ключові поняття, що чітко відображають цільовий аспект найпоширеніших форм організації освітньої діяльності у вишах Німеччини, оскільки у процесі професійного становлення майбутнього педагога ми також використовуємо названі нижче форми з такими ж цільовими орієнтирами, а саме: лекція – «знати», практикум – «уміти» і «володіти», семінар – «володіти», проект і дипломна робота бакалавра – «змінювати», місце магістерської роботи знаходиться між «змінювати» і «створювати», а дисертація відповідає ступеню «створювати».

Формування загальнопедагогічної компетентності майбутніх педагогів у ФРН забезпечується використанням методів проблемного, дослідницького кооперативного, ситуаційного навчання та рефлексії. Водночас це вимагає від майбутнього вчителя попередньої самостійної підготовки. Робота самостійного характеру відбувається у тьюторіалах спільно з наставником-консультантом (тьютором) і передбачає взаємодію в малих групах. Тьютор – студент старшокурсник, основна функція якого полягає у підтримці студентів молодших курсів у навчанні, допомозі в засвоєнні нового теоретичного матеріалу. Тьюторіал, що є формою організації самопідготовки, надає студентам на початковому етапі навчання можливість зворотнього зв'язку щодо власних стратегій професійного становлення, їх коригування, аналізу власної мотивації. Для студентів старших курсів участь у груповій роботі в ролі тьютора також має позитивний ефект, оскільки сприяє розвитку вмінь спілкування, навичок роботи у команді, публічного виступу, активного слухання та ін. [13; 14].

Педагогічна освіта Данії базується, як зазначає А. Роляк, на взаємопов'язаних концепціях: особистісно орієнтованій (професійна підготовка автентичної особистості вчителя), дослідницько орієнтованій (активне пізнання професійної дійсності), практико орієнтованій (інтеграція теорії і практики); дуалістичній (співіснування поєднаних в межах однієї системи двох опорних концепцій – академічної і загальнопрофесійної, зі специфічними особливостями і чітко окресленими сферами педагогічної діяльності). Характерними ознаками підготовки педагогів у Данії є принципи відкритості, наступності, гнучкості та неперервності, що забезпечують результативність системи професійного становлення та розвитку майбутнього вчителя [9]. В контексті даного дослідження доречно відзначити програму профорієнтаційного відбору майбутніх педагогів на основі змістовної психолого-педагогічної діагностики; динамічну програму «Вступ до професії вчителя», що включає «супровід» та «професійну підтримку» молодого вчителя, створюючи умови для адаптації до професійної діяльності; впровадження адаптованих до вітчизняних умов технологій інноваційного навчання (проектного, проблемного, інтерактивного), інформаційно-комунікативних технологій.

Перспективними напрямками застосування позитивних ідей досвіду підготовки педагогів Республіки Кіпр, визначені Н. Воевутко [1], у практику організації професійного становлення майбутнього вчителя в процесі загальнопедагогічної підготовки є наступні: організація роботи педагогічної інтернатури з метою професійної адаптації молодих фахівців; організація підготовки менторів, що відповідають за процес адаптації новопризначених учителів до умов професійної діяльності в освітніх закладах; магістерська підготовка не за спеціальностями, а за більш гнучкими, налаштованими на сучасні потреби освіти міждисциплінарними програмами; широке використання «платформи освіти на відстані» та координація навчання студентів викладачем.

У Нідерландах процес професійного становлення майбутніх учителів пов'язують з формуванням, в першу чергу, професійного мислення, яке визначає їх поведінку в різних педагогічних ситуаціях. Зокрема, Дж. Б'ютінк (J. Buitink) обґрунтовує концепцію ролі практичних знань у підготовці вчителя, насичених такими педагогічними ситуаціями, які потребують миттєвого прийняття педагогічно доцільного рішення, що забезпечує перехід розгорнутих процесів мислення в згорнуті на основі знань та досвіду [12]. Дж. Б'ютінк робить акцент саме на практичних педагогічних знаннях, відповідно зменшуючи при цьому роль академічної теорії. Він рекомендує два способи представлення теорії у змісті педагогічної освіти: а) у вигляді чітких науково-теоретичних позицій, що стають керівництвом до більш успішного здійснення практичної діяльності; б) науково-практичних знань (типу «як»), тобто знання про способи діяльності.

Значний інтерес у західному педагогічному просторі викликала концепція групи розробників під керівництвом Д. Акінтуря «Базова підготовка вчителя як практичне теоретизування», що отримала назву «оксфордської». Педагогічна теорія розглядається ними як інтелектуальний процес, що веде до відкриття студентом головних законів та закономірностей педагогічного процесу. Звідси й розуміння теоретичної підготовки майбутнього вчителя: «До теоретичних знань, які надаються студентам у процесі їх базової підготовки, вони повинні ставитись як до експериментальних, постійно ставлячи їх під сумнів, а коли потрібно, й відхиляючи» [14]. Базова підготовка учителів спрямовується на критичне вивчення, вдосконалення та експериментальне використання ідей, які надходять з різноманітних джерел, включаючи як знання та досвід досвідчених учителів, їх кращі педагогічні здобутки, так і науково-практичні знання з наукової літератури.

Цікавим у контексті професійного становлення майбутніх учителів є досвід Канади. Нині в більшості канадських ЗВО при їх підготовці використовуються програми двох типів. Одночасна – це програма, за якою студент при отриманні ступеня бакалавра освіти впродовж усього часу навчання паралельно опановує академічні та професійні дисципліни. Маючи університетський ступінь, студент обирає послідовну програму [8].

При формуванні змісту підготовки майбутніх учителів у Канаді спостерігається посилення тенденції до встановлення оптимального науковозумовленого балансу між теоретичними та практичними блоками (модулями) в межах окремої дисципліни та дисциплінами різних циклів. Прагнення наблизити зміст навчальних програм до вимог педагогічної практики та врахування тенденції до інтеграції знань сприяли посиленню міжпредметного принципу [8]. Подібний підхід знайшов своє втілення в загальнонауковому блоці (модулі) освітніх програм, в яких головний акцент робиться на гуманітарних та соціокультурних аспектах вищої педагогічної освіти.

Загалом університетські навчальні програми багаторівневої системи педагогічної освіти в Канаді містять три

складові: 1) загальна підготовка (прослуховування академічних курсів); 2) фахові дисципліни (оволодіння змістом предметів тієї галузі, в якій майбутній учитель планує працювати) та вивчення методики викладання обраного предмета; 3) професійна підготовка, що охоплює курси професійного спрямування та практичну діяльність у школі – педагогічну практику. За усталеною традицією студенти канадського педагогічного університету повинні оволодіти такими академічними курсами: розвиток дітей, навчання учнів з особливими потребами, вміння поводитися в класі, освітнє адміністрування, теорія навчання, філософія педагогіки. Прикладом професійних є курси з порівняльної освіти, діагностики труднощів при оволодінні навчальними дисциплінами (математикою, фізикою та ін.), навчання малих груп учнів, застосування комп'ютерної техніки тощо.

Позитивними рисами і особливостями підготовки майбутніх педагогів системи канадської багаторівневої освіти є: розроблення навчальних програм з урахуванням потреб, інтересів, рівня підготовки, запитів студента, вимог суспільства та провінції; наявність мережі університетських коледжів, що впродовж двох років готують бажаючих до вступу в університет; застосування магістерських програм двох видів: MEd thesis-based та MEd course-based; використання модульної, дистанційної та інформаційно-комунікаційної технологій навчання з відповідними формами і методами; активний розвиток інклюзивної освіти.

Реформування освітньої політики Фінляндії позначено введенням гнучких і вільних стандартів на основі поєднання традиційного навчання з творчістю. Провідна мета фінського уряду в галузі освіти полягає у гармонійному поєднанні залучення країни до європейського освітнього простору і максимального збереження національної автентичності, що створює сприятливі умови для впровадження окремих рекомендацій Болонської системи. Базовими складовими фінської освітньої політики, на що вказує К. Котун [7], окрім знань, умінь і цінностей є прагматичний консерватизм у поєднанні з високим компетентнісним професіоналізмом, креативність і творча різноманітність;

Куррікулум професійної підготовки майбутніх учителів у Фінляндії достатньо гнучкий і не перевантажений навчальними дисциплінами. До його складу входять конкретні навчальні модулі: основне базоване навчання; комунікативно орієнтоване навчання; предметне навчання; педагогічне навчання; додаткове; факультативне. Також фінські освітньо-педагогічні програми передбачають дослідно-базовану підготовку, що підсилюється вказаними компетентностями, якими має оволодіти студент. Практичне навчання супроводжує всю педагогічну підготовку на основі принципу наступності. Навчальна практика проводиться в кілька етапів: 1) вступна практика на початку навчання, 2) основна, 3) предметна шкільна практика, 4) практика викладання [13].

У Фінляндії навчання тісно поєднується з науково-дослідною роботою, що позитивно позначається на якості дипломного проекту. Протягом усього періоду проходження педагогічної практики студенти формують та використовують педагогічне портфоліо з метою накопичення цінних для успішного професійного становлення матеріалів з установкою на їх використання під час навчальних практик та роботи в школі. Поряд з виконанням дипломного проекту портфоліо підвищує ефективність і результативність практичного та теоретичного навчання студентів, будучи повноцінною і «рівною заслугою» для кар'єрного зростання в межах закладу вищої освіти та майбутньої роботи в школі. Ефективному розв'язанню завдань професійного становлення майбутніх фінських учителів сприяє використання різноманітних форм і методів організації навчального процесу: як традиційних (лекції, семінари, практичні заняття, просемінарська робота, есе, консультації, самостійна робота, практика), так і інноваційних (проблемні заняття, проектна діяльність) [7, с. 26].

Професійне становлення майбутніх учителів Франції, зорієнтоване на науково-дослідну діяльність, базується на трьохкомпонентному змісті. До загальноосвітнього компоненту входить цикл дисциплін суспільно-політичного та культурно-освітнього спрямування. Спеціальнопредметна складова включає вивчення спеціальних дисциплін з урахуванням загальнодидактичних і методичних вимог, що є свідченням компетентнісного підходу. Психолого-педагогічний компонент поділяється на вивчення теоретичних дисциплін (перевага надається самостійній роботі студентів) і педагогічну практику [14].

Удосконалення системи педагогічної освіти Франції на сучасному етапі розвитку європейського суспільства, розробка освітньо-кваліфікаційної характеристики вчителя в умовах багатоступеневої освіти зумовили перегляд навчальних планів і програм підготовки учителів з метою їх більш якісного професійного становлення. В зв'язку з цим методологічними та теоретичними принципами побудови змісту навчальних планів і програм стали: модульний принцип, зорієнтований на індивідуалізацію, дидактичну відповідність встановленим стандартам професійної діяльності вчителя, міждисциплінарність, оптимізацію модульно-рейтингового навчання, реалізацію дослідницького потенціалу; принцип оптимального поєднання і раціонального співвідношення теорії та практики; принцип неперервності особистісно-професійного становлення вчителя [14-28]. Про вагомості досягнення системи вищої педагогічної освіти Франції свідчить розробка і впровадження на національному рівні кваліфікаційних стандартів, що ґрунтуються на єдиних вимогах до професійної підготовки педагогів усіх рівнів [14, с. 29].

На сучасному етапі модернізації змісту педагогічної освіти у Франції важливою є її психолого-педагогічна складова, що передбачає поєднання психолого-педагогічної підготовки теоретичного спрямування з практикою і ґрунтується на взаємозв'язку зі спеціальнопредметним та загальноосвітнім компонентами, системній співпраці зі школою. Сучасна модель зорієнтована на більш успішне професійно-особистісне становлення майбутнього вчителя, вона передбачає використання різноманітних активних методів навчання (дискусії, експериментальні вправи, вправи комунікативно-діалогічного характеру, аналіз педагогічних ситуацій). Широке застосування знаходять проблемні методи, методи демонстрації і аналізу педагогічних відеофільмів, «міні-курси», моделювання, рольові ігри, мікророзкладання, презентації проектів тощо.

Висновки. У процесі вивчення зарубіжного досвіду професійного становлення майбутніх учителів визначено основні його тенденції: диверсифікація форм і методів, що забезпечують професійне становлення; гуманізація та

гуманітаризація як невід'ємні ознаки змісту і методів вищої педагогічної освіти; інформатизація навчального процесу; інтернаціоналізація у поєднанні з розвитком національного потенціалу змісту професійної підготовки; інтеграція змісту педагогічної освіти; посилення у професійному розвитку педагогів ролі неформальної освіти; тренінги, навчальні майстерні; участь у міжнародних освітніх програмах та проектах; взаємообмін між педагогами різних шкіл, міжнародний взаємообмін та ін. Зарубіжний досвід професійної підготовки майбутніх вчителів Німеччини, Франції, Канади, Данії, Нідерландів, Фінляндії та ін. відкриває нові можливості для вдосконалення системи професійного становлення майбутніх учителів в Україні. Його аналіз сприяв визначенню тих особливостей, які стали орієнтирами у загальнопедагогічній підготовці студентів і були адаптовані до власного досвіду організації цього процесу.

Література:

1. Воевутко Н. Ю. Професійна підготовка вчителів у республіці Кіпр у ХХ столітті: дис. ... канд. пед. наук. Маріуполь, 2013. 280 с.
2. Загальноєвропейські рекомендації з мовної освіти: вивчення, викладання, оцінювання / наук. ред. укр. вид. С. Ю. Ніколаєва. К.: Ленвіт, 2003. 273 с.
3. Закон України «Про вищу освіту»: науково-практичний коментар / за заг. ред. В. Кременя. К., 2002. 159 с.
4. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://vnz.org.ua/zakonodavstvo/110-zakon-ukrayiny-pro-osvitu> (дата звернення: 15.08.2017).
5. Каплінський В. В. Професійне становлення майбутнього вчителя в процесі загальнопедагогічної підготовки: теорія і практика: монографія. Вінниця: «Твори», 2018. 492 с.
6. Каплінський В. В. Загальнопедагогічна компетентність учителя: особливості, складники, шляхи формування: монографія. Вінниця: ТОВ Нілан ЛТД, 2016. 154 с.
7. Котун К. В. Професійна підготовка майбутніх учителів початкової школи в університетах Фінляндії: дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2015. 278 с.
8. Павлюк В. І. Підготовка майбутніх учителів у системі багаторівневої педагогічної освіти в Канаді: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Умань, 2012. 294 с.
9. Роляк А. О. Професійна підготовка вчителів у вищих навчальних закладах Данії: дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2011. 290 с.
10. Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації з освітньої політики / за заг. ред. В. Кременя. К.: «К. І. С.», 2003. 296 с.
11. Турчин А. І. Сучасні підходи до підготовки вчителів професійної школи у Німеччині: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. К., 2002. 18 с.
12. 123Buitink J. Research on Teacher Thinking and Implications for Teacher training. *European Journal of Teacher Education*. 1992. Vol. 16. №3. P. 195–203.
13. Ortenburger A. Professionalisierung und Lehrerbildung. Zur Bedeutung professionsbezogener Einstellungsmuster Studienwahl und Studienverläufe von Lehramtsstudierenden. Eine explorative Längsschnittstudie. Frankfurt am Main: Peter Lang, 2010. 265 p.
14. Formation des enseignants à l'aune des exemples étrangers [Electronic recourse]. http://www.la-croix.com/Actualite/France/La-formation-des-enseignants-a-l-aune-des-exemples-etrangeurs_NP_2013-03-18-922221
15. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1323-1332. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>
16. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsybal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. ... Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1333-1340. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20193.pdf>
17. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 230 pp. 1585. <http://efsupit.ro/images/stories/septembrie2019/Art%20230.pdf>
18. Gerasymova, I., Maksymchuk, B., Bilozerova, M., Chernetska, Yu., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2019). Forming professional mobility in future agricultural specialists: the sociohistorical context. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 11 (4), 345-361. <http://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/1604/pdf>
19. Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R. ... Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (4), 2284–2291. <http://efsupit.ro/images/stories/decembrie2018/Art%20344.pdf>
20. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815. <http://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20119.pdf>
21. Melnyk, N., Bidyuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matviienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Zbornik Instituta za pedagogoska istrazivanja*, 51 (1), 46–93. <https://ipisr.org.rs/images/pdf/zbornik-51/Natalija-Meljnik.pdf>
22. Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z., Bahinska O. ... Maksymchuk, I. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>

23. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion implementation in education. *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 273-285. <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2561>

24. Petrova, I. V. (2017). *Renesansna kontsepsiia dozvillia za tvoramy Petrarky* [The Renaissance concept of leisure in the works of Petrarch]. *National Academy of Managerial Staff of Culture and Arts Herald*, 3, 3-7. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2017_3_3

25. Nerubasska, A., Maksymchuk, B. (2020). The Demarkation of Creativity, Talent and Genius in Humans: a Systemic Aspect. *Postmodern Openings*, 11 (2), 240-255. <https://www.lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/2625>

26. Kaletnik, G. M., Zabolotnyi, G. M. Kozlovskiy, S. V. (2011), «Innovative models of strategic management economic potential within contemporary economic systems», *Actual Problems of Economics*, Vol, 4(118), pp. 3-11.

27. Petrova, I. V. (2017). *Rol dozvillia v arkhainii Hretsii: na prykladi tvoriv Homera ta Hesioda* [The role of leisure in Archaic Greece: based on the works of Homer and Hesiod]. *National Academy of Managerial Staff of Culture and Arts Herald*, 4, 8-11. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2017_4_4

28. Petrova, I. V. (2018). *Renesansna villa: dozvillievi praktyky y kulturne spozhyvannia* [A Renaissance villa: leisure practices and cultural consumption]. *National Academy of Managerial Staff of Culture and Arts Herald*, 1, 37-41. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2018_1_9

References:

1. Voyevutko N. Yu. *Profesijna pidgotovka vchyteliv u respubliци Kipr u XX stolitti: dys. ... kand. ped. nauk. Mariupol'*, 2013. 280 s.

2. Zagal'noyevropejs'ki rekomendaciyi z movnoyi osviti: vyvchennya, vykladannya, ocynuyvannya / nauk. red. ukr. vyd. C. Yu. Nikolayeva. K.: Lenvit, 2003. 273 s.

3. *Zakon Ukrayiny` «Pro vyshhu osvitu»: naukovopraktychnyj komentar / za zag. red. V. Kremenya. K., 2002. 159 s.*

4. *Zakon Ukrayiny «Pro osvitu» [Elektronnyj resurs] – Rezhym dostupu: http://vnz.org.ua/zakonodavstvo/110-zakon-ukrayiny-pro-osvitu (data zvernennya: 15.08.2017).*

5. *Kaplinskyj V. V. Profesijne stanovlennya majbutniogo vchytelya v procesi zagal'nopedagogichnoyi pidgotovky: teoriya i praktyka: monografiya. Vinnycya: «Tvory», 2018. 492 s.*

6. *Kaplinskyj V. V. Zagal'nopedagogichna kompetentnist` uchy'telya: osoblyvosti, skladnyky, shlyahy formuvannya: monografiya. Vinnycya: TOV Nilan LTD, 2016. 154 c.*

7. *Kotun K. V. Profesijna pidgotovka majbutnih uchyteliv pochatkovoyi shkoly v universytetah Finlyandi: dys. ... kand. ped. nauk. Kyiv, 2015. 278 s.*

8. *Pavlyuk V. I. Pidgotovka majbutnih uchyteliv u systemi bagatorivnevoyi pedagogichnoyi osvity v Kanadi: dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. Uman', 2012. 294 s.*

9. *Rolyak A. O. Profesijna pidgotovka vchyteliv u vyshhyh navchal'nyh zakladax Daniyi: dys. ... kand. ped. nauk. Kyiv, 2011. 290 s.*

10. *Strategiya reformuvannya osvity v Ukrayini: Rekomendaciyi z osviti'oyi polityky / za zag. red. V. Kremenya. K.: «K. I. S.», 2003. 296 c.*

11. *Turchyn A. I. Suchasni pidxody do pidgotovky vchyteliv profesijnoyi shkoly u Nimechchini: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk. K., 2002. 18 s.*

12. *Buitink J. Research on Teacher Thinking and Implications for Teacher training. European Journal of Teacher Education. 1992. Vol. 16. №3. P. 195-203.*

13. *Ortenburger A. Professionalisierung und Lehrerausbildung. Zur Bedeutung professionsbezogener Einstellungsmuster Studienwahl und Studienverlufe von Lehramtsstudierenden. Eine explorative Lignschnittstudie. Frankfurt am Main: Peter Lang, 2010. 265 p.*

14. *Formation des enseignants à l'aune des exemples étrangers [Electronic recourse]. http://www.la-croix.com. Actualite / France/La-formation-des-enseignants-a-l-aune-des-exemples-etrange NP_2013-03-18-922221*

15. *Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1323-1332. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>*

16. *Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsymbal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. ... Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1333-1340. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20193.pdf>*

17. *Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 230 pp. 1585. <http://efsupit.ro/images/stories/septembrie2019/Art%20230.pdf>*

18. *Gerasymova, I., Maksymchuk, B., Bilozero, M., Chernetska, Yu., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2019). Forming professional mobility in future agricultural specialists: the sociohistorical context. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 11 (4), 345-361. <http://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/1604/pdf>*

19. *Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R. ... Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (4), 2284-2291. <http://efsupit.ro/images/stories/decembrie2018/Art%20344.pdf>*

20. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815. <http://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20119.pdf>
21. Melnyk, N., Bidyuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matviienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Zbornik Instituta za pedagogoska istrazivanja*, 51 (1), 46–93. <https://ipisr.org.rs/images/pdf/zbornik-51/Natalija-Meljnik.pdf>
22. Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z., Bahinska O. ... Maksymchuk, I. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>
23. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion implementation in education. *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 273-285. <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2561>
24. Petrova, I. V. (2017). Renesansna kontsepsiia dozvillia za tvoramy Petrarky [The Renaissance concept of leisure in the works of Petrarch]. *National Academy of Managerial Staff of Culture and Arts Herald*, 3, 3-7. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2017_3_3
25. Nerubasska, A., Maksymchuk, B. (2020). The Demarkation of Creativity, Talent and Genius in Humans: a Systemic Aspect. *Postmodern Openings*, 11 (2), 240-255. <https://www.lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/2625>
26. Kaletnik, G. M., Zabolotnyi, G. M. Kozlovskiy, S. V. (2011), «Innovative models of strategic management economic potential within contemporary economic systems», *Actual Problems of Economics*, Vol, 4(118), pp. 3-11.
27. Petrova, I. V. (2017). Rol dozvillia v arkhainii Hretsii: na prykladi tvoriv Homera ta Hesioda [The role of leisure in Archaic Greece: based on the works of Homer and Hesiod]. *National Academy of Managerial Staff of Culture and Arts Herald*, 4, 8-11. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2017_4_4
28. Petrova, I. V. (2018). Renesansna villa: dozvillievi praktyky u kulturne spozhyvannia [A Renaissance villa: leisure practices and cultural consumption]. *National Academy of Managerial Staff of Culture and Arts Herald*, 1, 37-41. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2018_1_9

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).07

Колосовська В.В.

кандидат педагогічних наук, старший викладач

Білоцерківський національний аграрний університет, м. Біла Церква

ВАЛЕОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті розкривається значення валеологічної складової процесу формування професійної компетентності у студентів вищих навчальних закладів. Висвітлена проблема є актуальною у зв'язку з епідемічною ситуацією, що виникла у багатьох країнах світу. У праці проаналізовано сутність понять «професійна компетентність» та «валеологія». Встановлено, що більшість дослідників розглядають поняття «професійна компетентність» як інтегративне утворення, що являє собою готовність до професійної діяльності і включає в себе сукупність знань, умінь та особистісних якостей, обумовлених соціально-економічними умовами. Звертається увага на наукові праці, де професійна компетентність розглядається як безперервне прагнення особистості до самореалізації та самовдосконалення. Окреслено головні положення валеології, що базуються на здоров'язберезувальних принципах та технологіях. Доведено, що валеологія є важливою складовою процесу формування професійної компетентності у майбутніх фахівців вищих навчальних закладів як дисципліна та ціннісний орієнтир.

Ключові слова: валеологія, професійна компетентність, студенти, вищий навчальний заклад.

Колосовская В.В. Валеологическая составляющая процесса формирования профессиональной компетентности у студентов высших учебных заведений.

В статье раскрывается значение валеологической составляющей процесса формирования профессиональной компетентности у студентов высших учебных заведений. Освещенная проблема актуальна в связи с эпидемической ситуацией, возникшей во многих странах мира. В работе проанализированы сущность понятий «профессиональная компетентность» и «валеология». Установлено, что большинство исследователей рассматривают понятие «профессиональная компетентность» как интегративное образование, которое представляет собой готовность к профессиональной деятельности и включает в себя совокупность знаний, умений и личностных качеств, обусловленных социально-экономическими условиями. Обращается внимание на научные работы, где профессиональная компетентность рассматривается как непрерывное стремление личности к самореализации и самосовершенствованию. Определены основные положения валеологии, основанные на здоровьезберегающих принципах и технологиях. Доказано, что валеология является важной составляющей процесса формирования профессиональной компетентности у будущих специалистов высших учебных заведений как дисциплина и ценностный ориентир.

Ключевые слова: валеология, профессиональная компетентность, студенты, высшее учебное заведение.

Kolosovska V. Valeological component of the process of forming professional competence among students of higher educational institutions.

The article reveals the significance of the valeological component of the process of forming professional competence among students of higher educational institutions. The highlighted problem is relevant in connection with the epidemic situation that has arisen in many countries of the world. It emphasizes the need to improve the forms and methods of work in educational institutions, which should be implemented on the basis of health-preserving training of future specialists. The article analyzes the essence of the concepts of "professional competence" and "valeology". It was found that most researchers consider the concept of "professional competence" as an integrative unit, which is a readiness for professional activity and includes a set of knowledge, skills and personal qualities due to socio-economic conditions. Attention is paid to scientific works, where professional competence is considered as a continuous aspiration of a person to self-realization and self-improvement. It is noted that the manifestation of professional competence is possible as a result of a harmonious combination of psychological, physical, emotional and intellectual components of the personality, which is real only in the presence of a good state of human health. It was confirmed that in the process of forming professional competence among future specialists of higher educational institutions, valeology appears as a necessary discipline and philosophy of life. The main provisions of valeology, based on health-preserving principles and technologies, have been determined. They must be realized in harmonious unity with the environment, which is an indispensable basis for a human's personal and professional life in a civilized society. It has been proved that valeology is an important component of the process of forming professional competence in future specialists of higher educational institutions as a discipline and value reference.

Key words: valeology, professional competence, students, higher educational institutions.

Постановка проблеми. Постійні зміни, що відбуваються у сучасній економіці, екологічному та соціальному середовищі спонукають науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів до творчого пошуку щодо удосконалення процесу підготовки майбутніх фахівців.

Б.І. Мокін, В.М. Мізерний, О.М. Мензул наголошують, що «виникає необхідність у соціально і професійно активній особистості, яка володіє високою компетентністю, професійною мобільністю, самостійністю, вмінням постійно удосконалювати свої професійні навички, професійно реалізовувати подальше творче зростання. Конкурентоспроможні фахівці мають володіти професійними вміннями і навичками, що ґрунтуються на сучасних спеціальних знаннях певної галузі виробництва та високим рівнем професійної компетентності, що ґрунтуються на критичному мисленні та здатності застосовувати теоретичні надбання на практиці» [5, с. 199].

Але конкурентоспроможність на обмежується лише здатністю використовувати знання та навички у професійній діяльності. Висока ефективність виконання будь-якого різновиду праці досягається шляхом постійного збагачення внутрішньо-особистісного світу людини. Тому в процесі професійної підготовки велика увага приділяється спрямуванню ціннісно-мотиваційної сфери особистості на усвідомлення щодо збереження найголівнішого природного скарбу – здоров'я, від якого, безсумнівно, залежить працездатність.

О. Глагоцук, В. Тонконог, І. Бейгул звертають увагу на те, що «зміни в суспільно-економічному житті, орієнтація людини на нові можливості набуття певного соціального статусу, що є свідченням успіху, супроводжуються підвищеними вимогами до здоров'я. Здоров'я людини, відповідно до даних ВОЗ, на 50-55 % визначається умовами й способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15-20 % обумовлено генетичними факторами та лише на 10-15 % – діяльністю системи охорони здоров'я» [2, с. 49]. Науковці стверджують, що «зорієнтованість на здоровий спосіб життя певною мірою є запорукою досягнення успіху людиною» [2, с. 49].

Епідемічна ситуація, що виникла у багатьох країнах світу, підтверджує необхідність удосконалення форм і методів роботи в освітніх закладах, що мають реалізовуватися на засадах здоров'язбережувальної підготовки майбутніх фахівців. Тобто освітній процес вищих навчальних закладів повинен бути спрямований на створення валеологічного підґрунтя у навчально-виховному просторі.

Мета роботи – розкрити значення валеологічної складової у процесі формування професійної компетентності у студентів вищих навчальних закладів.

Результати дослідження. На початку є доцільним розглянути сутність поняття «професійна компетентність».

Як стверджують Л.В. Слагіна, В.Г. Риндак, Ю.В. Шаронін, основним результатом професійної освіти на сучасному етапі є компетентність майбутнього фахівця, що розглядається як сукупність наукових знань і умінь, креативних здібностей, самостійності, адекватної самооцінки, гуманістичних ціннісних орієнтацій, емоційно-вольової регуляції поведінкових проявів особистості [3, с. 52].

О.Ю. Перцева зазначає, що вчені неоднозначно тлумачать поняття «професійна компетентність», ототожнюючи його з поняттям «готовність до професійної діяльності». Останнім часом з'явився ряд дисертаційних досліджень, присвячених питанням формування різних видів компетентності студентів у процесі професійної підготовки [7, с. 4].

Зі свого боку Т.І. Баб'юк вказує, що «поняття «професійна компетентність» досить широко використовується у теорії і практиці педагогіки. Зазвичай воно вживається, коли йдеться про ступінь відповідності знань і умінь, якими оволодіває майбутній фахівець, вимогам своєї професії. При цьому мають на увазі, що чим вищий ступінь цієї відповідності, тим вищий рівень професійної компетентності фахівця» [1, с. 34].

В.П. Єлізаров звертає увагу на те, що ряд науковців визначають термін «професійна компетентність» «як стан, що дозволяє діяти самостійно й відповідально; уміти виконувати функції, пов'язані з результатами праці людини (А. Черноштан); професійна компетентність майбутнього фахівця розглядається також через наявність у нього професійних знань, умінь і

навичок, професійно важливих якостей, спрямованість до конкретної професійної діяльності, а також уявлення про власні соціальні ролі, прагнення та ціннісні орієнтації (Н. Нічкало)» [4, с. 38-39].

На думку Л.В. Єлагіної, В.Г. Риндак, Ю.В. Шароніна, професійна компетентність виступає як спосіб поведінки, спосіб життя майбутнього фахівця, в який інтегруються його пізнавальні та творчі здібності. Вона передбачає набагато більше знань і умінь і включає їх у себе поряд з прийнятими цінностями, якостями особистості, що забезпечують освоєння компетенцій, а також емоційно-вольову регуляцію поведінкових проявів [3, с. 52]. Науковці вважають, що під професійною компетентністю майбутнього фахівця слід розуміти інтегративну компетентність. Вона формує якість особистості, систему необхідних знань, умінь, досвіду і прийнятих цінностей, що забезпечують здатність майбутнього фахівця виконувати професійні функції (визначення мети, комунікативну, культуротворчу, рефлексивну, дослідницьку, технологічну) відповідно до встановлених в соціумі в конкретний історичний момент норм, стандартів і вимог [3, с. 52].

Аналіз наукових праць, здійснений О.О. Усковою, свідчить, що формування професійної компетентності передбачає соціально-моральне і професійне становлення особистості, придбання сукупності стійких знань, умінь і навичок, а також особистісних якостей, що визначають загальну і професійну культуру в процесі навчання, виховання і повсякденному житті (Н.С. Калейнік); є процесом впливу, який передбачає стандарт, на який орієнтується суб'єкт впливу, і керованим процесом становлення професіоналізму, який передбачає утворення і самоосвіта фахівця (З.М. Махмутова) [9, с. 15]. Як бачимо, дослідники розглядають поняття «професійна компетентність» як багатокомпонентне інтегративне утворення, однією із ключових ознак якого є готовність до професійної діяльності, що передбачає не лише наявність професійно-орієнтованих знань та умінь. Науковці акцентують увагу на безперервному прагненні особистості до самореалізації та самовдосконалення, а також здійснення на основі об'єктивної самооцінки, постійного творчого корегування власної діяльності, з метою підвищення її ефективності. Тож прояв професійної компетентності можливий у результаті гармонійного поєднання психологічної, фізичної, емоційної та інтелектуальної складової особистості, що є реальним лише при наявності доброго стану здоров'я людини. Як підсумок, валеологія як навчальна дисципліна, набуває важливого значення у процесі підготовки майбутніх фахівців.

Т.І. Баб'юк наголошує, що «в Україні діє програма неперервної валеологічної освіти, але дуже малий термін дії програми ще не дозволяє дійти ґрунтовних висновків щодо якості одержаних результатів. Крім того, валеологія як навчальний предмет сприймається досить неоднозначно. З'являються критичні статті щодо змісту і методів викладання валеології. Натомість ніхто не заперечує, що валеологічні знання потрібні. Адже валеологія – це не просто навчальний предмет, а своєрідна філософія здорового способу життя» [1, с. 35].

О. Гладощук, В. Тонконог, І. Бейгул зазначають, що «якщо раніше сутність здоров'я людини розглядалася тільки з позиції природних знань, то сучасний рівень розвитку науки, культури, соціуму вимагає розглядати сутність здоров'я людини з гуманітарної позиції в єдності з природничо-науковою та культурологічною дисциплінами, тобто треба говорити про системність, аксіологічність, цілісність вивчення й розуміння феномену здоров'я» [2, с. 50].

Розглядаючи поняття «валеологія», ми звернули увагу на праці наступних авторів. Б.А. Максимчук під валеологією розуміє «нову інтегративну галузь знань, комплексну навчальну дисципліну, що вивчає індивідуальні закономірності, способи і механізми формування, збереження і зміцнення здоров'я людини з використанням оздоровчих методів і технологій з урахуванням сутності різноманітних життєвих проявів, властивих людині. Валеологія як навчальна дисципліна є сукупністю знань про здоров'я і здоровий спосіб життя» [6, с. 88].

Достатньо широко відображено сутність поняття «валеологія» у дослідженнях О.В. Шукатки, яка вказує, що «хоча термінологічний аналіз сутності валеології дає змогу визначити її як науку про закономірності й механізми формування, збереження, зміцнення та передачі за спадковістю здоров'я, аналіз педагогічної літератури свідчить про значні розбіжності у тлумаченні цього наукового напрямку. Валеологію визначають як науку про: надійні та доступні шляхи до нескінченного розвитку духовно-енергетичного потенціалу людини, шляхи до управління її здоров'ям і підтримки його на творчо-активному рівні, шляхи, де за основу береться не лікування хвороб, а підтримання та нарощування захисних сил організму; духовне і фізичне здоров'я окремої людини й усього людського суспільства на новому етапі його духовно-творчої еволюції, науку про здоровий спосіб життя, в основі якої лежить проста і мудра, перевірена досвідом багатьох століть ідея про те, що завдяки правильній світоорієнтації та відповідній поведінці, людина спроможна забезпечити собі довге, радісне, безболісне життя; здоров'я людини як об'єктивний стан і суб'єктивне почуття духовного, фізичного, психічного й соціального комфорт на різних рівнях екосистем, вікових стадій та умов; керування здоров'ям, коли існують системи вдосконалення видів життєдіяльності людини, які створюють умови переходу від некерованої до керованої тривалості життя; культивування здорового способу життя людини, що є такою життєдіяльністю, яка при позитивному емоційно-вольовому настрої людини забезпечує дотримання екологічної рівноваги її з природою (гомеостаз) і невинне зниження ентропії суспільних зв'язків у соціальному організмі країни, в яку вона входить як джерело інтелектуальної енергії і тому є її основною рушійною силою; вивчення умов, можливостей, закономірностей здорового (духовно, психічно, фізично) існування живої матерії на різних рівнях організації живого» [10, с. 190].

В.П. Єлізаров зазначає, що «у сучасному науковому середовищі валеологія розглядається принаймні у двох основних виглядах, а саме, як галузь знань і навчальна дисципліна, та, відповідно, як наука. Між тим в обох випадках зазначається, що саме завдяки валеології у особистості з'являється можливість набути необхідний обсяг знань та умінь зі збереження та зміцнення власного здоров'я за рахунок дотримання необхідних оздоровчих дій та заходів та дотримання здорового способу життя в загальному контексті» [4, с. 29-30].

Так, сучасні вітчизняні та зарубіжні напрацювання вчених свідчать, що в процесі формування професійної компетентності у майбутніх фахівців вищих навчальних закладів, валеологія постає у якості необхідної дисципліни і

філософії життя. Головні положення базуються на здоров'язбережувальних принципах та технологіях, які мають реалізовуватися у гармонійній єдності із навколишнім середовищем, що є неодмінною основою особистого та професійного життя людини у цивілізованому суспільстві.

Висновки. Отже, аналіз науково-педагогічної літератури показав, що більшість дослідників розглядають поняття «професійна компетентність» як інтегративне утворення, що являє собою готовність до професійної діяльності і включає в себе сукупність знань, умінь та особистісних якостей, обумовлених соціально-економічними умовами. У сучасних дослідженнях підкреслюється роль багаторічного практично-історичного досвіду людства, який переконливо доводить, що прояв професійної компетентності можливий лише при наявності доброго стану здоров'я, а також, відповідно, дбайливого ставлення до нього. Отже, валеологія як дисципліна та ціннісний орієнтир, є важливою складовою процесу формування професійної компетентності у майбутніх фахівців вищих навчальних закладів.

Література

1. Бабюк Т.І. Професійно-валеологічна підготовка майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти / Т.І. Бабюк // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : [збірник наукових праць]. – Кам'янець-Подільський, 2018.– (Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини). – № 11. – С. 32-38.
2. Гладощук О. Валеологічна освіта та ціннісний потенціал у професійній підготовці студентів технічного університету / О. Гладощук, В. Тонконог, І. Бейгул // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : [збірник наукових праць]. – 2011. – № 2 (14). – С. 49-52.
3. Елагіна Л.В. Профессиональная культура и профессиональные компетенции специалиста : от анализа взаимосвязи к практике формирования / Л.В. Елагина, В.Г. Рындак, Ю.В. Шаронин // Среднее профессиональное образование. – 2008. – № 5. – С. 51-54.
4. Єлізаров В. П. Формування валеологічної компетентності студентів у позааудиторній роботі університету : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Володимир Петрович Єлізаров. – Харків, 2016. – 223 с.
5. Мокін Б.І. Формування професійної компетентності у студентів в умовах професійно-практичної підготовки / Б.І. Мокін, В.М. Мізерний, О.М. Мензул // Вісник Вінницького політехнічного інституту. – 2011. – № 5. – С. 199-203.
6. Максимчук Б.А. Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання (теоретико-методологічний аспект) : [монографія] / Борис Анатолійович Максимчук; за ред. д-ра пед наук, проф. члена кореспондента НАПН України Р.С. Гуревича. – Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. – 388 с.
7. Перцева О. Ю. Формирование готовности студентов педвузов к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / О. Ю. Перцева. – Новокузнецк, 2007. – 25 с.
8. Сєдова Н.А. Формування інтересу до здорового способу життя у процесі професійної спрямованості сучасного фахівця / Н.А. Сєдова // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. пр. – Київ : Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського, 2015. – № 12(14). – С. 169-182.
9. Ускова О.О. Формирования профессиональной компетентности специалистов экономико-правовой сферы средствами иностранного языка в вузе : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / О.О. Ускова. – Ульяновск, 2008. – 26 с.
10. Шукатка О.В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців як педагогічна проблема / О.В. Шукатка // Вісник Національного університету оборони України. – 2014. – № 1(38). – С. 188-192.

References

1. Babiuk, T.I. (2018), "Professional and valeological training of future educators of preschool education institutions", Herald of Ivan Ogiienko Kamyanyets-Podilsky National University. no. 11, pp. 32-38. [in Ukrainian].
2. Gladoschuk, O. Tonkonog, V. Beygul, I. (2011), "Valeological education and value potential in professional training of students of technical university", Physical education, sports and health culture in modern society. no. 2 (14), pp. 49-52. [in Ukrainian].
3. Elahyna, L.V. Ryndak, V.G. Sharonin, Yu.V. (2008), "Professional culture and professional competencies of a specialist: from the analysis of the relationship to the practice of formation", Secondary vocational education, no. 5, pp. 51-54. [in Russian].
4. Ielizarov, V. P. (2016). Formation of valeological competence of students in extracurricular work of the university: Theory and method of teaching (physical culture, the basis of health): 13.00.02). Kharkiv. [in Ukrainian].
5. Mokin, B.I. Mizernyi, V.M. Menzul, O.M. (2011), "Formation of professional competence in students in terms of professional and practical training", Herald of Vinnytsia Polytechnic Institute. no. 5, pp. 199-203. [in Ukrainian].
6. Maksymchuk, B.A. (2016). "Formation of valeological competence of future teachers in the process of physical education (theoretical and methodological aspect)", Vinnytsia: TOV firma "Planer". [in Ukrainian].
7. Pertseva, O. Yu. (2008). Formation of readiness of students of pedagogical university for physical culture and health and mass sports activities in general education: (Theory and methods of professional education): 13.00.08). Novokuznetsk. [in Russian].
8. Siedova, N.A. (2015). "Formation of interest in a healthy lifestyle in the process of professional orientation of a modern specialist", Actual problems of education and upbringing of people with special needs, Kyiv: National Library of Ukraine named after V.I. Vernadsky, no. 12(14), pp. 169-182. [in Ukrainian].
9. Uskova O.O. (2008). Formation of professional competence of specialists in the economic and legal sphere by means of a foreign language in the University: (Theory and methods of professional education): 13.00.08). Ulianovsk. [in Russian].
10. Shukatka, O.V. (2014), "Formation of health-preserving competence of future specialists as a pedagogical problem", Herald of the National University of Defense of Ukraine, no. 1(38), pp. 188-192. [in Ukrainian]

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).08
УДК: 796.093.43:796.332

Лебедєв С. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури

Журид С. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури

Булгаков О. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Житомирський державний університет ім. Івана Франка

Мичка І. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Житомирський державний університет ім. Івана Франка

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАПАДНИКІВ У ФУТБОЛІ ВІКОМ 14-15 РОКІВ

Проведені дослідження дозволили встановити відмінність у кількісному та якісному аспекті підготовленості дитячо-юнацьких спортивних шкіл ДЮФК «Арсенал» та ДЮСШ № 7 м. Харкова з футболу під час змагальної діяльності. Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності між нападниками ДЮФК «Арсенал» та ДЮСШ № 7 м. Харкова показав, що нападники ДЮФК «Арсенал» м. Харкова в кількісному та якісному аспекті у виконанні ТТД мали достовірні відмінності відносно до гравців ДЮСШ № 7, а саме: прийом м'яча – показник більше на 6,48 ТТД в середньому за гру ($t=2,89$; $p>0,05$), передачах назад та поперек поля – більше на 3,09 ТТД ($t=2,89$; $p>0,05$), ведення м'яча – показник більше на 3,07 ТТД ($t=2,50$; $p>0,05$), единоборства вгорі – на 2,19 ТТД відповідно ($t=2,20$; $p>0,05$), единоборства внизу – 1,69 ТТД ($t=2,38$; $p>0,05$), удари в площину воріт ногою – результат став більше на 1,7 ТТД ($t=2,46$; $p>0,05$). Так, достовірно якісно виконують техніко-тактичні дії юні нападники ДЮФК «Арсенал» м. Харкова порівняно з ДЮСШ № 7 м. Харкова, а саме: у прийомі м'яча – результат краще на 14,49 % ($t=2,18$; $p>0,05$), коротких передачах назад та поперек поля м'яча – на 12,64 % ($t=2,23$; $p>0,05$), ведення м'яча – на 17 % ($t=2,14$; $p>0,05$), единоборства внизу – на 23,57 % ($t=2,16$; $p>0,05$), удари в площину воріт ногою – на 19,3 % ($t=2,24$; $p>0,05$).

Ключові слова: футболісти, техніко-тактичні дії (ТТД), нападники, змагальна діяльність, кількісні та якісні показники.

Лебедєв Сергей Игоревич, Журид Сергей Николаевич, Булгаков Алексей Игоревич, Мичка Иван Вячеславович. Особенности контроля соревновательной деятельности нападающих в футболе в возрасте 14-15 лет. Проведенные исследования позволили установить различия в количественном и качественном аспекте подготовленности детско-юношеских спортивных школ ДЮФК «Арсенал» и ДЮСШ № 7 г. Харькова по футболу во время соревновательной деятельности. Сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности между нападающими ДЮФК «Арсенал» и ДЮСШ № 7 г. Харькова показал, что нападавшие ДЮФК «Арсенал» г. Харькова в количественном и качественном аспекте в исполнении ТТД имели достоверные различия по отношению к игрокам ДЮСШ № 7, а именно: прием мяча - показатель больше на 6,48 ТТД в среднем за игру ($t = 2,89$; $p < 0,05$), передачах назад и поперек поля - больше на 3,09 ТТД ($t = 2,89$; $p < 0,05$), ведение мяча - показатель больше на 3,07 ТТД ($t = 2,50$; $p < 0,05$), единоборства вверху - на 2,19 ТТД соответственно ($t = 2,20$; $p > 0,05$), единоборства внизу - 1,69 ТТД ($t = 2,38$; $p < 0,05$), удары в створ ворот ногой - результат стал больше на 1,7 ТТД ($t = 2,46$; $p > 0,05$). Так, достоверно качественно выполняют технико-тактические действия юные нападающие ДЮФК «Арсенал» г. Харькова по сравнению с ДЮСШ № 7 г. Харькова, а именно: в приеме мяча - результат лучше на 14,49% ($t = 2,18$; $p > 0,05$), коротких передачах назад и поперек поля мяча - на 12,64% ($t = 2,23$; $p < 0,05$), ведение мяча - на 17% ($t = 2,14$; $p < 0,05$), единоборства внизу - на 23,57 % ($t = 2,16$; $p < 0,05$), удары в створ ворот ногой - на 19,3% ($t = 2,24$; $p > 0,05$).

Ключевые слова: футболисты, технико-тактические действия (ТТД), нападающие, соревновательная деятельность, количественные и качественные показатели.

Lebediev S., Zhurid S., Bulgakov O., Mychka I. Features of control of competitive activity of strikers in football aged 14-15 years. Comparative analysis of competitive performance indicators between the strikers of the children's and youth sports schools Arsenal and children's and YSS № 7 in Kharkov showed that the quantitative and qualitative aspects in the execution of the TTA had significant differences with respect to the players in the TTA, namely: receiving the ball - an increase of 6,48 TTA on average per game ($t=2,89$; $p < 0,05$), passing back and across the field - more by 3,09 TTA ($t = 2,89$; $p < 0,05$), ball keeping - an increase of 3,07 TTA ($t = 2,50$; $p < 0,05$), martial arts at the top – 2,19 TTA, respectively ($t = 2,20$; $p > 0,05$), single combat below – 1,69 TTA ($t= 2,38$; $p < 0,05$), kicks in the goal - the result was more by 1,7 TTA ($t=2,46$; $p > 0,05$). For example, the young strikers of the CYSC Arsenal of Kharkiv, in comparison with the YSS № 7, Kharkiv, are performing qualitatively and tactically actions: namely, in receiving the ball, the result is better by 14.49% ($t = 2,18$; $p > 0,05$), short passes back and across the ball - by 12,64% ($t = 2,23$; $p < 0,05$), ball keeping - by 17% ($t = 2,14$; $p < 0,05$), single combat below - at 23,57% ($t = 2,16$; $p < 0,05$), leg kicks – 19,3% ($t = 2,24$; $p > 0,05$).

Key words: football players, technical and tactical actions (TTA), strikers, competitive activity, quantitative and qualitative indicators.

Постановка проблеми. Навчально-тренувальний процес юних футболістів – тривалий і багатогранний процес, основою якого є дані наукових досліджень та передовий досвід фахівців [1,2,5,8,16].

У спортивних іграх основним критерієм оцінки змагальної діяльності та спортивної майстерності гравців фахівці рекомендують використовувати показники ефективності та результативності використання технічних та тактичних дій спортсменів під час тренувального та змагального процесів [4,9,15,17].

В ході спостережень головний тренер команди контролює відповідність колективних тактичних дій гравців за тим планом, який опрацьовувався на установці перед грою. Він зазначає найбільш ефективні тактичні рішення гравця або групи гравців, точність і своєчасність виконання ігрових прийомів, активність і самовідданість гравців, їх стійкість до стомлення і іншим факторам.

Тренер отримує інформацію змагальної і тренувальної діяльності футболістів, про рівень їх підготовленості, аналізує її і на основі цього складає плани і програми підготовки або вносить в них різні корективи. Достовірність результатів якісного аналізу зростає в багато разів, якщо вони підкріплюються кількісною реєстрацією показників індивідуальних і колективних техніко-тактичних дій [2,3,4,16].

Таким чином, актуальність обраної теми дослідження визначається важливістю інформації про техніко-тактичну діяльність (ТТД) як окремих гравців, так і команди в цілому, для підвищення якості навчально-тренувальної роботи.

Зв'язок з науковими темами. Ініціативної теми науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019–2023 роки за темою "Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх", номер держреєстрації 0116U101644.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Багато фахівців розглядають змагальну діяльність, зводячи її в ранг інтегрального показника, а спортивний результат - як один з провідних критеріїв ефективності навчально-тренувального процесу [4,6,9,13].

Наукові дослідження показують, що ігрові амплуа футболістів, пов'язані з вирішенням конкретних завдань на полі, певним чином впливають і на структуру змагальної діяльності команди [9,11,12]. Тому гравцям певних ігрових амплуа необхідний високий рівень тактичного і технічної майстерності при виконанні цілком конкретних техніко-тактичних дій (ТТД), що дозволяє ефективно здійснювати покладені на них функції [3,4,7,10].

З цих позицій особливого значення набуває визначення значущості конкретних прийомів для гравців різних амплуа. Очевидно, що така інформація дозволить об'єктивно оцінювати реєстровані показники змагальної діяльності конкретних спортсменів, індивідуалізувати підбір спеціалізованих засобів тренування, а також оптимізувати відбір гравців в команду. Тому під час управління тренувального процесу пропонується сконцентрувати зусилля на аналізі змагальної діяльності команд і окремих гравців, оскільки тільки в умовах відповідальних змагань повною мірою проявляються позитивні і негативні сторони підготовленості спортсменів. І тільки лише глибоко вивчивши змагальну діяльність, можна розробити адекватну їй систему тренувань [4,7,10,11].

Мета дослідження: визначити кількісні та якісні характеристики індивідуальних техніко-тактичних дій гравців лінії нападу ДЮФК «Арсенал» м. Харкова та ДЮСШ № 7 м. Харкова під час змагальних ігор.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 10 гравці лінії нападу 2005 р. н. ДЮФК «Арсенал» м. Харкова (n=5) та ДЮСШ № 7 м. Харкова (n=5) з вересня по лютий 2019 рік. Усі команди брали участь у Чемпіонаті м. Харкова з футболу 2019-2020 рр., та провели по 7 ігор кожна.

Під час написання наукового дослідження використовувалися такі методи:

-теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, що мав на меті вивчення суттєвих поглядів різних авторів на проблему техніко-тактичної підготовки футболістів;

- педагогічні спостереження проводилися під час ігрової діяльності футболістів, що виокремлювалась по 15–ти хвилинним відріzkам, що дозволяло бачити динаміку всього матчу, визначити сильні та слабкі сторони гравців лінії нападу. У бланках технічних протоколів фіксувалися показники дій у нападі: прийом, ведення, передачі м'яча із визначенням коефіцієнту браку. А також показники гри в захисті: відбір, перехоплення, гра в єдиноборстві також із визначенням коефіцієнту браку. Реєстрації ТТД велись опосередкованим шляхом (скритим – коли той, за ким спостерігали не знав, що за ним ведеться спостереження).

Коефіцієнт браку техніко–тактичних дій гравців різного амплуа і кваліфікації визначали за формулою:

$$K_{бр} = \frac{\text{негативне ТТД}}{\text{позитивне ТТД} + \text{негативне ТТД}} \times 100, \text{ де}$$

негативні ТТД - техніко-тактичні дії виконані зі знаком «-»;

позитивні ТТД + негативні ТТД – сума техніко-тактичних дій, виконаних зі знаком «+» та «-».

Під знаком (+) фіксувалися позитивні дії, це після їх виконання м'яч залишався у володінні команди.

Під знаком (-) фіксувалися негативні техніко–тактичні дії, результатом яких був не влучно виконаний техніко-тактичний прийом.

На основі результатів обробки технічних протоколів робився порівняльний аналіз діяльності футболістів [6];

- методи математичної статистики. Усі результати дослідження відпрацьовувались загальноприйнятими методами статистичної обробки отриманих результатів [7].

Метод середніх величин.

1. Середній показник вираховувався по наступній формулі:

$$X = \frac{\sum X_{i_s}}{n}, \text{де}$$

n – загальне число вимірювань у групі;

\sum - знак сумми;

X_{i_s} - числовий показник отдельного вимірювання.

2. стандартное квадратичне відхилення (δ)

$$\delta = \frac{X_{i_{\text{дєн}}} - \tilde{O}_{i_{\text{єт}}}}{\hat{E}}$$

де $X_{i_{\text{дєн}}}$ - найбільший показник;

$\tilde{O}_{i_{\text{єт}}}$ - найменший показник;

K – табличний коефіцієнт.

Виклад основного матеріалу дослідження. Порівняльний аналіз показників техніко-тактичної підготовленості нападників ДЮФК «Арсенал» мав позитивну динаміку у виконанні технічних дій під час змагальної діяльності відносно до гравців ДЮСШ № 7 (табл.1 та рис.1).

В кількісному аспекті ТТД гравців лінії нападу ДЮФК «Арсенал» м. Харкова мали позитивні достовірні відмінності, а саме: прийом м'яча – показник кращий на 6,48 ТТД в середньому за гру ($t=2,89$; $p>0,05$), передачах назад та поперек поля – показник більше на 3,09 ТТД ($t=2,89$; $p>0,05$), ведення м'яча – показник більше на 3,07 ТТД ($t=2,50$; $p>0,05$), єдиноборства вгорі – на 2,19 ТТД відповідно ($t=2,20$; $p>0,05$), єдиноборства внизу – 1,69 ТТД ($t=2,38$; $p>0,05$), удари в площину воріт ногою – результат більше на 1,7 ТТД ($t=2,46$; $p>0,05$) відносно до нападників ДЮСШ № 7 м. Харкова. В інших результатах зміни незначні і недостовірні ($p<0,05$), але при цьому зберігають динаміку до збільшення кількості виконаних ТТД в середньому за гру юних нападників ДЮФК «Арсенал» порівняно з ДЮСШ № 7 (табл. 1).

У відсотковому співвідношенні використанні ТТД юні футболісти ДЮФК «Арсенал» використовували більше передач м'яча назад на 4,1% та вперед – 1,6 % в середньому за гру; середніх передач назад та поперек поля – 0,6%, середніх передач вперед – 0,27 %, довгі передачі назад та поперек поля – 0,1 %, довгі передачі вперед – 0,1 %, ведення м'яча – 0,4 %, єдиноборства вгорі на 1,6 %, удар у площину воріт ногою – 1,2 % та удар у площину воріт головою – на 0,2 % порівняно з нападниками ДЮСШ № 7 м. Харкова (табл.1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності нападників ДЮФК Арсенал м. Харкова та ДЮСШ № 7 м. Харкова

№ з/п	ТТД	К-сть дій	ДЮСШ № 7 (n=5 гравців)		ДЮФК «Арсенал» (n=5 гравців)		t- критерій Стьюдента	
			% браку	$\bar{X}_1 \pm m_1$	%	$\bar{X}_2 \pm m_2$	%	t
1	Прийом м'яча	К-сть дій	11,92±1,54	36,5	18,40±1,62	36	2,89	<0,05
		% браку	29,40±4,08	-	14,91±5,21	-	2,18	<0,05
2	Короткі передачі назад і поперек поля	К-сть дій	4,21±0,63	12,9	7,30±0,86	17	2,89	<0,05
		% браку	28,50±4,14	-	15,86±3,89	-	2,23	<0,05
3	Короткі передачі вперед	К-сть дій	3,07±0,82	9,4	4,40±1,00	11	0,78	>0,05
		% браку	40,44±9,15	-	25,07±7,01	-	1,33	>0,05
4	Середні передачі назад і поперек	К-сть дій	0,28±0,12	0,87	0,40±0,22	0,93	2,05	>0,05
		% браку	7,69±7,69	-	20,00±13,00	-	0,90	>0,05
5	Середні передачі вперед	К-сть дій	0,21±0,15	0,65	0,80±0,29	1,87	1,96	>0,05
		% браку	47,28±7,13	-	46,66±8,67	-	0,06	>0,05
6	Довгі передачі назад, поперек	К-сть дій	0,07±0,07	0,2	0,10±0,10	0,3	0,25	>0,05
		% браку	7,14±7,14	-	10,00±10,00	-	0,23	>0,05
7	Довгі передачі вперед	К-сть дій	0,14±0,09	0,4	0,20±0,20	0,5	0,17	>0,05
		% браку	14,78±9,66	-	5,00±5,00	-	0,89	>0,05
8	Ведення м'яча	К-сть дій	3,07±0,61	9,4	6,20±1,09	9,8	2,50	<0,05
		% браку	29,29±5,52	-	12,29±5,69	-	2,14	<0,05
9	Відбір	К-сть дій	3,39±1,95	5,7	1,10±0,37	0,3	1,16	>0,05
		% браку	20,23±8,41	-	20,00±13,33	-	0,91	>0,05
10	Перехоплення	К-сть дій	0,21±0,15	0,6	0,30±0,15	0,5	0,45	>0,05
		% браку	7,14±7,14	-	10,00±10,00	-	0,23	>0,05

11	Єдиноборства вгорі	К-сть дій	1,71±0,46	5,2	3,90±0,88	6,8	2,20	<0,05
		% браку	44,04±11,06	-	21,88±8,12	-	1,67	>0,05
12	Єдиноборства внизу	К-сть дій	4,71±0,52	14,4	6,40±0,48	7,9	2,38	<0,05
		% браку	64,77±7,18	-	41,20±8,17	-	2,16	<0,05
13	Удари в площину воріт ногою	К-сть дій	1,00±0,44	3	2,70±0,53	4,2	2,46	<0,05
		% браку	38,55±6,76	-	19,25±5,36	-	2,24	<0,05
14	Удари в площину воріт головою	К-сть дій	1,21±0,75	0,7	2,40±0,56	0,9	1,27	>0,05
		% браку	17,40±7,59	-	15,40±7,33	-	0,18	>0,05

Достовірні відмінності якісного аспекту техніко-тактичних дій юних футболістів ДЮФК «Арсенал» м. Харкова простежуються: у прийомі м'яча – результат кращий на 14,49 % ($t=2,18$; $p>0,05$), коротких передачах назад та поперек поля м'яча – 12,64 % ($t=2,23$; $p>0,05$), ведення м'яча – 17 % ($t=2,14$; $p>0,05$), єдиноборства внизу – 23,57 % ($t=2,16$; $p>0,05$), удари в площину воріт ногою – 19,3 % ($t=2,24$; $p>0,05$) відносно до гравців ДЮСШ № 7 м. Харкова (табл.1, рис. 1).

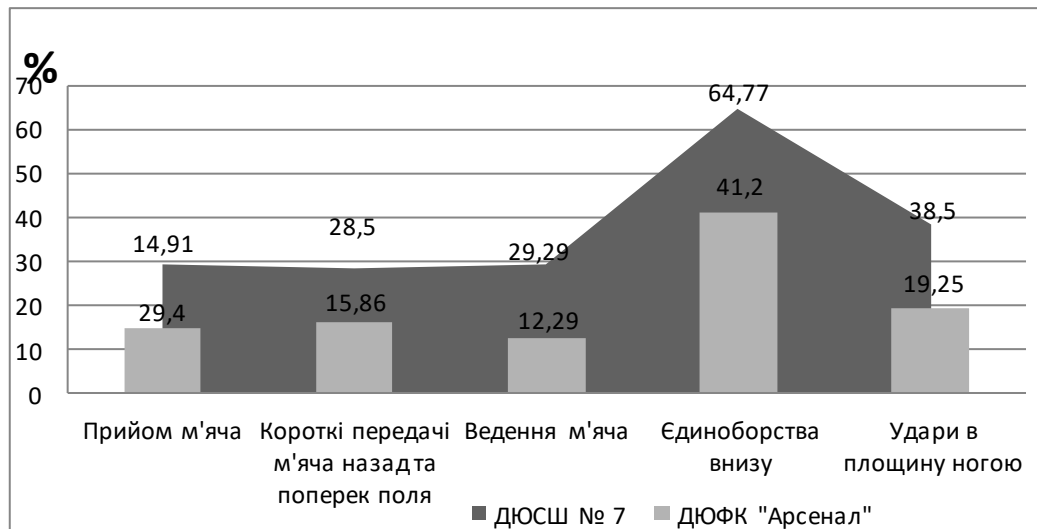


Рис. 1. Порівняльна характеристика відсоткового співвідношення коефіцієнту браку ТТД юнаків 14-15 років команди ДЮСШ № 7 та ДЮФК «Арсенал» м. Харкова, (%)

Висновки. Нападники ДЮФК «Арсенал» м. Харкова в кількісному аспекті ТТД мали позитивні достовірні відмінності відносно до гравців ДЮСШ № 7, а саме: прийом м'яча – показник більше на 6,48 ТТД в середньому за гру ($t=2,89$; $p>0,05$), передачах назад та поперек поля – збільшився на 3,09 ТТД ($t=2,89$; $p>0,05$), ведення м'яча – показник збільшився на 3,07 ТТД ($t=2,50$; $p>0,05$), єдиноборства вгорі – на 2,19 ТТД відповідно ($t=2,20$; $p>0,05$), єдиноборства внизу – 1,69 ТТД ($t=2,38$; $p>0,05$), удари в площину воріт ногою – результат став більше на 1,7 ТТД ($t=2,46$; $p>0,05$).

Якість виконання гравцями лінії нападу ДЮФК «Арсенал» м. Харкова та гравцями нападу ДЮСШ № 7 м. Харкова техніко-тактичних дій теж відрізняється між собою. Так, достовірно якісно виконують техніко-тактичні дії юних нападники ДЮФК «Арсенал» м. Харкова порівняно з ДЮСШ № 7 м. Харкова: у прийомі м'яча – результат краще на 14,49 % ($t=2,18$; $p>0,05$), коротких передачах назад та поперек поля м'яча – на 12,64 % ($t=2,23$; $p>0,05$), ведення м'яча – на 17 % ($t=2,14$; $p>0,05$), єдиноборства внизу – на 23,57 % ($t=2,16$; $p>0,05$), удари в площину воріт ногою – на 19,3 % ($t=2,24$; $p>0,05$).

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні змагальних показників техніко-тактичних дій гравців лінії захисту та лінії півзахисту дитячих спортивних шкіл з футболу м. Харкова.

Література

1. Авраменко В. Г., Джус О. М., Костюкевич В. М. та ін. (2003). "Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності". К.: Республіканський науково-методичний кабінет.
2. Вихров К., Догадайло В. (2000). "Педагогический контроль в процессе тренировки". Киев: Научно-методический отдел Федерации футбола Украины.
3. Журид С.Н., Насонкина Е.Ю. (2010). Сравнительный анализ соревновательной деятельности квалифицированных игроков различного амплуа в женском и мужском футболе. Физическое воспитание студентов №2. С. 81-84.
4. Костюкевич В.М. (2010). "Контроль та аналіз у елітному футболі". Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Випуск 9. Вінниця. С.80-88.
5. Лисенчук Г.А. (2003). "Управление подготовкой футболистов". Киев: Олимпийская литература.
6. Морозов Ю.А., Бесков К.И. (1977). "Анализ технико-тактической деятельности футболистов на X чемпионате мира. (Командные технико - тактические действия). Подготовка футболистов". М.: Физкультура и спорт. С. 134-135
7. Начинская С.В. (2005). "Спортивная метрология: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений". М.:

Издательский центр «Академия».

8. Перевозник В. И., Перцухов А. А., Паевский В. В. (2013). "Эффективность технико-тактических действий команды. Слобожанський науково-спортивний вісник". № 5. С. 183–186.
9. Петухов А. В. (2006). "Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография. М.: Советский спорт".
10. Перцухов А. А., Коваль С. С. (2016). "Анализ количественных и качественных показателей передач мяча в играх команд высокой квалификации. Слобожанський науково-спортивний вісник". № 1. С. 57–60.
11. Lebedev Sergey, Abdula Anatoly, Bezyasichny Boris, Karpets Ljubov, Shpanko Tatiana, Efremenko Andrey (2018). "Model indicators of technical and tactical actions for highly qualified footballers with different roles in the Premier League of Ukraine". Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18 (2), pp. 706-709. DOI:10.7752/jpes. 2018.02103.
12. Kraynik, Ya., Mulik, V. & Lebediev, S. (2019). "Performance indicators of the technical and tactical actions of young football players of 13–14 years of various game roles". Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, Vol. 7 No. 5 (73), pp. 48-52, doi: 10.5281/zenodo.3596563
13. Bergier J. (1991). "Pilka nozna dzieci i mlodziezy". Warszawa.
14. Dos Santos V. (2009). "Brazilian Soccer Coaching. World Class Coaching". Leawood, KS.
15. Paluszek Krzysztof, Stępiński Miłosz. (2012). "Taktyka atakowania i bronięcia w systemie 1-4-3-3". Wydawnictwo Beta-Druk. Wrocław.
16. Paluszek Krzysztof. (2003). "Nowoczesne nauczania gry w piłce nożnej". Wydawnictwo B. i K. Wrocław.
17. Paluszek Krzysztof, Stępiński Miłosz. (2011). "Trening pozycyjny w piłce nożnej". MWW Mirosław Matoga. Wrocław.

References

1. Avramenko V. G., Dzhus O. M., Kostyukevich V. M. ta in. (2003). "Futbol: navchalna programa dlya dityacho-yunackih sportivnih shkil, specializovanih dityacho-yunackih shkil olimpijskogo rezervu, shkil vishoyi sportivnoyi majsternosti". K.: Respublikanskij nauково-metodichnij cabinet. (in Ukr.).
2. Bengsbo J., Pejtersen B. (2012). "Nastupatel'naya taktika v futbole. K.: Olimpijskaya literatura". (in Russ.).
3. Zhurid S.N., Nasonkina E.Yu. (2010). Sravnitel'nyj analiz sorevnovatel'noj deyatel'nosti kvalificirovannyh igrokov razlichnogo amplua v zhenskom i muzhskom futbole. Fizicheskoe vospitanie studentov №2. S. 81-84.
4. Kostyukevich V.M. (2010). "Kontrol ta analiz u elitnomu futboli". Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya nacyi : zb. nauk. prac. Vipusk 9. Vinnicya. S.80-88.
5. Lisenchuk G.A. (2003). "Upravlenie podgotovkoj futbolistov". Kiev.: Olimpijskaya literatura. (in Russ.).
6. Morozov Yu.A., Beskov K.I. (1977). "Analiz tehniko-takticheskoy deyatel'nosti futbolistov na X chempionate mira. (Komandnye tehniko - takticheskie dejstviya). Podgotovka futbolistov". M.: Fizkultura i sport. S. 134-135
7. Nachinskaya S.V. (2005). "Sportivnaya metrologiya: Uchebnoe posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij". M.: Izdatelskij centr «Akademiya».
8. Perevoznik V. I., Percuhov A. A., Paevskij V. V. (2013). "Effektivnost tehniko-takticheskikh dejstvij komandy". Slobozhanskij nauково-sportivnij visnik. № 5. S. 183–186. (in Russ.).
9. Petuhov A. V. (2006). "Futbol. Formirovanie osnov individual'nogo tehniko-takticheskogo masterstva yunyh futbolistov". Problemy i puti resheniya: monografiya. M.: Sovetskij sport. (in Russ.).
10. Percuhov A. A., Koval S. S. "Analiz kolichestvennyh i kachestvennyh pokazatelej peredach myacha v igrah komand vysokoj kvalifikacii. Slobozhanskij nauково-sportivnij visnik". 2016. № 1. S. 57–60. (in Russ.).
11. Lebedev Sergey, Abdula Anatoly, Bezyasichny Boris, Karpets Ljubov, Shpanko Tatiana, Efremenko Andrey (2018). "Model indicators of technical and tactical actions for highly qualified footballers with different roles in the Premier League of Ukraine". Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18 (2), pp. 706-709. DOI:10.7752/jpes. 2018.02103.
12. Kraynik, Ya., Mulik, V. & Lebediev, S. (2019). "Performance in- dicators of the technical and tactical actions of young football players of 13–14 years of various game roles". Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, Vol. 7 No. 5 (73), pp. 48-52, doi: 10.5281/zenodo.3596563
13. Bergier J. (1991). "Pilka nozna dzieci i mlodziezy". Warszawa.
14. Dos Santos V. (2009). "Brazilian Soccer Coaching. World Class Coaching". Leawood, KS.
15. Paluszek Krzysztof, Stępiński Miłosz. (2012). "Taktyka atakowania i bronięcia w systemie 1-4-3-3". Wydawnictwo Beta-Druk. Wrocław.
16. Paluszek Krzysztof. (2003). "Nowoczesne nauczania gry w piłce nożnej". Wydawnictwo B. i K. Wrocław.
17. Paluszek Krzysztof, Stępiński Miłosz, (2011). "Trening pozycyjny w piłce nożnej". MWW Mirosław Matoga. Wrocław.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).09

Лукіяничук В. Л.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

У статті визначено причини виникнення відхилень у розвитку постави дітей молодшого шкільного віку та охарактеризовано вплив цієї патології на стан здоров'я та фізичний розвиток школярів. Обґрунтовано необхідність розвитку координації рухів у дітей 6-10 років та її роль у формуванні постави, профілактики і корекції її дефектів. Розкрито сучасні підходи до розвитку рухової функції школярів з порушеннями постави. Висвітлено специфіку дії фізичних вправ на формування правильного рухового стереотипу постави учнів охарактеризовано особливості впливу дозованих м'язових напружень для профілактики і корекції постави молодших школярів.

Ключові слова: молодші школярі, порушення постави, стереотип постави, фізичні вправи, розвиток рухової функції, координація рухів.

Лукіяничук В. Л. Современные подходы к развитию двигательной функции младших школьников с нарушениями осанки. В статье определены причины возникновения отклонений в развитии осанки детей младшего школьного возраста и охарактеризовано влияние этой патологии на состояние здоровья и физическое развитие школьников. Обоснована необходимость развития координации движений у детей 6-10 лет, а также ее роль в формировании осанки, профилактики и коррекции ее дефектов. Раскрыты современные подходы к развитию двигательной функции школьников с нарушениями осанки. Освещена специфика действия физических упражнений для формирования правильного двигательного стереотипа осанки учащихся, охарактеризованы особенности влияния дозированных мышечных напряжений для профилактики и коррекции осанки младших школьников.

Ключевые слова: младшие школьники, нарушения осанки, стереотип осанки, физические упражнения, развитие двигательной функции, координация движений.

Lukiianchuk V. Modern approaches to the development of motor function in younger schoolchildren with postural disorders. The article identifies the causes of deviations in the development of posture in children of primary school age and characterizes the influence of this pathology on the health and physical development of schoolchildren. The necessity of development of coordination of movements in children of 6-10 years old, as well as its role in the formation of posture, prevention and correction of its defects has been substantiated. The modern approaches to the development of the motor function of schoolchildren with postural disorders are disclosed. The specificity of the action of physical exercises for the formation of the correct motor stereotype of the posture of students is highlighted, the features of the influence of dosed muscle tensions for the prevention and correction of the posture of younger students are characterized.

During primary school age it is important to form the correct posture, prevent and prevent various deformities of the spine, as well as the use of dosed muscle tension and skills to maintain physiologically correct torso position in the sagittal plane and symmetrical spine position in the front to eliminate deviations in posture development at the initial stages of the ir appearance. The degree of development and opportunities for improvement of the motor sphere of children is limited by the presence of disorders of the functional activity of sensory and physiological systems of the body, including disorders of the musculoskeletal system, which include deviations in posture development. Lag in the development of motor skills of children increases the risk of forming an incorrect motor stereotype of posture and vice versa, in children with deviations in posture development there is a complication of motor skills, insufficient development of certain muscle groups, impaired balance, coordination. There are no medical contraindications to exercise in children of primary school age with postural disorders. Formation of motor function of junior schoolchildren with posture disorders involves the use of dosed exercise for the development of musculoskeletal sensitivity, development of rational flexibility of the spine, strengthening muscle groups of the muscular corset, normalization of torso muscle tone, taking into account the type of posture disorder. The development of coordination of movements of junior schoolchildren is a necessary condition for consolidating physiologically correct torso positions while maintaining a stable posture and movement.

Keywords: junior schoolchildren, posture disorders, posture stereotype, physical exercises, development of motor function, coordination of movements.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Нині в Україні досі зберігається стійка тенденція до погіршення здоров'я дітей протягом шкільного навчання. За даними офіційної статистики, кількість дітей з хронічними захворюваннями протягом шкільного життя зростає у 2,5 рази: близько третини молодших школярів мають різні відхилення у стані здоров'я, тоді як лише до 20% випускників шкіл залишаються практично здоровими [13]. У структурі захворюваності школярів порушення постави займають одне з чільних місць, причому зафіксовано позитивну динаміку цієї патології з віком [12].

За даними А. І. Альошиної [2], у молодшому шкільному віці активно формується опорно-руховий апарат дітей, що підвищує ризик виникнення порушень у формуванні фізіологічних вигинів хребта під впливом спадкових конституційних

особливостей, індивідуального розвитку рухової функції та нераціонально організованої рухової активності. Порушення постави, окрім значного косметичного дефекту, створюють передумови для загального погіршення стану здоров'я, зниження темпів фізичного розвитку, виникнення патологічних процесів в організмі школярів. Однак переважна більшість дефектів постави у молодших школярів має нестійкий функціональний характер, тобто успішно піддається корекції у процесі занять фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поряд із достатньою розробленістю проблеми формування постави дітей різного віку у роботах І. Д. Ловейко, О. О. Максимової, Л. І. Михно, М. О. Носка, Н. С. Шарманової, особливостям профілактики і корекції її порушень засобами фізичних вправ у працях А. І. Альошиної, А. Бенсбаа, Т. А. Гутерман, В. О. Кашуби, Н. С. Разумейко, П. І. Храпцова, А. П. Шкляренка та ін. досліджень, присвячених особливостям розвитку рухової функції дітей молодшого шкільного віку з відхиленнями у розвитку постави у сучасній педагогічній теорії та практиці недостатньо.

Отже, **завдання дослідження** – проаналізувати особливості розвитку рухової функції молодших школярів з порушеннями постави у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Враховуючи те, що постава – це звичне положення тулуба в просторі, на яке впливає м'язовий тонус та стан зв'язкового апарату, збереження малозручної статичної пози протягом багатьох годин щодня від час навчальної діяльності спричинює одностороннє обтяження м'язів або перенесення вертикального навантаження хребта з м'язів на зв'язки та міжхребцеві диски, що зумовлює формування неправильного рухового стереотипу постави школярів [18]. Тому у період молодшого шкільного віку важливим є формування правильної постави, попередження і профілактика різних деформацій хребта, а також застосування дозованих м'язових напружень і формування навичок збереження фізіологічно правильного положення тулуба у сагітальній площині та симетричного положення хребта у фронтальній з метою усунення відхилень у розвитку постави на початковій стадії їх появи [19].

У дітей 6-10 років активно розвивається рухова функція, зокрема більшість видів координаційних здібностей, уміння узгоджувати рухи й управляти ними. Рухова функція забезпечує підтримку певної пози; орієнтацію на зовнішній подразник, збереження рівноваги; переміщення у просторі; маніпулювання предметами. Для забезпечення якості рухової діяльності та формування рухового фонду дітей важливим є розвиток координаційних здібностей, що характеризуються як вроджені передумови відповідності рухової функції біомеханічним вимогам виконання рухів за певними кінематичними та динамічними параметрами та дозволяють обирати оптимальні засоби вирішення рухових завдань [11; 17]. За даними А. І. Альошиної [2], ступінь розвитку та можливості удосконалення рухової сфери дітей обмежується наявністю порушень функціональної діяльності сенсорних та фізіологічних систем організму, у тому числі й розладів у роботі опорно-рухового апарату, до яких відносяться відхилення у розвитку постави.

За даними Р. Андреевої, Г. А. Борейши та ін. [3; 6], відставання у розвитку рухових якостей дітей підвищує ризик формування неправильного рухового стереотипу постави і навпаки, у дітей з відхиленнями у розвитку постави спостерігається ускладнення процесу засвоєння рухових умінь і навичок, недостатній розвиток окремих груп м'язів, порушення функції рівноваги, координації рухів. А. Р. Валиахметова [7] підтверджує, що координація рухів у дітей з порушеннями постави має нижчий рівень розвитку, ніж у школярів з нормальним розвитком. Так, проведені І.Р. Боднар [5] дослідження засвідчують, що у школярів з дефектами постави показники моторики (гнучкість, статична витривалість м'язів живота, спини і ніг, статична рівновага статистично нижчі, ніж у дітей, які мають нормальну поставу. Дефекти постави призводять до м'язової гіпотонії, погіршення фізичних і психомоторних якостей: координації, точності та швидкості рухів, швидкості рухової реакції, рівноваги, сили і витривалості м'язів. За даними дослідження А.В. Волкова [8], діти з порушеннями постави, відрізняються від здорових однолітків підвищеною гнучкістю і більш низькими показниками швидкості і спритності. Це поєднується зі зниженими показниками силової витривалості основних груп м'язів, що утримують положення центра маси тіла, що з біомеханічної точки зору може розглядатися як фактор ризику порушень постави. Труднощі у підтриманні статичної і динамічної рівноваги тіла у школярів з порушеннями постави можуть посилюватися слабким розвитком м'язового корсету.

А. П. Шкляренко зі співавторами [19] вважають, що медичні протипоказання до занять фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку при порушеннях постави відсутні. Мають місце лише деякі обмеження у фізичних навантаженнях, зумовлені можливими механічними травмами хребта (падіння, удари), струсами, обтяженнями та існуванням ймовірності деформацій кісток спини і тазу (стрибки в глибину, опорні стрибки, підняття важких предметів з положення стоячи, виконання складних акробатичних елементів тощо), а також варто обережно використовувати вправи високої інтенсивності (біг у швидкому темпі, естафети), вправи, що сильно розтягують м'язово-зв'язковий апарат (виси на брусах, поперечині) та підвищують надмірну гнучкість хребта (елементи художньої гімнастики). При цьому основними засобами, що застосовуються на уроках фізичної культури для учнів з порушеннями постави є фізичні вправи, що здійснюють стабілізуючий вплив на хребет, покращують функцію дихання, зміцнюють м'язи тулуба, розвивають координацію рухів [15].

За даними Ю.Б. Арєшиної [4], у процесі фізичного виховання школярів з відхиленнями у розвитку постави педагогічно виправданим є зміцнення м'язів, що формують м'язовий корсет за рахунок застосування активних вправ переважно силового характеру, та формування навички раціонального розташування тіла та його окремих ділянок в просторі за допомогою функціональних вправ, що вимагають пошуку тілом рівноваги та балансу. Авторка пропонує застосування застосування універсального підвісного тренажера TRX для формування постави школярів та корекції її порушень. Так, подібні функціональні вправи здійснюють цілеспрямований вплив на м'язи-стабілізатори, що при виконанні більшості рухів не працюють або працюють малоефективно. Вправи на TRX-тренажері розвивають координацію, рівновагу, баланс, гнучкість, а основний їх зміст полягає у концентрованому зміщенні центру мас тіла від центру площі опори при

підтриманні раціонального положення тіла у статичі і динаміці, створення оптимального м'язового балансу, формування м'язового корсету. А.Г. Истомин, Е.В. Луценко [9] зазначають, що принцип підвісних тренажерів заснований на протидію м'язів тіла земному тяжінню для удосконалення нервово-м'язових взаємодій при зміні положення тіла та величини зусилля, що прикладається. Він фективний у слінг-терапії для корекції постави шляхом залучення непрацюючих м'язів та подоланням дисбалансу між м'язами-антагоністами, симетричними м'язами тулуба.

Дослідники О.В. Пешкова, Е.Н. Мятіга, Е.В. Бисмак [14] для школярів з відхиленнями у розвитку постави пропонують спеціальні вправи, призначені для зміцнення і розтягування тих чи інших м'язів, що перебувають у скутому або розслабленому положенні, збільшення рухливості хребта та координації рухів, що варто підбирати індивідуально з урахуванням типу порушення.

В. А. Кашуба [10] рекомендує застосовувати вправи силової спрямованості для зміцнення м'язів, різноманітні статодинамічні вправи у поєднанні з дихальними вправами, чергування напруження і розслаблення м'язів з наступним їх розтягуванням, чергування статичних і динамічних напружень, статичні пози та вправи на розслаблення в узгодженні з диханням.

З урахуванням особливостей біометричного профілю постави та біомеханіки ходи дослідник Адель Бенжедду Бен Ларбі [1] запропонована корекційно-оздоровча програма, що дозволяє за допомогою фізичних вправ різної біомеханічної спрямованості покращувати просторову організацію тіла та раціональний розподіл м'язового навантаження при ходьбі молодших школярів.

Висновки. Отже, у педагогічній теорії існує низка розробок сучасних дослідників щодо застосування різних видів рухової активності для профілактики і корекції порушень постави молодших школярів. Загальною рисою основних підходів до фізичного виховання молодших школярів з відхиленнями у розвитку постави є покращення показників їх фізичного розвитку та рухової підготовленості. Формування рухової функції молодших школярів з порушеннями постави передбачає застосування дозованих фізичних навантажень для розвитку м'язово-суглобової чутливості, розвитку раціональної гнучкості хребетного стовпа, зміцнення груп м'язів м'язового корсету, нормалізації тону м'язів тулуба з урахуванням виду порушення постави. Враховуючи те, що формування правильного рухового стереотипу постави залежить від м'язового тону та узгодження роботи симетричних м'язів тулуба, м'язів, що підтримують фізіологічні вигини хребта, розвиток координації рухів молодших школярів є необхідною умовою для закріплення фізіологічно правильних положень тулуба при утриманні стійкої пози та пересуванні.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у розробці методики розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи з порушенням постави.

Література

1. Адель Бен Ларбі Бенжедду. Корекція порушень статодинамічної постави молодших школярів засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 . Київ, 2007. 19 с.
2. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді в процесі фізичного виховання : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 367 с.
3. Андреева Р. І., Коваль В. Ю., Стрикаленко Є. А., Меньшикова Н. А. Формування координаційних умінь дітей дошкільного віку з неускладненими формами порушень постави. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ. 2018. Вип. 2. С. 202-209.
4. Арешина Ю. Б. Основні теоретико-методичні принципи використання універсального підвісного тренажеру TRX при порушеннях постави у школярів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018. Вип. 154(2). С. 94-98.
5. Боднар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи : нвч.-метод. посіб. Львів : Українські технології, 2005. 48 с.
6. Борейша Ю.С., Борейша Е.А., Дорохов Е.В., Усачёва Е.А. К вопросу о состоянии осанки, физическом развитии, уровне здоровья школьников 10-11 лет и коррекции выявленных нарушений. Успехи современного естествознания. 2013. № 9. С. 24-25.
7. Валиахметова А .Р. Развитие координационных способностей у подростков с нарушениями осанки Студенческий научный форум : материалы X Международной студенческой научной конференции. URL: <http://scienceforum.ru/2018/article/2018008465> (дата обращения: 24.08.2020).
8. Волков А. М. Медико-психологическая характеристика нарушений осанки у детей и подростков : автореф. дисс. ...канд. мед. наук. – М., 2008. – 24 с.
9. Истомин А. Г., Луценко Е. В. Модифицирование спортивных подвесных систем для использования в реабилитационном процессе. Травма. 2016. Т. 17. № 2. С. 6-10.
10. Кашуба В., Юрченко О. Корекція порушень постави дітей молодшого шкільного віку з ослабленим зором у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 4. С. 67-74.
11. Леонова Л. А., Васильева О. Н. Развитие двигательной функции. Физиология развития ребенка. Москва, 1983. С. 62—88.
12. Михно Л. І. Дослідження проблеми поширеності порушень постави в дітей молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України, 2014. Т. 3. С. 133–138.
13. Няньковский С. Л., Яцула М. С., Чикайло М. И., Пасечнюк И. В. Состояние здоровья школьников в Украине. Здоровье ребенка. 2012. №5 (40). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-shkolnikov-v-ukraine> (дата обращения: 24.08.2020).

14. Пешкова О. В., Мятага Е. Н., Бисмак Е. В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии : метод. пособ. Харьков : СПДФЛ Бровин А.В., 2012. 126 с.
15. Спіцин В. В. Методика проведення уроків фізичної культури для учнів початкових класів з порушеннями постави. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. № 2. С. 27-33.
16. Страколист Г. М., Іванська О. В., Попов С. М. Інноваційні заходи фізичної реабілітації дітей молодшого шкільного віку з порушенням постави. Вісник Запорізького національного університету. 2017. № 1. С. 161-165.
17. Худoley О. Н., Касьян А. В. Закономерности развития двигательной функции у детей дошкольного возраста. Теория та методика фізичного виховання. 2010. № 7. С. 19-34.
18. Шалавина А. С., Ситдиков Ф. Г. Педагогические условия формирования правильной осанки младших школьников. Вестник ТГГПУ. 2014. №1 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-pravilnoy-osanki-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 24.08.2020).
19. Шкляренко А. П., Ульянов Д. А., Коваленко Т. Г. Комплексный подход в использовании физических упражнений при нарушениях осанки у детей 8-11 лет. Вестник ВолГУ. Серия 11. Естественные науки. 2016. №2 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnyy-podhod-v-ispolzovanii-fizicheskikh-uprazhneniy-pri-narusheniyah-osanki-u-detey-8-11-let> (дата обращения: 24.08.2020).

Reference

1. Adele Ben Larby Benjeddu. (2007). Correction of disorders of statodynamic posture of junior schoolchildren by means of physical education. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].
2. Alosyna, A.I. (2015). Prevention and correction of disorders of the musculoskeletal system in preschool children, schoolchildren and students in the process of physical education. Lutsk: Vezha-Druk, 2015 [in Ukrainian].
3. Andrieieva, R.I., Koval, V. Yu., Strykalenko, Ye. A., et. al. (2018). Formation of coordination skills of preschool children with uncomplicated forms of posture disorders. Psychological and pedagogical bases of humanization of educational process in school and high school, 2, 202-209 [in Ukrainian].
4. Arieskina, Yu. B. (2018). Basic theoretical and methodical principles of using the universal suspended exercise machine TRX at posture disorders in schoolchildren Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports, 154 (2), 94-98 [in Ukrainian].
5. Bodnar, I.R. (2005). Theory, methods and organization of physical education of students of a special medical group. Lviv: Ukrainian Technologies [in Ukrainian].
6. Boreyska, Y.S., Boreyska, E.A., et.al. (2013). On the question of the state of posture, physical development, the level of health of schoolchildren aged 10-11 and the correction of identified violations. Successes of modern natural science, 9, 24-25 [in Russian].
7. Valiahmetova A.R. (2018). Development of coordination abilities in adolescents with postural disorders. Studencheskiy nauchnyy forum : materialy X Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchnoy konferentsii. Retrieved from: <http://scienceforum.ru/2018/article/2018008465> [in Russian].
8. Volkov, A.M. (2008). Medical and psychological characteristics of posture disorders in children and adolescents. Extended abstract of candidate's thesis. Moskva. 24 p. [in Russian].
9. Istomin, A. G., Lutsenko, E. V. (2016). Modification of sports suspension systems for use in the rehabilitation process. Injury. (Vol. 17), 2, 6-10 [in Russian].
10. Kashuba, V., Yurchenko, O. (2013). Correction of posture disorders in children of primary school age with impaired vision in the process of physical education. Theory and methods of physical education and sports, 4, 67-74 [in Ukrainian].
11. Leonova, L.A., Vasilieva, O.N. (1983). Development of motor function. Physiology of child development. Moscow, 1983, 62-88 [in Russian].
12. Mykhno, L.I. (2014). Research of the problem of the prevalence of posture disorders in children of primary school age. Young Sports Science of Ukraine. (Vol. 3), 133-138 [in Ukrainian].
13. Nyankovsky, S.L., Yatsula, M.S., et. al. (2012). The state of health of schoolchildren in Ukraine. Child health, 5 (40). Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-shkolnikov-v-ukraine> [in Russian].
14. Peshkova, O.V., Myatyga, E.N, Bismak, E.V. Physical rehabilitation in posture disorders and flat feet. Kharkiv: SPDFL Bровин AV, 2012 [in Russian].
15. Spitsyn, V.V. (2016). Methods of conducting physical education lessons for primary school students with posture disorders. Theory and methods of physical education, 2, 27-33 [in Ukrainian].
16. Strakolist, G.M., Ivanska, O.V., Popov, S.M. (2017). Innovative measures of physical rehabilitation of children of primary school age with posture disorders. Bulletin of Zaporizhia National University, 1, 161-165 [in Ukrainian].
17. Khudoley, O.N., Kasyan, A.V. (2010). Regularities of development of motor function in preschool children. Theory and methods of physical education, 7, 19-34 [in Russian].
18. Shalavina, A.S., Sitdikov, F.G. (2014). Pedagogical conditions for the formation of the correct posture of primary school children. Bulletin of TGGPU, 1 (35). Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-pravilnoy-osanki-mladshih-shkolnikov> [in Russian].
19. Shklyarenko, A.P., Ulyanov, D.A., Kovalenko, T.G. (2016). A comprehensive approach to the use of exercise in posture disorders in children 8-11 years. Bulletin of Volga State University. Series 11. Natural sciences, 2 (16). Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnyy-podhod-v-ispolzovanii-fizicheskikh-uprazhneniy-pri-narusheniyah-osanki-u-detey-8-11-let> [in Russian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).10

Ляшенко В. М.
доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Факультет здоров'я, фізичного виховання та спорту,
Київського університету імені Бориса Грінченка, (Україна, Київ)
Корж Є. М.

Старший викладач кафедри спорту та фітнесу
Київського університету імені Бориса Грінченка, (Україна, Київ)
Подлесная Н. М.

старший викладач кафедри фізичної підготовки та морально-вольової підготовки
Державного університету інфраструктури та технологій, (Україна, Київ)
Розпутній О. П.

Старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету харчових технологій, (Україна, Київ)

ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ТА ЙОГО СКЛАДОВИХ У СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ З ВОЛЕЙБОЛУ

У статті розглядається проблема психологічного клімату в спортивній команді. У роботі представлений аналіз різних підходів до проблеми міжособистісних відносин у спортивній команді, а також обґрунтовується необхідність створення сприятливого психологічного клімату у волейбольній команді. Представлені результати дослідження психологічного клімату та міжособистісних взаємовідносин у студентській волейбольній команді. Визначено, що низька нормативність поведінки спостерігається у 58,75% гравців, 30 % володіють середнім рівнем та 12,25% - мають високу нормативність поведінки. При визначенні взаємозв'язків психологічного клімату в команді встановлено, що на нього впливають такі фактори як рівень самооцінки ($r = 0,62$, при $p < 0,05$) та замкнутість-товариськість ($r = 0,58$, при $p < 0,05$). Таким чином, сприятливий психологічний клімат допомагає більш швидкому просуванню команди до спільної мети, подоланню труднощів, вмінню знаходити компромісні рішення в конфліктних ситуаціях і як наслідок більш високі показники особистої та командної задоволеності.

Ключові слова: психологічний клімат, згуртованість, спортсмен, тренер, замкнутість, товариськість.

Ляшенко В. М., Корж Е.Н., Подлесная Н. М., Распутный А. П. В статье рассматривается проблема психологического климата в спортивной команде. В работе представлен анализ различных подходов к проблеме межличностных отношений в спортивной команде, а также обосновывается необходимость создания благоприятного психологического климата в волейбольной команде. Представлены результаты исследования психологического климата и межличностных взаимоотношений в студенческой волейбольной команде. Определено, что низкая нормативность поведения наблюдается у 58,75% игроков, 30% обладают средним уровнем и 12,25% - имеют высокую нормативность поведения. При определении взаимосвязей психологического климата в команде установлено, что на него влияют такие факторы как уровень самооценки ($r = 0,62$, при $p < 0,05$) и замкнутость-общительность ($r = 0,58$, при $p < 0,05$). Таким образом, благоприятный психологический климат помогает более быстрому продвижению команды к общей цели, преодолению трудностей, умению находить компромиссные решения в конфликтных ситуациях и как следствие более высокие показатели личной и командной удовлетворенности.

Ключевые слова: психологический климат, сплоченность, спортсмен, тренер, замкнутость, общительность.

Lyashenko V. Korzh E., Podlesnaya N. Rozputny A. Determination of the psychological climate and its components in the volleyball sports team. The article considers the problem of psychological climate in a sports team. The paper presents an analysis of different approaches to the problem of interpersonal relations in a sports team, as well as substantiates the need to create a favorable psychological climate in a volleyball team. During the work, the coach is faced with different types of psychological climate and naturally there is a need to change it. It is necessary to establish contacts within the system, make the most of the capabilities of each player. In addition, athletes, respect their mentor and highly value his authority, in the process of training show honesty, the desire to perform any task of the coach, no matter how difficult it may be. It is clear that such an attitude to activity, multiplied by years of training, with the appropriate level of ability can not but lead to the achievement of high sportsmanship.

The results of the study of the psychological climate and interpersonal relationships in the student volleyball team are presented. It was determined that low normative behavior is observed in 58.75% of players, 30% have an average level and 12.25% have high normative behavior. According to the results of testing among athletes of the volleyball team aged 18-21 in 60% of subjects - low inadequate self-esteem, which is expressed in dissatisfaction with themselves, insecurity, as well as excessive self-criticism. Adequate self-esteem and a certain maturity were found in 40% of the subjects. Accordingly, low self-esteem, which is present in athletes with low behavioral norms, who try to increase their importance through self-expression due to behavioral characteristics. They evade social requirements, try to stand out in the group, violate discipline.

When determining the relationship of the psychological climate in the team, it was found that it is influenced by such factors as the level of self-esteem ($r = 0.62$, at $p < 0.05$) and closed-sociability ($r = 0.58$, at $p < 0,05$). Thus, a favorable psychological climate helps the team to move faster towards a common goal, overcome difficulties, the ability to find compromise solutions in conflict

situations and, as a result, higher rates of personal and team satisfaction.

Key words: psychological climate, cohesion, athlete, coach, isolation, sociability.

Постановка проблеми. Спортивна команда досягає високих результатів, якщо у неї ціннісно-орієнтаційна єдність, сприятливі міжособистісні відносини і психологічний клімат. Підібрати спортивний колектив, щоб його члени продуктивно взаємодіяли і могли себе реалізувати і одним з головних завдань тренера. Найчастіше, спортивні колективи, які змагаються мають приблизно рівні фізичні кондиції і вирішальну роль в їхньому протистоянні відводять психологічній стійкості як особистості, так і колективу в цілому. У спорті необхідна повна концентрація уваги при виконанні кожного елемента, інакше будь-який вірогідний успіх зводиться до мінімуму [4]. Це один з основних факторів, який заважає гравцям добре і стабільно грати на максимумі своїх можливостей. Крім психолога питання, пов'язані з контролем і реалізацією максимальних можливостей спортивного колективу в умовах стресу лежать безпосередньо на спортсменах і тренері. Одним із завдань тренера є допомога своїм підопічним у складних ситуаціях. Виділяють три стилі керівництва командою: авторитарний, демократичний і ліберальний [8]. Під їх впливом може змінюватися і особистість спортсмена, і ефективність взаємодії, і взаємини всередині спортивного колективу. Тому, створити оптимальний психологічний клімат в команді - ось одна з основних задач педагога.

Аналіз актуальних досліджень. Педагогічні спостереження тренерів, роботи авторів А.Ц. Пуні, В.В. Белорусова, А.П. Рудик, І.П. Волков, Ю.Л. Ханін, Г.Д. Горбунов, В.І. Румянцева, Р.Л. Кричевський, Р.М. Загайнов, Д.Я. Богданова, МВ. Прохорова, Ю.А. Коломейцев і ін. доводять, що результати досліджень психологічного клімату в спортивних командах можуть бути практично використані як в різноманітних педагогічних варіантах для раціональної організації навчально-тренувального процесу, так і для якісної психологічної підготовки спортивної команди до змагань.

Г. В. Ложкін вказує, що психологічний клімат спортивної команди є переважно і відносно стійкою духовною атмосферою, яка визначає відносини спортсменів один до одного. Вчений зазначає, що формування і підтримка психологічного клімату залежить від усвідомлення тренерами та психологами сукупності базових уявлень про складні феномени, що визначають життєдіяльність спортсменів в команді [2]. Складність управління полягає в специфічності об'єкта управління - спортивної команди, яка не має достатньо формалізованої жорсткої структури взаємодій і в якій дуже багато залежить від формалізації міжособистісних відносин, які практично не піддаються прямому впливу і можуть виникати спонтанно. Не можна говорити, що сфера взаємовідносин зовсім позбавлена будь-яких причин. Вони виникають, коли для цього створюються відповідні умови.

Бабушкін Г. Д. виділяє такі ознаки групової діяльності, які можна довільно змінювати і тим самим створювати необхідні для формування позитивного соціально-психологічного клімату умови [7]. Неретин А. В. зі співавторами під складовими соціально-психологічного клімату та факторів, що на нього впливають виділяють: мотивацію, згуртованість, сумісність, лідерство та конфліктність [6].

Під час роботи тренер стикається з різними видами психологічного клімату і природно виникає необхідність в його зміні. Необхідно налагодити контакти всередині системи, максимально використовувати можливості кожного гравця.

Мета статті – визначення показників та їх взаємозв'язку з психологічною сумісністю гравців спортивної команди з волейболу.

Виклад основного матеріалу. За даними літературних джерел [1, 3, 9], ставлення спортсменів до тренера залежить від стилю його керівництва, рівня професійних знань та ставлення до спортсменів. Кожен окремо і всі в комплексі ці чинники формують взаємини тренера і спортсменів, а ці взаємини, в свою чергу, впливають на зростання спортивних результатів. При цьому можуть скластися такі варіанти взаємин:

- 1) позитивне ставлення спортсменів до тренера, але негативне ставлення спортсменів до тренувальної та змагальної діяльності, в сумі не дає зростання результатів;
- 2) позитивне ставлення спортсменів до тренувальної та змагальної діяльності, але негативні стосунки з тренером, загалом немає зростання результатів;
- 3) індіферентні, майже байдужі відносини з тренером, та індіферентні, байдужі відносини до тренувальної та змагальної діяльності, в сумі не має зростання результатів;
- 4) позитивні взаємини з тренером та позитивне ставлення спортсменів до діяльності дає зріст результатів.

Як видно з перелічених варіантів, тільки 4-й пов'язаний з ростом спортивної майстерності. Результати досліджень, на підставі яких була виведена ця формула, показали нелінійну залежність між динамікою спортивних результатів і ставленням учнів до тренера. Ця залежність виявилася обумовленою проявом в навчально-тренувальному процесі таких якостей особистості, як старанність на заняттях, працездатність, бажання тренуватися [11].

Іншими словами, спортсмени, з повагою відносяться до свого наставника і високо цінують його авторитет, в процесі занять проявляють сумніння, прагнення виконати будь-яке завдання тренера, яким би важким воно не виявилось. Зрозуміло, що таке ставлення до діяльності, помножене на роки занять, при відповідному рівні здібностей не може не привести до досягнення високої спортивної майстерності. Таким чином, залежність зростання результатів від ставлення до тренера не прямолінійна. Вона детермінована ставленням до тренувального процесу. Але існуючий зв'язок не односторонній: як відношення до тренера впливає на зростання результатів, так і динаміка спортивної майстерності впливає на ці відносини. У період стабілізації або зниження результатів ставлення до тренера нерідко змінюється. Критичному аналізу з боку спортсмена в таких випадках піддаються як професійні, так і особистісні якості тренера.

Але іноді тренер, не чуючи негативного ставлення до себе, бачить негативне ставлення спортсменів до занять і починає «стягувати», виховувати в них ті якості, які, на його думку, потрібні для щоденних тренувань і відповідальних

змагань. Разом з тим, в першу чергу, слід подумати про причини такої поведінки. Можливо, вона в самому тренерові, в падінні його авторитету. Якщо це так, то є два шляхи вирішення проблеми: один - розлучитися з учнем, допомогти йому знайти тренера, відповідного його запитам; інший - переглянути свої дії, плани підготовки і докласти всіх зусиль до нормалізації відносин, так як втрата авторитету у одного учня може бути початком втрати авторитету у інших. Це особливо необхідно тоді, коли спортсмен дійсно талановитий і налаштований на досягнення високих спортивних показників [10].

Однак нерідко сам спортсмен буває винним в тому, що тренер став, вимогливим, жорсткішим по відношенню до нього. І не тренеру, а спортсмену треба переглядати свої вчинки і дії, змінювати погляди і оцінки. Але і тут тренер повинен залишитися педагогом, людиною, здатною, відкинувши особисте, надати допомогу спортсмену в становленні характеру, змусити подивитися на себе з позиції інтересів команди, громадськості і т. д.

Отже, крім основних обов'язків по організації і проведенню навчально-тренувального процесу і підготовки спортсменів до змагань, на тренері лежать не менше складні і відповідальні завдання щодо нормалізації відносин в колективі, створення оптимального соціально-психологічного клімату, в якому найбільш повно могли б розкритися його творчі здібності і здібності учнів.

Відносини, що складаються в спортивних командах, не бувають непорушними, сталими раз і назавжди. Вони постійно в динаміці, безперервно змінюються. Зміни ці відбуваються або у відповідь на якісь внутрішні події, або під впливом чинників суб'єктивного порядку (зміна особистісних якостей, поведінки, мотивації, мети і т. д.). Іноді те, що відбувається йде всім на користь, а іноді, навпаки, ефективність діяльності окремих членів або навіть всієї команди падає. Щоб уникнути непередбачуваності в розвитку даного процесу необхідно керувати відносинами в команді, направляти їх у потрібне для команди русло. Тренер повинен постійно стежити за динамікою відносин, вловлювати підвищення конфліктності, психологічної напруженості і вживати відповідних заходів. Робота ця важка, яка потребує крім педагогічних і психологічних знань великого професійного досвіду, такту, широти і зацікавленості.

Дослідження проведено на базу КУБГ з чоловічою волейбольною збірною студентів віком 18-21 року. Серед опитаних гравців волейбольної команди у 58,75% — низька нормативність поведінки, що виражається в тенденції до непостійності мети, невимушеності в поведінці, при цьому вони не докладають зусиль до виконання групових завдань і соціально-культурних вимог. Вони схильні до впливу почуттів, випадку та обставин, можуть потурати своїм бажанням, проявляти неорганізованість, безвідповідальність, імпульсивність.

Серед опитаних спортсменів 30 % відрізняються сумлінністю, врівноваженістю і наполегливістю. І тільки у 12,25% випробовуваних спостерігається розвинене почуття обов'язку і відповідальності, усвідомлене дотримання загальноприйнятих моральних правил і норм, наполегливість в досягненні мети.

На даний фактор істотно впливає фактор MD: «адекватна самооцінка - неадекватна самооцінка» — $r = 0,62$, при $p < 0,05$. За результатами тестування серед спортсменів волейбольної команди 18-21 років у 60 % випробовуваних - низька неадекватна самооцінка, яка виражається в невдоволенні собою, невпевненості, а також зайвій критичності по відношенню до себе. У 40 % випробовуваних виявлено адекватну самооцінку, її певну зрілість. Відповідно низька самооцінка, яка присутня у спортсменів з низькою нормативністю поведінки, які намагаються підвищити свою значимість за допомогою самовираження через особливості поведінкового характеру. Вони ухиляються від виконання суспільних вимог, намагаються виділитися в групі, порушують дисципліну. Однак, залишилися спортсмени з адекватною самооцінкою психологічно більш зрілі та які з розумінням ставляться до своїх колег по команді, що допомагає підтримувати сприятливий психологічний клімат в колективі.

Наступний показник, який ми розглядаємо в контексті соціально-психологічного клімату — це фактор А «замкнутість – товарищність», який, в цілому, орієнтований на вимір товарищності людини в малих групах і здатність до встановлення безпосередніх, міжособистісних контактів. Серед волейболістів, які брали участь в дослідженні, у переважній більшості переважає позитивний полюс цього фактору, а його взаємозв'язок з нормативністю поведінки $r = 0,58$, при $p < 0,05$. Це особистості відкриті, готові до співпраці і спільній роботі, активні в усуненні конфліктів в групі, а головне виявляють легкість у встановленні безпосередніх, міжособистісних контактів. Позитивний взаємозв'язок даних факторів є очікуваним, так як обидва чинники відповідають за взаємодію в групі. Чим більше спортсмени готові до взаєморозуміння і підтримки один одного, тим їм легше спілкуватися і діяти разом для досягнення високого командного результату.

Висновки. Психолого-педагогічне забезпечення тренувального процесу в командних видах спортсменів виражається, перш за все, в злагодженій організації спільної діяльності гравців в команді і їх тренерів не лише під час тренування, але й під час змагань. Це робить надзвичайно актуальною роботу з підвищення сприятливого психологічного клімату в спортивних колективах. До того ж, ознаками досягнення ідеальної атмосфери в колективі є: згуртованість, довіра один одному і тренеру, зрілість її структури, визначеність лідерських позицій і формується вона під впливом загально групових емоцій, які виникають внаслідок досягнення командою будь-яких результатів у спільній діяльності і не тільки в спортивній області. Тобто тренеру необхідно створити таку сприятливу атмосферу, в якій пануватимуть довіра, взаємовиручка і взаєморозуміння. Сприятливий психологічний клімат допомагає більш швидкому просуванню команди до спільної мети, подоланню труднощів, вмінню знаходити компромісні рішення в конфліктних ситуаціях і як наслідок більш високі показники особистої та командної задоволеності.

Література

1. Журавлев А.Л. Психология совместной деятельности. / А.Л. Журавлев. – М. : «Институт психологии РАН», 2005. – 640 с.
2. Ложкин Г. В. Развитие представлений о психологическом климате спортивной команды // Спортивный психолог. 2012. № 2. С. 16-21.

3. Майдокина Л. Г. Влияние индивидуально-психологических качеств футболистов на уровень спортивного мастерства / Л. Г. Майдокина, В. М. Машков // Международная научно-практическая конференция с элементами научной школы для молодых ученых «52-е Евсевьевские чтения», 2-3 июня 2016 г. / под общ. ред. А. А. Щанкина ; Мордов. гос. пед. ин-т. Саранск, 2016. С. 162-168.
4. Неретин А. В. Методика подготовки тренера к созданию положительного социально-психологического климата в спортивной команде // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2011. № 2. С. 154-158.
5. Неретин А. В. Подготовка будущих тренеров к созданию положительного социально-психологического климата в спортивной команде // Известия ВГПУ. 2017. № 2. С. 17-22.
6. Неретин А.В., Комаров А.П., Таможников Д.В. Факторы, влияющие на формирование положительного социально-психологического климата в спортивной команде // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5.
7. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Монография / под общ. ред. Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2006.
8. Рибницький А. В. Гармонійне поєднання розумового і фізичного розвитку студентів як основа підвищення спортивної майстерності волейбольної команди ВНЗ / А.В. Рибницький, О.І. Кириленко // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2014. – Вип.11. – С. 90-92. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_11_28
9. Синіговець І. В. Психологічні сумісності кваліфікованих волейболістів [Електронний ресурс] /І.В. Синіговець // Мій тренер – Режим доступу: <http://miytrenner.com/113-doslidzhennya - psixologichnoyi-sumisnosti.html>
10. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності у спортивній команді (на прикладі юних волейболісток): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Г. В. Проценко; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — К., 2010. — 20 с.
11. Співак Л. М. Психологія спортивного колективу (курс лекцій та практикум) : навчально-методичний посібник / Л. М. Співак. – Кам'янець-Подільський : ПП Зарицький, 2008. – 108 с.

Reference

1. Zhuravlev A.L. Psykholohyia sovместnoi deiatelnosti. / A.L. Zhuravlev. – M. : «Ynstytut psykholohyy RAN», 2005. – 640 s.
2. Lozhkyn H. V. Razvytye predstavleniy o psykholohyicheskome klymate sportyvnoi komandy // Sportyvnyy psykholoh. 2012. № 2. S. 16-21.
3. Maidokyna L. H. Vlyaniye yndyvduialno-psykholohyicheskyykh kachestv futbolystov na uroven sportyvnoho masterstva / L. H. Maidokyna, V. M. Mashkov // Mezhdunarodnaia nauchno-praktycheskaia konferentsiya s elementamy nauchnoi shkoly dlia molodykh uchennykh «52-e Evsejevskye chteniya», 2-3 yunija 2016 h. / pod obshch. red. A. A. Shchankyna ; Mordov. hos. ped. ynt. Saransk, 2016. S. 162-168.
4. Neretyn A. V. Metodyka podgotovky trenera k sozdaniyu polozhytelnoho sotsyalno-psykholohyicheskoho klymata v sportyvnoi komande // Fyzycheskoe vospytanye y sportyvnaia trenyrovka. 2011. № 2. S. 154-158.
5. Neretyn A. V. Podgotovka budushchykh trenerov k sozdaniyu polozhytelnoho sotsyalno-psykholohyicheskoho klymata v sportyvnoi komande // Yzvestiya VHPU. 2017. № 2. S. 17-22.
6. Neretyn A.V., Komarov A.P., Tamozhnykov D.V. Faktory, vlyaiushchye na formyrovanye polozhytelnoho sotsyalno-psykholohyicheskoho klymata v sportyvnoi komande // Sovremennyye problemy nauky y obrazovaniya. – 2014. – № 5.
7. Psykholohyicheskoe obespechenye sportyvnoi deiatelnosti: Monohrfayia / pod obshch. red. H.D. Babushkyn. – Omsk: SybHUFK, 2006.
8. Rybnytskyi A. V. Harmoniine poiednannia rozumovoho i fizychnoho rozvytku studentiv yak osnova pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti voleibolnoi komandy VNZ / A.V. Rybnytskyi, O.I. Kyrylenko // Naukovyi chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova]. Seriiia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). – 2014. – Vyp.11. – S. 90-92. – Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_11_28
9. Synihovets I. V. Psykholohichni sumisnosti kvalifikovanykh voleibolistiv [Elektronnyy resurs] /I.V. Synihovets // Mii trener – Rezhym dostupu: <http://miytrenner.com/113-doslidzhennya - psixologichnoyi-sumisnosti.html>
10. Styl spilkuvannia trenera yak faktor uspishnosti sumisnoi diialnosti u sportyvniy komandi (na prykladi yunyykh voleibolistok): avtofef. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.01 / H. V. Protsenko ; Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. — K., 2010. — 20 s.
11. Spivak L. M. Psykholohiia sportyvnoho kolektyvu (kurs lektsii ta praktykum) : navchalno-metodychnyi posibnyk / L. M. Spivak. – Kamianets-Podilskyi : PP Zarytskyi, 2008. – 108 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).11
УДК 372.881.111.

Маленко О.Б.
кандидат економічних наук, викладач
Олімпійський коледж імені Івана Піддубного, м. Київ

ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОГО ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Стаття присвячена проблемам оптимізації методики викладання англійської мови студентам сфери фізичного виховання та спорту шляхом використання комунікативних методик, інформаційно-комунікаційних технологій тощо. В статті доведена необхідність формування комунікативної і міжкультурної компетенції, яка дозволить майбутнім фахівцям-спортсменам використати іноземну мову в професійній і соціально-побутовій сферах з урахуванням параметрів, необхідних для здійснення вільного спілкування в умовах міжнародної спортивної професійної діяльності. В статті розглядаються основні чинники професійно-орієнтованого навчання, напрями викладання іноземної мови спортсменам, а також застосування в навчальному процесі електронних сервісів.

Ключові слова: студенти сфери фізичного виховання і спорту, комунікативні навички, викладання іноземної мови, електронні сервіси, англійська мова для спеціальних цілей.

Маленко Елена Борисовна Проблемы профессионально-ориентированного преподавания иностранного языка при подготовке специалистов сферы физического воспитания и спорта. Статья посвящена проблемам оптимизации методики преподавания английского языка студентам сферы физического воспитания и спорта, путем использования коммуникативных методик, информационно-коммуникационных технологий и т.п. В статье доказана необходимость формирования коммуникативной и межкультурной компетентности, которая позволит будущим специалистам-спортсменам использовать иностранный язык в профессиональной и социально-бытовой сферах с учетом параметров, необходимых для осуществления свободного общения в условиях международной спортивной профессиональной деятельности. В статье рассматриваются основные факторы профессионально-ориентированного обучения, направления преподавания иностранного языка спортсменам, а также применение в учебном процессе электронных сервисов.

Ключевые слова: студенты сферы физического воспитания и спорта, коммуникативные навыки, преподавание иностранного языка, электронные сервисы, английский язык для специальных целей.

Malenko O. The problems of job-oriented foreign language teaching in training of students in physical education and sports. The article deals with the problems of optimizing the teaching of English to students of physical education and sports, using communication techniques, information and communication technologies. The article deals with the main factors of vocational training including the necessity of formation of communicative competences, the priority of sports topics, enhancing students' motivation for studying, mastering professional vocabulary etc. The ways and methods of foreign language teaching to athletes are also the matters which are mentioned in the article. They encompass using professional literature, topical Internet sites and blogs, radio podcasts and TV programs, teaching grammar on the basis of sports vocabulary. A great deal of attention is paid to electronic services in the educational process. The platforms such as Quizlet, LearningApps, Moodle, Socrative enable students to master new topics individually, do interactive tests, improve their knowledge by playing vocabulary games. The services also provide teachers with possibilities to do assessment and control. The article highlights a number of problems in the area of teaching English to students of physical education and sports, which are the following: loss of interest in studying, lack of teaching hours, lack of sports oriented authentic teaching courses, the excessive length of training etc.

Keywords: students in physical education and sports, communicative skills, foreign language teaching, electronic services, English for special purpose.

Постановка проблеми. В сучасних умовах Україна, як і багато інших держав, пропонує послуги робочої сили на світовому ринку праці. Транснаціональні потоки трудових ресурсів набувають систематичного характеру. За таких умов важливими стають питання соціалізації сучасної людини у міжкультурному просторі, при цьому володіння іноземною мовою розглядається як один з інструментів розширення професійних знань і можливостей.

В сфері фізичного виховання та спорту знання іноземної мови необхідне для спілкування із зарубіжними колегами на міжнародних змаганнях, турнірах, чемпіонатах. У зв'язку з цим виникають підвищені вимоги до рівня мовленнєвої підготовки фахівців спортивного профілю. Актуальність проблеми також зумовлена тим, що рівень володіння іноземною мовою у студентів спортивного та фізкультурного напрямку підготовки, залишається доволі низьким. Найбільшою проблемою, на нашу думку, є недостатня увага, яка приділяється формуванню і розвитку комунікативних навичок. Часто рівень знань студентів спортсменів обмежується вмінням читати і перекладати нескладні адаптовані тексти, віддалені від реальної "живої" спортивної лексики.

Аналіз літературних джерел. На сьогодні є велика кількість як теоретичних доробок, так і практичних методів професійно-орієнтованого викладання англійської мови. Різним аспектам такого викладання присвятили свої роботи українські і зарубіжні вчені. Так, питання формування професійної спрямованості досліджують Н. Гез, М. Давидова, Е.

Масалкова; пошуком шляхів інтенсифікації викладання англійської мови займаються такі дослідники, як Н. Гальскова, Н. Яременко; проблемам формування комунікативних навичок присвятили свою наукову роботу В. Кузовльов, Н. Кузьміна, А. Леонтьєв, В. Черевко; А. Котова та І. Удовенко показали роль ігрових ситуацій для покращення навчального процесу.

Мета роботи. Напрямок навчання іноземної мови студентів спортивного та фізкультурного профілю потребує детальнішого висвітлення у науковій літературі, що і є метою даної роботи.

Викладення основного матеріалу дослідження. Оволодіння мовними навичками знаходиться у прямій залежності від змісту навчання. Наявні у навчальних закладах підручники, які побудовані за вимогами традиційної методики і націлені на навчання усім чотирьом видам мовної діяльності, часто не сприяють оволодінню студентами навичками професійного спортивного спілкування. Викладачам доводиться доповнювати текстовий матеріал, вправи навчальних посібників, самостійно розробляти мовні ситуації для професійно-орієнтованого спілкування.

Якщо в таких напрямках професійної діяльності, як економіка, юриспруденція, медицина тощо наявна велика кількість автентичного матеріалу, розроблена провідними Британськими вченими, то у галузі спорту такі посібники практично відсутні. В наявних підручниках майже не представлені творчі мовні вправи по формуванню вмій у ролевих і професійно-орієнтованих іграх, а також відсутні матеріали вираженої спортивної направленості [4].

Впродовж навчання у закладах освіти інтерес до вивчення іноземної мови поступово знижується. На початковому етапі у студентів є мотив, що спонукає їх до інтенсивнішого навчання й ефективнішого засвоєння матеріалу. Він обумовлений ефектом новизни, методичними прийомами, постановкою завдань, системою оцінювання, побудовою заняття, відмінною від шкільних уроків. Поступово інтерес втрачається, що знижує результативність навчання. Це пояснюється відірваністю предмета «іноземна мова» від справжніх потреб студентів, ускладненням лексичного і граматичного матеріалу, не сформованістю навичок самостійної роботи над мовним матеріалом. Хоча матеріал професійно-орієнтованої спрямованості студенти сприймають з великим інтересом.

Іноземна мова серед фахівців фізкультурного профілю часто є незатребуваною, що також може спричинити низьку мотивацію для її вивчення. Часто студенти, які вивчають англійську мову не бачать її у своєму майбутньому, вважають, що «пронесе» і вона їм не знадобиться. Через це викладач повинен не тільки пояснювати матеріал, але й виступати певною мірою психологом мотивуючи студентів і пояснюючи важливість іноземної мови для їх кар'єрного росту.

Хоча навчальні програми курсів передбачають засвоєння студентами всіх чотирьох мовних навичок, наявна кількість аудиторних годин часто не дає можливості повноцінно досягти цієї мети, а отже потребує визначення пріоритетного напрямку викладання. Таким напрямком, на нашу думку, комунікативні навички усного спілкування, оскільки крім безпосередньої спортивної діяльності, професійна діяльність студентів сфери фізичного виховання і спорту може бути пов'язана з спілкуванням: тренерська робота, викладацька, участь у командах зарубіжних країн тощо.

У процесі вивчення іноземної мови студенти-спортсмени вчать здійснювати низку професійних дій англійською мовою в найбільш типових ситуаціях офіційного і неофіційного спілкування. Основними чинниками професійно-орієнтованого навчання студентів-спортсменів є:

- 1) необхідність формування комунікативної і міжкультурної компетенції, яка дозволить майбутнім фахівцям-спортсменам використати іноземну мову в професійній і соціально-побутовій сферах з урахуванням параметрів, необхідних для здійснення вільного спілкування в умовах міжнародної спортивної професійної діяльності (міжнародні змагання, виїзди на консультації, участь в суддівстві міжнародних спортивних подій, виконання тренерської роботи);
- 2) пріоритетність спортивно-орієнтованої тематики з динамічним мобільним контекстом;
- 3) створення мотивації до оволодіння англійською мовою, стимулювання усвідомлення необхідності вивчення іноземної мови для професійного кар'єрного росту;
- 4) освоєння запасу професійної лексики і формування навичок володіння професійними знаннями англійською мовою;
- 5) облік професійних інтересів спортсменів, зокрема розгляд таких питань, як місце спорту в сучасному суспільстві, значення англійської мови для індустрії спортивного менеджменту, взаємовідносини спорту і засобів масової інформації, особливості роботи фахівців у сфері спортивної індустрії, спортивні структури і організації, допінг [5].

Вивчення іноземної мови студентами фізкультурного профілю охоплює два напрями: занурення у загальнонавчальну лексику і використання специфічної вузько-спеціалізованої лексики. Спортсмени відвідують різні країни світу, і тому їм абсолютно необхідно знати англійську мову, яка вже стала інтернаціональною. Це потрібно для вирішення побутових проблем, прогулянок містом, шопінгу тощо – для цього вузькоспеціалізована спортивна лексика не знадобиться.

Другий напрям охоплює спеціалізовану спортивну лексику. При її викладанні, залежно від конкретної направленості підготовки студентів, заняття з іноземної мови можуть включати практики з таких комунікативних напрямків:

- назви спорту;
- спортивне обладнання, інвентар;
- дієслова (дії), пов'язані зі спортом (наприклад: to bowl – кинути м'яча, to draw – зрівняти рахунок);
- фразові дієслова (to knock out – нокаутувати, bulk up – збільшити м'язи);
- люди, пов'язані зі спортом (linesman – боковий арбітр, fan – уболівальник);
- назви країн, міст, команд;
- фразеологізми і сленг, спортивні кліше;
- культурна інформація про спорт і спортсменів;
- різниця між різновидами англійської мови, наприклад, значення слова "football" в британській і американській англійській;

- типові помилки, наприклад слова, які рідною мовою здаються англійськими, але зазвичай не використовуються;
- фрази, типові для використання у натовпі, між гравцями, між офіційними особами і гравцями чи між спортсменами та тренером.

Крім спеціалізованої лексики, існує значний прошарок сленгових, неформальних термінів, без розуміння яких, складно орієнтуватися в тій чи іншій спортивній тематиці. Для їх простішого і активнішого засвоєння варто впроваджувати на заняттях засоби навчання, які б включали всі основні мовні компоненти: читання, аудіювання, говоріння і писання, зокрема:

- вивчення професійної навчальної літератури, наприклад, тривірневий навчальний посібник Virginia Evans, Jenny Dooley, Alan Graham: *Career Paths: Sports* – охоплює такі теми, як місце проведення гри, правила, знаряддя, спортсмени і чемпіонати найпопулярніших світових видів спорту; також рекомендується використання словників спортивної лексики, які зокрема доступні online;
- задля засвоєння «живої» спортивної мови, доцільно використовувати матеріали із тематичних форумів, блогів, спеціалізованих інтернет-ресурсів та друкованих видань;
- корисно використовувати аудіо записи спортивних коментарів, яким притаманні індивідуальні мовні звороти, особливі фрази і, навіть, манери говоріння [3].

Задля швидшого опанування професійною лексикою рекомендується на її основі пояснювати і різноманітні граматичні конструкції. Так, наприклад, для засвоєння Present Simple, студент описує певний спорт, гру, дію або спортивне знаряддя: "People wear this to play ice hockey and to drive F1", "I never play this sport", "People usually play it in the summer", а інші повинні вгадати про що йдеться. Для повторення Present Continuous студенти показують гру, спортивну дію або те, що використовують певний спортивний інвентар, а інші ставлять питання: "Are you doing judo?", "Are you kicking a ball?", "Are you swinging a bat?". Задля практики Past Simple, студенти вгадують певні спортивні моменти: They won the football World Cup in 1966" or "It was first played in China". Модальні дієслова можна опановувати через речення-загадки, на кшталт: "You can use your hands" or "You have to wear special shoes" або вгадувати модальне дієслово для спорту, про який вони знають мало: "You ____ wear gloves in cricket". Також студенти можуть вирішити, які б правила вони змінили, щоб зробити спорт безпечнішим, або, навіть, вигадати свою власну гру, із новими правилами, скажімо, поєднавши бокс із шахами. Це зробить заняття не лише корисним, але й цікавим [1].

Однією з проблем викладання іноземної мови спортсменам є проблема надмірної зайнятості студентів на тренуваннях, зборах, змаганнях і неможливості відвідувати всі, заплановані навчальною програмою, заняття. При цьому, пропуски призводять до відставання студентів і подальшого небажання продовжувати вивчення мови. Рішенням цієї проблеми, на наш погляд, є активне впровадження в навчальних процес інформаційно-комунікаційних технологій. Вони дозволяють:

- організувати самостійну роботу студентів;
- забезпечувати оптимальну для кожного студента швидкість сприйняття матеріалу;
- надавати можливість дистанційного освоєння матеріалу, за умови відсутності студента в класі;
- забезпечувати можливості самоконтролю якості здобутих знань і навичок;
- подолати монотонність заняття при формуванні мовленнєвої та комунікативної компетенції учнів при навчанні англійської мови.

Особливо, варто звернути увагу, на застосування в навчальному процесі таких комп'ютерних сервісів, як Quizlet, LearningApps, платформ Moodle, Socrative, які дають змогу студентам дистанційно засвоювати матеріал, проходити інтерактивні тести, покращувати знання за допомогою цікавих тематичних ігор, а також здійснювати самоконтроль.

Для викладача такі ресурси пропонують широкий вибір засобів для реалізації нових методів навчання, підвищення педагогічної майстерності. Зокрема, це інструменти для впровадження нової лексики, створення флеш-карток, розробки контрольних тестів, відстежування роботи і прогресу класу.

Крім того, зазначені ресурси створюють здорове конкурентне середовище для навчання, яке стимулює студентів для інтенсивнішої роботи. Так, наприклад, Quizlet пропонує активність «Live» – сервіс для командної гри в класі на основі навчальних наборів карток Quizlet. Його сутність полягає в тому, що студенти, об'єднані у невеличкі групи, змагаються за першість у знанні слів/термінів з конкретного уроку або теми. При чому грати можна на смартфоні, планшеті або ноут-буку [3]. Використання дистанційних навчальних платформ Moodle, Socrative дає можливість:

- мати науково-методичне забезпечення дисципліни; встановлювати терміни виконання студентами завдань;
- використовувати текстові, аудіо або відеоматеріали у навчальному процесі; мати автоматизовану систему рейтингового оцінювання студентів; використовувати різноманітні тести, опитування та інші засоби контролю.

Висновки. Підводячи підсумок, зазначимо, що професійно-орієнтоване викладання іноземної мови студентам сфери фізичного виховання і спорту має бути спрямоване на оволодіння ними низкою професійних компетентностей, які необхідні для повноцінного спілкування в міжнародній діяльності. Проте пріоритетним напрямом навчання має стати формування комунікативних навичок усного спілкування. **Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні подальших шляхів удосконалення викладання іноземної мови студентам спортивно-фізкультурного профілю.

Література

1.A. Case (2012) "Olympics Ideas Part One: Teaching English for and through Sport" available at: <https://www.usingenglish.com/articles/olympics-ideas-part-one-teaching-english-for-through-sport.html>

2. Комочкина Е.А. Обучение иностранным языкам в неязыковом вузе: история и современность / Е. А. Комочкина // Иностранные языки в школе: научно-методический журнал – 2014. – N 7. – С. 30-37. – Режим доступа: <http://naukarus.com/obuchenie-inostrannym-yazykam-v-neyazykovom-vuze-istoriya-i-sovremennost>

3. Маленко О.Б. Особливості викладання англійської мови студентам-спортсменам / О.Б. Маленко // Інститут вищої освіти ВАПН України: Збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції "Особистість студента та соціокультурне середовище університету в суспільному контексті" – 2019. – С. 38-40.

4. Масалкова Э.В. Некоторые нерешенные проблемы обучения иностранному языку студентов-спортсменов / Э.В. Масалкова // Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи: Материалы II Международной научно-практической конференции – 2014. – Режим доступа: <http://aprobacia.ru/nekotoryie-nereshennyye-problemyi-obucheniya-inostrannomu-yazyku-studentov-sportsmenov.html>

5. Мельникова Е.Ю. Профессионально-ориентированное обучение иностранному языку студентов-спортсменов / Е.Ю. Мельникова // Режим доступа: https://kopilkaurokov.ru/angliiskiyYazik/prochee/professionalno_orientirovannoe_obuchenie_inostrannomu_jazyku_studentov_sportsmen

Reference

1. Case, A. (2012) "Olympics Ideas Part One: Teaching English for and through Sport", available at: <https://www.usingenglish.com/articles/olympics-ideas-part-one-teaching-english-for-through-sport.html>

2. Komochkina, E.A. (2014) "Foreign language teaching at the non-linguistic institute: history and the present", Inostrannyye jazyki v shkole, Vol 7, pp. 30-37, available at: <http://naukarus.com/obuchenie-inostrannym-yazykam-v-neyazykovom-vuze-istoriya-i-sovremennost>

3. Malenko O.B. (2019) "The peculiarities of English language teaching to students-sportsmen", Instytut vyshchoi osvity VAPN Ukrainy: Zbirnyk naukovykh prats III Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Osobystist studenta ta sotsiokulturne seredovyshe universytetu v suspilnomu konteksti" – 2019. – pp. 38-40.

4. Masalkova, E.V. (2014) "Some unsolved problems of foreign language teaching to students-sportsmen", Sovremennyye problemy razvitiia obrazovaniia i vospitaniia molodezhy, available at: <http://aprobacia.ru/nekotoryie-nereshennyye-problemyi-obucheniya-inostrannomu-yazyku-studentov-sportsmenov.html>

5. Melnikova E.J. Professionally-oriented foreign language teaching to students-sportsmen", available at: https://kopilkaurokov.ru/angliiskiyYazik/prochee/professionalno_orientirovannoe_obuchenie_inostrannomu_jazyku_studentov_sportsmen

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).12

УДК: 79-053.2+376.356+ 616.988.23

Маслова О. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

СУЧАСНІ ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ

Відставання у розвитку фізичних якостей глухих та слаббачуючих школярів не можна розглядати як наслідок їх основного дефекту, а скоріше як результат недосконалості процесу адаптивного фізичного виховання й недостатньої науково-методичної обґрунтованості та розробленості ряду питань фізичного виховання дітей даної категорії.

Мета дослідження - вивчення, розробка і впровадження інноваційних засобів у практику адаптивного фізичного виховання дітей з вадами слуху та визначення їх ефективності.

Представлені у статті результати наукових досліджень продемонстрували широкий спектр наукових доробок у напрямі здійснення корекційної діяльності різними засобами у процесі фізичного виховання дітей з вадами слуху, а розроблені та впроваджені технології за темою 3.23: «Здоров'яформуючі технології дітей та молоді у процесі адаптивного фізичного виховання» підтвердили свою ефективність щодо здоров'яформування серед школярів встановленої нозології.

Ключові слова: технологія, здоров'яформування, вади слуху, школярі, діти, корекція, фізичний розвиток, фізичний стан, здоров'я, підготовленість.

Маслова Елена Владимировна. Современные средства формирования здоровья в процессе адаптивного физического воспитания детей с нарушениями слуха. Отставание в развитии физических качеств глухих и слаббослышащих школьников нельзя рассматривать как следствие их основного дефекта, а скорее как результат несовершенства процесса адаптивного физического воспитания и недостаточной научно-методической обоснованности, а также разработанности ряда вопросов физического воспитания детей данной категории.

Представленные в статье результаты научных исследований продемонстрировали широкий спектр научных разработок в направлении осуществления коррекционной деятельности различными средствами в процессе физического воспитания детей с недостатками слуха, а разработанные и внедренные технологии по теме 3.23 «Здоровьеформирующие технологии детей и молодежи в процессе адаптивного физического воспитания» подтвердили свою эффективность относительно здоровьесформирования среди школьников установленной нозологии.

Ключевые слова: технология, здоров'яформування, недостатки слуха, школьники, дети, коррекция, физическое развитие, физическое состояние, здоровье, подготовленность.

Maslova O. Modern means of health formation in the process of adaptive physical education for children with hearing impairments. Lag in the development of physical qualities of deaf and hard of hearing students cannot be considered as a consequence of their main defect, but rather as a result of imperfect process of adaptive physical education and insufficient scientific and methodological validity and development of a number of issues of physical education.

The aim of the study is the study, development and implementation of innovative tools in the practice of adaptive physical education of children with hearing impairments and determine their effectiveness.

Methods and organization of research: analysis and generalization of data from special scientific and methodological literature; monitoring of information resources of the Internet; sociological methods (questionnaires); copying method; pedagogical methods (pedagogical testing, pedagogical experiment), methods of mathematical statistics.

The research was conducted on the basis of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine, as well as Special boarding schools for deaf and hearing-impaired children.

The results of scientific research presented in the article demonstrated a wide range of scientific achievements in the direction of corrective activities by various means in the process of physical education of children with hearing impairments, and developed and implemented technologies on topic 3.23: "Health technologies of children and youth in adaptive physical education" confirmed their effectiveness in health education among schoolchildren of the established nozology.

Key words: technology, health formation, hearing impairments, schoolchildren, children, correction, physical development, physical condition, health, readiness.

Постановка проблеми і її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Створення сприятливого середовища для росту, розвитку, життєдіяльності, комунікації з оточуючим світом, корекції та у майбутньому успішної соціальної адаптації та інтеграції людини з обмеженими можливостями, особливо у ранньому віці - дитини – першочергове завдання суспільства і держави в цілому. Дане завдання сформульоване у затвердженій Наказом Президента України цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», де визначена необхідність й важливість науково-методичного та інформаційного забезпечення реабілітаційної і фізкультурно-спортивної діяльності осіб з набутими або вродженими вадами [2, 9].

Представлене завдання обумовило актуальність проведених нами досліджень відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр., затвердженого Міністерством освіти і науки України, розробленого у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, за темою 3.23: «Здоров'я формуючі технології дітей та молоді у процесі адаптивного фізичного виховання» (номер державної реєстрації 0116U001620).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Відсутність слуху негативно впливає на загальний і фізичний стан організму дитини, розвиток функцій її органів та систем, суттєво позначається на формуванні її рухового апарату та діяльності аналізаторів [2, 4]. Науковцями встановлено, що при частковій або повній втраті слуху у школярів, перш за все, сповільнюється процес оволодіння руховими вміннями і навичками, порушуються функції рівноваги, швидкості й точності виконання, як простих так і складних рухів, здатності до орієнтації у просторі та співвідношення рухів з часом [2, 5, 7].

Проте головним фактом, визначеним у даних дослідженнях є те, що відставання у розвитку фізичних якостей глухих та слабочуючих школярів не можна розглядати як наслідок їх основного дефекту, а скоріше як результат недосконалості процесу адаптивного фізичного виховання й недостатньої науково-методичної обґрунтованості та розробленості ряду питань фізичного виховання даної категорії дітей [1, 8].

Формулювання мети і завдань досліджень. Виходячи з вищезазначеного метою наших досліджень стало вивчення, розробка і впровадження інноваційних засобів у практику адаптивного фізичного виховання дітей з вадами слуху та визначення їх ефективності.

Методи та організація досліджень. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; соціологічні методи (анкетування); метод вкопіювання; педагогічні методи (педагогічне тестування, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, а також Спеціальних загальноосвітніх шкіл-інтернатів для глухих дітей та дітей зі зниженим слухом.

Виклад основного матеріалу досліджень з аналізом отриманих наукових результатів. Аналіз науково-методичних робіт та моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет показав документування успішних розробок з подальшою їх інтеграцією у процес адаптивного фізичного виховання дітей з вадами слуху.

Так, результати дослідної роботи В.В. Кудряшова свідчать про можливість прискорення процесу засвоєння дітьми з вадами слуху рухових дій при застосуванні фізичних вправ систематичного повторення з предметами та акцентуванні уваги на якості їхнього виконання [5].

У своїх дослідженнях Е.Н. Абілова, Р.Д. Бабенкова, І.В. Грабовська, І.Я. Коцан, А.О. Костанян, І.М. Ляхова, Б.В. Сермеєв, Г.В. Трофімова встановили, що рухливі ігри є засобом не тільки корекції й компенсації порушених функцій, а також знаряддям удосконалення основних рухів: стрибків, бігу, ходьби, метання [5].

Дослідженнями М.С. Бессарабова [5] експериментально обґрунтовано застосування занять ігрової спрямованості, а саме, баскетболом, у напрямі корекції показників фізичного розвитку, покращення стану кардіореспіраторної системи, формування психомоторних функцій.

Наукові пошуки В.М. Зайцевої дали змогу рекомендувати плавання, у якості корекційного засобу [5].

О.В. Романенко дослідив вплив позакласних занять із спортивного орієнтування на проєкцію пізнавальної

діяльності та рухової сфери глухих дітей: було визначено покращення функціонального стану їх організму, підвищення рівня розвитку рухових якостей, поширення об'єму мовної інформації, скорочення строків вивчення спортивного орієнтування, у порівнянні з школярами, якічують [5].

У власних дослідженнях А.В. Сват'єв показав, що заняття академічним веслуванням сприяють істотному поліпшенню функціонального стану і рухової підготовки глухих школярів 13-14 років, а використання методики точного розрахунку енерговитрат організму на конкретний вид м'язової діяльності підтверджує можливість практичної реалізації принципу індивідуального підходу до дозування фізичних навантажень [5].

А.В. Мут'єв уперше експериментальним шляхом обґрунтував методику позакласних занять таеквондо з глухими підлітками, яка містить раціональне співвідношення аеробних та анаеробних фізичних навантажень швидкісного та швидкісно-силового характеру разом з технічними діями таеквондо, руховими іграми і спеціальним мовленнєвим забезпеченням навчально-тренувального процесу [5].

У дослідженні О.В. Колишкіна вперше експериментальним шляхом обґрунтовано комплексну методику позаурочних занять із слабочуючими юнаками в процесі адаптивного фізичного виховання із застосуванням засобів спортивних ігор, плавання, виконання силових вправ і спеціальних вправ на витривалість [2, 5].

У роботі Н.П. Лещій теоретично обґрунтовано й розроблено експериментальну методику розвитку координації рухів у глухих школярів 12-15 років, практична апробація якої продемонструвала розвиток компенсаторної сенсорної взаємодії аналізаторів, наявність позитивних емоційних стимулів у процесі розвитку координації рухів, змістове забезпечення розвитку координації рухів у глухих підлітків засобами фізичної культури [5].

І.М. Ляхова розробила теоретико-методичні основи корекції рухової сфери дітей зі зниженим слухом засобами фізичного виховання, було створено методичну систему педагогічного керівництва організованою руховою діяльністю дітей цієї категорії; запропоновано програму занять з фізичної культури компенсаторно-корекційної спрямованості та мовленнєве забезпечення рухової діяльності на цих заняттях; виявлено умови педагогічного процесу, що повинні сприяти ефективній корекції та розвитку рухової сфери [3].

В свою чергу у межах представленої наукової теми були розроблені і практично апробовані у процесі адаптивного фізичного виховання дітей з вадами слуху інноваційні засоби здоров'я формування.

Так, сумісна робота з кандидатом наук з фізичного виховання і спорту, викладачем кафедри біомеханіки та спортивної метрології Національного університету фізичного виховання і спорту України, молодшим науковим співробітником науково-організаційного відділу науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України Ричок Тетяною Миколаївною в рамках її дисертаційної роботи дала змогу розробити і практично апробувати технологію корекції показників фізичного стану школярів з вадами слуху засобами туристського багатоборства.

Отримані у ході констатувального експерименту дані та визначена спрямованість етапів практичної реалізації самої технології дозволили розробити методичну основу авторської технології, яку склав впроваджений у навчальний та позанавчальний процес з фізичного виховання школярів середнього шкільного віку з вадами слуху, модуль з корекційно-розвиткової роботи «Туристське багатоборство» [1].

Для вирішення завдань корекції фізичного стану школярів з вадами слуху до змісту практичних занять було включено вправи різної структури та спрямованості задля підвищення рівня функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної системи; нормалізації показників фізичного розвитку; покращення розвитку дрібної моторики; оптимізації рівня загальної фізичної працездатності та підготовленості; стабілізації діяльності імунної системи; урівноваження психоемоційного стану. Для корекції показників фізичного стану школярів з вадами слуху використовували засоби: пішохідного, лижного, екологічного туризму, методики в'язання вузлів (для розвитку мілкої моторики), навички туристської підготовки (встановлення наметів, подолання імітованих та природних перешкод, організація переправ) [1].

Зміст модулю з корекційно-розвиткової роботи «Туристське багатоборство» передбачав комплексний підхід до організації роботи з школярами 8 класів з вадами слуху для засвоєння окремих видів туризму в спеціальному загальноосвітньому закладі протягом одного року. Модуль включив в себе такі тематичні блоки: краєзнавство; основи топографії та орієнтування; початкова туристська підготовка; пішохідний туризм та інші [1].

Впровадження розробленої технології у процес фізичного виховання спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату дозволило впродовж перетворювального експерименту знизити число звернень за медичною допомогою; покращити рівень фізичного розвитку за рахунок позитивних змін розрахункових значень індексу Кетле, індексу Робінсона, життєвого та силового індексів; спостерігати позитивні зміни у рівні прояву фізичної працездатності [1].

Окремо, також в межах виконання дисертаційного дослідження разом з аспірантом кафедри спортивної медицини, викладачем кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України Гопєєм Максимом Миколайовичем було розроблено і впроваджено у процес адаптивного фізичного виховання технологію підвищення рівня фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку з вадами слуху з використанням елементів спортивно-орієнтованого фізичного виховання (на прикладі стрітболу).

Методичну основу запропонованої технології склала програма освітньо-корекційної роботи «Стрітбол». Запропонований варіант програми передбачала комплексний підхід до організації роботи з школярами 10-11 класів обсягом 8 години на тиждень для засвоєння основ стрітболу та правил суддівства в спеціалізованих загальноосвітніх закладах для дітей з порушеннями слуху [4].

Порівняльний аналіз отриманих даних у ході здійснення формувального експерименту підтвердив ефективність розроблених і впроваджених авторських новацій: відбулись достовірні зміни у бік покращення рівня загальної та спеціальної фізичної і теоретичної підготовленості; поліпшились значення показників психофізіологічного статусу школярів; знизився

рівень загальної захворюваності. Окремо слід відмітити позитивні зміни щодо покращення рівня комунікативної здатності серед обстежених дітей, мотивації до здорового способу життя, позитивного відношення до власного здоров'я [4].

Третьою експериментальною технологією, яка була розроблена за темою 3.23: «Здоров'яформуючі технології дітей та молоді у процесі адаптивного фізичного виховання» стала технологія корекції стану здоров'я і зниження ризику виникнення екообумовленої патології у дітей з вадами слуху [7].

Оцінка ефективності запропонованої нами технології здійснювалась згідно зміни даних зазначених критеріїв у двох групах випробовуваних: контрольна група (КГ) чисельністю 11 школярів (6 хлопців і 5 дівчат) віком 13 років, які навчаються у 7 класі; експериментальна група (ЕГ) – 12 учнів (7 хлопців і 5 дівчат) відповідної вікової категорії контрольної групи [6].

Впровадження авторської технології дало можливість отримати позитивні зміни серед показників їх фізичного розвитку. Проте найбільш вагомим досягненням стали результати зниження концентрації важких металів у сечі школярів експериментальної групи порівняно з даними контрольної групи до та після експерименту, а саме: зниження рівня свинцю в сечі дітей експериментальної групи склало в середньому 20-25 % за рахунок включення до програми занять з навантаженням змінної потужності та ігрової спрямованості за умови одягнення в утеплюючий одяг; зниження концентрації цинку в сечі школярів експериментальної групи відбулось за рахунок включення вправ циклічної спрямованості на відкритому повітрі під час виїзних занять і становило 48 % у хлопців і 41 % у дівчат; включення лише одного заняття у басейні з базовими елементами плавання та ігор на воді дало змогу знизити вміст хрому у сечі обстеженого контингенту експериментальної групи на 31 % у хлопців і 27 % у дівчат відповідно [7].

Таким чином, проведений нами педагогічний експеримент підтвердив ефективність розроблених авторських технологій здоров'яформувальних, що дає всі підстави рекомендувати їх для використання у процесі фізичного виховання дітей з вадами слуху.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Визначення корекційної спрямованості спеціально організованих і науково обґрунтованих занять, інтегрованих у процес фізичного виховання дітей та підлітків з вадами слуху, дало можливість зробити висновок про їхню ефективність, а головне, необхідність впровадження у практику як спеціальних закладів, так і загальноосвітніх установ України.

Перспективою подальших наших досліджень є необхідність вивчення можливості адаптації розроблених нами засобів здоров'яформувальних у процес фізичного виховання дітей з іншими нозологіями.

Література

1. Кашуба В.О., Маслова О.В., Ричок Т.М. Технологія корекції фізичного стану школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання / В.О. Кашуба, О.В. Маслова, Т.М. Ричок // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. - № 2. – С. 42-48.
2. Колишкін О.В. Корекція рухових порушень дітей старшого шкільного віку з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання : авторефер. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.03. «Корекційна педагогіка» / О. В. Колишкін. – Суми, 2004. – 20 с.
3. Ляхова І.М. Порівняльна оцінка рівня фізичного здоров'я слабчущих і чуючих дітей шкільного віку / І. М. Ляхова // Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі. - К. : Знання, 2002. - С. 165-170.
4. Маслова О.В., Гопей М.М. Обґрунтування необхідності розробки інноваційних технологій для оптимізації процесу фізичного виховання дітей з вадами слуху / О.В. Маслова, М.М. Гопей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. - № 3. – С 78-85.
5. Форостян О.І. Теоретико-методичні засади адаптивного фізичного виховання підлітків з порушеннями слуху / О.І. Форостян// Наука і освіта. – 2015. - № 5. – С. 128-133.
6. Kashuba Vitaliy, Maslova Olena Prerequisites for the development of the concept of health-forming technologies in the process of adaptive physical education of school-age children with hearing impairment / Vitaliy Kashuba, Olena Maslova // Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. – 2017. - № 3. - P. 824-834.
7. Futornyi Serhii, Maslova Olena, Shmatova Olena, Osadcha Oksana, Rychok Tatiyana, Hopey Maksym, Tarnavskiy Artur Modern aspects of the ecological culture implementation in the physical education process of different population groups / Serhii Futornyi, Olena Maslova, Olena Shmatova, Oksana Osadcha, Tatiyana Rychok, Maksym Hopey, Artur Tarnavskiy // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2020. - № 20 (1). – P. 348 – 353.
8. Kashuba, V., Futornyi, S., Andrieieva, O., Goncharova, N., Carp, I., Bondar, O., & Nosova, N. Optimization of the Processes of Adaptation to the Conditions of Study at School as a Component of Health Forming Activities of Primary School-Age Children / V. Kashuba, S. Futornyi, O. Andrieieva, N. Goncharova, I. Carp, O. Bondar, N. Nosova // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2018. - №18 (4). – P. 2515.
9. Goncharova N.M.. Preconditions of the concept of health forming technologies in the process of physical education of primary school-aged children // Health, sport, rehabilitation. – 2018. – V. 4. – №. 2. – P. 22-27.

Reference

1. Kashuba V.O., Maslova O.V., Richok T.M. (2018) 'Technology of physical condition correction for schoolchildren with hearing impairments in the process of physical education', Theory and methods of physical education and sports, no 2, pp. 42-48.
2. Kolishkin, O.V. (2004). "Correction of impellent infringements of children of the senior school age with dissonances of hearing means of adaptive physical training", Extended abstract of candidate's thesis, Sumi, 20 p.
3. Lyakhova, I.M. (2002). "The comparative estimation of level of physical health of hard of hearing and hearing children of school age". Didactic and socially-psychological aspects of correctional work at special school: academic journal, 4, 165-170.

4. Maslova, O.V., Gopei, M.M. (2017) "Substantiation of the need to develop innovative technologies for optimizing the process of physical education of children with hearing impairments", Theory and methods of physical education and sports, no 3, pp. 78-85.
5. Forostyan, O.I. (2015) "Theoretical and methodical principles of adaptive physical education of adolescents with hearing impairment", Science and Education, no 5, pp. 128-133.
6. Kashuba Vitaliy, Maslova Olena (2017) "Prerequisites for the development of the concept of health-forming technologies in the process of adaptive physical education of school-age children with hearing impairment", Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences, no 3, pp. 824-834.
7. Futornyi Serhii, Maslova Olena, Shmatova Olena, Osadcha Oksana, Rychok Tatiyana, Hopey Maksym, Tarnavskiy Artur (2020) "Modern aspects of the ecological culture implementation in the physical education process of different population groups", Journal of Physical Education and Sport (JPES), no 20 (1), pp. 348 – 353.
8. Kashuba, V., Futornyi, S., Andriieva, O., Goncharova, N., Carp, I., Bondar, O., & Nosova, N. (2018) "Optimization of the Processes of Adaptation to the Conditions of Study at School as a Component of Health Forming Activities of Primary School-Age Children", Journal of Physical Education and Sport (JPES), no 18 (4), pp. 2515.
9. Goncharova N.M.. (2018) "Preconditions of the concept of health forming technologies in the process of physical education of primary school-aged children", Health, sport, rehabilitation, V. 4, no. 2, pp. 22-27.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).13

Медведєва І. М.,
доктор педагогічних наук, професор,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Нестерова Т. І.,
аспірантка II року навчання, викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Радзієвський В. П.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я,
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

ФОРМУВАННЯ УСВІДОМЛЕНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

У статті надано результати першого етапу досліджень щодо визначення рівня мотивації студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям до занять з фізичного виховання. Показано, що усвідомлений вибір студентів виду рухової діяльності дозволить не тільки підвищити рівень відвідування занять з фізичного виховання, але й підсилить їх інтерес до них та забезпечить активну участь в навчальному процесі, що стане підґрунтям для формування усвідомленої мотивації у студентів з ослабленим здоров'ям до занять з фізичного виховання.

Ключові слова: мотивація, рухова діяльність, формування.

Медведєва І.М., Нестерова Т.І., Радзієвський В.П. Формирование осознанной мотивации к занятиям по физическому воспитанию у студентов педагогического профиля с ослабленным здоровьем. В статье приведены результаты первого этапа исследования по определению уровня мотивированности студентов педагогического профиля с ослабленным здоровьем к занятиям по физическому воспитанию. Показано, что осознанный выбор студентов вида двигательной деятельности позволит не только повысить уровень посещения занятий по физическому воспитанию, но и усилит их интерес к ним и обеспечит активное участие в учебном процессе, станет основой для формирования осознанной мотивации студентов с ослабленным здоровьем к занятиям по физическому воспитанию.

Ключевые слова: мотивация, двигательная активность, формирование.

Medvedeva I., Nesterova T., Radzijevisky V. Formation of conscious motivation for physical education classes among pedagogical students with impaired health. The article presents the results of the first stage of research to determine the level of motivation of students of a pedagogical profile with impaired health to physical education classes. It is shown that conscious choice of students of motor activity will not only increase the level of attending physical education classes, but will also increase their interest in them and will provide active participation in the educational process, which will become the basis for the formation of conscious motivation in students with impaired health physical education classes. The results of the questionnaire survey among the first and second year students identified the main issues that need to be addressed in order to significantly improve the educational process of physical education with students with impaired health. These include: Introducing changes to the curriculum and syllabuses in physical education for students with disabilities, namely in its theoretical section. The purpose of theoretical training will be to form students' knowledge of healthy lifestyles, health status, components of physical health: physical development, physical fitness, physical activity, physical performance. This will not only promote the development of the aforementioned components of physical health in physical education classes, independent physical education and sports, while actively pursuing recreation and leisure, but will also significantly contribute to the formation of conscious motivation in them. The educational process of physical

education of student youth can be successful only if the achievement of the goal of learning becomes the dominant motive of this pedagogical process, and the main condition for the formation of motivation is the inclusion of students in the corresponding educational activity. According to the results of the survey, most students preferred to play badminton. Badminton is one of the most widespread and versatile forms of realization of physical activity of a person, due to the wide possibilities of individual choice, dosage of exercises, their variety and degree of complexity. Badminton refers to acyclic complex coordination sports. He is characterized by such features as speed of movement, speed of thinking, speed of execution of technical techniques with the maximum reduction of preparatory actions, manifestation of morally strong-willed qualities.

Keywords: motivation, motor activity, formation.

Постановка проблеми. В сучасному суспільстві актуальною проблемою є збереження здоров'я нації, але особливо гостро це питання виникає в студентському віці, в якому формуються основи майбутнього здоров'я українських громадян. Стан здоров'я молодшої людини є одним із вирішальних чинників формування особистості й певною мірою визначає вибір майбутньої професійної діяльності, можливість всебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Він також впливає на загальну підготовленість молодшої людини, духовний та фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності (Булич Є., Муравов І., Лубишева Л.). У зв'язку з тим, що в теперішній час стан здоров'я студентської молоді значно погіршився, знизився рівень її рухової активності та спостерігається недостатня мотивація до занять з фізичного виховання, виникає необхідність у створенні та реалізації практичних заходів спрямованих на вдосконалення організації, методів та засобів навчання фізичних вправ студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.

Аналіз досліджень та публікацій. На теперішній час перед вищими закладами освіти стоїть важливе завдання – створення умов для збереження здоров'я студентів під час їх навчання. Автори наукових праць (Білецька С, Грибан Г., Медведєва І., Носко М., Тимошенко О.) вважають, що в основі організації навчально-виховної та спортивно-масової роботи студентів повинна бути різноманітна діяльність студентів, яка спрямована на формування усвідомленої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, як важливого чинника зміцнення здоров'я, активного дозвілля, підвищення та збереження продуктивної працездатності, розвитку ініціативи, активної життєвої позиції, самовиховання, творчості. Саме тому використання особистісно орієнтованої моделі навчання дозволяє майбутньому спеціалісту отримати якісну освіту та передбачає глибоке оволодіння знаннями й навичками самооздоровлення, підвищення рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності [2,3,5,7].

Мета нашого дослідження полягає у формуванні усвідомленої мотивації до занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Перший етап дослідження передбачав проведення анкетування серед студентів I-II курсів спеціального медичного відділення Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова для здійснення аналізу їх суджень щодо змісту та організації занять з фізичного виховання, відношення та якісної оцінки їх проведення, визначення рівня мотивації студентської молоді до рухової активності та здорового способу життя, вибору виду рухової діяльності за бажанням студентів та ін. В анкетуванні приймали участь 147 студентів I-II курсів, які за показниками медичного обстеження відносяться до спеціальної медичної групи. З них: 61 студент (41,5%), що вчиться на I курсі -56 дівчат (38%) і 5 хлопців (3,4%) та 86 студентів (46,2%) II курсу-74 дівчат (50,3%) і 12 хлопців, що становить 8,2%. (Рис. 1).

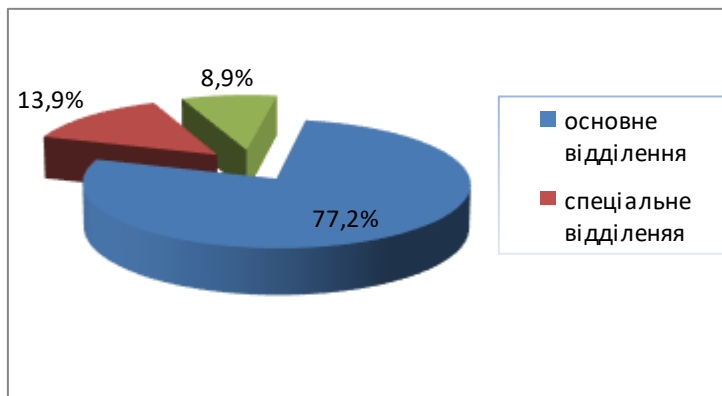


Рис.1. Розподіл студентів за курсами та статтю.

Стосовно питання «З яким почуттям студенти відвідують заняття з фізичного виховання?» нами були отримані наступні відповіді: 105 студентів (71,4 %) відповіли, що відвідують заняття з задоволенням, 25 студентів (17%) відповіли, що не завжди виникає у них інтерес до занять з фізичного виховання, а 17 студентів (11,5%) надали негативні відповіді. На наш погляд, ці відповіді можливо пов'язані з недостатнім рівнем викладання розділу теоретичних занять, зміст яких повинен бути спрямований на пропагування здорового способу життя, оздоровчого ефекту практичних занять з фізичного виховання, крім того, визначатись їх належною змістовною характеристикою, що забезпечить підвищення рівня мотивації студентів до занять з фізичного виховання та спорту. Ця думка підтверджується відповідями студентів на питання відносно їх систематичних занять руховою діяльністю. З загальної кількості опитаних тільки 28 студенток I-II курсів, що становить лише 19%, відвідують систематичні заняття з чирлідінгу та приймають участь в святі краси і здоров'я, яке проводиться на факультеті фізичного виховання, спорту і здоров'я в НПУ імені М.П. Драгоманова, а 119 студентів (81%) не вважають за необхідне займатися систематично руховою діяльністю (Рис. 2).

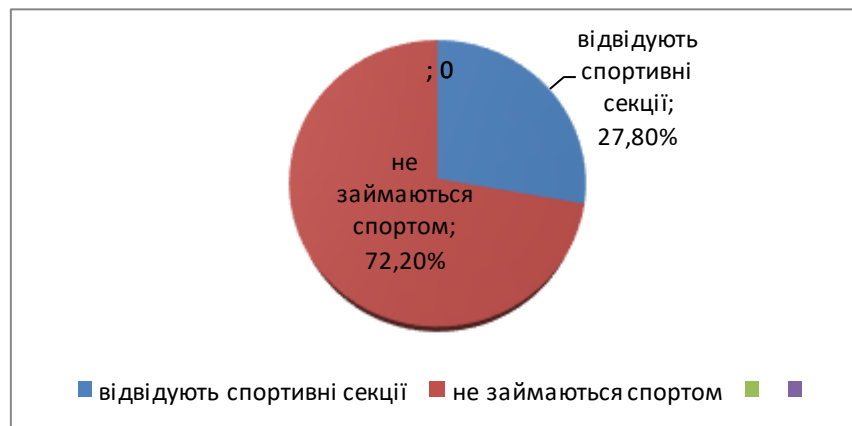


Рис. 2. Результати опитування студентів з ослабленим здоров'ям щодо їх відношення до рухової активності.

Ці дані свідчать про незадовільний стан фізичної підготовленості сучасної молоді та її негативне ставлення до фізичного виховання і спорту.

Відносно захворюваності студентів, нами були отримані такі відповіді: часто хворіють 30 студентів (20,4%), 1-2 рази на рік переважна частина студентів – 70 осіб (47,6 %) і 47 студентів з опитаних (32%) не хворіють зовсім. На питання, в чому полягає вмотивованість студентів до занять з фізичного виховання, 60 студентів (40,8%) відповіли, що їх приваблює зовнішній спортивний вигляд, для зміцнення свого здоров'я відвідують заняття також 60 студентів (40,8%) студентів і тільки 27 осіб (18,3%) відвідують заняття з метою розвитку фізичних якостей (Рис. 3).

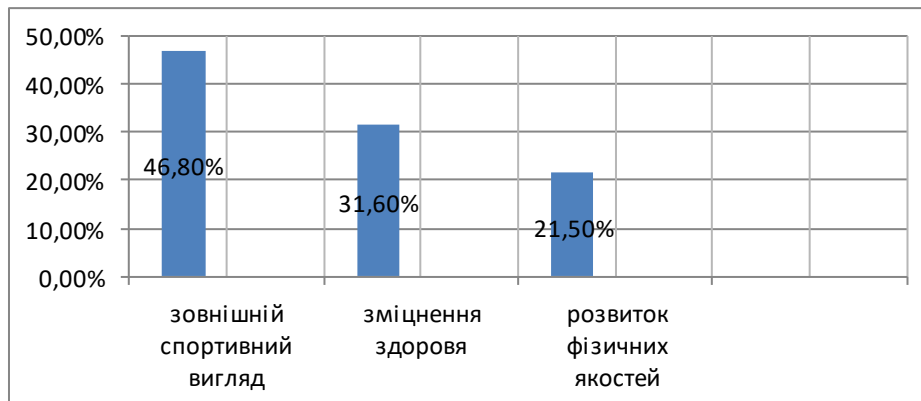


Рис.3. Рівень мотивації студентів до занять з фізичного виховання.

Найбільшу перевагу віддають студенти розвитку сили, позитивну відповідь надали 17 студентів (11,5%), гнучкості – 15 студентів, що складає 10,2%, швидкості – 45 студентів (30,6%), витривалості - 28 студентів (19%), спритності - 42 студента (28,5%). На наш погляд, теоретичний розділ занять потребує внесення питань, пов'язаних з наданням інформації студентам щодо необхідності розвитку фізичних якостей для зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності. Після проведення занять з фізичної культури 50 студентів (34%) частково відчують втому і кволість, 37 студентів (25,1%) почувають себе втомленими та 60 осіб (40,8%) не відчують ніякого дискомфорту. Вищезазначене обумовлює необхідність впровадження пульсометрії - методу за допомогою якого можна буде визначити оптимальні рухові режими для студентів з ослабленим здоров'ям та отримати інформацію про терміновий ефект навантаження.

На питання, які на їх погляд необхідно включати види спорту чи види рухливої діяльності в зміст заняття з фізичного виховання для підвищення рівня фізичного розвитку, ми отримали наступні відповіді: більшість студентів віддають перевагу ігровим вправам 99 осіб, що становить 67,3% від загальної кількості студентів, які приймають участь у дослідженнях. З них - бадмінтоном бажують займатися 43 особи (29,2%); волейболом 22 особи (15%), футболом 17 студентів (11,5%), рухливими іграми 17 осіб (11,5%) біговими вправами 30 студентів (20,4%); гімнастичними вправами віддають перевагу 18 осіб (12,2%).

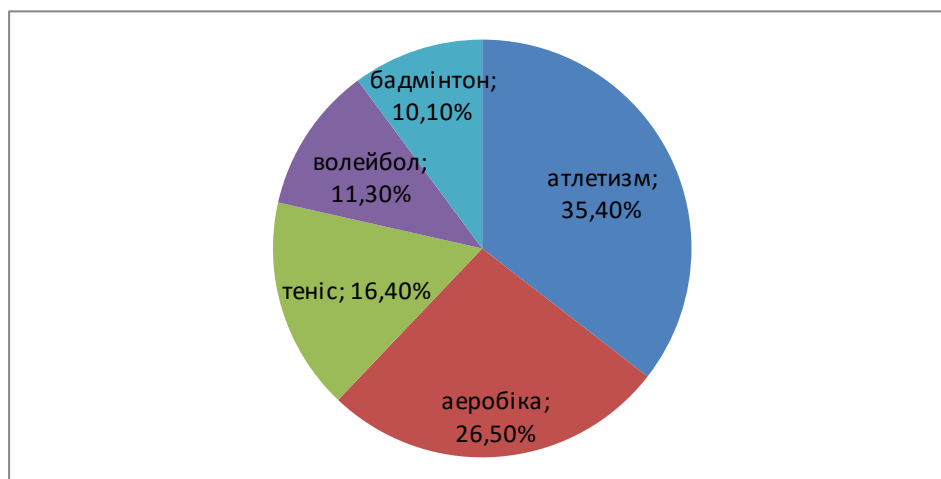


Рис. 4. Види спорту і рухової діяльності, що приваблюють студентів з ослабленим здоров'ям

Таким чином, більшість студентів за особистим бажанням обрали гру бадмінтон в якості рухової діяльності, що свідчить про те що бадмінтон є засобом формування усвідомленої мотивації студентів з ослабленим здоров'ям до занять з фізичного виховання і спорту.

Бадмінтон – це олімпійський вид спорту, популярний серед школярів, студентської молоді, людей середнього та похилого віку. Доступність цієї гри, простота інвентарю й обладнання, величезна напруженість та емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі та мужності при подоланні дій суперників роблять бадмінтон цінним засобом фізичного виховання. Бадмінтон дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого рівня фізичної підготовленості, сприяє розвитку фізичних якостей, виховує сміливість, дисциплінованість. У загальній системі підготовки спеціалістів фізичного виховання бадмінтон є однією з дисциплін, що відображає взаємодію педагогічного, психологічного і соціального компонентів ігрової діяльності. Значення бадмінтону в сучасних умовах суспільства зростає внаслідок зниження рухової активності молоді, критичної ситуації зі станом здоров'я населення [9].

Самостійно займаються фізичними вправами 44 студента (30%), не завжди, тільки коли є вільний час 47 студентів, що становить (32%) та 56 осіб (38%) зовсім не включають в свій розпорядок дня фізичних навантажень, крім отриманих на заняттях з фізичного виховання. Це становище, обумовлює надання допомоги та контролю з боку викладачів з фізичного виховання та спорту в питаннях самостійної роботи студентів, а на питання щодо ранкової гімнастики, студенти відповіли наступним чином: шоранку роблять фіззарядку тільки 15 студентів (10,2%), не роблять зовсім – 90 студентів (61,2%), коли мають вільний час – 42 особи (28,5%).

На питання: «Як Ви оцінюєте рівень своєї фізичної підготовленості?» студенти надали наступні відповіді – добрий рівень фізичної підготовленості мають всього 10 осіб (6,8%), задовільний – 98 студентів (67%), а незадовільний – 39 осіб (26,5%). Проведене анкетування свідчить, що інтересуються спортивними подіями в світі- 50 студентів, що складає 34%, проявляють інтерес до спортивного життя 48 осіб (32,6 %), байдужими до спорту і фізичної культури виявлено 49 осіб (33,4%).

Щодо внесення коректив в організаційну та змістовну частину занять з фізичного виховання, студентами I-II курсів були надані такі відповіді: за необхідність їх внесення, визначився 31 студент (21%), не знають, як відповісти 50 осіб, що становить 34% (Рис.2). Серед них 81 особа, що вважають про необхідність внесення змін і також ті, хто не визначився у своїй думці. Серед їх відповідей - 30 студентів (20,4%) підкреслюють, що зміни потрібно внести в організацію проведення занять з фізичного виховання, 40 осіб (27,2%) вважають доречним їх впровадження у змістовну частину занять, а 11 студентів (7,4%) вказують на необхідність внесення змін у щільність проведення занять з фізичного виховання, підвищення контролю з боку викладачів та необхідність впровадження нових сучасних методик у зміст занять. (Рис.3). Проти внесення будь яких коректив при проведенні занять з фізичного виховання виступають 66 студентів, що становить (45%).

Про ставлення студентів до занять з фізичного виховання у порівнянні з іншими навчальними дисциплінами, нами були отримані наступні відповіді: 60 студентів (40,8%) стверджують про однакове ставлення до всіх навчальних дисциплін, які їм викладають, включаючи дисципліну «Фізичне виховання», 42 студента (28,5%) вважають, що в деякій мірі існує нерівнозначне ставлення до фізичного виховання серед студентської молоді та 45 осіб (30,6%) вважають про існування другорядної значимості та нерівноцінного відношення до фізичного виховання, як навчального предмету, не тільки з боку студентів, але й викладачів інших кафедр.

Висновки. Фізичне виховання студентів у вищому закладі освіти передбачає впровадження фізичної культури, формування загальної і професійної культури, особистості сучасного спеціаліста, системи загального і гуманістичного виховання студентства, що забезпечує розвиток його розумових, фізичних і морально-вольових якостей. Фізичне виховання як навчальна дисципліна є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, чинником зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі їх професійної підготовки. Вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих закладах освіти, яке передбачає підвищення рівнів компонентів фізичного

здоров'я студентів, особливо студентів з ослабленим здоров'ям, повинно обґрунтовуватися в першу чергу реальним станом їх фізичного розвитку, станом здоров'я і фізичної підготовленості.

Результати проведеного анкетування серед студентів I-II курсів визначили головні питання, які потребують вирішення з метою суттєвого вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання зі студентами з ослабленим здоров'ям. До них відноситься:

- Внесення змін до навчальної програми та силабусів з фізичного виховання для студентів з ослабленим здоров'ям, а саме в її теоретичному розділі. Мета викладання теоретичних занять буде полягати у формуванні знань у студентів про здоровий спосіб життя, стан здоров'я, компоненти фізичного здоров'я: фізичний розвиток, фізичну підготовленість, рухову активність, фізичну працездатність та фізичну форму. Це дозволить сприяти не тільки розвитку вищезазначених компонентів фізичного здоров'я на заняттях з фізичного виховання, самостійних заняттях фізичною культурою та спортом, під час активного проведення відпочинку та дозвілля, але й суттєво буде сприяти формуванню у них свідомої мотивації. Навчально-виховний процес з фізичного виховання студентської молоді може бути успішним тільки в тому випадку, коли досягнення мети навчання стане домінуючим мотивом даного педагогічного процесу, а головною умовою формування мотивації є включення студентів у відповідну навчальну діяльність.

- Впровадження сучасних оздоровчих технологій у практичні заняття з фізичного виховання з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності дозволить впливати на загальну фізичну підготовленість молоді людини, її фізичну працездатність, її духовний та фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності.

- Усвідомлений вибір студентів виду рухової діяльності дозволить підвищити рівень відвідування занять з фізичного виховання, підсилить їх інтерес до них та забезпечить активну участь в навчальному процесі, що стане підґрунтям для формування усвідомленої мотивації у студентів з ослабленим здоров'ям до занять з фізичного виховання. Згідно результатів проведеного анкетування більшість студентів віддало перевагу грі в бадмінтон [1,4]. Гра бадмінтон є однією із найпоширеніших і універсальних форм реалізації фізичної активності людини, завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванню вправ, їх різноманітності і ступеня складності. Бадмінтон відноситься до ациклічних складнокоординаційних видів спорту. Йому притаманні такі особливості, як швидкість рухів, швидкість мислення, швидкість виконання технічних прийомів з максимальним скороченням підготовчих дій, прояв морально вольових якостей. Доведено, що заняття бадмінтоном позитивно впливають на всі системи організму, особливо на серцево-судинну.

Важливе місце у вирішенні питань оздоровлення та збереження здоров'я студентської молоді повинно займати комплексне впровадження навчальної програми з бадмінтону, розробленої на основі наукових досліджень, в реалізації сучасних педагогічних технологій, пов'язаних з застосуванням засобів бадмінтону, формуванні усвідомленої мотивації студентської молоді до рухової активності та здорового способу життя.

Література

1. Бадмінтон : навчально-методичний посібник / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 111 с.
2. Білецька С. Л. Мотивація навчання як важливий фактор пізнавальної активності студентів / С. Л. Білецька // Педагогічний процес : теорія і практика. – 2004. – № 2. – С. 310–319.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М. : КНОРУС, 2012.- 231с.
4. Вернигора В. В., Фролова Л. С. Спортивні ігри : настільний теніс, бадмінтон: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2015. – 69 с.
5. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : [навчальний посібник] / В. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
6. Волкова Н. П. Педагогіка : [навч. посіб.] / Н. П. Волкова. – [вид. 2-ге, перероб., доп.]. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.
7. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.;
8. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Г.П. Грибан. – Київ, 2013. – 40 с.
9. Крошка С.А., Варфоломєєва К.В. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом дітей середнього шкільного віку. / С.А Крошка К.В.Варфоломєєва –Харківська державна академія фіз. культури. Спортивні ігри. ISSN 2523-4161(online), sporsscience.org. 2016 p.85-89.
10. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учебное пособие [для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : ТОВ «Поліграф-Експрес», 2005. – 195 с.
11. Кузнецова О.Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Метод. посібник / О.Т. Кузнецова, О.С. Куц. – Л: НВФ „Українські технології”, 2005. – 175с.
12. Мандриков В.Б. Физические качества человека. Выносливость и быстрота. Методы развития и контроля. : метод. рекомендації /В.Б. Мандриков.- Волгоград, 2014.- 10с.
13. Стригин В. В., Петров А. Ю. Здоровьесбережение в современном образовательном учреждении: монография / В. В. Стригин, А. Ю. Петров. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2004. – 171 с. Torchieva G. O., Smovzhenko)
14. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] :

в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – 424 с.

Reference

1. Badminton: a basic methodical book / P. M. Indik, A. Є. Syrik. - Sumi: Sumy State University, 2017. -- 111 p.
2. Biletska S. L. Motivation for learning as an important factor in the cognitive activity of students / S. L. Biletska // Pedagogical process: theory and practice. - 2004. - No. 2. - pp. 310–319.
3. Vilensky M.Ya. Physical culture and a healthy lifestyle of a student: textbook / M. Ya. Vilensky, A.G. Gorshkov. - M.: KNORUS, 2012.- 231p.
4. Vernigora V. V., Frolova L. S. Sports games: nastilny tennis, badminton: a basic methodical book. - Cherkasy, 2015. -- 69 p.
5. Volkov V. Fundamentals of the theory of methods of physical training of student youth: [head master] / V. Volkov. - Kiev: Osvita Ukrainy, 2008. -- 256 p.
6. Volkova N. P. Pedagogy: [navch. posib.] / N. P. Volkova. - [view. 2-ge, rev., Add.]. - K.: Akademvidav, 2007. -- 616 p.
7. Griban G. P. Life and activity of students / G. P. Griban. - Zhitomir: View of Ruta, 2009. -- 593 p. ;
8. Griban G.P. Methodical system of physical education of students in agrarian universities: author. dis. on the science. step of doctor ped. Sciences: spec. 13.00.02 "Theory and methodology of navchannya (physical culture, the basis of health" / G.P. Griban. - Kiev, 2013. - 40 p.
9. Little S.A., Varfolomeeva K.V. Badminton yak formulated motivation to engage in physical culture and sports for children of the middle school age. / S.A. Kroshka K.V. Varfolomova –Kharkiv State Academy of Physics. culture. Sports igri. ISSN 2523-4161 (online), sporsscience.org. 2016 p.85-89.
10. Krutsevich T. Yu. Control in physical education of children, adolescents and youth: a textbook [for students of higher educational institutions of physical education and sports] / T. Yu. Krutsevich, MI Vorobiev. - Kiev: TOV "Poligraf-Ekspres", 2005. - 195 p.
11. Kuznetsova O.T. Methodology for advancing rosy and physical training of students with a low level of physical preparation: Method. posibnik / O.T. Kuznetsova, O.S. Kuts. - L: illegal armed group "Ukrainian Technologies", 2005. - 175p.
12. Mandrikov V. B. Physical qualities of a person. Endurance and speed. Development and control methods. : method. recommendations / V.B. Mandrikov. - Volgograd, 2014. - 10 p.
13. Strigin V.V., Petrov A. Yu. Health preservation in a modern educational institution: monograph / V. V. Strigin, A. Yu. Petrov. - Chelyabinsk: Publishing house of ChGPU, 2004. -- 171 p. Topchieva G. O., Smovzhenko)
14. Theory and methodology of physical education: textbook [for students of universities of physical education and sports]: in 2 volumes / ed. T. Yu. Krutsevich. - K., 2003. -- Т. 1. - 424 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).14

Оніщук І. І.

кандидат педагогічних наук, асистент кафедри методики навчання іноземних мов,
Вінницький державний педагогічний університету ім. М. Коцюбинського

Галайдюк М. А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

Маріонда І. І.

Кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ "Ужгородський національний університет"

Демченко І. І.

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спеціальної освіти,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Шемчук В. А.

кандидат педагогічних наук, начальник науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання, спеціальної
фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно оздоровчих технологій
Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

Литвиненко В. А.

кандидат педагогічних наук

доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії,
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Кевпаніч В. В.

Старший викладач кафедри фізичного виховання ДВНЗ "Ужгородський національний університет"

Максимчук Б. А.

доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ІНШОМОВНОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Важливим для обґрунтування педагогічних засад розвитку іншомовної освіти в Україні у досліджуваній період є праці зарубіжних педагогів, які сформулювали загальнопедагогічні підходи, принципи, форми та методи, що вплинули на подальший розвиток педагогіки та методики викладання іноземної мови у багатьох країнах. Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні науково-педагогічних передумов розвитку іншомовної освіти в контексті підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання. Методологічною основою мовної підготовки студентів є особистісно орієнтований і комунікативний підходи, що дозволяють виявити особистісне значення в навчальному матеріалі і практично освоїти його в умовах проблемної комунікативної ситуації. Дані підходи реалізуються в комплексних методиках культуроцентричного і проблемно-орієнтованого навчання, сугестивно-комунікативній і свідомо-порівняльній методиках.

Ключові слова: праці зарубіжних педагогів, загальнопедагогічні підходи, розвиток педагогіки, методика викладання, іноземна мова.

Онищук И. И., Галайдюк Н. А., Демченко И. И., Шемчук В. А. Литвиненко В.А. Марионда И.И. Кевпаніч В.В., Максимчук Б. А. **Научно-педагогические предпосылки развития иноязычного образования в контексте подготовки будущих учителей физической культуры.** Важным для обоснования педагогических основ развития иноязычного образования в Украине в исследуемый период являются труды зарубежных педагогов, сформулировали общепедагогические подходы, принципы, формы и методы, влияние на дальнейшее развитие педагогики и методики преподавания иностранного языка во многих странах. Цель статьи заключается в теоретическом обосновании научно-педагогических предпосылок развития иноязычного образования в контексте подготовки будущих учителей физического воспитания. Методологической основой языковой подготовки студентов является личностно ориентированный и коммуникативный подходы, позволяющие выявить личностное значение в учебном материале и практически освоить его в условиях проблемной коммуникативной ситуации. Данные подходы реализуются в комплексных методиках культуроцентричного и проблемно-ориентированного обучения, сугестивно-коммуникативной и сознательно-сравнительной методикам.

Ключевые слова: труды зарубежных педагогов, общепедагогические подходы, развитие педагогики, методика преподавания, иностранный язык.

Iryna Onishchuk, Mykola Halaidiuk, Iryna Demchenko, Vadym Shemchuk Vitalina Lytvynenko, Ivan Marionda, Vasyl Kevpanych, Maksymchuk Borys. **Scientific and pedagogical prerequisites for the development of foreign-language**

education in the context of the training of future physical education teachers. The works of foreign teachers who formulated general pedagogical approaches, principles, forms, and methods that influenced the subsequent development of pedagogy and methods of teaching a foreign language in many countries are important for substantiating the pedagogical principles of the development of foreign-language education in Ukraine during the study period. The purpose of the article is to justify theoretically the scientific and pedagogical prerequisites for the development of foreign-language education in the context of the training of future physical education teachers. Historical analysis testified that the methodological principles of the problem of foreign-language education of future teachers of humanitarian specialties were formed during the study period under the influence of large-scale integration and socio-cultural processes and based on such approaches: personally oriented; communicative; communicative-active; cognitive; sociocultural approach; competent, culturological/axiological, level, productive; lingo-country studies approach; lingo-cultural approach; ethnographic approach; multifunctional approach; intercultural approach; reflexive approach; vocational approach in foreign language education; productive approach. The methodological basis of the language training of students is a personally oriented and communicative approach, which allows you to discover the personal significance in the educational material and practically master it in the conditions of the problematic communicative situations. These approaches are implemented in the complex methods of culture-centric and problem-oriented study, and also in media-communicative and consciously comparative methods.

Keywords: works of foreign teachers, general pedagogical approaches, development of pedagogy, teaching methodology, foreign language.

Постановка проблеми. Важливим для обґрунтування педагогічних засад розвитку іншомовної освіти в Україні у досліджуваній період є праці зарубіжних педагогів, які сформулювали загальнопедагогічні підходи, принципи, форми та методи, що вплинули на подальший розвиток педагогіки та методики викладання іноземної мови у багатьох країнах. Так, німецький педагог Вольфганг Ратихій (1571–1635) сформулював принцип свідомого навчання латинській мові. Мовний матеріал не повинен заучуватися напам'ять механічно: «Пам'яті потрібно довіряти лише те, що доходить до неї через канал розуміння». Переклад застосовувався як основний засіб семантизації, завдяки чому зростала роль рідної мови. Сучасник Ратихія, чеський педагог Ян Амос Коменський (1592–1670) запропонував принципи наочності та встановлення прямих асоціацій між словом іноземною мовою й предметом.

Аналіз актуальних досліджень. В. Ратихій (1571–1635) основу навчання латинської мови як іноземної запропонував поставити оригінальний текст, віддаючи перевагу лексиці, а не граматиці. Спосіб навчання іноземної мови, запропонований В. Ратихієм, отримав назву аналітико-індуктивного методу. Я. А. Коменський (1592–1670), на відміну від В. Ратихія, запропонував аналізувати спеціально складені ним легкі і доступні тексти навчального характеру. Спосіб навчання іноземним мовам, запропонований Я.А. Коменським, отримав назву наочно-інтуїтивного методу.

Різні підходи до іншомовної освіти в зарубіжній історії педагогіки (XVII–XVIII ст.) розробляли М. Берліц, М. Вальтер, Ф. Гуен, Ф. Гузн, Ш. Швейцер. Так, М. Берліц розглядав навчання іноземній мові на основі діалогу. Іноземна мова засвоювалася шляхом імітації, повторення і безпосередньої асоціації слова з предметом. Основні передумови системи Ф. Гуена ті ж, що і у М. Берліца. Новизною його підходу є семантизація лексики шляхом введення «внутрішньої наочності», що ґрунтувалася на послідовності дій, а лексика систематизувалася за такими тематичними категоріями: «сімейне життя», «школа», «суспільство», «природа», «ремесла». Граматика засвоювалася в діях. На інші аспекти іншомовної освіти звернув увагу Ф. Гузн. Його система була більш послідовною, цілісною. На перших етапах роботи мета фокусувалася на формуванні інтересу до мовленнєвої діяльності. Основний етап роботи полягав у механічному повторенні фраз. Недоліком можна вважати відсутність розмови-діалогу, зв'язного тексту та відсутність «природних» ситуацій. Таким чином, ідеї М. Берліца і Ф. Гуена мали вплив на реформування викладання іноземних мов у цей період. Погляди цих науковців поділяли Ш. Швейцер та М. Вальтер, які пропонували використовувати як відомі (граматико-перекладний і прямиї методи), так і застосовувати нові методи вивчення іноземних мов (різновиди свідомо-порівняльного методу). Провідне місце займав прямиї або наочно-інтуїтивний метод [1].

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні науково-педагогічних передумов розвитку іншомовної освіти в контексті підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. У XVII столітті завдяки новітнім ідеям Я.А. Коменського акценти іншомовної освіти зміщуються з аналізу на активне використання мови. Досягненням педагога було те, що він вперше опублікував підручник із техніки викладання мови. Основним принципом побудови підручника було проголошено гармонійний взаємозв'язок у навчанні та техніці викладання. «Все, що знаходиться у взаємозв'язку, повинно викладатися у такому ж взаємозв'язку» [2, с. 31]. Я. А. Коменський був автором *загальних правил* вивчення іноземної мови: використовувати замість правил імітацію; пропонувати повторення іноземного тексту; поступово збільшувати словниковий запас, що може бути основою для вивчення правил; тренувати говоріння й читання; навчати мови наочно, щоб вона була значущою. Науковець уперше запропонував індуктивний підхід до вивчення іноземної мови, метою якого було навчання користуватись мовою та аналізувати її; принцип зв'язку теоретичних знань з практикою [2].

Іншу точку зору до іншомовної освіти у XVIII столітті висловив Жан-Жак Руссо, який аналізував співвідношення функціонального й аналітичного підходів. Заслугою філософа науковці вважають критику аналітичного напрямку іншомовної освіти; у трактаті «Виховання Еміля» він пише: «Що ми повинні думати за ту варварську освіту, яка розпинає теперішнє заради непевного майбутнього, яка обтяжує дитину кайданами різної ваги, перш за все роблячи з неї дурня, а потім готуючи до перспективного успіху, котрим дитина, можливо, ніколи не зможе скористатись?» Аналіз цього періоду представлений О. Ждановою у праці «Підходи до вивчення іноземних мов: діахронний аспект» [3].

Педагогічна думка в Україні в кінці XIX – на початку XX століття щодо розвитку іншомовної освіти представлена у працях педагогів. Так, М. Пирогов (1810–1881) у працях «Про методи викладання», «Про наочне навчання» наголошував на демократичних принципах навчання, використанні активних методів, диференційованому підході, практичному значенні навчання. М. Корф (1834–1883) був прихильником іншомовної освіти, особисто володів німецькою, французькою, англійською мовою; був автором навчальних книг та посібників стосовно методів іншомовної освіти «Руководство по обучению грамоте по звуковому способу», відстоював звуковий аналітико-синтетичний метод навчання. О. Духнович (1803–1865) створював підручники та посібники для вчителів «Народная педагогия». Леся Українка (1871–1913) цікавилась питаннями освіти та культури, володіла десятима іноземними мовами, що свідчить про суспільну цінність знання іноземної мови в тогочасному суспільстві. Праця «Школа» проникнута ідеями гуманізму. М. Коцюбинський (1864–1913) у своїх працях піднімав питання мовної освіти («Свет и тени русской жизни») та сам володів кількома мовами. І. Франко (1856–1916) знав чотирнадцять мов (польську, німецьку, грецьку, латинську, болгарську, чеську, російську та ін.) був надзвичайно обізнаний в історії філософії, знав культуру багатьох країн, його творчий доробок сягає близько 100 томів, звертав увагу на вивчення культури і мов інших народів. Б. Грінченко (1863–1810) – мовознавець, педагог, під редакцією якого у 1907–1909 рр. вийшов чотирьохтомний Словник української мови, котрий був на Україні першим найбільшим збірником лексичних фондів української мови (68 тисяч слів); вперше українською мовою видав підручник «Рідне слово». Т. Лубенець (1855–1936) під псевдонімом Норець видав «Граматику» (Український буквар), був прихильником розумових здібностей та моральних якостей дітей у процесі вивчення мови («Педагогічні бесіди»).

У радянський період розвиток вітчизняної педагогічної думки вирізнявся національними ідеями. Так, Н. Скрипник (1872–1933) виступав за єдність навчання та громадянського виховання, за підвищення рівня навчання дітей; звертав увагу на навчання українській мові у школах національних меншин. В. Затонський (1888–1938) розробляв питання методики викладання різних дисциплін, перш за все української мови. Я. Ряппо (1880–1958) акцентував увагу на підготовці молоді до розбудови вищої школи. А. Макаренко (1888–1939) – відомий на весь світ педагог, досвід якого вивчали делегації з Німеччини, Франції, Америки, Китаю, Австралії, що актуалізувало питання вивчення іноземних мов та іноземної культури. Т. Бугайко (1898–1972) звертала увагу на педагогічну майстерність вчителя-мовника. В. Сухомлинський (1918–1970) вивчення мови пов'язував з розвитком творчих сил в активному процесі життєдіяльності, спрямованому на всебічний розвиток особистості в основі якого була категорія етики; розробив і впроваджував в практику систему оригінальних методів і прийомів навчання мови (уроки мислення, уроки творчості).

Л. Медвідь, досліджуючи історію національної освіти і педагогічної думки в Україні, доводить, що у 50–90-х роках XX ст. розвиток педагогічної думки був обумовлений комуністичною ідеологією. Іншомовна освіта розглядалася як засіб міжнаціонального спілкування в межах СРСР, причому мовою міжнаціонального спілкування було визнано російську.

На початку 50-х років в педагогіці та в практиці освітніх закладів панував авторитарний підхід до освіти, що певним чином впливало на методику іншомовної освіти. Серед науковців, які працювали у той час: М. Болдирев, Н. Гончаров, І. Каїров, І. Маренко, Е. Монозон, Н. Познанський, С. Рівес, І. Свадковський, І. Харламов та ін.

Розвиток педагогічної науки спричинив появу підручників з педагогіки Б. Єсіпова, Н. Гончарова, П. Шимбірева, І. Огородникова, І. Каїрова. У 50–70-ті роки з'явилися підручники і українського походження: «Педагогіка», підготовлена професором Одеського педінституту С. Збандуто, «Хрестоматія вітчизняної педагогіки» за редакцією професора Київського педінституту С. Литвинова.

У 50–80-ті роки значний внесок у розвиток педагогічної науки зробили українські педагоги, психологи, методисти А. Алексюк, А. Бондар, Л. Вовк, Г. Костюк, М. Грищенко, І. Єременко, І. Зязюн, В. Майборода, О. Савченко, І. Синиця, В. Шаталов, В. Сухомлинський, О. Сухомлинська, В. Онищук, О. Мазуркевич, В. Мадзігон, В. Сміль, М. Ярмаченко та ін.

У кінці 50-х – на початку 60-х років у педагогіці виникли поняття традиційна методика, традиційна дидактика, традиційна психологія [4-14]. Цими термінами характеризувалася система навчання та виховання, що склалася. Цю систему описано в статтях і працях В. Давидова та Л. Занкова.

У 90-х роках з'явилася педагогіка співробітництва як напрям розвитку педагогічної думки. Широкий загал учителів уперше дізнався про неї зі сторінок «Учительской газеты» (1986–1989) і статей С. Соловейчика.

На кінець XX ст. в Україні 2,7 млн населення склали національні меншини. Для задоволення їхніх національно-освітніх потреб функціонувало 327 денних шкіл (понад 50 тисяч учнів), у т. ч. з національною мовою навчання: 110 – з румунською (молдавською), 59 – з угорською, 3 – з польською, 3 – з єврейською. У країні працює 47 шкіл з двома або трьома мовами навчання: 18 – з українською та угорською; 7 – з російською та угорською; 4 – з українською, російською та угорською; 1 – з українською, російською та польською; 6 – з українською та румунською; 10 – з російською та румунською.

Історіографія проблеми. Праці вітчизняних дослідників з історії педагогіки (О. Акімова (історія педагогіки, 2008) [5, с. 93–101]; К. Аймедов (загальна педагогіка та історія педагогіки: підручник, 2014) [3, с. 210]; А. Бойко (культуротворча функція освіти і реалізація у навчально-виховних закладах нового типу [81, с. 44–48.]; Л. Голубнича [39, с.120–128]; Н. Калениченко [60, с. 392]; О. Любар, М. Стельмахович, Д.Федоренко (історія української школи і педагогіки, 2003) [83, с. 103–211]; Л. Пуховська (Професійна підготовка вчителів у країнах Західної Європи в другій половині XX століття, 1998) [116, с. 219–242]; С. Сисоєва, І. Соколова (нариси з історії розвитку педагогічної думки, 2003) [124, с. 103]; А. Сбруєва, М. Рисіна (історія педагогіки, 2000).

Інтерпретаційні джерела: монографічні та дисертаційні праці, наукові статті, що вміщують інформацію з теорії та методики викладання іноземних мов у закладах вищої освіти: Я. Абсаямова (професійна адаптація молодих викладачів іноземної мови до роботи у вищих технічних навчальних закладах, 2005); Н. Авшенюк (виклики домінування англійської мови у транснаціональному освітньо-науковому просторі, 2012); О. Вовк (формування англійської граматичної компетенції у

майбутніх учителів в умовах інтенсивного навчання, 2008); О. Волченко (формування комунікативної компетенції майбутніх учителів іноземних мов у вищих педагогічних навчальних закладах, 2006); К. Балабуха (підготовка майбутніх учителів іноземної мови до навчання старшокласників фразеології, 2007) [8, с. 5–6]; Я. Булахова (педагогічні умови навчання іноземних мов майбутніх інженерів-програмістів засобами мультимедійних програм, 2007); В. Безлюдна (Професійна підготовка майбутніх учителів іноземних мов у вищих педагогічних навчальних закладах України (1948–2016 рр.): теорія і практика); О. Бігич (теоретичні основи формування методичної компетенції майбутнього вчителя іноземної мови початкової школи, 2005), О. Божок (педагогічні умови формування мовно-методичної компетентності майбутніх учителів іноземної мови, 2016); Н. Борисова (теоретичні й методичні засади навчання іноземних мов у школах України (1917–1933 рр.), 2004); В. Гаманюк (іншомовна освіта Німеччини у контексті загальноєвропейських інтеграційних процесів: теорія і практика, 2012); Т. Іванова (культурологічна підготовка майбутнього учителя: [монографія], 2005); М. Тадеєва (досвід реформування шкільної іншомовної освіти в Україні в рамках рекомендацій освітніх та мовних інститутів Ради Європи); Л. Карташова (особистісно орієнтована система навчання основ інформаційних технологій в процесі підготовки майбутніх вчителів іноземних мов, 2004). Р. Мартинова (цілісна загальнодидактична модель змісту навчання іноземних мов, 2007); К. Матійчук (організація самостійної роботи з фахових дисциплін у майбутніх учителів іноземної мови (друга половина ХХ – початок ХХІ століття), 2015); О. Місечко (формування системи професійної підготовки вчителя іноземної мови у педагогічних навчальних закладах України (1900 – 1964 рр.), 2011); Л. Медвідь (історія національної освіти і педагогічної думки в Україні, 2003); Г. Мельниченко (діагностика рівня сформованості загальної культури майбутніх учителів англійської мови, 2003); Г. Мельниченко (організація навчання англійської мови студентів немовних спеціальностей у великих групах: новий підхід, 2000); Г. Мельниченко (практика усного та писемного мовлення (англійська мова): Модульний підхід: Методичні рекомендації, 2004); О. Місечко (формування системи професійної підготовки вчителя іноземної мови у педагогічних навчальних закладах України (1900–1964 рр.), 2011); І. Мозгова (іноземні мови в Острозькій колегії, братських школах і Києво-Могилянській академії (кін. ХVI – поч. ХІХ ст.), 2004); Т. Несвірська (формування загальнокультурної компетентності майбутніх учителів іноземної мови в процесі професійної підготовки, 2012); О. Околович (підготовка вчителя іноземної мови у вищих педагогічних навчальних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття), 2014); І. Пінчук (формування фахової компетентності майбутніх учителів іноземної мови початкових класів, 2011); І. Соколова (професійна підготовка майбутнього вчителя-філолога за двома спеціальностями, 2008); А. Соломаха (методика навчання іноземних мов у початковій школі, 2013); Ю. Стиркіна (дидактичні засади підготовки майбутніх учителів іноземної мови до викладання інтегрованих курсів, 2002); Н. Стрілець (структурні та функціонально-семантичні особливості соматичних фразем у романських мовах (на матеріалі французької, іспанської та італійської мов), 2003); О. Тарнопольський (аспектний підхід до навчання англійської мови для спеціальних цілей у немовних ВНЗ, 2011); С. Цимбал (психологічні особливості формування професійної компетентності майбутніх спеціалістів засобами іноземної мови, 2006); Н. Шверун (іншомовна підготовка студентів технічних університетів Польщі, 2012); Ю. Шелест (кадрове забезпечення процесу вивчення іноземних мов в українських університетах ХІХ – початку ХХ століття, 2013); О. Шендерук (дослідження педагогічної діяльності факультетів іноземних мов ВНЗ України (90–ті рр. ХХ – початок ХХІ століття): історіографічно-джерелознавчі аспекти, 2016); О. Шмирко (педагогічні умови професійного розвитку майбутніх учителів іноземної мови у системі університетської педагогічної освіти, 2016).

Періодична преса досліджуваного періоду: журнали «Вопросы филологии»; «Вопросы языкознания»; «Иностранные языки в высшей школе»; «Иностранные языки в школе»; журнал «Speak out»; «Іноземні мови» («Foreign Languages») наукове фахове видання України; «Іноземна філологія»; журнал «Англійська мова та література» (практичний журнал для тих, хто викладає англійську мову в середній школі); журнал «Англійська мова та література ПЛЮС книжковий додаток»; журнал «Англійська мова. Усе для репетитора»; «Іноземні мови в школах України» (укр.); «Іноземні мови в навчальних закладах»; Іноземні мови в сучасній школі (науково-методичний журнал); журнал «Німецька мова в школі»; «Вища освіта України» (укр., рос., англ., нім.); «Інформаційний збірник та коментарі Міністерства освіти і науки України» (укр.); «Педагогіка і психологія. Вісник Академії педагогічних наук України» (укр., рос., англ., нім., франц., польськ.); газети: «Освіта України» (укр.); «Педагогічна газета» (укр., рос., англ., нім., франц., польськ.) відображають проблеми викладання давніх і нових іноземних мов.

Іншомовні інтерпретаційні джерела: монографічні та дисертаційні праці, наукові статті періодів середини ХХ – початку ХХІ століття; наукові дослідження зарубіжних учених у галузі іншомовної освіти М. Atwater, J. Banks, E. Debaene, D. Gollnick, A. Kozłowski, H. Miatliuk.

Публікації та матеріали наукових конференцій з проблем іншомовної освіти у закладах вищої освіти в Україні та за кордоном, що проводяться українськими та зарубіжними національними й міжнародними науковими організаціями: І. Волотівської (актуалізація ідеї педагогізації професійної підготовки вчителя іноземної мови наприкінці 40-х – на початку 50-х років ХХ століття), В. Гаманюк (підготовка вчителів іноземних мов на тлі тенденцій до багатомовної освіти), Ю. Гончарук (основні підходи до визначення змісту іншомовної освіти у ВНЗ України), Г. Карловської (основні етапи методики викладання іноземних мов у вищій школі, 1975-2000 рр.), О. Коваленко (модернізація системи іншомовної освіти в Україні), Г. Крючкова (стратегія навчання іноземних мов в Україні), О. Котенко (іншомовна методична культура майбутнього вчителя початкової школи як базовий конструкт його професійного становлення), О. Русанової (система підготовки викладачів іноземних мов в Україні: концептуальні засади та ін.; О.Тумак (питання методів навчання).

У працях науковців України актуалізовано різні аспекти проблеми іншомовної освіти: особливості її розвитку й функціонування в контексті сучасних підходів до викладання іноземних мов у європейських країнах С. Ніколаєва, О. Місечко); соціокультурний компонент змісту навчання іноземної мови у контексті європейської освіти (О. Першукова); порівняльний аналіз тенденцій управління базовою освітою в сучасних європейських державах (Л. Гриневич, А. Сбруєва);

лінгвістичні засади проблем формування іншомовної мовленнєвої компетенції школярів і студентів (В. Редько; О. Ярова; О. Сухомлинська).

Висновки. Історичний аналіз засвідчив, що *методологічні засади* проблеми іншомовної освіти майбутніх учителів гуманітарних спеціальностей формувалися у досліджуваній період під впливом масштабних інтеграційних і соціально-культурних процесів та побудовані на таких підходах:

- *особистісно орієнтованому* (І. Зимня, Є. Пасов), що означає створення умов для розвитку особистісних якостей студентів, орієнтацію на їхній індивідуальний досвід, можливості, потреби, інтереси;
- *комунікативний* (Є. Пасов) передбачає навчання мовлення в умовах спілкування, не просто вивчення будь-якої мови, а вільне спілкування цією мовою;
- *комунікативно-діяльнісний* (І. Зимня) передбачає органічне поєднання свідомих і підсвідомих компонентів у процесі іншомовної освіти, тобто засвоєння правил оперування іншомовними моделями відбувається одночасно з опануванням їх комунікативно-мовленнєвою функцією;
- *когнітивний* (Р. Андерсон) передбачає усвідомлення й розуміння студентами мовних одиниць, формування здатності пояснювати добір і вживання цих одиниць у процесі міжкультурного спілкування;
- *соціокультурний підхід* (В. Сафонова) – це один з культурознавчих підходів у навчанні іноземних мов, орієнтований на міжкультурне іншомовне спілкування в контексті соціально-педагогічних домінант педагогіки;
- *компетентнісний, культурологічний/аксіологічний* (різновиди: соціокультурний, лінгвосоціокультурний), *рівневий, продуктивний*;
- *лінгвокраїнознавчий підхід* (Є. Верещагін) передбачає інтегроване вивчення мови і культури; предметом лінгвокраїнознавства є вивчення мови з метою виявлення в ньому національно-культурної специфіки;
- *лінгвокультурологічний підхід* (В. Воробйов) – у процесі навчання іноземної мови надає можливість інтерпретувати мовну семантику як результат культурного досвіду;
- *етнографічний підхід* (Д. Хаймс, В. Красних) – навчання мови та культури повинно призводити не лише до оволодіння фоновими знаннями, а й до розвитку у студентів здатності адаптуватися до нових мовленнєвих ситуацій;
- *поліфункціональний підхід* (П. Сисоєв) передбачає розглядати іноземну мову як мову міжкультурного спілкування і охоплює вивчення як «класичного» її варіанта, так і найбільш розповсюджених її варіантів (наприклад, для англійської мови це мають бути британський, американський та австралійський варіанти);
- *міжкультурний підхід* (М. Байрам, М. Хаммер, Н. Бориско, О. Соловова) – в його основі ідея про необхідність підготовки студентів, які вивчають іноземні мови, до ефективного здійснення міжкультурної комунікації;
- *рефлексивний підхід* (Р. Джатінен, Н. Коряковцева) передбачає самостійну пізнавальну діяльність студента, спрямовану на іншомовну освіту, що супроводжується рефлексією результатів власної роботи з подальшою корекцією програми дій з оволодіння міжкультурною іншомовною комунікативною компетентністю;
- *професійно-орієнтований підхід* в іншомовній освіті (Е. Бревстер, Н. Бориско, Х. Гедерер, С. Джекобсон, І. Плужник, В. Черниш) передбачає врахування на заняттях з мови інтересів студентів та їхню майбутню професію;
- *продуктивний підхід* (Н. Коряковцева, А. Рубцова, Л. Трофімова) у професійно орієнтованій іншомовній освіті є цілісною лінгводидактичною концепцією, в основі якої лежать психолого-педагогічний, філософсько-аксіологічний, організаційно-технологічний фактори, що у сукупності забезпечують підвищення якості іншомовної освіти.

Методологічною основою мовної підготовки студентів є особистісно орієнтований і комунікативний підходи, що дозволяють виявити особистісне значення в навчальному матеріалі і практично освоїти його в умовах проблемної комунікативної ситуації. Дані підходи реалізуються в комплексних методиках культуроцентричного і проблемно-орієнтованого навчання, суєгестивно-комунікативній і свідомо-порівняльній методиках.

Література

1. Этапы становления теории и методики преподавания иностранных языков как науки. URL: <http://www.billet-1.narod.ru/21.html> (дата звернення: 12.04.2019).
2. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения. Москва: Госпедиздат Мин. Просвещения РСФСР, 1955. 665 с.
3. Жданова О. Л. Підходи до вивчення іноземних мов: діахронічний аспект. URL: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/stattya-pidkhodi-do-vivchennya-inozemnikh-mov--dia.html>. (дата звернення: 09.04.2019).
4. Максимчук, Б., Жуков, В., Яцук С., Зубаль М., Кевланич В. Активізація мотивації майбутніх викладачів фізичного виховання і спорту в сфері екологічного туризму / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбрюова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – № 7 (91). – 390 с. (С. 234-243)
5. Gerasymova, I., Maksymchuk, B., Bilozero, M., Chernetska, Yu., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2019). Forming professional mobility in future agricultural specialists: the sociohistorical context. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 11 (4), 345-361.
6. Максимчук Б. А. Аналіз нормативно-правової бази підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті розвитку їхньої педагогічної майстерності / Б. А. Максимчук // Педагогічний альманах: збірник наукових праць : – Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. Випуск 41. – С. 106-112.
7. Максимчук Б. А. Педагогічна майстерність учителів фізичної культури як предмет наукових досліджень / Б. А. Максимчук // Таврійський вісник освіти : – Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. № 2 (66). – С. 12-22.
8. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing

pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815. (Скопус)

9. Максимчук Б. А. Сучасний стан розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / Б. А. Максимчук // *Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. – Київ, 2019. – Вип. 3 (111) 19. – С. 92–97.

10. Максимчук Б. А. Використання новітніх освітніх технологій розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / Актуальні проблеми вищої професійної освіти. VII Міжнародна науково-практична конференція 22 березня 2019 року / Національний авіаційний університет, Київ, 2019. С. 89-90 <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer2019.pdf>

11. Демченко І. І., Максимчук Б. А., Протас О. Л., Предик А. А., Височан Л. М., Плетеницька Л. С., Литвиненко В. А., Максимчук І. А. Структурне різноманіття педагогічних здібностей учителя початкової школи / *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Наукопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 2 (122) 20. – 203 с. (С. 40-47)*

12. Максимчук І. А., Сагач О. М., Демченко І. І., Фурдуй С. Б., Максимчук Б. А., Протас О. Л., Межиловська Л. Й., Кузько Е. О. Саморозвиток у контексті формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя / *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Наукопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 2 (122) 20. – 203 с. (С. 88-95)*

13. Демченко І. І., Максимчук Б. А., Протас О. Л., Козій О. М., Демчишина О. В., Сагач О. М., Плетеницька Л. С., Максимчук І. А. Динаміка розвитку педагогічної майстерності та взаємодія факторів її формування / *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Наукопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 1 (121) 20. – с. 114 (С. 34-39)*

14. Оніщук І. І., Приходько В. С., Соїна І. Ю., Єрмолаєв В. К., Петрусенко Н. Ю., Лінченко Н. Ю., Демченко І. І., Максимчук Б. А. Історичні передумови розвитку іншомовної освіти в Україні в контексті підготовки майбутніх тренерів / *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Наукопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 1 (121) 20. – с. 114 (С. 80-87)*

Reference

1. Stages of forming the theory and methods of teaching foreign languages as a science. URL: <http://www.billet-1.narod.ru/21.html> (accessed date: 12.04.2019).

2. Kamenskiy Y. A. (1955). Selected pedagogical essays. Moscow. 665.

3. Zhdanova O.L. Approaches to the study of foreign languages: diachronic aspect. URL: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/stattya-pidkhodi-do-vivchennya-inozemnikh-mov--dia.html>. (accessed date: 09.04.2019).

4. Maksymchuk, B., Zhukov V., Yashchuk S., Zubal M., Kevpanych V. (2019). Activation of motivation of future teachers of physical education and sports in the field of environmental tourism. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. Scientific Journal. Sumy*, 7 (91). 390. (234-243).

5. Gerasymova, I., Maksymchuk, B., Bilozero, M., Chernetska, Yu., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2019). Forming professional mobility in future agricultural specialists: the sociohistorical context. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 11 (4), 345-361.

6. Maksymchuk, B. A. (2019). Analysis of the legal framework for the training of future physical education teachers in the context of the development of their pedagogical skills. *Pedagogical Almanac: collection of scientific works. Kherson*, 41. 106-112.

7. Maksymchuk, B. A. (2019). Pedagogical skills of physical education teachers as a subject of scientific research. *Tauride Bulletin of Education. Kherson*, 2 (66). 12-22.

8. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815. (Scopus)

9. Maksymchuk, B. A. (2019). The current state of pedagogical skills development of future physical education teachers. *Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University*, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), Kyiv, 3 (111) 19. 92–97.

10. Maksymchuk, B. A. (2019). Using the latest educational technologies for the development of pedagogical skills of future physical education teachers. *Topical problems of higher professional education. The VII International Scientific and Practical Conference. National Aviation University, Kyiv*, 89-90 <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer2019.pdf>

11. Demchenko I. I., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Predyk A. A., Vysochan L. M., Pletenytska L. S., Lytvynenko V. A., Maksymchuk I. A. (2020). Structural variety of pedagogical abilities at primary school teacher. *Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University*, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 2 (122) 20. 20. (40-47).

12. Maksymchuk I. A., Sahach O. M., Demchenko I. I., Furduy S. B., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Mezhiловska L. Y., Kuzko E. O. (2020). Self-education in the context of the formation of pedagogical skills of the future teacher. *Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University*, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 2 (122) 20. 203 (88-95).

13. Demchenko I.I., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Koziy O.M., Demchyshyna O. V., Sahach O. M., Pletenytska L. S., Maksymchuk I. A. (2020). Dynamics of pedagogical skills development and interaction of factors of its formation. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), Kyiv, 1 (121) 20. 114 (34-39).

14. Onishchuk I. I., Prykhodko V. S., Soyina I. Y., Yermolaiev V. K., Petrusenko N. Y., Linchenko N. Y., Demchenko I.I., Maksymchuk B. A. (2020). Historical prerequisites of the development of foreign-language education in Ukraine in the context of training of future coaches. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), Kyiv, 1 (121) 20. 114 (80-87).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).15
УДК 614:612.3:796

Путро Л.М.,
кандидат биологических наук, доцент,
Котко Д.Н.,
доктор медицинских наук, доцент,
Гончарук Н.Л.,
старший преподаватель,
Шевцов С.Н.,
старший преподаватель
кафедра спортивной медицины,
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев

СПЕЦИФИКА ПИТАНИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ВИДОВ СПОРТА (ПРОБЛЕМЫ И НЕДОСТАТКИ)

Цель: обобщить данные научно-методической литературы и собственных исследований по вопросам особенностей (специфики) питания представителей художественных видов спорта. **Материал:** систематизированы данные современной научно-методической литературы и собственные исследования, касающиеся специфики питания художественных видов спорта. Проведен анализ количественной и качественной полноценности пищевых рационов спортсменов (выборочно), изучен режим питания, используя метод анкетирования. **Результаты:** выборочный анализ пищевых рационов этой группы спортсменов показал энергетическую и качественную несбалансированность пищевых рационов, а также нарушение режима питания. Не обнаружено сбалансированного, адекватного используемым физическим нагрузкам, потребления основных энергетических компонентов пищи. Выявлен дефицит витаминов группы В и минеральных веществ. **Выводы:** анализ и обобщение специальной научно-методической литературы и собственных данных свидетельствует, что проблема (специфика) питания представителей художественных видов спорта является актуальной и недостаточно изученной в процессе тренировочной и соревновательной подготовки. Учитывая специфику питания (низкокалорийные диеты), разумно использование продуктов повышенной биологической ценности (ППБЦ) и диетических добавок (ДД) с целью коррекции пищевых рационов спортсменов данных видов спорта.

Ключевые слова: художественные виды спорта, спортсмены, рационы питания.

Путро Л.М., Котко Д.М., Гончарук Н.Л., Шевцов С.М. Специфіка харчування представників художніх видів спорту (проблеми та недоліки). Резюме. Мета: узагальнити дані науково-методичної літератури та власних досліджень з питань особливостей (специфіки) харчування представників художніх видів спорту. **Матеріал:** систематизовані дані сучасної науково-методичної літератури та власних досліджень, що стосуються специфіки харчування художніх видів спорту. Проведено аналіз кількісної та якісної повноцінності харчових раціонів (вибірково) спортсменів, вивчений режим харчування, використовуючи метод анкетування. **Результати:** вибіркового аналізу харчових раціонів цієї групи спортсменів показав енергетичну і якісну незбалансованість харчових раціонів, а також порушення режиму харчування. Не виявлено збалансованого, адекватного використання до фізичних навантажень, споживання основних енергетичних компонентів їжі. Виявлено дефіцит вітамінів групи В і мінеральних речовин. **Висновки:** аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та власних даних свідчить, що проблема харчування художніх видів спорту є актуальною і недостатньо вивченою в процесі тренувальної та змагальної підготовки. З огляду на специфіку харчування (низькокалорійні дієти), доцільно використання продуктів підвищеної біологічної цінності (ППБЦ) та дієтичних добавок (ДД) з метою корекції харчових раціонів спортсменів даних видів спорту.

Ключові слова: художні види спорту, спортсмени, раціони харчування.

Putro L., Kotko D., Goncharuk N., Shevtsov S. Specificity of nutrition of representatives of artistic sports (problems and disadvantages). Summary. Purpose: to summarize the data of scientific and methodical literature and our own research on the features (specificity) of nutrition of representatives of artistic sports. **Material:** systematized data of modern scientific literature and own research concerning the specifics of nutrition of artistic sports. The analysis of the quantitative and qualitative fullness of food rations (selectively) of athletes, studied the diet using the method of questioning. **Results:** a selective analysis of the diets of this group of athletes showed energy and qualitative imbalance of diets. as well as violation of the diet. Not found balanced,

adequate used physical activity, consumption of the main energy components of food. The deficiency of vitamins of group B and mineral substances was revealed. **Conclusions:** the analysis and synthesis of special scientific and methodical literature and own data suggests that the problem (specificity) of the supply of artistic sports is relevant and insufficiently studied in the process of training and competitive training. Given the specifics of nutrition (low-calorie diets), it is reasonable to use products of high biological value (PHBV) and dietary supplements (DS) to correct the dietary rations of these sports.

Key words: artistic sports, athletes, diets.

Постановка проблеми. К художественным видам спорта (зрелищные) относятся: художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание, спортивные танцы, прыжки на батуте, акробатика, прыжки в высоту, и другие виды спорта. У них возникает проблема поддержания стройности фигуры, обусловленная как эстетическими принципами, так и специфическими особенностями их спортивной и профессиональной деятельности [1,2,10]. В связи с этим спортсмены постоянно контролируют массу тела, стремясь к ее снижению за счет ограничения приема пищи. Известно, что энергопотребление и энерготраты организма должны быть сбалансированы. Нарушение энергетического баланса при ограничении питания, с одной стороны, и чрезмерных физических и психических нагрузках – с другой, могут повлечь за собой нарушения питания с серьезными последствиями, выражающимися в виде расстройств пищевого поведения – невротической анорексии, сменяющейся приступами булимии [4,11,16]. В контексте данной работы мы не акцентируем внимание на характеристике этих заболеваний. Однако, невротическая анорексия – это заболевание, не совместимо с тренировочными нагрузками в спорте высших достижений. Вероятно, это заболевание, как одна из форм невроза, не соответствует тем формам изменения характера питания, которые имеют место среди действующих спортсменок – ограничение в пище, прием низкокалорийных диет, прием слабительных, диуретиков и др. [8,10,15,16].

Связь работы с научными темами, программами. Исследование является фрагментом плановой научной работы кафедры спортивной медицины НУФВСУ – 2.3 «Функціональна і психічна адаптація організму спортсменок до великих фізичних навантажень», № государственной регистрации О116U0016629.

Цель исследования – обобщить данные научной литературы и собственных исследований, касающихся особенностей питания представителей художественных видов спорта.

Методы исследования – анализ и обобщение данных источников литературы по вопросам питания художественных видов спорта; оценка количественной и качественной полноценности пищевых рационов спортсменов по меню-раскладке (расчетный метод) с использованием таблиц химического состава пищевых продуктов; определение полноценности и режима питания, используя метод анкетирования (карты-опросники).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературных данных и собственных исследований [12-14, 20] позволяет констатировать, что калорийность пищевых рационов для данных видов спорта должна регулироваться очень жестко, чтобы не допустить истощения или заметного увеличения массы тела.

Основной отличительной проблемой соответствующих видов спорта, является поддержание постоянной (сравнительно небольшой) массы тела при низком содержании жира. Необходим относительно малый объем мышечной ткани (мускулатуры) в сочетании с пластичностью и высокой функциональностью.

Спортивные диетологи [1,11] утверждают, что не следует увеличивать калорийность пищевых рационов более, чем на 20% по сравнению с расчетной или уменьшать более, чем на 10%. По данным некоторых авторов [8,10] при расчете суточных энерготрат можно взять за ориентир значение 60-62 ккал/кг, т.е. в среднем 3500-4000 ккал для мужчин и 3000-3500 ккал для женщин (однако здесь важен индивидуальный подход). Важно отметить, что в подготовительном периоде следует проводить цикл снижения калорийности пищевого рациона примерно на 5-10% по сравнению с потребностью в течение 7-10 дней. Конечно, в данном случае необходим врачебный контроль и периодический контроль за весом. Кроме того, рекомендуется контролировать состав тела доступными методами – например, с помощью денситометрии или современных жиросметров. Процентное содержание жировых отложений в организме спортсмена определяется на основе измерения электрического сопротивления с учетом индивидуальных данных: вес, рост, возраст и пол [8,11].

Планирование рациона и его качественный состав. Особенности организма гимнастов, фигуристов, танцоров и др. делают планирование рационов их питания весьма затруднительным. Следовательно, при сравнительно низкокалорийном составе рациона требуется обеспечить организм спортсмена всеми необходимыми веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами и водой. В то же время он должен быть составлен задолго до начала выступлений, чтобы неожиданные «срывы» не ухудшили работоспособность спортсмена, в преддверии ответственных соревнований [9,10].

Нами проведен выборочный анализ пищевых рационов этой группы спортсменов (художественная и спортивная гимнастика, спортивные танцы и прыжки на батуте). Анализ фактического питания показал энергетическую и качественную несбалансированность пищевых рационов, а также нарушение режима питания [12,13]. Не обнаружено сбалансированного, адекватного используемым физическим нагрузкам, потребления основных энергетических компонентов пищи (белки: жиры: углеводы), равно 1:0,7-0,8:4,5. Имело место неоптимального распределения калорийности пищевого рациона по приемам пищи. К сожалению, питание более 4-5 раз в день не стало традиционным в данной группе видов спорта. Выявлен дефицит углеводов. Именно они являются основным источником энергии во время интенсивных физических нагрузок.

По данным ряда специалистов [6,10] для обеспечения достаточной спортивной работоспособности необходимо оптимальное количество углеводов (примерно 60-70% общей калорийности суточного рациона, или 8,6-9,8 г/кг в день). Нужно очень осторожно регулировать соотношение в пище углеводов с различным гликемическим индексом. Следует обратить внимание на достаточное поступление клетчатки и пектиновых веществ, необходимых для нормализации работы

кишечника – ориентировочно – 20-30 г в день [7,11,15].

Потребление жиров следует строго ограничить (особенно жиров животного происхождения). Но, в то же время, не стоит снижать их содержание в рационе настолько, чтобы организм спортсмена испытывал дефицит полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) – особенно Омега-3 и Омега-6 ПНЖК, которые в значительных количествах содержатся в растительных маслах [14,20]. Рекомендуемые нормы жиров для данной группы видов спорта – 1,7-1,9 г/кг в день. Однако в фигурном катании, где работа осуществляется в условиях низких температур, потребность в жирах в среднем несколько выше, чем в гимнастике [8,10].

Рекомендуются умеренные (оптимальные) нормы белков (1,2-1,6 г/кг), необходимо делать акцент на маложирные молочные продукты, мясо, рыбу и птицу. К сожалению, надо быть осторожными с бобовыми – из-за сравнительно плохой их усвояемости.

Качественный состав и полноценность пищевого рациона художественных видов спорта в значительной мере зависит от оптимального содержания в нем соответствующих витаминов и минеральных веществ. Так, в рационах питания по спортивной и художественной гимнастике, прыжкам на батуте и спортивных танцах нами выявлен дефицит витаминов группы В (В₁, В₂, В₆), а также витаминов А и РР [12,13].

В ряде работ показано, что недостаточное потребление витаминов группы В с пищей может существенно повлиять на содержание в организме спортсменок кальция, фосфора и особенно железа [3,8,20]. Ориентировочные нормы витаминов и минеральных веществ представлены в табл.1.

Таблица 1

Ориентировочные потребности представителей художественных видов спорта в витаминах и минеральных веществах [10]

Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
С – 120-125	Ca – 1100-1200
В ₁ – 2,5-3,5	P – 1800-2100
В ₂ – 3-4	Mg – 600-900
В ₆ – 5-7	Na – 5500-6000
В ₁₂ – 3-6 мкг	K – 4500-5000
PP – 21-35	Fe – 15-20
A – 2-3	I – 100-150 мкг.
E – 15-30	Se – 120-180 мкг.

Железо – один из микроэлементов, который должен привлекать внимание при подготовке спортсменок в период интенсивных физических нагрузок. Дефицит железа может быть обусловлен недостаточным его поступлением с пищевыми продуктами, нарушением его всасывания, повышенным использованием. Как утверждают специалисты [16,17,19] хроническое избыточное выведение железа наблюдается у женщин в фазу менструации, что составляет около 0,5-до 1,5 мг*сут⁻¹. Железо необходимо для эритропоэза, синтеза гемоглобина, миоглобина, ряда ферментов, участвующих в окислительном метаболизме [17,18,21]. Низкий уровень железа в организме юных гимнасток сопровождается крайне низким поступлением железа с пищей. Существует мнение, что причиной железодефицита являются вегетарианские диеты [4,17]. Снижение содержания железа в организме спортсменок может привести к развитию железодефицитной анемии, ухудшению качества выносливости, замедлению процессов восстановления по тренировочным и соревновательным нагрузкам [17,19,21]. С целью оптимизации режима питания спортсменок в зависимости от количества тренировочных занятий, спортивные диетологи рекомендуют 4-5 кратный прием пищи [1,11]. Ориентировочное распределение калорийности по приемам пищи представлено в табл. 2.

Таблица 2

Примерная раскладка калорийности рациона гимнасток (в %) при разных режимах тренировок.

Приемы пищи	Количество тренировок в день		
	1 утренняя	1 вечерняя	2 утренняя и вечерняя
Первый завтрак	30	35	25
Второй завтрак	-	5	10
Обед	35	30	35
Полдник	10	-	5-10
Ужин	25	25	20-25

Важным вопросом для художественных видов спорта является соблюдение водного режима, особенно это касается женщин-спортсменок, они порой необоснованно озабочены калорийностью спортивных напитков, опасаясь увеличения массы тела, а тренеры не всегда поддерживают прием жидкости в процессе спортивной тренировки [9,16]. В этом отношении роль спортивного врача и врача-диетолога очень важна.

Потребление жидкости должно контролироваться таким образом, чтобы избежать обезвоживания организма, и в то же время, не допустить избыточного вымывания (потери) водорастворимых витаминов и минеральных веществ. Ориентировочные нормы жидкости – 2-2,5 л в день (с учетом жидкости, поступающей с пищей). В задачи данной статьи не входит описание отрицательных последствий явления дегидратации (потеря жидкости) на здоровье и работоспособность спортсмена.

Учитывая специфику питания (низкокалорийные диеты) представителей художественных видов спорта, разумно использование продуктов повышенной биологической ценности (ППБЦ) и диетических добавок (ДД) с целью коррекции пищевых рационов [7, 14, 15]. Их использование позволяет решать ряд проблем:

- срочная коррекция массы тела;
- срочная коррекция несбалансированного питания;
- преодоление удручающего однообразия рациона, тем самым устраняя мешающие усвоению пищи психологические факторы;
- регуляция водно-солевого обмена;
- увеличение кратности питания;
- добиться повышения работоспособности и ускорения восстановления организма спортсмена после интенсивных физических нагрузок.

С учетом современных норм диетологии, ниже приводятся примерные рационы питания, достаточно типичные для представителей художественных видов спорта – естественно, несколько преобразованные с учетом изложенных выше требований к питанию спортсменов [5, 10, 11].

Вариант 1 – для гимнастов (при обычном режиме тренировок).

Первый завтрак: тарелка овсянки (50 г хлопьев); стакан молока; 1 банан; 75 г домашнего сыра или творога.

Второй завтрак: бананы или другие свежие фрукты.

Обед: тарелка овощного супа; 2 булочки из муки цельного зерна с небольшим количеством масла или нежирного паштета; 1 порция свежих фруктов; 150 г нежирного йогурта или 1 порция рыбы или 100 г нежирного мяса.

Перед тренировкой: 4 рисовые лепешки с фруктовой пастой.

Сразу после тренировки: 2 фруктово-ореховые плитки.

Ужин: тарелка макарон с соусом из помидоров с приправами; рисовый пудинг с фруктами.

Перед сном: 150 г кефира или 150-200 г йогурта.

Вариант 2 – для фигуристов (может также использоваться в период общей подготовки).

Первый завтрак: гранулы из орехов, овсянки, изюма и сухофруктов; 1 стакан молока; 1 порция свежих фруктов.

Второй завтрак: 1 кусочек фруктового кекса; 1 порция свежих фруктов.

Обед: 2 бутерброда из муки цельного зерна с небольшим количеством масла или нежирного паштета; 100 г тунца с помидорами (100-150 г); 1 пачка нежирного творога (100-150 г).

Перед тренировкой: 1 кусок хлеба (темного) с медом или джемом.

Сразу после тренировки: 1 плитка мюсли или фруктовая плитка; 1 банан.

Ужин: 100 г курятины или другой птицы; 1 картофелина в мундире среднего размера (225 г) с йогуртом; салат из овощей (с 1 ложкой растительного масла) или фруктовый салат.

Перед сном: 150-200 г йогурта или белково-углеводный коктейль.

В данной работе мы позволим себе кратко остановиться на вопросах специфики питания юных спортсменов. В настоящее время проблема «омоложения» характерна для спорта высших достижений вообще, но в художественных видах она особенно актуальна. К примеру, гимнастки раньше других выходят на международную арену, выступая на соревнованиях высокого ранга и, увы, раньше всех ее покидают [2, 4].

Для юных спортсменов, в отличие от взрослых, характерны быстрый темп роста мышечной и костной ткани, следовательно, потребность в пищевых веществах на 1 кг веса тела у них существенно выше. Кроме того, процесс роста приводит к увеличению потребности в кальции ($\approx 1400-1500$ мг/день), фосфоре ($\approx 2100-2300$ мг/день) и витаминах (табл. 1).

Поскольку юные спортсмены (за редким исключением) не способны самостоятельно контролировать свое питание и склонны к употреблению «неправильной» пищи, следует ненавязчиво руководить процессом оптимизации их рационов. Тренер должен объяснить родителям будущего «светила» основные требования к питанию в избранном виде спорта. С целью коррекции пищевого рациона и устранения ошибок в питании специалисты рекомендуют применять продукты повышенной биологической ценности (белковое печенье, гематоген, белковые продукты, обогащенные железом, сухофрукты, сублимированные соки и др.) [7, 11, 14].

Выводы. Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы и собственных исследований свидетельствует, что проблема питания представителей художественных видов спорта является актуальной и недостаточно изученной в процессе тренировочной и соревновательной подготовки.

Выявлены недостаточные знания в области рационального и сбалансированного питания спортсменов по целому ряду вопросов: нарушение режима питания, некомпетентность знаний по качественному составу пищевых рационов, недостаточные знания по совместимости блюд и продуктов, не знание отрицательных последствий явления дегидратации на состояние здоровья и спортивную результативность и др. Безусловно, без направленной работы в области спортивной диетологии, внедрения в практику спорта Кодекса спортивного питания, разработки рациональных соотношений индивидуального и коллективного питания, ряда организационных мер по его проектированию – невозможно обеспечить оздоровительную направленность и результат тренировочных и соревновательных занятий.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на разработку и составление комплексных схем, с целью коррекции пищевых рационов спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной подготовки.

Литература

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов / М.В. Арансон. – М.: Физкультура и спорт. 2001. – 224 с.

2. Борисов И.М. Питание гимнасток /И.М. Борисов//Гимнастика. – 2003. – Вып. 2. – С.43-48.
3. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко. – К.: Олимп. лит., 2000. – 502 с.
4. Гольдберг Н.Д. Питание юных спортсменов /Н.Д. Гольдберг, Р.Р. Дондуковская. М.: Сов. спорт, 2007. – 240 с.
- 5.5. Кручаниця М.І. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. // Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019.- 252 с.
6. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Р. Мохан, М. Глессон. К.: Олимп. лит. – 2001. – С. 81-110.
7. Пилат Т.Л. Биологически активные добавки к пище (теория, производство, применение) / Т.Л. Пилат, А.А. Иванов. – М.: Аввалон, 2012. – 710 с.
8. Питание спортсменов: руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми / под ред. Кристин А. Розенблюм. – К.: Олимп. лит., 2006. – 535 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
10. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов /С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт. – 2005. – 384 с.
11. Полиевский С.А. Спортивная диетология / С.А. Полиевский. – М.: Изд. центр «Академия», 2015. – 208 с.
12. Путро Л.М. Организация и оценка фактического питания спортсменов – представителей сложнокоординационных видов спорта/ Л.М. Путро// Наука в олимп. спорте. – 2014. - №2. – С. 29-33.
13. Путро Л.М. Особенности питания спортсменов – танцоров /Л.М. Путро// Спорт. медицина. – 2009. – №1-2. – С. 29-35.
14. Путро Л.М. Продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ) в практике спорта (коррекция пищевых рационов) /Л.М. Путро//Спортивная медицина. – 2012. – №2. – С. 85-88.
15. Технология продуктов спортивного питания. –[Электронный ресурс]-режим доступаPDFhtts: //docplayer.ru /347164-Tehnologiya-productov-sportiv
16. Шахлина Л.Г. Питание женщин-спортсменок и его особенности /Л.Г. Шахлина// Спорт. медицина. – 2006. - №2. – С. 120-130.
17. Шахлина Л.Г. Железодефицитные состояния у женщин в практике спорта высших достижений /Л.Г. Шахлина, Ю.Л. Вовчанья// Спорт. медицина. – 2018. – №2. – С. 27-34.
18. Bowden J. Nutrients for anemia/J/ Bowden// Better Nutrition. – 2009. – Vol.71. – P. 18-20.
19. Dang C.V. Runners anemia/ C.V. Dang//Jama. – 2001. – Vol.286, №6. – P. 714-716.
20. Nutrition in sport- Pilar Martin Escudero pilarmartinescudero.cs /JunioDic2014/ NutritioninSport-Ronald-J-Maughan.pdf/
21. Wick M., Lehman P (2003). Iron Metabolism. In ClinicalFpects and Laboratory Iron Metabolism, Anemias (pp.2-16) Springer Vienna.

Reference

1. Aranson M.V.(2001), "Nutrition for Athletes" M:Physical education and sport, 224p
2. Borisov I.M. (2003), "Nutrition for gymnasts", Gymnastics. Issue. 2, pp. 43-8
3. Volkov N.I., Nesen E.N. and Osipenko A.A. (2000), "Biochemistry of muscle activity", K.: Olympus. lit., 502 p.
4. Goldberg N.D. and Dondukovskaya R.R. (2007), "Nutrition for young athletes", M.: Sov. Sport, 240 p
5. Kruchanytsya M.I., Mironyuk I.S, Razumikova N.V, Kruchanytsya V.V, Bric V.V. and Kish V.P. (2019), "Fundamentals of nutrition": a textbook, Uzhgorod: Issue of UzhNU "Goverla", 252 p
6. Mohan R. and Glesson M. (2001), "Biochemistry of muscle activity and physical training", K.: Olympus. lit., pp.81-110.
7. Pilate T.L. and Ivanov A.A. (2012), "Biologically active food additives (theory, production, use)". M.: Avvalon, 710 p.
8. "Nutrition of athletes: a guide for professional work with physically prepared people" under the editorship of Christine A. Rosenblum. (2006), K.: Olympus. lit., 535p
- 9 Platonov V.N. (2004), "The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical application: textbook for universities physical education and sport" K.: Olympus. lit., 808 p
10. Polievsky S.A. (2005),"Fundamentals of individual and collective nutrition of athletes". M.: Physical education and sports, 384 p.
11. Polievsky S.A. (2015), "Sports.Nutrition", M.:Publishing. Academy Center, 208p
12. Putro L.M. (2014),"Organization and assessment of the actual nutrition of athletes - representatives of complex coordination sports", Science in Olympus Sports, № 2. pp. 29-33.
13. Putro L.M. "Nutrition Features of Athletes – Dancers" (2009), Sports medicine, № 1-2, pp. 29-35.
14. Putro L.M. (2012),"Products of high biological value (PHBV) in the practice of sports (correction of food rations)", Sports medicine, № 2. pp. 85-8 Sports Nutrition Technology" - PDFhtts: //docplayer.ru /347164-Tehnologiya-productov-sportiv
16. Shakhlina L.G. (2006),"Nutrition of women athletes and its features", Sports medicine, № 2, pp.120-130.
17. Shakhlina L.G. and Vovchanytsya Yu.L (2018),. "Iron deficiency in women in the practice of sports of the highest achievements", Sports medicine, № 2, pp. 27-34.
18. Bowden J. (2009), "Nutrients for anemia", Better Nutrition, V.71. pp. 18-20.
19. Dang C.V. (2001), "Runners anemia", Jama.,V.286, №6, pp. 714-6.
20. Nutrition in sport - Pilar Martin Escudero pilarmartinescudero.cs /JunioDic2014/ NutritioninSport-Ronald-J-

Maughan.pdf/

21. Wick M and Lehman P (2003). Iron Metabolism. In Clinical Aspects and Laboratory Iron Metabolism, Anemias (pp.2-16) Springer Vienna.
22. Close G.L., Hamilton L., Philp A. et al. New strategies in sport nutrition to increase performance // Free Radic Biol Med. 2016. V. 98. P. 144–158. doi: 10.1016/j.freeradbiomed.2016.01.016
23. Hawley J.A., Morton J.P. Ramping up the signal: promoting endurance training adaptation in skeletal muscle by nutritional manipulation // Clin Exp Pharmacol Physiol. 2014. V. 41. P. 608–613.
24. Impey S.G., Hammond K.M., Shepherd S.O. et al. Fuel for the work required: a practical approach to amalgamating train-low paradigms for endurance athletes // Physiol Rep. 2016. V. 4. № 10. P. e12803. doi: 10.1152/physr.00016.2016
25. Marquet L.-A., Hausswirth Ch., Molle O., Hawley J.A. et al. Periodization of Carbohydrate Intake: Short-Term Effect on Performance // Nutrients. 2016. V. 8. № 12. P. 755. doi:10.3390/nu8120755
27. Thomas D.T., Erdman K.A., Burke L.M. Position of the academy of nutrition and dietetics, dietitians of Canada, and the American college of sports medicine: Nutrition and athletic performance // J. Acad. Nutr. Diet. 2016. V. 116. P. 501–528.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).16

УДК 615.825:616.728-053.4

Руденко А. М.
викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ергоterapiї
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,
Навчально-науковий інститут фізичної культури, Суми

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ НАСЛІДКАМИ ДИСПЛАЗІЇ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ

У статті розглянуто особливості програми фізичної реабілітації дітей дошкільного віку із наслідками дисплазії кульшових суглобів, яка містила профілактичний та реабілітаційний блоки. Перший блок застосовувався протягом року і включав: ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультхвилинки і паузи, гімнастику пробудження, самомасаж, загартовуючі процедури (водні процедури, ходьба босоніж, повітряні та сонячні ванни), психоемоційне розвантаження. Другий блок містив лікувальну гімнастику, гідрокінезотерапію, рухливі ігри, лікувальний масаж (місцевий, загальний, гідромасаж), фізіотерапію, ортопедичні засоби. Розроблена програма передбачає реалізацію комплексного підходу до відновлення фізичного та функціонального стану ОРА дошкільника завдяки використанню ігрових, імітаційних, тракційних, релаксаційних, стрейчингових, спеціальних силових, дихальних, коригуючих та різних за координаційною складністю вправ. Водночас застосування відповідних нетрадиційних, природних та преформованих засобів реабілітації підсилює терапевтичний ефект.

Ключові слова: фізична реабілітація, дисплазія кульшових суглобів, дошкільний вік.

Руденко А. Н. Особенности программы физической реабилитации детей дошкольного возраста с последствиями дисплазии тазобедренного сустава. В статье рассмотрены особенности программы физической реабилитации детей дошкольного возраста с последствиями дисплазии тазобедренных суставов, которая содержала профилактический и реабилитационный блоки. Первый блок применялся в течение года и содержал: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультминутки и паузы, гимнастику пробуждения, самомассаж, закалывающие процедуры (водные процедуры, ходьба босиком, воздушные и солнечные ванны), психоэмоциональные разгрузки. Второй блок содержал лечебную гимнастику, гидрокинезотерапию, подвижные игры, лечебный массаж (местный, общий, гидромассаж), физиотерапию, ортопедические средства. Разработанная программа предусматривает реализацию комплексного подхода к восстановлению физического и функционального состояния ОДА дошкольника благодаря использованию игровых, имитационных, тракционных, релаксационных, стрейчингових, специальных силовых, дыхательных, корректирующих и различных по координационной сложности упражнений. При этом применение соответствующих нетрадиционных, естественных и преформированных средств реабилитации усиливает терапевтический эффект.

Ключевые слова: физическая реабилитация, дисплазия тазобедренных суставов, дошкольный возраст.

Rudenko A. Features of the physical rehabilitation program of preschool children with the consequences of hip joint dysplasia. The physical rehabilitation program was developed based on the previous clinical and instrumental screening of functional disorders of the hip joints, formed as a result of dysplasia in preschool children. This program included preventive and rehabilitation blocks. The first block was used during the year and included: morning hygienic gymnastics, exercise minutes and pauses, awakening gymnastics, self-massage, hardening procedures (water procedures, walking barefoot, air and sun baths), psycho-emotional unloading. The second block included therapeutic gymnastics (fitballs, roles Zelart Grid elastic band Thera-band, balancing platform (hemisphere) BOSU, balance discs, traverse walls Traverse, step platforms), hydrokinesiotherapy, moving games, therapeutic massage (local, general, hydromassage), physiotherapy, orthopedic facilities.

The developed program provides for the implementation of a comprehensive approach to restoring the physical and

functional state of the preschool ORA through the use of game, simulation, traction, relaxation, stretching, special power, breathing, corrective and various coordination exercises. There are a lot of features and benefits of the proposed program, such as many different types of physical exercises for the development of motor skills and motor training, conducting physical exercises in an imitation way, strict dosing and exercise control, purposefully load weakened muscle groups, which depend on the correction of physiological curves of the spine and other segments of the torso and limbs, to diversify each exercise and give it a playful color, stimulate the cardiorespiratory system, using static and dynamic breathing exercises in combination with swinging movements, increase the elasticity and flexibility of the joints of the spine and limbs, through traction exercises and exercises with full range of motion, to form a stereotype of the correct posture, actively using the positive psycho-emotional state of the child, to harmonize the state of the nervous system (processes of excitation and inhibition) due to the alternation of emotional game exercises, strength exercises with overcoming resistance and relaxation exercises, to motivate children to actively and systematically perform special physical exercises.

Key words: physical rehabilitation, dysplasia of the hip joints, preschool age.

Постановка проблеми. Проблема збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління в сучасних науково-технічних умовах залишається актуальною попри постійний розвиток і удосконалення педагогічної і медичної галузі. За останніми даними (м. Суми) рівень захворюваності серед дітей молодшого шкільного віку впродовж десятиріччя не має тенденції до зниження, розповсюдженими залишаються хвороби опорно-рухового апарату (23,87%), травлення (22,52%) очей (7,88%) та ендокринної системи (14,41%). Серед першокласників відповідними фахівцями визнано лише 34,18% абсолютно здорових дітей, кількість яких до закінчення школи постійно зменшується у геометричній прогресії [9]. Негативна статистика спонукає до пошуку нових методів профілактично-корекційної роботи ще у дошкільних навчальних закладах (ДНЗ). Загальновідомо, що саме у дошкільному віці закладаються основи здоров'я, повноцінного фізичного розвитку та формуються основні риси особистості людини.

Аналіз медичної документації свідчить: кількість дітей із наслідками дисплазії кульшових суглобів (ДКС) з кожним роком невпинно зростає через несвоєчасні діагностику, лікування та реабілітацію. Підтвердженням цього є значна кількість дітей з обмеженням амплітуди рухів у кульшовому суглобі, слабкістю м'язів нижньої кінцівки, збільшеним L-лордозом, скошеністю кісток тазу, сколіозом, вальгусними та варусними деформаціями нижніх кінцівок [14]. «Підступність» дисплазії полягає в тому, що без клініко-інструментального скринінгу новонароджених вона може бути невиявлена батьками і спричинити у дітей дошкільного віку судинні порушення у голівці стегна (хвороби Пертеса), у результаті чого може розвинутихся некроз голівки стегна, з'являються болі, кульгавість й інвалідність [8]. Раннє впровадження реабілітаційних та оздоровчо-корекційних заходів є важливою складовою зменшення та усунення розвитку і прояву цих наслідків, а також їх подальшого прогресування та зміцнення здоров'я молодого покоління. Результати досліджень Ю.Б. Арешіної, Ю.Л. Дяченко, І.О. Калиниченко, Ю.М. Коржа [1, 6, 7, 9, 10] свідчать про доцільність впровадження профілактичних, корекційних та реабілітаційних програм для дітей із різними захворюваннями в умовах ДНЗ. Ефективність засобів фізичної реабілітації обумовлена раннім впровадженням реабілітаційних заходів, безперевністю, комплексністю та індивідуальністю [13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична реабілітація дітей із наслідками ДКС є одним із провідних методів лікування у дитячій ортопедії. Для покращення стану опорно-рухового апарату (ОРА), розвитку рухових якостей дітям цієї нозологічної групи необхідне цілеспрямоване застосування засобів фізичної реабілітації. Беззаперечним є той факт, що до складових реабілітаційного процесу належать програми фізичного виховання дитини, які спрямовані на корекцію порушень ОРА, зокрема, функціональних і статичних дефектів. Тому, збереження і зміцнення здоров'я дітей в умовах інтенсивного реформування систем охорони здоров'я та освіти регламентується Законами України «Про дошкільну освіту» (2010), «Про фізичну культуру» (2009), «Національною доктриною розвитку освіти» (2002), «Національною стратегією розвитку освіти» (2012–2021), Базовим компонентом дошкільної освіти (2012), «Я у Світі» (2008) та Базовою програмою розвитку дітей дошкільного віку «Дитина» [4]. Зміст документів висвітлює єдність розвитку, виховання, навчання і оздоровлення дітей. Саме регламентація «оздоровлення» дає можливість удосконалювати і розвивати реабілітаційну та профілактично-корекційну роботу серед дітей із різними порушеннями стану здоров'я.

Одночасно черговим кроком модернізації освітньої галузі України є впровадження в 2011 році обов'язкової дошкільної освіти для дітей п'ятирічного віку, що дозволяє більш ретельно контролювати, систематизувати та вносити корективи у процеси морфо-функціональних відхилень відповідними фахівцями.

Незважаючи на різноманітність програм, які впроваджуються у ДНЗ, проблема вдосконалення фізичного виховання дітей з одночасною корекцією порушень ОРА залишається актуальною. Це підтверджується тенденцією погіршення стану здоров'я, зниженням рівня рухової активності дітей дошкільного віку [Ошибка! Источник ссылки не найден. 2, 6, 9, 10, 12]. Аналіз літературних джерел дозволив визначити незначну кількість програм фізичної реабілітації дітей зі спрямованістю на корекцію порушень ОРА [7], зокрема функціональних і статичних деформацій стопи [6, 12, 15], дихальної системи [1, 3] та серцево-судинної [5].

Комплексне використання стандартних, перевірених часом методик і форм фізичного виховання в поєднанні з новітніми технологіями, нестандартними підходами авторських методик забезпечує ефективність оздоровчо-корекційного процесу, оптимізацію загального рухового статусу дітей. Однак, на нашу думку, доцільно активізувати пошук інноваційних засобів стимуляції дітей до систематичного виконання спеціальних коригуючих вправ з метою правильного формування фізіологічних вигинів хребта, форми нижніх кінцівок та скелетні стопи.

Мета дослідження - розробити програму фізичної реабілітації дітей старшого дошкільного віку із наслідками дисплазії кульшових суглобів в умовах спеціального дошкільного навчального закладу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наявних програм, методик, методичних рекомендацій та результатів клініко-діагностичних показників дав можливість сформувати компоненти технологічного забезпечення програми фізичної реабілітації для дітей із наслідками ДКС (рис. 1) [2, 6, 7, 11, 12, 15].

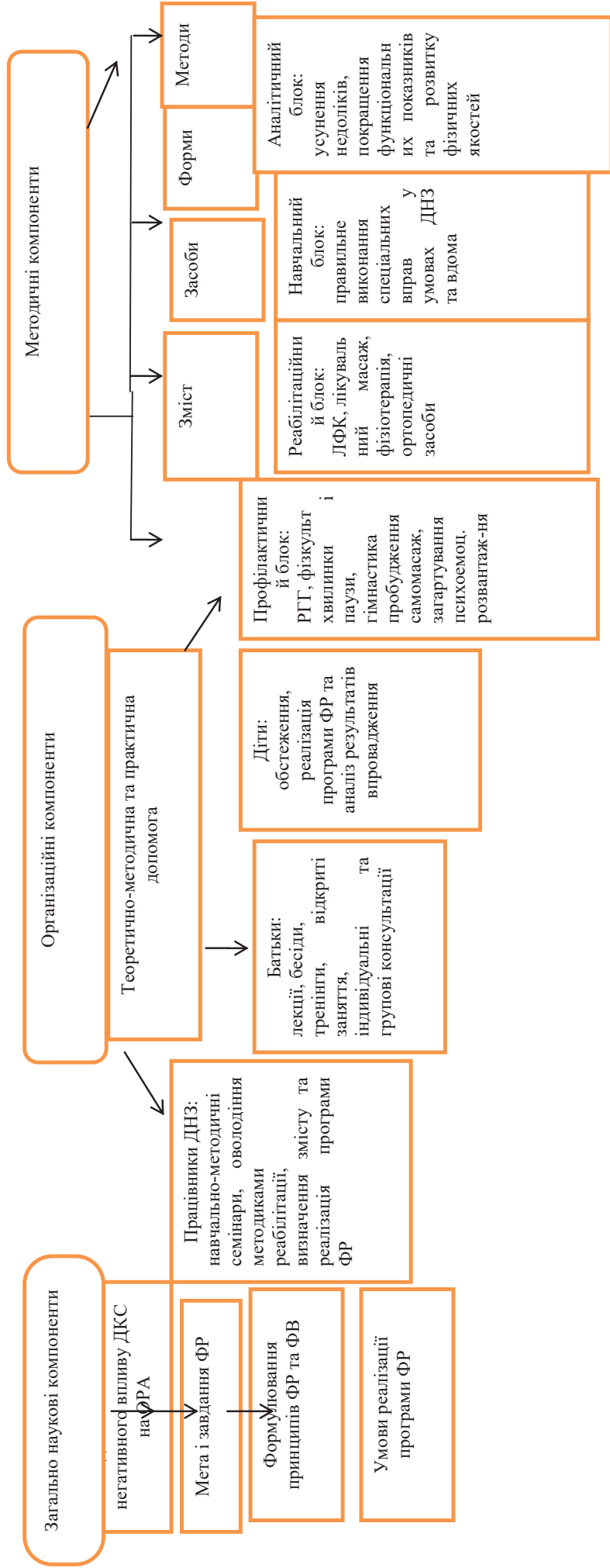


Рис 1. Блок-схема компонентів технологічного забезпечення програми фізичної реабілітації дітей із наслідками

Під час розробки програми фізичної реабілітації ми дотримувались основних принципів реабілітаційного процесу: “від простого до складного”, поступовості, індивідуального підходу, доступності, розсіяного фізичного навантаження, свідомої та активної участі, поєднання загального та спеціального впливів [13]. Водночас були враховані основні інструктивно-методичні рекомендації, які регламентують фізкультурно-оздоровчу роботу в дошкільному навчальному закладі (лист МОН України від 02.09.2016 р. №_1/9-456) **Ошибка! Источник ссылки не найден.**

Розроблена програма фізичної реабілітації спрямована на усунення наслідків дисплазії кульшових суглобів, покращення функціональних можливостей опорно-рухового апарату, в яких відбулися патологічні зміни, зміцнення суглобово-зв'язкового апарату, корекцію дисбалансу м'яко-тканинних компонентів, відновлення якості життя, а також профілактику подальших ускладнень. Процес формування занять лікувальної гімнастики відбувався із урахуванням показників вікової фізіології та чутливих періодів і етапів розвитку рухової сфери дитини, тому в комплекси було включено вправи, які виконувались у різних вихідних положеннях, зокрема повзання, лазіння по опорі, ходьба та інші більш складні за координацією вправи. Залежно від анатомо-фізіологічних особливостей фізичного розвитку, рухової підготовленості, функціонального стану опорно-рухового апарату, клінічних проявів патології запропонована програма дає можливість підбирати і впроваджувати реабілітаційні заходи індивідуальної спрямованості (табл. 1).

Таблиця 1

Структура програми фізичної реабілітації дітей дошкільного віку із наслідками ДКС

Профілак-ий блок	Реабілітаційний блок		
	Підготовчий період (3 міс.):	Основний період (6 міс.):	Заключний період (3 міс.):
	<ul style="list-style-type: none"> - вивчення комплексів фізичних вправ та оволодіння навичками правильного виконання основних рухів; - формування рухових умінь і навичок; - зміцнення ослаблених м'язів; - збільшення амплітуди рухів у окремих суглобах та визначених площинах; - створення стійкої мотивації до активних і систематичних занять; - стимуляція тонізуючих, трофічних та нейрон-рефлекторних механізмів; - покращення психоемоційного стану. 	<ul style="list-style-type: none"> - розширення рухових умінь, навичок та розвиток фізичних якостей; - розширення функціональних можливостей м'язового та суглобово-зв'язкового апаратів; - корекція порушень ОРА; - формування стереотипу правильної постави та ходьби; - розвиток координації, рівноваги та м'язово-суглобових відчуттів; - покращення психоемоційного стану. 	<ul style="list-style-type: none"> - удосконалення рухових умінь, навичок та фізичних якостей; - розширення функціональних можливостей основних систем організму; - корекція порушень ОРА; - підвищення рівня мотивації до систематичних занять вдома; - попередження рецидивів та профілактика можливих ускладнень; - покращення психоемоційного стану.
	Лікувальна гімнастика: фітболи; роли Zelart Grid	Лікувальна гімнастика: еластична стрічка Thera-band; балансувальна платформа (полусфера) BOSU; баланс диски; траверсні стіни Traverse	Лікувальна гімнастика: еластична стрічка Thera-band; балансувальна платформа (полусфера) BOSU; баланс диски; степ-платформи
	Малорухливі ігри	Рухливі ігри	Рухливі ігри
	Лікувальний масаж: місцевий	Гідрокінезотерапія: Noodle (нудл) для плавання з отвором	Лікувальний масаж: гідромасаж (5-15 хв. t 34-38°C)
	Фізіотерапія: магнітотерапія (8-15 хв.), заспокійливі ванни для ніг з екстрактом хвої (5-15 хв., t 35-37°C)	Лікувальний масаж: загальний та місцевий. Фізіотерапія: електростимуляція нижньої кінцівки та спини (5-15 хв.)	Фізіотерапія: магнітотерапія (8-15 хв.), заспокійливі ванни для ніг з екстрактом хвої (5-15 хв., t 35-37°C)
	Ортопедичні засоби		
РГГ (8-12 хв.)			
Фізкультхвилинки (на кожному занятті 1-2 хв.) і паузи (на кожному занятті 5-7 хвилин)			
Гімнастика пробудження (6-9 хв.)			
Самомасаж (5-7 хв.)			
Загартувуючі процедури: повітряні ванни (10-30 хв.), сонячні ванни (3-15 хв.), водні процедури (1-3 хв.), ходьба босоніж (1-5 хв.).			
Психоемоційне розвантаження: релаксаційні вправи із елементами арт-терапевтичних технологій (10-15 хв.)			

Загальні методичні рекомендації до реалізації програми містили:

1. Комплекси коригуючих вправ з використанням індивідуального підходу 5–7 разів на тиждень.
2. Фізичне навантаження під час виконання вправ із подоланням опору еластичних стрічок Thera-band чітко дозувалось з урахуванням фізичної підготовки, функціональних і рухових можливостей.
3. У підготовчому періоді, коли тонус основних м'язових груп тулуба і кінцівок був знижений, кожну вправу комплексів виконували 4–5 разів. Більш складні вправи повторювались 3–4 рази залежно від фізичної підготовленості дитини. Заняття ЛГ тривало 25–30 хв.
4. В основному та заключному періодах фізичне навантаження збільшували за рахунок тривалості занять 30–35 хв. та кількості повторень кожної вправи до 6–8 разів залежно від її складності.
5. Під час виконання вправ надавалися методичні рекомендації щодо техніки виконання. Особливу увагу приділяли вивченню техніки силових вправ у підготовчому періоді.
6. У проміжках між виконанням силових вправ проводили пасивний або активний відпочинок. Під час активного відпочинку діти виконували статичні та динамічні дихальні вправи або вправи на релаксацію.
7. У процесі виконання імітаційних вправ залишали час для самостійної імпровізації, коли діти виконували власні рухи-вправи, що спонукало їх до творчості, відчуття радості «вільної рухової діяльності».
8. За бажанням дитини в комплекси включалися вправи, які їй найбільше подобались, але враховувався той факт, що для кожного порушення функцій ОРА є свої спеціальні коригуючі вправи для розвитку сили і силової витривалості ослаблених м'язових груп, які необхідно використовувати насамперед.

Щоденно протягом 8–12 хв. проводили РГГ, під час якої використовували комплекс з 7–8 вправ: вправи з маховими рухами і плесканням в долоні у фронтальній і сагітальній площинах; вправи з ходьбою в упорі лежачи та в упорі лежачи позаду; вправи на рівновагу та координацію; тракційні вправи. З метою збільшення сили м'язів черевного пресу використовували вправи на різні рухи ногами з доторканням колінних суглобів до долонь. Дихальні вправи та вправи самомасажу виконували після силових вправ, що гармонізувало стан м'язової та нервової систем і покращувало газообмін у тканинах. У заключній частині РГГ протягом 2–3 хвилин виконували декілька спеціально призначених асиметричних та деторсійних коригуючих вправ, повторюючи їх 8–10 разів в одному підході.

Кожен комплекс гімнастичних вправ було розроблено так, щоб до його складу входили як вправи для основних м'язових груп тулуба і кінцівок, що забезпечує покращення загальної працездатності усього організму, так і вправи для окремих ослаблених м'язових груп, від виконання яких значною мірою залежить корекція форми різних сегментів кінцівок і хребетного стовпа. Для підтримки у правильному положенні фізіологічних вигинів хребта велике значення має сила м'язів спини, м'язів черевного пресу та сідничних м'язів. Правильну форму нижніх кінцівок допомагають формувати добре розвинений суглобово-зв'язочний апарат та м'язи стегна, гомілки і стопи. На нашу думку, найбільш ефективними засобами силової підготовки дітей є вправи з еластичною стрічкою Thera-band, оскільки силові вправи із значним обтяженням (гантелі) є нецікавими та значно збільшують навантаження на міжхребетні диски поперекового відділу хребта, що зумовлює їх перевантаження. Нами були застосовані диференційовані силові вправи на розвиток сили відвідних, згиначів, розгиначів стегна та м'язово-зв'язкового апарату стопи. Використання силових вправ у різних вихідних положеннях дозволяло гармонійно впливати на конкретну групу м'язів.

Під час виконання силових вправ контролювали симетричне положення сегментів лівої та правої сторони тіла, що сприяло врівноваженню тонусу ослаблених і більш напружених м'язів. Комплекс силових вправ закінчували за 1 годину до вживання їжі і проводили за 1-1,5 години після її споживання. Самостійне виконання силових вправ під час самостійної рухової діяльності дозволялось лише після засвоєння правильної техніки виконання кожної вправи.

Силові вправи в окремих випадках передбачали індивідуальний принцип дозування, оскільки надмірне фізичне навантаження на дитячий організм може викликати порушення функції кардіореспіраторної системи. Для запобігання фізичного перевантаження силові вправи чергували з вправами на релаксацію, дихальними вправами або пасивним відпочинком.

Тривалість виконання вправ на стереотип правильної постави становила 3-5 хв. наприкінці різних занять, 6-10 хв. – під час домашніх занять. Для збереження правильної постави дуже важливо вміти швидко змінювати положення різних сегментів тіла і водночас утримувати правильне симетричне положення кінцівок та тулуба, тому частина вправ була спрямована на формування цієї навички. Поступово збільшували тривалість сумарного часу утримання правильної постави у регламентованих статичних положеннях, починаючи з 30 с до 1 хв. і більше. Можливість оптимального збільшення тривалості сумарного часу утримання положення правильної постави безпосередньо взаємопов'язана з пропорційним розвитком сили і силової витривалості основних м'язових груп тулуба і кінцівок, які беруть участь у фіксації окремих сегментів тіла у правильному положенні.

Техніка виконання спеціальних вправ під час підготовчого періоду занять з ЛГ ретельно вивчалася завдяки використанню словесних (пояснення, вказівки, інструкції, команди), наочних (показ, демонстрація карток) та практичних методів навчання. Нескладні за координацією і силовим зусиллям вправи діти виконували методом цілісної вправи. Більш складні вправи спочатку проводили у полегшених умовах, коли діти імітували рухи силової вправи без використання обладнання. У подальшому, через кілька занять вони виконували складні силові коригуючі вправи з використанням еластичних стрічок.

У процесі формування навички правильно виконувати кожну вправу використовували такі прийоми: контроль техніки виконання рухів однолітками; пояснення дитиною техніки виконання вправ, надання конкретних рухових завдань та чітких вимог до їх реалізації; підтримання сегментів тіла дитини у правильному положенні (метод допомоги); змагальний

метод (хто краще виконає вправу, хто більше розтягне стрічку); зміна ігрового сюжету занять та вихідних положень; стимулювання дітей словесними вказівками («добре», «правильно», «молодець», «недостатньо»).

У подальшому коригуючі вправи були включені в різні форми фізичного виховання (ранкову гімнастику, прогулянки, фізкультпаузи, самостійну рухову діяльність, індивідуальну роботу тощо), що сприяло безперервності й систематичності корекції порушених функцій ОРА з поступовим збільшенням дозування.

Дихальні вправи чергували з силовими коригуючими вправами з метою кращої релаксації м'язів, вентиляції легень, формування механізму взаємодії різних рухових дій з фазами дихального акту. Для формування навички правильного механізму зовнішнього дихання через ніс використовували ігровий метод.

Запропоновані рухливі ігри зазвичай не вимагали від учасників спеціальної підготовки. Спеціально та методично правильно організовані рухливі ігри ефективно впливали на розвиток і зміцнення ОРА, корекцію порушень та покращували психоемоційний стан. Під час рухливих ігор залучали у різноманітну, переважно динамічну роботу великі та дрібні м'язові групи. Це сприяє збільшенню рухливості в суглобах та активізує діяльність інших систем організму. Особливістю методичного підходу під час проведення рухливих ігор було те, що вони надавали можливість непомітно і поступово збільшувати фізичне навантаження на ослаблені м'язові групи тулуба і кінцівок за рахунок виконання регламентованих рухів у сагітальній і фронтальній площинах. Переважна більшість ігрових комплексів була розроблена таким чином, що діти в кінцевій фазі рухів верхніми кінцівками одночасно виконували плескання в долоні. Даний методичний прийом сприяв формуванню в дитини відчуття ритму, контролю за дозуванням вправ, покращував психоемоційний стан, розвивав тактильні відчуття та стимулював рефлексогенні ділянки долоні.

Лікувальний масаж застосовували протягом 3 тижнів (10-15 процедур) і призначали один раз на квартал. Тривалість процедури місцевого масажу 10-15 хв., загального – 20-25 хв. Методика включала масаж спини, м'язів тазового поясу (сідничні м'язи, куприк, гребінь здухвинної кістки, кульшовий суглоб), стегна, гомілки і стопи, а також масаж акупунктурних точок.

Гідрокінезотерапію застосовували у вигляді елементів плавання за допомогою Noodle (нудл), різновидів ходьби та фізичних вправ. Заняття проводили не раніше, ніж через 30-40 хв. після їжі та не пізніше ніж за 1,5-2 години до нічного сну і не за рахунок перебування дітей на свіжому повітрі. Заняття з плавання проводилися двічі на тиждень. У ці дні не планувалася ЛГ та заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси під час денних прогулянок, а також дитячий туризм. Заняття організовувались окремими підгрупами по 10-12 дітей. Перші заняття короткотривалі – 5-7 хвилин. Поступово їхню тривалість збільшували до 25-40 хвилин. Заняттям в басейні мають обов'язково передувати гігієнічні процедури.

До ортопедичних засобів, які застосовувались протягом року, належать взуття та устілки. При цьому один раз у пір року дитина отримувала консультацію фахівця щодо використання відповідного засобу.

Висновки. На основі попереднього клініко-інструментального скринінгу функціональних порушень кульшових суглобів, які сформувались внаслідок дисплазії у дітей дошкільного віку, було розроблено програму фізичної реабілітації, що містила профілактичний та реабілітаційний блоки. Перший блок застосовувався протягом року і включав: ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультхвилинки і паузи, гімнастику пробудження, самомасаж, загартовуючі процедури (водні процедури, ходьба босоніж, повітряні та сонячні ванни), психоемоційне розвантаження. Другий блок містив лікувальну гімнастику, гідрокінезотерапію, рухливі ігри, лікувальний масаж (місцевий, загальний, гідромасаж), фізіотерапію, ортопедичні засоби. Розроблена програма передбачає реалізацію комплексного підходу до відновлення фізичного та функціонального стану ОРА дошкільника завдяки використанню ігрових, імітаційних, тракційних, релаксаційних, стрейчингових, спеціальних силових, дихальних, коригуючих та різних за координаційною складністю вправ. Водночас застосування відповідних нетрадиційних, природних та преформованих засобів реабілітації підсилюють терапевтичний ефект.

Перспективи подальших досліджень полягають у доведенні ефективності запропонованої програми фізичної реабілітації дітей старшого дошкільного віку із наслідками дисплазії кульшових суглобів в умовах спеціального дошкільного навчального закладу.

Література

1. Арешина Ю. Б. Результати впровадження комплексної програми фізичної реабілітації для дітей дошкільного віку з рецидивним бронхітом / Ю. Б. Арешина // Матеріали наукової конференції за підсумками науково-дослідної та науково-методичної роботи кафедр СумДПУ ім. А. С. Макаренка у 2011 р. – Суми, 2012. – С. 192-193.
2. Афанасьев С. Н. Актуальные вопросы физического воспитания и физической реабилитации детей в Украине / С. Н. Афанасьев // Междунар. науч.-практ. конф. государств – участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта : доклады пленарн. заседаний, 27–28 мая 2010 г. – Минск : БГУФК, 2010. – С. 175–178.
3. Демченко Л. В. Ступінь обізнаності батьків щодо застосування засобів фізичної реабілітації для дітей, які часто хворіють / Л. В. Демченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. - № 2. - С. 38-42.
4. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол. : Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білооскаленко; наук. ред. : Г. В. Беленька, Н. А. Машовець; Мін. осв. і науки України, Київ, ун-т ім. Б. Грінченка. – К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. – 304 с.
5. Дугіна Л. В. Лікувальна фізична культура у фізичній реабілітації дітей із вродженими вадами серця в доопераційний період / Л. В. Дугіна // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2013. - № 3. - С. 179-182.
6. Дяченко Ю. Л. До питання профілактично-корекційної роботи на занятті з фізичної культури у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах навчального закладу / Ю. Л. Дяченко // Адаптаційні можливості дітей та молоді : мат. IX міжнар. наук. практ. конф., Одеса, 13 – 15 вересня 2002 р., Ч. 2. під – ред. А. І. Босенка. – Одеса: Видавництво ТОВ Лерадчук, 2012. – С. 95 – 101.

7. Експериментальна авторська методика оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир» для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату : навч. посіб. / Ю. М. Корж. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. – 160 с.
8. Зінченко В. В. Особливості формування кульшових суглобів у дітей першого року життя з ознаками дисплазії сполучної тканини : автореферат... канд. мед. наук, спец.: 14.01.21 – травматологія та ортопедія / В. В. Зінченко. – К. : Ін-т травматології та ортопедії НАМН Укр., 2012. – 20 с.
9. Калиниченко І. О. Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку / І. О. Калиниченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. Наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки [уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький]. Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. - Т. 2. – С.128-131.
10. Методичний супровід реабілітаційних заходів для профілактики порушень постави та плоскостопості у дітей старшого дошкільного віку із гіпермобільністю суглобів: метод. рек. [уклад. : І. О. Калиниченко, Ю. Л. Дяченко]. – Суми : Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. – 60 с.
11. Михайлова Н. Є. Методологія фізичної реабілітації дітей, хворих на вроджену клишоногість (монографія) / Н. Є. Михайлова. – Рівне, 2012. – 260 с.
12. Михайлова Н. Є. Современные подходы к организации физической реабилитации детей с врожденной косолапостью / Н. Михайлова, К. Прусик, Ка. Прусик, І. Григус // Journal of Health Sciences. 2013; 3 (9). – P. 31-40.
13. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – 3-тє вид., перероб. та доп., К. : Олімп. л-ра, 2009. – 448 с.
14. Руденко А. М. Аналіз причинно-наслідкових зв'язків дисплазії кульшових суглобів у дітей дошкільного віку / А. М. Руденко, О. М. Звіряка // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. - № 6 (50). – С. 155 – 159.
15. Чередніченко П. Ефективність технології фізичної реабілітації дітей старшого дошкільного віку із плоскостопією / Павло Чередніченко // Спортивна наука України. – 2016. – № 4 (74). – С. 26–32.
16. Mykhaylova N. Rehabilitacja fizyczna dzieci z wrodzona stopa szpotawa / N. Mykhaylova, I. Grygus // Potrzeby i standarty wspolczesnej rehabilitacji. V Miedzynarodowe Dni rehabilitacji. – Pzeszow, 2013. – S. 108-109.

References

1. Areshina, Yu. B. (2012). The results of the implementation of a comprehensive physical rehabilitation program for preschool children with recurrent bronchitis. Materials of the scientific conference on the results of research and scientific-methodical work of the departments of Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko in 2011, 192-193. [in Ukrainian]
2. Afanasyev, S. N. (2010). Topical issues of physical education and physical rehabilitation of children in Ukraine. Intern. scientific-practical conf. of the CIS member states on the problems of physical culture and sports: reports of the plenary. meetings, 27-28 May 2010, 175-178. [in Russian]
3. Demchenko, L. V. (2016). The degree of awareness of parents about the use of physical rehabilitation for children who are often ill. Slobozhansky scientific and sports bulletin, 2, 38-42. [in Ukrainian]
4. Belenka, G. V., Boginich, O. L., & Bogdanets-Biloskalenko, N. I. (2016). Child: Educational program for children from two to seven years. Kyiv. Kyiv. University named after B. Hrinchenko [in Ukrainian]
5. Dugina, L. V. (2013). Therapeutic physical culture in the physical rehabilitation of children with congenital heart defects in the preoperative period. Slobozhansky scientific and sports bulletin, 3, 179-182. [in Ukrainian]
6. Dyachenko, Yu. L. (2012). On the issue of preventive and corrective work in physical education classes for children of senior preschool and primary school age in an educational institution. Adaptive capabilities of children and youth: Proceedings IX International Scientific and Practical Conference, Odesa, 95-101. [in Ukrainian]
7. Korzh, Yu. M. (2012). Experimental author's technique of health-corrective gymnastics "Bogatyр" for children of senior preschool age with disorders of the musculoskeletal system. Sumy: Publishing House of Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko. [in Ukrainian]
8. Zinchenko, V. V. (2012). Features of the formation of the hip joints in children of the first year of life with signs of connective tissue dysplasia. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv: DU «YTO AMNU». [in Ukrainian]
9. Kalinichenko, I. O. (2008). Assessment of the health and physical condition of primary school children. Physical education, sports and health culture in modern society, 2, 128-131. [in Ukrainian]
10. Kalinichenko, I. O., & Dyachenko, Yu. L. (2012). Methodical support of rehabilitation measures for the prevention of posture and flat feet in children of older preschool age with hypermobility of the joints. Sumy: Publishing House of Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko. [in Ukrainian]
11. Mikhailova, N. E. (2012). Methodology of physical rehabilitation of children with congenital clubfoot (monograph). Rivne. [in Ukrainian]
12. Mikhailova, N., Prusik, K., Prusik, Ka., & Grigus, I. (2013). Modern approaches to the organization of physical rehabilitation of children with congenital clubfoot. Journal of Health Sciences, 3 (9), 31-40.
13. Mukhin, V. M. (2009). Physical rehabilitation. Kyiv: Olympic literature. [in Ukrainian]
14. Rudenko, A. M., & Zviryaka, O. M. (2015) Analysis of the causal relationships of hip dysplasia in preschool children. Slobozhansky scientific and sports bulletin, 6 (50), 155-159. [in Ukrainian]
15. Cherednichenko, P. (2016). The effectiveness of the technology of physical rehabilitation of older preschool children with flat feet. Sports science of Ukraine, 4 (74), 26-32. [in Ukrainian]
16. Mykhaylova N. Rehabilitacja fizyczna dzieci z wrodzona stopa szpotawa / N. Mykhaylova, I. Grygus // Potrzeby i standarty wspolczesnej rehabilitacji. V Miedzynarodowe Dni rehabilitacji. – Pzeszow, 2013. – S. 108-109.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).17
УДК 796.325:796.012.5

Стрикаленко Є.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Херсонський державний університет, м. Херсон
Шалар О.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон
Андрєєва Р.І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Херсонський державний університет, м. Херсон
Жосан І.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Херсонський державний університет, м. Херсон

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА ВК «MUROV»

Мета полягає в вивченні особливостей техніко-тактичних дій волейболісток різного ігрового амплуа команди ВК «Муров». Матеріал і методи: у дослідженні прийняли участь 14 гравців різного ігрового амплуа, що виступають в жіночій волейбольній команді «Муров» (Азербайджан). Тривалість дослідження грудень 2019 – лютий 2020 року. В ході дослідження аналізувалися відеозаписи ігор жіночої волейбольної команди «Муров» які були записані під час проведення змагань чемпіонату Азербайджану сезону 2019-2020 років. Результати: доведено, що рівень техніко-тактичної підготовленості волейболісток високого класу суттєво відрізняється в залежності від ігрового амплуа. Найбільша кількість нападаючих ударів припадає на діагональних гравців (20-25 ударів за партію), а ефективність їх виконання краща у центральних блокуючих (60-75%). Ідентичні дані отримані при порівнянні кількості та якості виконання блокувальних дій: центральні блокуючі в середньому роблять 17 блоків, а діагональні – 15 блоків. Суттєва перевага в прийомі м'яча спостерігається у ліберо (від 37 до 40 прийомів за партію). Ефективність та кількість подач залежить від складності їх виконання. Найбільша загальна кількість ТТД (близько 78 дій) та кількість передач зверху (близько 50 передач) припадає на зв'язуючого гравця. Висновки: роль універсальної підготовки волейболісток є все більш значущою, а визначення особливостей змагальної діяльності та опанування необхідним арсеналом техніко-тактичних дій гравців різного ігрового амплуа є провідним напрямком у сучасному волейболі.

Ключові слова: волейбол, ігрове амплуа, відеозаписи, передача м'яча, нападаючий удар, подача м'яча, блокування, прийом м'яча

Стрикаленко Е., Шалар О., Андреева Р., Жосан И. Особенности технико-тактических действий волейболисток различного игрового амплуа ВК «Муров». Цель заключается в изучении особенностей технико-тактических действий волейболисток различного игрового амплуа команды ВК «Муров». Материал и методы: в исследовании приняли участие 14 игроков различного игрового амплуа, выступающих в женской волейбольной команде «Муров» (Азербайджан). Продолжительность исследования: декабрь 2019 – февраль 2020 года. В ходе исследования анализировались видеозаписи игр женской волейбольной команды «Муров», которые были записаны во время проведения соревнований чемпионата Азербайджана сезона 2019-2020 годов. Результаты: доказано, что уровень технико-тактической подготовленности волейболисток высокого класса существенно отличается в зависимости от игрового амплуа. Наибольшее количество нападающих ударов приходится на диагональных игроков (20-25 ударов в партию), а эффективность их выполнения лучше в центральных блокирующих (60-75%). Идентичные данные получены при сравнении количества и качества выполнения блокировочных действий: центральные блокирующие в среднем делают 17 блоков, а диагональные – 15 блоков. Существенное преимущество в приеме мяча наблюдается в либеро (от 37 до 40 приемов за партию). Эффективность и количество подач зависит от сложности их выполнения. Самая общее количество ТТД (около 78 действий) и количество передач сверху (около 50 передач) приходится на связующего игрока. Выводы: роль универсальной подготовки волейболисток является все более значимой, а определение особенностей соревновательной деятельности и освоения необходимым арсеналом технико-тактических действий игроков всех игрового амплуа является ведущим направлением в современном волейболе.

Ключевые слова: волейбол, игровое амплуа, видеозаписи, передача мяча, нападающий удар, подача мяча, блокировки, прием мяча

Strikalenko E., Shalar O., Andriieva R., Zhosan I., Peculiarities of technical and tactical actions of female volleyball players of different playing roles of VK "Murov". The aim is to study the peculiarities of technical and tactical actions of volleyball players of various playing roles of the VK "Murov" team. Material and Methods: The study involved 14 players of various playing roles, playing in the women's volleyball team "Murov" (Azerbaijan). All volleyball players have a high level of fitness and have participated in competitions of various levels. The age range of female volleyball players ranges from 18 years old (libero) to 28 years old (binder). The most experienced in the team are the tie players (26 years old) and the least the libero (19 years old). Study duration: December 2019 – February 2020. In the course of the study, the following methods were used: analysis of video recordings of the games of the women's volleyball team "Murov", which were recorded during the Azerbaijan championship competitions of the

2019-2020 season; methods for assessing technical and tactical actions during competitive activity; methods of mathematical statistics. Results. It has been experimentally proved that the level of technical and tactical readiness of high-class volleyball players significantly differs depending on the playing role. The largest number of attacking strikes falls on the diagonal players (20-25 strikes per game), and the efficiency of their execution is better for the central blockers (60-75%). Identical data were obtained when comparing the quantity and quality of blocking actions. The center blockers make 17 blocks on average, and the diagonal ones make 15 blocks. A significant advantage in receiving the ball is observed in the libero (from 37 to 40 receptions per game). The effectiveness and number of feeds depends on the complexity of their implementation. The largest total number of TTDs (about 78 actions) and the number of transfers from above (about 50 transfers) falls on the main conductor of the team and of the connecting player. Conclusions: the role of universal training of female volleyball players is more and more important, and the determination of the features of competitive activity and the development of the necessary arsenal of technical and tactical actions of players of all playing roles is the leading direction in modern volleyball. However, the question of improving the training system in volleyball and the problem of early selection of female volleyball players, as well as the universalization of their TTD to perform the most useful functions during the game, remains unresolved. All the above is a prospect for further research.

Key words: volleyball, playing role, video recordings, passing the ball, attacking kick, serving the ball, blocking, receiving the ball

Постановка проблеми. Безсумнівним є той факт, що за останні роки класичний волейбол зазнав суттєвих змін, які пов'язані з природним процесом розвитку гри, удосконаленням техніко-тактичних дій волейболістів та з кардинальними змінами в правилах змагань. Все це серйозно вплинуло на змагальну та тренувальну діяльність кращих волейбольних команд світу [2, 6].

Підготовка спортсменок до головних змагань це доволі складний та різнобічний процес, який необхідно постійно вдосконалювати. В тренувальному процесі тренер повинен застосовувати значний арсенал різноманітних засобів та методів тренування, ставлячи за мету максимально ефективний виступ спортсменок на змаганнях. В разі невдалого виступу на змаганнях відбувається корегування тренувального процесу з метою усунення помилок та створення можливостей для більш вдалого виступу в наступному сезоні [8, 9, 12]. Позитивний результат підтверджує дані, щодо ефективності побудови тренувань і відкриває нові шляхи для подальшого вдосконалення майстерності волейболісток й створює можливість для переходу на вищий рівень змагань.

Виходячи з вище викладеного видно, що з кожним роком роль універсальної підготовки волейболісток є все більш значущою, а визначення особливостей змагальної діяльності та опанування необхідним арсеналом техніко-тактичних дій гравців різного ігрового амплуа, на прикладі провідних волейболісток підтверджує актуальність нашої теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: наукова робота є складовою науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (№ 0116U005791).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний рівень змагальної діяльності в волейболі висуває високі вимоги до системи підготовки спортсменок. Провідні вітчизняні та іноземні спеціалісти (Бертуччі, Б., Паттерсон, Д., 1992; Єрмаков, С., 1997; Носко, А., 1999) зазначають, що рівень підготовленості волейболісток з кожним роком зростає й для досягнення максимальних результатів дедалі найчастіше потрібно враховувати особливості виконання техніко-тактичних дій спортсменок в залежності від певної ігрової функції [1, 2, 6]. Не зважаючи на загальну тенденцію універсалізації змагальної діяльності волейболісток виникає гостра необхідність підготовки спортсменок з урахуванням їх основних ігрових функцій (Шалар, О., Грінченко, О., Шалар, Г., 2003; Villalon-Gasch, L., Jimenez-Olmedo, J. M., Sebastia-Amat, S., & Pueo, B., 2020) [10, 13].

На думку А. Івойлова (2000), М. Поздняка (1999) сучасна гра в волейбол характеризується значним посиленням спеціалізації ігрових дій. Фахівці в своїх роботах вважають, що умовний розподіл гравців за ігровими функціями є невід'ємною складовою змагальної діяльності [4, 7]. Розподіл гравців за певними ігровими функціями дозволяє максимально розкрити індивідуальні особливості гравців. Під час визначення ігрового амплуа необхідно враховувати сильні та слабкі сторони гравця й оцінити рівень його майстерності (Pupo Araujo, C. R., Tosini, L., Barreiros Freire, A., & Teixeira Costa, G., Meirajr, C. M., 2020; Kitsiou, A., Sotiropoulos, K., Drikos, S., & Barzouka, K., Malousaris, G., 2020) [14, 15].

З даних наведених в працях С. Єрмакова (2004), В. Лісянського, Є. Волкова (2002), при визначенні ігрового амплуа спортсменки треба виходити не з обмеженості ігрових можливостей, а з необхідності раціонального використання його найкращих показників на користь команди [3, 5]. Розкриття змагального потенціалу гравцями команди дасть змогу максимально відповідати сучасним вимогам сьогоденного волейболу. Саме ефективності атакуючих дій волейболістів присвячені дослідження бразильських та румунських фахівців (Rodrigues Rocha, A. C., Ugrinowitsch, H., Barreiros Freires, & A., Castro, H., Moreira Praca, G., Evangelista, V. F., Teixeira Costa, G., 2019; Cojocar, A. M., Cojocar, M., 2019) [16, 17].

Мета роботи полягає в вивченні особливостей техніко-тактичних дій волейболісток різного ігрового амплуа команди ВК «Муров».

Виклад основного матеріалу. Виходячи з теми роботи та відповідно до мети дослідження перед нами були поставлені наступні завдання експериментальної частини:

1. дослідити техніко-тактичні дії волейболісток високого класу;
2. порівняти отримані дані між гравцями різного ігрового амплуа;
3. визначити пріоритетні техніко-тактичні дії для гравців різного ігрового амплуа, що виступають в жіночій волейбольній команді «Муров» (Азербайджан).

Для вивчення особливостей техніко-тактичних дій волейболісток високого класу ми обрали професійний жіночий волейбольний клуб «Мигон» в якому грають досвідчені спортсменки з різних країн. Для об'єктивності отриманих даних ми записали та проаналізували чотири гри команди проти різних суперників. Дослідження змагальної результативності та діяльності відбувалось за участю команд, які входять до числа найкращих команд азербайджанського чемпіонату з волейболу. Так як визначення особливостей техніко-тактичної підготовленості необхідно проводити зі спортсменками найвищого рівня, то протягом певного терміну (грудень 2019 – лютий 2020 року) досліджували гру професійного волейбольного жіночого клубу, який має досвід виступу не лише тільки в національній першості, а й виступи на змаганнях міжнародного рівня. Відповідно більшість гравців що входять до складу команди грали в провідних та титулованих клубах. Контингент команди відрізнявся, як за антропометричними показниками так і за віковими критеріями.

Аналізуючи склад жіночої волейбольної команди «Мигон» встановлено, що загальна кількість спортсменок становить 14 гравців з яких по чотири центральних блокуючих та дограючих та по два діагональних, зв'язуючих та ліберо. Всі волейболістки мають високий рівень підготовленості та виступали на змаганнях різного рівня. Віковий діапазон волейболісток коливається від 18 років (ліберо) до 28 років (зв'язуюча). Взагалі найбільший вік у зв'язуючих гравців (26 років), а найменший у ліберо (19 років).

Стосовно антропометричних даних команди зазначимо, що, як і в усіх командах найвищі центральні блокуючі – середній зріст становить 199,3 см, а найнижчі відповідно ліберо – 173 см в середньому. В межах 190 см знаходяться зростові показники діагональних та дограючих. Зв'язуючі гравців практично не відрізняються зростом між собою і мають в середньому 175 см. Взагалі в команді спостерігається традиційний розподіл антропометричних ознак волейболісток високого класу.

Підсумовуючи дані про склад жіночої волейбольної команди «Мигон» зазначимо, що вона є збалансованим колективом який за останні роки займає провідні ролі в азербайджанському чемпіонаті з волейболу. Керує діями жіночого волейбольного клубу досвідчений тренер, який має досвід підготовки кваліфікованих спортсменок. Все вище зазначене дозволяє стверджувати, що в нашому дослідженні прийняли участь провідні та досвідчені волейболістки високого класу.

Узагальнюючи дані про контингент дослідження зазначимо, що стосовно вікових розходжень між спортсменками різного ігрового амплау найбільш досвідченими є волейболістки, що грають на позиції ліберо або зв'язуючого гравця. Наймолодшими в команді, як правило, виступають волейболістки, що грають на позиції дограючого або діагонального гравця. Це, на нашу думку, пов'язано з тим, що високий змагальний результат тісно пов'язаний з синтезом молодості й високого рівня фізичної підготовленості та досвіду й значного рівня техніко-тактичної підготовленості.

Основою для ефективного виконання будь-якого експериментального дослідження є вдало підібрана методологічна база. Саме тому для вирішення поставлених завдань в ході дослідження використовувались наступні **методи** дослідження:

- аналіз та узагальнення спеціальних наукових та науково-методичних джерел щодо змісту та структури підготовки волейболісток високого класу, розподілу ігрових функцій між гравцями та особливістю змагальної діяльності гравців різного ігрового амплау в волейболі;
- аналіз відеозаписів ігор жіночої волейбольної команди «Мигон» які були записані під час проведення змагань чемпіонату Азербайджану сезону 2019 – 2020 років;
- методи оцінки техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності;
- методи математичної статистики.

Сучасний волейбол висуває високі вимоги до організації техніко-тактичних дій команди, яка створює передумови для успішного завершення атаквальних дій. Специфіка гри обумовлює переважне рішення цього головного завдання відповідними гравцями, які виконують певні ролі в грі.

Для об'єктивної оцінки розходжень між показниками техніко-тактичних дій волейболісток високого класу, які грають на різних ігрових позиціях і відповідно виконують різні функції ми узагальнили середні значення в іграх проти всіх команд чемпіонату та порівняли їх між гравцями різного амплау. Всі волейболістки за ігровим амплау були розподілені на п'ять груп: центральні блокуючі, діагональні, догравальники, зв'язуючі та ліберо.

Було виконано розділення техніко-тактичних дій волейболісток окремо та порівняння їх за різними ТТД, як в захисті так і в нападі. Результати порівняння загальної кількості техніко-тактичних дій протягом партії представлені на рисунку 1.

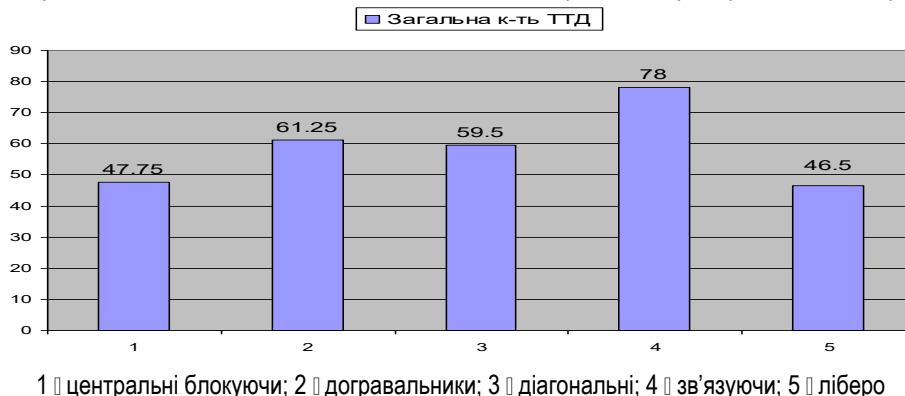


Рис. 1. Порівняння загальної кількості ТТД протягом партії гравців різного ігрового амплуа

З результатів проведеного порівняння встановлено, що найбільша середньостатистична загальна кількість ТТД характерна зв'язуючим гравцям (78 дій), практично однакові у догравальників (61,25 раз) та діагональних гравців (59,5 рази), а найменші значення у центральних блокуючих (47,75 раз) та ліберо (46,5 раз).

Отримані розходження пояснюються тим, що зв'язуючий гравець є диспетчером команди і виконує практично всі передачі м'яча, а також різноманітні техніко-тактичні дії. Практично волейболістки даного ігрового амплуа є універсальними, які досконало володіють передачею м'яча і на високому рівні можуть виконувати інші ТТД. Найменша загальна кількість ТТД у ліберо обумовлена правилами змагань згідно яких він не може виконувати нападаючий удар та блокування, а подачу вона взагалі не виконує.

Результати порівняння загального об'єму виконання нападаючих ударів волейболістками різного ігрового амплуа відображені на рисунку 2.

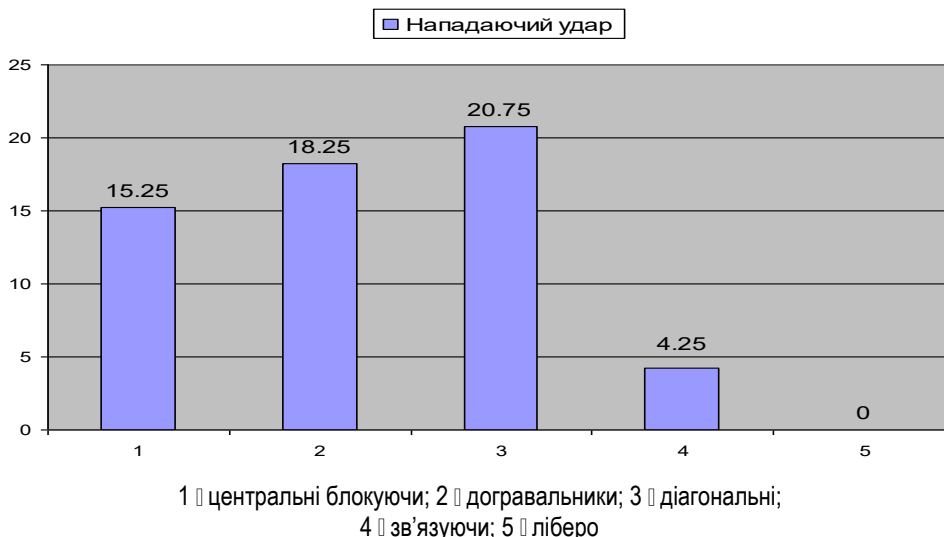


Рис. 2. Порівняння загальної кількості нападаючих ударів гравцями різного ігрового амплуа протягом партії

Аналізуючи отримані результати встановлено, що найбільша кількість нападаючих ударів припадає на дії діагональних гравців (20,75 раз), дещо менше ударів здійснюють догравальники (18,25 раз) та центральні блокуючі (15,25 раз), а найменше зв'язуючі гравці (4,25 раз). Ліберо даний техніко-тактичний елемент гри взагалі не виконує.

Отримані результати обумовлені тим, що діагональні в більшості випадків атакують з 2 та 4 зон, іноді з 6 зони, після першого ж прийому м'яча на подачі. Атакуючі дії центральної блокуючої, яка за антропометричними даними є найбільш високою, будуються лише тільки після ідеального доведення м'яча до зв'язуючого гравця. Також атака центральної блокуючої найчастіше виконується з 3 зони, що з однієї сторони є певною несподіванкою для команди суперника, проте з іншої - доволі легко блокується, так як виконується практично по центру майданчика. Виконання атакуючих дій зв'язуючим гравцем відбувається не часто і також має несподіваний характер.

Результати порівняння загальної кількості передач двома руками зверху в різних ігрових ситуаціях волейболістками різного ігрового амплуа відображені на рисунку 3.

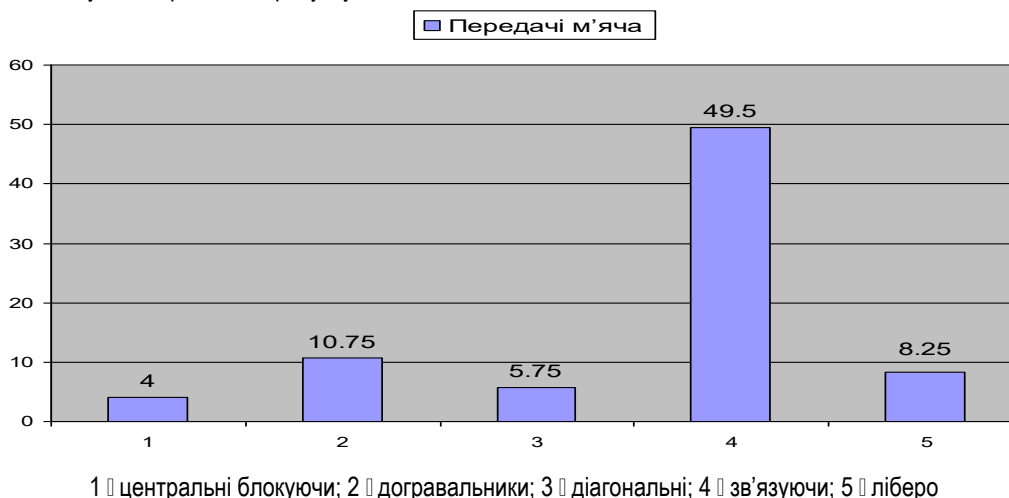


Рис. 3. Порівняння загальної кількості передач м'яча гравцями різного ігрового амплуа протягом партії

Порівнюючи показники загальної кількості передач м'яча двома руками зверху встановлено, що абсолютно максимальне значення мають зв'язуючі гравці 49,5 передач. Суттєво менші показники мають волейболістки, які грають на

позиції догравальниць (10,75 раз) та ліберо (8,25 раз), а найнижчий результат у центральних блокуючих – 4 передачі.

Отримані результати чітко обумовлені головним завданням діяльності зв'язуючого гравця. Також кількість передач залежить від того за якою тактичною схемою грають волейболістки 4 + 2 або 5 + 1. Проте не завжди прийом м'яча є ідеальним і доведений до зв'язки тому в середньому 10,75 передачі виконують догравальниці. Передачі м'яча двома руками ліберо в більшості випадків пов'язані з прийомом нескладних верхових м'ячів в захисті. Центральна блокуюча взагалі практично виключена з техніко-тактичних дій пов'язаних з прийомом та передачею м'яча.

В ході порівняння середніх значень за кількістю виконання техніко-тактичної дії «подача м'яча» (рисунок 4.) встановлено, що кількість їх виконання залежить від ефективності, потужності та точності. Відповідно з вище зазначеним видно, що найбільша кількість подач припадає на дії центральної блокуючої (8,25 подачі), яка відрізняється антропометричними ознаками. Незначно менші показники мають діагональні (7,25 раз) та догравальниці (6,25 раз). Кількість подач, що виконують зв'язуючі гравці взагалі не перебільшує чотирьох подач за партію. Як вже зазначалось раніше ліберо протягом гри взагалі дану техніко-тактичну дію не виконує.

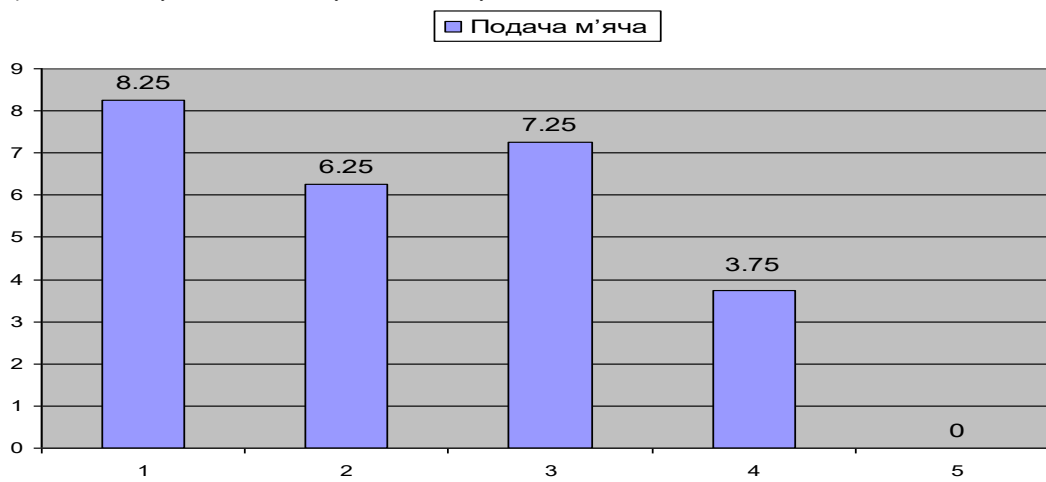


Рис. 3.4. Порівняння загальної кількості подач м'яча гравцями різного ігрового амплу протягом партії

Отримані результати обумовлені тим, що в разі складної та сильної подачі суперник або взагалі пропускає м'яч («ейс») або не може якісно довести його до зв'язуючого гравця, що призводить до непередбачуваної атаки й, як наслідок нескладної атакуючої дії.

Взагалі в результаті перегляду відеозаписів ігор видно, що команди які мають в своєму арсеналі потужну та налагоджену складну подачу мають певну перевагу над суперникам в якості гри. В більшості команд є свої гравці, які відрізняються міцною та швидкісною подачею.

Результати порівняння техніко-тактичних дій в захисті, а саме кількості виконання блокувань атакуючих дій суперниць відображено на рисунку 5.

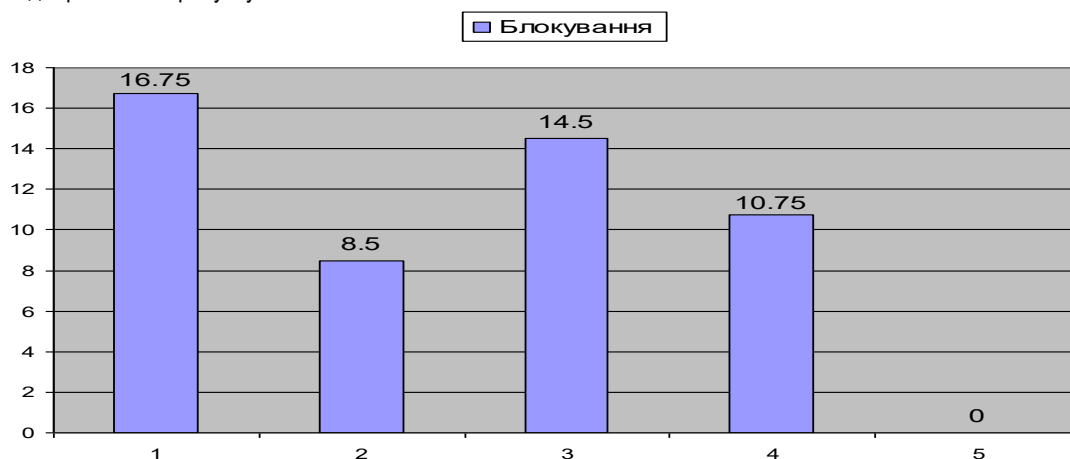


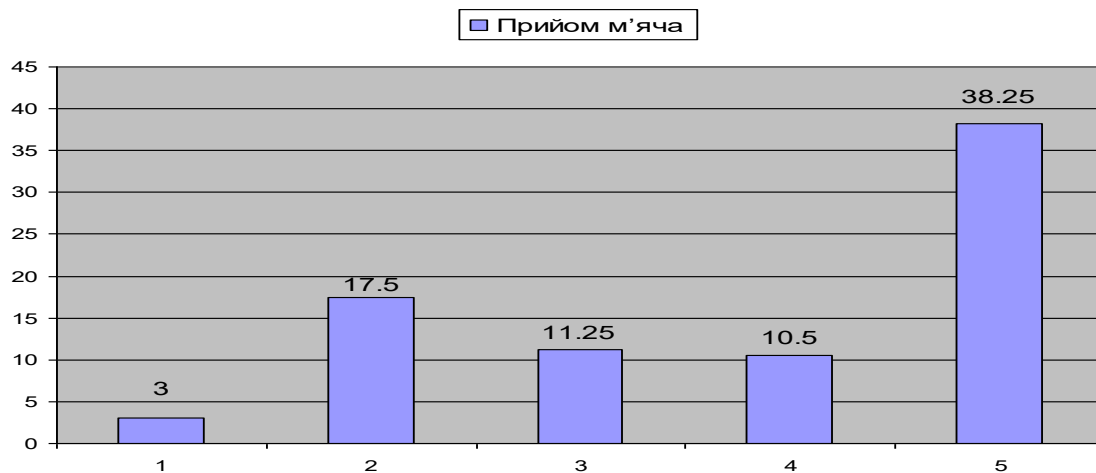
Рис. 5. Порівняння загальної кількості блокувань гравцями різного ігрового амплу протягом партії

З отриманих результатів встановлено, що в сучасному волейболі практично не використовується одиночний блок, а навпаки застосовується груповий блок. Відповідно максимальні показники по блокуванню мають волейболістки, що грають на позиції центральних блокуючих гравців (16,75 раз), дещо менші значення у діагональних (14,5 раз) гравців та зв'язуючих

910,75 раз). Найнижчий показник у догравальниць (8,5 блоки) та взагалі не приймають участь в блокуванні ліберо.

Отримані результати підтверджують головні завдання центральних блокуючих, які в більшості випадків знаходяться на першій лінії займають місце в 3 зоні і однаково швидко здійснюють блокування ударів, як з 2 зони так і з 4 зони. Доволі високі показники у зв'язуючих обумовлені тим, що дані волейболістки при другій передачі найчастіше знаходяться під сіткою і в випадку нападаючого удару зі сторони суперника одразу приймають участь в груповому блокуванні. Загальний відсоток блокування становить всього лише тільки 20 %.

Нарешті по завершенню порівняння техніко-тактичних дій волейболісток високого класу різних ігрових амплуа ми вивчили розходження між кількістю прийому м'яча, яке представлено на рисунку 6.



1 - центральні блокуючі; 2 - догравальниці; 3 - діагональні; 4 - зв'язуючі; 5 - ліберо

Рис. 6. Порівняння загальної кількості прийому м'яча гравцями різного ігрового амплуа протягом партії

Отримані дані вказують, що найбільша кількість прийомів м'яча після подач та нападаючих ударів виконується ліберо (38,25 раз), дещо менше догравальницями (17,5 раз) та діагональними (11,25 прийоми) й зв'язуючими (10,5 прийоми) гравцями. Практично не виконується дана техніко-тактична дія центральними блокуючими гравцями. Так в ході гри вони виконують не більше трьох таких прийомів і лише тільки в тих випадках коли м'яч просто влучає в них.

Підсумовуючи дані щодо кількісних показників прийому м'яча знизу зазначимо, що функція ліберо була введена в волейболі саме для виконання даної техніко-тактичної дії. Тому природно, що найбільша кількість прийомів виконують гравці даного ігрового амплуа. Однак, варто зазначити, що майданчик доволі великий і один гравець виконати прийом не може, тому в ході дослідження встановлено, що для прийому задіяні практично всі гравці. У випадках, коли прийом здійснює зв'язуючий гравець, його функцію виконує інша зв'язка, якщо команда грає за схемою 4 + 2, або інший гравець, який віддає другу передачу. Взагалі прийом м'яча найбільш складний та вагомий техніко-тактичний елемент, без якісного його виконання практично не можливо говорити про складні тактичні комбінації та й про перемогу в грі в цілому.

Висновки. Експериментально доведено, що рівень техніко-тактичної підготовленості волейболісток високого класу суттєво відрізняється в залежності від ігрового амплуа. Найбільша кількість нападаючих ударів припадає на діагональних (20 - 25 ударів за партію), а ефективність їх виконання краща у центральних блокуючих (60 - 75 %). Ідентичні дані отримані при порівнянні кількості та якості виконання блокувальних дій - центральні блокуючі в середньому роблять 17 блоків, а діагональні - 15 блоків. Суттєва перевага в прийомі м'яча спостерігається у ліберо (від 37 до 40 прийомів за партію). Ефективність та кількість подач залежить від складності їх виконання. Найбільша загальна кількість ТТД (близько 78 дій) та кількість передач зверху (близько 50 передач) припадає на головного диригента команди - зв'язуючого гравця.

Проте не вирішеним залишається питання вдосконалення системи підготовки спортсменок в волейболі та питання раннього відбору волейболісток та універсализації їх ТТД до виконання саме найбільш корисних функцій протягом гри. Все вище зазначене є перспективою подальших досліджень.

Література

1. Бертуччи Б. Книга волейбольных тренировок / Б. Бертуччи, Д. Паттерсон. – Индианаполис: 1992. – 285 с.
2. Ермаков С.С. Некоторые особенности моделирования соревновательной деятельности волейболистов // С.С. Ермаков, Ю.Г. Крюков, В.Н. Маслов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 1997. – № 3. – С. 3 - 4.
3. Ермаков С.С. Совершенствование техники движений высококвалифицированных спортсменов с позиций обеспечения безопасности их жизнедеятельности и инженерной психологии // С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков: ХГАДИ [ХХПИ]. - 2004. - № 5. - С. 15 - 29.
4. Ивойлов А.В. Волейбол: Курс спортивного совершенствования в вузах / А.В. Ивойлов. – Минск: Палымя, 2000. – 82 с.
5. Лісянський В.К. Керування тренувальним і змагальним процесом волейболістів високої кваліфікації за допомогою системи педагогічних спостережень / В.К. Лісянський, Є.П. Волков. – Харків: Основа, 2002. – 18 с.

6. Носко А.П. Критерії технічної підготовленості волейболістів різних вікових груп // А.П. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. / За ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 1999. – № 14. – С.6-10.
7. Поздняк Н.В. Рейтинг, как обобщенная оценка эффективности соревновательной деятельности в волейболе / Н.В. Поздняк // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Сб. науч. тр. / Под ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 1999. – № 2. – С.23-25.
8. Стрикаленко Є.А. Особливості техніко-тактичних дій розігруючих гравців NBA різних стилів гри / Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар, Т.В. Денещук // Спортивні ігри №1 //Научный журнал. – Харків: ХГАФК, 2017. – С. 55-60
9. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Денещук Т.В. Показники техніко-тактичних дій розігруючих гравців команд NBA / Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар, Т.В. Денещук / Спортивні ігри №2 (8) //Научный журнал. – Харків: ХГАФК, 2018. – С. 69-78
10. Шалар О.Г. Эффективность использования интегральных упражнений на занятиях по волейболу / О.Г. Шалар, А.Е. Гринченко, А.П. Шалар // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. под ред. Єрмакова С.С.- Харків: ХГАДИ (ХХПІ).- 2003.- №3.- С. 95-103.
11. Шалар О.Г., Гузар В.М., Решотка Н.О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу / О.Г. Шалар, В.М. Гузар, Н.О. Решотка // Спортивні ігри №1 (11) //Научный журнал. – Харків: ХГАФК, 2019. – С. 58-66. doi.org/10.5281/zenodo/2543592
12. Шалар О.Г. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року / О.Г. Шалар, І.А. Жосан, В.В. Хоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» 36. наукових праць/ За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3 (72) 16. – С. 60-63.
13. Villalon-Gasch, L., Jimenez-Olmedo, J. M., Sebastia-Amat, S., & Pueo, B. (2020) Squat-based post-activation potentiation improves the vertical jump of elite female volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.20 (4), Art 264, 1950 – 1956. DOI:10.7752/jpes.2020.04264
14. Pupo Araujo, C. R., Tosini, L., Barreiros Freire, A., & Teixeira Costa, G., Meirajr, C. M. (2020) Reception-attack relation in men's and women's volleyball during the Rio 2016 Olympics. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (Supplement issue 3), Art 271, 2008 – 2012. DOI:10.7752/jpes.2020.s3271
15. Kitsiou, A., Sotiropoulos, K., Drikos, S., & Barzouka, K., Malousaris, G. (2020) Tendencies of the volleyball serving skill with respect to the serve type across genders. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.20 (2), Art 83, 564 – 570. DOI:10.7752/jpes.2020.02083
16. Rodrigues Rocha, A. C., Ugrinowitsch, H., Barreiros Freires, & A., Castro, H., Moreira Praca, G., Evangelista, B. F., Teixeira Costa, G. (2019) Brazilian men's volleyball: analysis of attacks carried out from the attack zone. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.19 (4), Art 370, 2441 – 2445. DOI:10.7752/jpes.2019.04370
17. Cojocar, A. M., Cojocar, M. (2019) Analysis of the efficiency of the attack from the second line, at the level of men senior, in the volleyball game. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19 (Supplement issue 6), Art 315, 2106 – 2109. DOI:10.7752/jpes.2019.s6315

References

1. Bertuchchi B., Patterson D. (1992). *Kniga volejbol'nyh trenirovok*. Indianapolis.
2. Ermakov S.S., Kryukov Yu.G., & Maslov V.N. (1997). Nekotorye osobennosti modelirovaniya sorevnovatel'noj deyatel'nosti volejbolistov. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej: Proceedings Scientific publication*, 3, 3-4.
3. Ermakov S.S. (2004). Sovershenstvovanie tekhniki dvizhenij vysokokvalificirovannyh sportsmenov s pozicij obespecheniya bezopasnosti ih zhiznedeyatel'nosti i inzhenernoj psihologii. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej*, 5, 15-29.
4. Ivojlav A.V. (2000). *Volejbol: Kurs sportivnogo sovershenstvovaniya v vuzah*. Minsk: Palymya.
5. Lisianskyi V.K. & Volkov Ye.P. (2002). *Keruvannya trenuvannyh i zmahalnym procesom volejbolistiv visokoi kvalifikacii za dopomohoiu systemy pedahohichnih sposterezhen*. Kharkiv: Osnova.
6. Nosko A.P. (1999). Kryterii tekhnichnoi pidhotovlenosti volejbolistiv riznyh vikovyh grup. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo viovannya i sportu: Proceedings Scientific publication*, 14, 6-10.
7. Pozdnyak N.V. (1999). Rejting, kak obobshchennaya ocenka effektivnosti sorevnovatel'noj deyatel'nosti v volejbole. *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta: Proceedings Scientific publication*, 2, 23-25.
8. Strykalenko Ye.A., Shalar O.G. & Deneshchuk T.V. (2017). Osoblyvosti tekhniko-taktychnyh dij rozigruyuchih gravciv NBA riznih stiliv gri. *Sportivnye igry: Scientific journal*, 1, 55-60.
9. Strykalenko Ye.A., Shalar O.G. & Deneshchuk T.V. (2018). Pokaznyky tekhniko-taktychnih dii rozihruyuchyh hravtsiv komand NBA. *Sportivnye igry: Scientific journal*, 2 (8), 69-78.
10. Shalar O.G., Grinchenko A.E. & Shalar A.P. (2003). Effektivnost' ispol'zovaniya integral'nyh upravnenij na zanyatiyah po volejbolu. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej: Proceedings Scientific publication*, 3, 95-103.
11. Shalar O.G., Huzar V.M. & Reshotka N.O. (2019). Sportyvna pidhotovka uchniv litseyiu na zaniattiakh z volejbolu. *Sportivnye igry: Scientific journal*, 1 (11), 58-66.
12. Shalar O.G., Zhosan I.A. & Homenko V.V. (2016). Porivnyannya tekhniko-taktychnyx dii krainikh zaxysnykiv na chempionati svitu z futbolu 2014 roku. *Naukoviy chasopys National Pedagogical Dragomanov University*, 3 (72) 16, 60-63.

13. Villalon-Gasch, L., Jimenez-Olmedo, J. M., Sebastia-Amat, S., & Pueo, B. (2020) Squat-based post-activation potentiation improves the vertical jump of elite female volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.20 (4), Art 264, 1950 – 1956. DOI:10.7752/jpes.2020.04264
14. Pupo Araujo, C. R., Tosini, L., Barreiros Freire, A., & Teixeira Costa, G., Meirajr, C. M. (2020) Reception-attack relation in men's and women's volleyball during the Rio 2016 Olympics. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (Supplement issue 3), Art 271, 2008 – 2012. DOI:10.7752/jpes.2020.s3271
15. Kitsiou, A., Sotiropoulos, K., Drikos, S., & Barzouka, K., Malousaris, G. (2020) Tendencies of the volleyball serving skill with respect to the serve type across genders. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.20 (2), Art 83, 564 – 570. DOI:10.7752/jpes.2020.02083
16. Rodrigues Rocha, A. C., Ugrinowitsch, H., Barreiros Freires, & A., Castro, H., Moreira Praca, G., Evangelista, B. F., Teixeira Costa, G. (2019) Brazilian men's volleyball: analysis of attacks carried out from the attack zone. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.19 (4), Art 370, 2441 – 2445. DOI:10.7752/jpes.2019.04370
17. Cojocar, A. M., Cojocar, M. (2019) Analysis of the efficiency of the attack from the second line, at the level of men senior, in the volleyball game. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19 (Supplement issue 6), Art 315, 2106 – 2109. DOI:10.7752/jpes.2019.s6315

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).18

Червоношапка М.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів
Шутка Г.І.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів
Гньп І.Я.
кандидат історичних наук
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З BELLYDANCE-ФІТНЕСУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ М'ЯЗІВ ТУЛУБА У ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

У роботі здійснено дослідження впливу занять з bellydance-фітнесу (різновиду оздоровчої рухової активності на основі рухів східного танцю) на показники функціональних можливостей м'язів тулуба у жінок віком 21-35 років. Цей період характеризується початком інволюційних процесів в організмі та зниженням рухових можливостей жінок, і вирішення цієї проблеми можливе шляхом оптимізації їхньої рухової активності. Доведено позитивний вплив занять bellydance-фітнесом на рівень розвитку силової витривалості м'язів тулуба та рухливості хребта. Порівняно показники фізичної підготовленості жінок з різним стажем занять. Отримані результати дають підстави рекомендувати bellydance-фітнес в якості засобу покращення функціональних можливостей м'язів тулуба жінок першого періоду зрілого віку.

Ключові слова: жінки, перший період зрілого віку, bellydance-фітнес, м'язи тулуба, вплив.

Червоношапка М.О., Шутка Г.І., Гньп І.Я. Влияние занятий bellydance-фитнесом на функциональные возможности мышц туловища у женщин первого периода зрелого возраста. В работе проведено исследование влияния занятий по bellydance-фитнесу (разновидности оздоровительной двигательной деятельности на основании движений восточного танца) на показатели функциональных возможностей мышц туловища у женщин возраста 21-35 лет. Этот период характеризуется началом развития инволюционных процессов в организме женщин и снижения их двигательных возможностей, и решение этой проблемы возможно путем оптимизации режима их двигательной активности. Доказано положительное влияние занятий bellydance-фитнесом на уровень развития силовой выносливости мышц туловища и подвижности позвоночника. Проведено сравнение показателей физической подготовленности женщин с разным стажем занятий. Полученные результаты дают основания рекомендовать занятия bellydance-фитнесом в качестве средства улучшения физического состояния женщин первого периода зрелого возраста.

Ключевые слова: женщины, первый период зрелого возраста, bellydance-фитнес, мышцы туловища, влияние.

Chervonoshapka M., Shutka H., Hnyup I. The effect of bellydance fitness on the functionality of the torso muscles of women of the first period of adulthood. The first period of mature age (21-35 years) of women is characterized by the beginning of involutionary processes in the body and a decrease in the motor abilities of women, and the solution to this problem is possible by optimizing their motor activity. An important factor in training for mature women is to ensure a positive effect on the functional state of the muscles of the torso. Classes in dance types of health-improving motor activity (in particular, bellydance-fitness) have a positive effect on the psycho-emotional state of women and the state of their musculoskeletal system. The work is

devoted to the research of the influence of the practice of bellydance-fitness (fitness with movements of oriental dance) on the functional state of the trunk muscles of women of the first period of mature age. Indicators of physical qualities such as static and dynamic strength endurance of torso muscles; spinal mobility in women engaged in bellydance-fitness were studied. Indicators of physical preparedness of women with less than 4 months of training and women with 2-3 years of training were compared. It was a positive effect of bellydance-fitness on the level of functional state of the torso muscles of women. Women with 2-3 years of training are characterized by a higher level of strength of the muscles of the torso and mobility of the spine than women with less than 4 months of training. The results of the research give grounds to recommend the use of bellydance-fitness as a means of improving the functional state of the torso muscles of women.

Keywords: women, first period of mature age, bellydance-fitness, torso muscles, influence.

Постановка проблеми. Одним з актуальних питань галузі оздоровчої фізичної культури у сучасному суспільстві є створення для жінок першого періоду зрілого віку можливостей для збереження їхнього фізичного здоров'я, підвищення працездатності, оптимізації психоемоційного стану та збереження репродуктивної функції. Це зумовлює актуальність дослідження впливу різних видів оздоровчої рухової активності на показники фізичного стану жінок та подальших рекомендацій щодо застосування різновидів оздоровчого фітнесу з урахуванням уподобань жінок та індивідуальних особливостей їхнього організму.

Заняття з bellydance-фітнесу (оздоровчого тренування на основі виконання рухів східного танцю) на сьогоднішній день є одним з актуальних видів оздоровчої рухової активності для жінок. Вони позитивно впливають на психоемоційний стан жінок та їхню фізичну підготовленість. Однак, питання науково-обґрунтованих методик тренування, впливу на показники фізичного стану жінок розкриті не достатньо і потребують проведення досліджень у цьому напрямку.

Аналіз літературних джерел. Проблемою дослідження фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку займалася низка фахівців. Зазначається [6], що для періоду першого зрілого віку у жінок є характерним початок інволюційних процесів, збільшення ймовірності розвитку патологічних станів, зниження показників їхньої фізичної підготовленості. Ефективним засобом зниження негативних проявів першого періоду зрілого віку у жінок, профілактики подальшого розвитку патологічних змін, підвищення працездатності та покращення психоемоційного стану є раціонально організовані заняття з різновидів оздоровчого фітнесу [2]. Низка наукових робіт присвячена дослідженню змін показників фізичного стану жінок під впливом занять різними видами оздоровчої рухової активності. Зокрема, доведено, що функціональне тренування з використанням обладнання TRX позитивно впливає на силові якості, гнучкість і витривалість та покращує діяльність функції серцево-судинної та дихальної систем жінок [1]. Результати проведених досліджень [3] свідчать про позитивний вплив занять степ - аеробікою на фізичне здоров'я жінок 20-35 років. Заняття за системою Пілатес позитивно впливають на силу м'язів черевного пресу, плечового поясу, гнучкість і розвиток координаційних здібностей жінок [4].

Авторами [9] звертається увага на позитивний вплив хореографічних напрямків оздоровчої рухової активності для жінок. Виконання рухів східного танцю (плавних рухів головою, рухів у ділянці грудної клітки, плечового поясу, різноманітних нахилів та хвилеподібних рухів тулуба, що виконуються в різних напрямках і площинах) сприяє зміцненню м'язів хребта, активізації кровопостачання та покращенню функціонального стану міжхребцевих дисків. Відновлюються нормальні фізіологічні вигини хребта, формується м'язовий корсет, що підтримує хребет [7]. Оздоровчий ефект саме східного танцю зумовлений активним задіянням до рухів м'язів живота та м'язів тазу. Чергування напруження і розслаблення м'язів забезпечують ефективний масаж внутрішніх органів, покращують їх кровопостачання, нормалізують роботу шлунково-кишкового тракту, органів малого тазу, сприяючи ліквідації застійних явищ та профілактиці гінекологічних захворювань [7, 9]. Тому застосування цього напрямку оздоровчої рухової активності для жінок зрілого віку є актуальним. Водночас, аналіз даних літературних джерел показав, що питання науково-обґрунтованих методик тренування з bellydance-фітнесу практично не розкриті. У попередній роботі нами було встановлено, що заняття оздоровчим напрямком східного танцю позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості жінок [5], а саме сприяють покращенню загальної витривалості, сили м'язів черевного пресу та рівня гнучкості. Недостатньо вивчене і потребує подальших досліджень питання впливу цього виду рухової активності на інші показники фізичного стану жінок.

Уже в першому зрілому віці у жінок відмічаються больові відчуття в ділянці шиї, спини, суглобів [10]. Тому важливим чинником у заняттях для жінок зрілого віку є забезпечення позитивного впливу на функціональний стан м'язів тулуба. Стан м'язів тулуба (рівень статичної та динамічної силової витривалості, рухливості хребта) впливає на стан постави та пов'язаний з профілактикою виникнення больових синдромів у хребті [4], тому визначення рівня їх функціонального стану та пошук шляхів оптимізації у жінок зрілого віку є актуальним.

Мета роботи – дослідити показники функціональних можливостей м'язів тулуба у жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять з bellydance-фітнесу.

Для досягнення поставленої мети були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні випробування (тестування); методи математичної статистики. У дослідженні розраховувалися наступні показники: середні значення (\bar{X}), стандартні відхилення σ , t-критерій Стьюдента для незалежних виборок. Було обстежено дві групи жінок віком 21-35 років (по 21 особі). До однієї групи увійшли жінки-початківці, зі стажем занять до 4 місяців, до другої групи – жінки зі стажем занять 2-3 роки. У програму педагогічного тестування увійшли тести, що пропонуються авторами науково-методичних джерел [4, 8]:

1. "Бічний упор" – утримання положення лежачи на боці з упором на передпліччя однієї руки (с).
2. "Упор лежачи на передпліччях" – утримання упору лежачи на обох передпліччях (передпліччя і стопи на ширині плечей) (с).

3. "Нахил назад з положення лежачи на животі" – прогинання назад з положення лежачи на животі, за допомогою розгинання рук, долоні яких розташовано під плечовими суглобами (визначається відстань від надгрудинної виїмки до підлоги, см).

4. "Підйом верхньої частини тулуба" – утримання піднятої верхньої частини тулуба лежачи на животі, руки за головою, лікті в сторони (с).

5. "Місток в положенні лежачи на спині" – утримання положення з піднятим тазом при опорі на одну ногу, з другою витягнутою прямо (с).

6. "Канадський тест" – піднімання верхньої частини тулуба (визначається кількість підйомів без зупинок).

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів дослідження показав, що більшість досліджених показників у групи жінок зі стажем занять 2-3 роки є вищими, ніж у жінок-початківців (табл. 1). Зокрема, достовірні відмінності спостерігаються у результатах тестів, які характеризують функціональні можливості м'язів та суглобів верхньої частини спини (статичну силову витривалість та пасивну гнучкість хребта). Положення "підйом верхньої частини тулуба лежачи на животі" жінки-початківці могли утримувати в середньому $54,1 \pm 4,7$ с, тоді як у жінок з більшим стажем занять цей показник був вищий ($p < 0,01$) і становив в середньому $80,1 \pm 4,9$ с. У тесті "нахил назад з положення лежачи на животі" у жінок-початківців відстань від надгрудинної виїмки до підлоги становила в середньому $29,3 \pm 4,0$ см, а у жінок зі стажем занять 2-3 роки цей показник був значно кращий – $44,5 \pm 5,1$ см ($p < 0,01$).

Таблиця 1

Показники функціональних можливостей м'язів тулуба у жінок з різним стажем занять bellydance-фітнесом

№	Тест	Жінки зі стажем занять до 4 міс.		Жінки зі стажем занять 2-3 роки		p
		X	σ	X	σ	
1.	Бічний упор на праву руку, с	55,0	4,3	60,3	3,6	$p < 0,01$
2.	Бічний упор на ліву руку, с	51,7	3,2	59,2	5,0	$p < 0,01$
3.	Упор лежачи на передпліччях, с	50,0	5,6	73,3	4,5	$p < 0,01$
4.	Нахил назад (лежачи на животі), см	29,3	4,0	44,5	5,1	$p < 0,01$
5.	Місток в положенні лежачи на спині (з упором на праву ногу), с	49,7	3,5	52,8	5,5	$p < 0,05$
6.	Місток в положенні лежачи на спині (з упором на ліву ногу), с	48,1	3,6	52,3	5,6	$p < 0,05$
7.	Підйом верхньої частини тулуба лежачи на животі, с	54,1	4,7	80,1	4,9	$p < 0,01$
8.	Канадський тест, рази	23,9	2,7	34,1	2,2	$p < 0,01$

Рівень статичної силової витривалості м'язів тулуба за результатами тестів "бічний упор на праву (ліву) руку" та "упор лежачи на передпліччях" у групи досліджених жінок зі стажем занять 2-3 роки також був достовірно ($p < 0,01$) вищий, ніж у жінок-початківців. Так, жінки-початківці могли утримувати положення "упор лежачи на передпліччях" в середньому $50,0 \pm 5,6$ с, а жінки, які займаються 2-3 роки – $73,3 \pm 4,5$ с. Результати тесту "бічний упор на праву (ліву) руку" у групи жінок-початківців становили $55,0 \pm 4,3$ с і $51,7 \pm 3,2$ с, відповідно. У групи жінок з більшим стажем тренувань показники виконання цього тесту для правої і для лівої рук були достовірно ($p < 0,01$) кращими і становили $60,3 \pm 3,6$ с та $59,2 \pm 5,0$ с, відповідно. Показники сили м'язів черевного пресу за результатами "канадського тесту" у жінок, що тренуються 2-3 роки, також були кращими. Вони змогли здійснити у цьому тесті в середньому $34,1 \pm 2,2$ підйоми тулуба, тоді як жінки-початківці – $23,9 \pm 2,7$ ($p < 0,01$). У тесті "місток в положенні лежачи на спині з упором на праву (ліву) ногу" різниця між результатами жінок двох досліджених груп була менш вираженою, ніж у інших тестах, проте статистично значущою ($p < 0,05$).

Висновки. Перший період зрілого віку у жінок супроводжується негативними змінами у функціональних можливостях органів і систем організму, зниженням рівня прояву фізичних якостей. Ефективним засобом оптимізації фізичного стану жінок у цей період є раціонально організовані заняття фізичними вправами, зокрема, bellydance-фітнес, що базується на виконанні рухів східного танцю. У жінок зі стажем занять bellydance-фітнесом 2-3 роки спостерігаються достовірно вищі показники статичної та динамічної силової витривалості м'язів тулуба та гнучкості хребта, ніж у жінок, які займаються менш, ніж 4 місяці. Отримані результати дають підстави рекомендувати заняття bellydance-фітнесом в якості покращення функціонального стану м'язів тулуба жінок першого періоду зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі полягають у дослідженні більш широкого кола показників фізичного стану жінок різних вікових категорій у процесі занять bellydance-фітнесом та у розробці науково-обґрунтованих методик тренування.

Література

1. Демідова О. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку / О. Демідова, Ю. Лашина // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 3. – С. 30–36.
2. Мартинюк О. Функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом / О. Мартинюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2016. – Вип. 22. – С. 31–36.

3.Масляк І.П. Фізическе здоров'є жєнщин молодого и середнього вєзрєстє под впливєм упражнєньєтєп-аєрєбєкє / І. П. Масляк // Пєдєгєгєкє, пєхєлєгєкє тє мєдєкє-бєлєгєкєчнє прєблємє фєзєчнєгє вєхєвєннє є спєртє. – 2015. – № 10. – С. 45–50.

4.Накєнєчнє А.В. Удєсєкєлєннє фєзєкєльтурнє-оздєрєвчєх зєнєтьє пєлєтєсєм длє жєнок дрєгєгєгє рєрєдєгє зрєлєгє вєкє з вєкєрєстєннєм прєгєрєм рєзнєгє цєлєвєгє спрємєвєннє: авторєф. дєс. ... канд. наук з фєз. вєхєвєннє тє спєртє: [спєц.] 24.00.02 "Фєз. кєльтурє, фєз. вєхєвєннє рєзнєх грєп нєселєннє" / А.В. Накєнєчнє; Лєвєв. дєрж. ун-т фєз. кєльтурє ім. І. Бєбєрєськєгє. – Лєвєв, 2019. – 20 с.

5.Пєкєзєнєкє фєзєчнєгє пєдгєтєвлєнєстє жєнок пєршєгє рєрєдєгє зрєлєгє вєкє в прєцєсє зєнєтьє bellydance–аєрєбєкєю / М.О. Чєрвєнєшєпкє, Г.І. Шуткє, Р.І. Гєлєд, М.М. Дємєнєкє // Вєснєк Чєрнєгєвськєгє нєцєлєгєнєлєгєчнєгє унєвєрєсєтєтє. Сєрєє : Пєдєгєгєкєчнє науки. Фєзєчнє вєхєвєннє тє спєртє. – 2018. – Вєп. 154(1). – С. 186–188. – Рєжєм дєстєпє: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154\(1\)_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154(1)_42)

6.Рємєнчєк О.П. Фєзєчнєнє стєн жєнок сєрєднєгє вєкє з урєхєвєннєм стєжє зєнєтьє аєрєбєнєгє спрємєвєнєстє / О.П. Рємєнчєк, Є.В. Дєлгєр // Слєбєжєнськєй нєкєвє-спєртєвнєй вєснєк. – 2016. – № 2. – С. 101–106.

7.Сєлєвєрєстєвє Н.Н. Эстетическое и физиологическое значение танца живота для девушек // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – №1 (2). – Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/esteticheskoe-i-fiziologicheskoe-znachenie-tantsa-zhivota-dlya-devushek>

8.Сєргєєнєкє Л.П. Упрєвлєннє рєхємє лєдєнєнє: кєнтрєлє рєзвєтєкє стєтєчнєгє м'єзєвєгє сєлє (зєкєрдєннєй дєсвєд) / Л.П. Сєргєєнєкє, В.М. Лєшєвєськє // Тєорєє тє мєтєдєкє фєзєчнєгє вєхєвєннє. – 2011. – № 9. – С. 16–38.

9.Тєдєрєвє В. Оздєрєвчє-рєкєрєєтєвнє фєнкцєє хєрєєгєрєфєчнєгє пєдгєтєвкє в спєртє / В. Тєдєрєвє, Т. Пєсєчнє // Прєблємє аєкєтєвєзєцєє рєкєрєєцєєнє-оздєрєвчєгє дєєлєгєнєнє: мєтєрєєлєлє ХІ Мєжнєр. нєкє-прєкєт. кєнф. (10–11 трєвнєє 2018 р., м. Лєвєв). – Лєвєв, 2018. – С. 178–181.

10. Тємєлєнє Ю. Оєєблєвєстє фєзєчнєгє стєнє жєнок пєршєгє рєрєдєгє зрєлєгє вєкє, єкє зєємєєтєє пєлєтєсєм / Ю. Тємєлєнє // Молодє спєртєвнє нєкєвє Укрєєнє: зб. нєкє. пр. з гєлєзє фєз. вєхєвєннє є спєртє / зє зєг. рєд. Є. Прєстєпє. – Лєвєв, 2016. – Вєп. 20, т. 3/4. – С. 153–157.

Reference

1.Demidova, O., Lashina, Yu. (2017), "Influence of fitness classes with the use of TRX equipment on the physical condition of women of the first mature age", Sports Bulletin of the Dnieper. no. 3, pp. 30–36.

2.Martyniuk, O. (2016), "Functional state of women of the first period of mature age in the process of health fitness", Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka East European National University, Series: Physical education and sports. Lutsk, Vol. 22, p. 31–36.

3.Maslyak, I. P. (2015), "Physical health of young and middle-aged women under the influence of step aerobics exercises", Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, no. 10, pp. 45–50.

4.Nakonechna, A. V. (2019), "Improvement of physical culture and health-improving Pilates classes for women of the second period of mature age with the use of programs of different target direction: author's ref. dis. PhD in Phys. education and sports: [specialty] 24.00.02 "Physical culture, physical education of different groups of the population", Lviv. state University of Phys. culture named after I. Bobersky. p. 20.

5.Chervonoshapka, M. O., Shutka, G. I., Holod, R. I., Dominiuk, M. M. (2018), "Indicators of physical fitness of women of the first period of mature age in the process of bellydance – aerobics" [Electronic resource], Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports, Vol. 154 (1), pp. 186–188, available at: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154\(1\)_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154(1)_42).

6.Romanchuk, O. P., Dolgier, E. V. (2016), "Physical condition of middle-aged women taking into account the length of aerobic classes", Slobozhansky scientific and sports bulletin, no. 2, pp. 101–106.

7.Seliverstova, N. N. (2007), "Aesthetic and physiological significance of belly dance for girls", Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. no. 1 (2), available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/esteticheskoe-i-fiziologicheskoe-znachenie-tantsa-zhivota-dlya-devushek>.

8.Sergienko, L. P., Lyshevska, V. M. (2011), "Management of human movements: control of development of static muscular force (foreign experience)", Theory and methods of physical education, no. 9, pp. 16–38.

9.Todorova, V., Pasichna, T. (2018), "Health-improving and recreational function of choreographic training in sports", Problems of activation of recreational and health-improvement activities of the population, materials of the XI International. scientific-practical conf. (May 10th–11th, 2018, Lviv), pp. 178–181.

10. Tomilina, Yu. (2016), "Peculiarities of the physical condition of women of the first period of mature age who practice Pilates", Young sport science of Ukraine: collection of scientific works in the field of phys. education and sports, under general. Redaction of E. Prystupa. Lviv, Vol. 20, item 3/4, pp. 153–157.



ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»

Статті, подані до збірника наукових праць, повинні мати всі **необхідні елементи**, що відповідають постанові Президії ВАК України від 15.01.2003 року № 7-05/1 «Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України»: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список

використаних джерел.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc або *rtf, шрифт тексту – Times New Roman, 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні, малюнки згруповані, розташовуються у тексті статті та виконані в одному з графічних редакторів (jpg, gif), шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References за правилами української транслітерації). Перший блок має бути оформлений відповідно до вимог ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 (Автоматичний оформлювач бібліографічного опису: <http://vak.in.ua/>). 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 заміняти 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, наукове звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті великими літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал – анотація, що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (виклад основних положень і висновків статті, одержані результати), ключові слова (до семи) та подається трьома мовами (українська, російська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською та російською мовами і 250-300 слів англійською мовою.

Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія (за необхідності) направляти на **e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net**.

Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). 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 або сторонніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності і з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості та редагуються. 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 плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про сплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 55 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку в **Монобанку 5375 4141 2181 7943 (на ім'я Сапсай Марія Євгеніївна).**

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Статті приймаються щомісяця до 10 числа, процедури рецензування та перевірки тексту на унікальність тривають до 20 числа, після чого здійснюється оплата прийнятих до друку матеріалів. Електронна версія збірника надсилається авторам наприкінці місяця, випуск та отримання друкованої версії збірника – наприкінці поточного або на початку наступного місяця.



**REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES
"SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV
UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »**

Articles submitted to the collection of scientific works must have **all the necessary elements** corresponding to the resolution of the Presidium of the Higher Attestation Commission of Ukraine of 15.01.2003 number 7-05 / 1 "On increasing requirements for professional editions included in the lists of the Higher Attestation Commission of Ukraine": statement of the problem and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of

recent research and publications; formation of the purpose of the article (statement of the task); presentation of the main research material; conclusions and perspectives of further exploration in this direction; references.

Requirements for registration of articles. The text of an article in volume of 10 pages or more is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc or * rtf, text font - Times New Roman, 14 pt, interval - 1.5, paragraph indentation - 1.25 cm, alignment in width. Parameters of the page: the left field - 30 mm, the right - 20 mm, the upper, the bottom - 20 mm. The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Graphic materials are contrasting, the pictures are grouped, are arranged in the text of the article and executed in one of the graphic editors (jpg, gif), the font in the tables and figures - not less than 11 pt. Numbering of sources is crossed alphabetically. References to used sources are given in square brackets, where the comma indicates the source number and citation page in the publication. For example: [8, p. 17]. The list of sources used should consist of two blocks (source in the original language and References according to the rules of Ukrainian transliteration). The first block must be designed in accordance with the requirements of DSTU GOST 7.1: 2006 (Automatic Designer of the Bibliographic Description: <http://vak.in.ua/>). References are provided for the purpose of actively incorporating publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The broadcast list should be made according to the American Psychological Association (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can submit citations according to the APA standard on the site of the online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. It is important (!) In the description elements to use only straight quotation marks (") and it is not allowed to replace the Latin letters with the Cyrillic alphabet. If the list contains references to foreign publications, they are repeated in the list in the Latin alphabet.

Decoration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, scientific rank, position, full name of institution of education or scientific institution, city in the language of the article (italic font, alignment on the right edge); lower through the interval - the title of the article in capital letters, the font is bold, aligned in the center; through the interval - an abstract containing the surname and initials of the author (s) (for the English variant - full name and surname), the title of the article, the text (the statement of the main provisions and conclusions of the article, the results obtained), the keywords (up to seven) and is available in three languages (Ukrainian, Russian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and Russian and 250-300 words in English.

Electronic version of the materials (articles + author's certificate + review (if necessary) send by **e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net**

Articles submitted with violations of these requirements are not considered by the editorial board.

Separate files are filed with: an author's reference and an article review (if necessary). Authors without a degree must send a review of the scientific supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of the certified document). The reference to the author should include the surname, name of the author of the author and all the data about him (zip code, city, place of work, position, title, academic degree, contact telephone number, e-mail address, etc.). The number of the journal should indicate the address of the New Paying Department Department. Co-authors or those wishing to order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy.

The materials are reviewed by the members of the editorial board of the collection or by external independent experts, based on the principle of objectivity and from the standpoint of the highest international academic standards of quality and edited. The authors are responsible for the content and reliability of the data and links provided. The editorial board may not share the thoughts of the authors. The editorial board reserves the right to reject poor-quality materials without explaining the reasons. When reprinting materials reference to the publication is required.

After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. A notice of its acceptance for printing (or rejection) is sent to the author at the email address after passing a plagiarism check. For a positive conclusion on the publication of the article, the author must pay for the publication and must send a copy of the receipt for the payment to the e-mail address of the editorial office or sms-message at +380969841030, indicating his surname and the transferred amount of funds.

Payment for the publication of the article is made at the rate of 55 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the card in Monobank 5375 4141 2181 7943 (named Sapsay Maria).

For information, call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The articles are accepted on a monthly basis until the 10th day, the review and verification procedures for the uniqueness of the text continue until the 20th day, after which the payment for the materials accepted for printing is paid. The electronic version of the collection is sent to the authors at the end of the month, the release and receipt of the printed version of the collection - at the end of the current or early next month.

Наукове видання

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ”

ВИПУСК 4 (124) 20



Підписано до друку 27.08.2020 р. Формат 60x84/8.
Папір офісний. Гарнітура Arial.
Ум. др. арк. 11,51. Обл.-вид. арк. 12,79
Наклад 300 прим. Зам. № 104.
Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК № 1101 від 29.10.2002. (044) 234-75-87
Віддруковано в друкарні Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова (044) 239-30-26