



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

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

ВИПУСК 3 (123) 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.

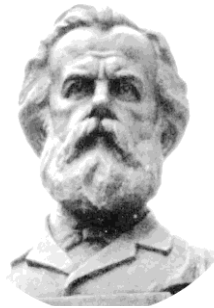
Index Copernicus - міжнародна наукометрична база, що включає індексування, ранжування та реферування журналів, а також є платформою для наукової співпраці та виконання спільних наукових проєктів.

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 3 (123) 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 3 (123) 20. – 178 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

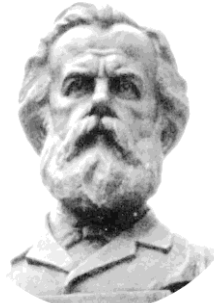
© НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020

© 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 3 (123) 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 3 (123) 20. – s. 178

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 3 (123) 2020

1.	<i>Балушка Л. М., Ткач Ю. А., Хіменес Х. Р., Окопний А. М., Пітин М. П.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОРІТБИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ВІКОМ 15-16 РОКІВ.....	9
2.	<i>Белікова Н. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ.....	16
3.	<i>Бойко Г., Волошко Л.</i> ПСИХОФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМИ ПАРАЛІЧАМИ В УМОВАХ ЗАНЯТЬ АДАПТИВНОЮ ВЕРХОВОЮ ЇЗДОЮ.....	20
4.	<i>Вербовий В. П., Розторгуй М. С.</i> СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КЛАСИЧНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	24
5.	<i>Висоцький В. А., Калугін І. Г., Коваленко О. В., Линник А. М.</i> ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНOSTІ В СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	29
6.	<i>Гребінка Г. Я., Куспиш О. В., Кубрак Я. Д., Рожко О. І.</i> ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНОЛОГІЯМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	33
7.	<i>Демченко В. М., Жадан А. Б., Худякова В. Б.</i> ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ І ТАКТИКИ ВЕДЕННЯ БОЮ У ЖІНОЧОМУ БОКСІ.....	37
8.	<i>Дзензелюк Д. О., Пантус О. О., Плотичин К. В.</i> СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧИХ СКЛАДОВИХ.....	42
9.	<i>Єрмоєнко Е. А.</i> НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ.....	47
10.	<i>Жуковський Є. І., Крук М. З., Шоханов О. С.</i> НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	56
11.	<i>Захарків С. Й.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ ДИСЦИПЛІНОВАНOSTІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ.....	60
12.	<i>Зубрицький Б. Д., Бірук І. Д., Сініцина О. В., Петрук Л. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	63
13.	<i>Зюзь В. М., Бабич Т. М., Балухтіна В. В.</i> НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ОСНОВАМ НАДАННЯ ПЕРШОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ.....	66
14.	<i>Кабачька О. В.</i> ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	71
15.	<i>Карпа І., Ріпак І., Колобич О., Гандзин Р., Шанта І.</i> МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ЗАХИСНИКІВ У ФУТБОЛІ.....	75
16.	<i>Кенцицька І. Л., Олефіренко І. О., Хрипко І. В.</i> ЗМІНИ У СИСТЕМІ ТЕРМІНАЛЬНИХ ТА ІНСТРУМЕНТАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ....	82
17.	<i>Кольцова Н. І., Ужеліна О. М., Полюхович Л. І., Красушина Т. М.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМУ ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ СІМ'І.....	89
18.	<i>Крук М. З., Ляшевич А. М., Чернуха І. С., Крук А. З., Левчук Л. І.</i> ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	93
19.	<i>Кузнєцова О. Т., Королевич А. М., Філіпський О. Ю.</i> СТАН ТА СТРУКТУРА ЗАХВОРЮВАНOSTІ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ.....	98
20.	<i>Оленев Д. Г.</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	102
21.	<i>Паска М. З., Демченко І. І., Максимчук Б. А., Зубаль М. В., Шапаренко І. Є., Мироненко С. Г., Звонар В. В., Максимчук І. А.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНОГО СТАНУ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	106
22.	<i>Полищук Д. С., Сушко Р. О.</i> ВПЛИВ СЕЛЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ У ФУТБОЛІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КОМАНД.....	113
23.	<i>Присяжнюк С. І.</i> ВИКОРИСТАННЯ МАЛИХ ФОРМ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ ДРУГИХ-ТРЕТІХ КЛАСІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	119
24.	<i>Сагач О. М., Корнят В. С., Прокопчук В. І., Дідух І. Я., Плетеницька Л. С., Демченко І. І., Максимчук І. А., Максимчук Б. А.</i> МОТИВАЦІЯ ТА УМОВИ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
25.	<i>Семенів Б. С., Приставський Т. Г., Стахів М. М., Голубева О. Т., Сопіла Ю. М.</i> ВПЛИВ РІЗНОВИДІВ АЕРОБІКИ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ.....	131
26.	<i>Согор О. Ю., Семеряк З. С., Пітин М. П., Окопний А. М., Блажейко А. І.</i> ДИНАМІКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНІВ У ПАНКРАТІОНІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ.....	137
27.	<i>Турчик І. Х., Чопик Р. В., Кізло Н. Б.</i> ЗМІСТ ТА ОСОБЛИВОСТІ ІНТРАМУРАЛЬНОГО (ВНУТРІШНЬОШКІЛЬНОГО) СПОРТУ У США.....	143

28.	Філоненко Л. В., Демченко І. І., Прокопчук В.І., Замашкіна О.Д., Зленко Н. М., Шевчук К. Д., Фурдуй С. Б., Максимчук Б. А. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ В СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ЗАКЛАДАХ.....	147
29.	Форосян О., Терзі П. ВИКОРИСТАННЯ НАОЧНИХ ЗАСОБІВ ПРИ НАВЧАННІ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ ГРИ У ФУТБОЛ.....	154
30.	Чеверда А. О., Андрєєва О. В., Мартин П. М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	161
31.	Чехівська Ю. С., Гуренко О. А. ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПІВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В БАГАТОРІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ТЕНІСІСТІВ.....	168
32.	Юшко А. В., Баламутова Н. М., Блошенко Е. И., Шейко Л. В. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ДОЗИРОВАННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ....	172

CONTENTS 3 (123) 2020

1.	<i>Balushka L., Tkach Yu., KhimenesKh., Okopnyj A., Pityn M.</i> EFFICIENCY OF WRESTLING MEANS USE IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AGED 15-16.....	9
2.	<i>Bielikova N.</i> ADVANCED TRAINING PECULIARITIES OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN QUARANTINE TERMS.....	16
3.	<i>Boyko G., Voloshko L.</i> PSYCHOPHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY IN THE CONDITIONS OF ADAPTIVE HORSEBACK RIDING.....	20
4.	<i>Verbovyi V., Roztorhui M.</i> STRUCTURE AND CONTENT OF THE ATHLETES TRAINING PROGRAM IN CLASSICAL POWERLIFTING AT THE STAGE OF PREPARATION FOR HIGHER ACHIEVEMENTS.....	24
5.	<i>Vysotsky V., Kalugin I., Kovalenko A., Linnik A.</i> THE FORMATION OF PURPOSEFULNESS IN STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION.....	29
6.	<i>Grebinka G., Kuspysykh O., Kubrak Ya., Rozhko O.</i> FORMATION OF INFORMATION SPACE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS BY TECHNOLOGIES OF DISTANCE LEARNING.....	33
7.	<i>Demchenko V., Zhadan A., Khudyakova V.</i> SOME FEATURES OF THE DEVELOPMENT AND BATTLE TACTICS IN WOMEN'S BOXING.....	37
8.	<i>Dzenzeliuk D., Pantus O., Plotitsyn K.</i> THE ATTITUDE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS TO HEALTH- FORMING COMPONENTS.....	42
9.	<i>Yeromenko E.</i> SCIENTIFIC SUBSTANTIATION OF THE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF EDUCATION OF PHYSICAL CULTURE AND FUNDAMENTALS OF STUDENTS' HEALTH IN THE PROCESS OF COMBAT HORTING.....	47
10.	<i>Zhukovskiy Y., Kruk M., Shokhanov O.</i> SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATION OF IMPROVEMENT OF THE STUDENTS' COORDINATION ABILITIES AT THE TABLE TENNIS TRAINING LESSONS.....	56
11.	<i>Zakharkiv S.</i> PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF DISCIPLINE EDUCATION IN OLDER ADOLESCENTS IN THE PROCESS OF MARTIAL ARTS TRAINING.....	60
12.	<i>Zubrytskyi B., Biruk I., Sinitsyna O., Petruk L.</i> FEATURES OF A HEALTHY LIFESTYLE FORMATION IN THE STUDENT YOUTH THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....	63
13.	<i>Zyuz V., Babich T., Balukhtina V.</i> TRAINING STUDENTS BASIS OF FIRST PROVISION HEALTH CARE.....	66
14.	<i>Kabatska O.</i> STUDENTS' ENTREPRENEURIAL COMPETENCE FORMATION APPROACHES IN THE HUMAN HEALTH BACKGROUND STUDYING.....	71
15.	<i>Karpa I., Ripak I., Kolobych O., Gandzin R., Shanta I.</i> MODEL CHARACTERISTICS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF SKILLED DEFENDERS IN FOOTBALL.....	75
16.	<i>Kensytska I., Olefirenko I., Khrypko I.</i> CHANGES IN THE SYSTEM OF STUDENTS' TERMINAL AND INSTRUMENTAL VALUES UNDER THE INFLUENCE OF HEALTH AND RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY.....	82
17.	<i>Koltsova N., Uzhelina O., Polyukhovych L., Krasushyna T.</i> THE INTRODUCING HEALTH-SAVING METHODS OF PHYSICAL CULTURE INTO THE SYSTEM OF CHILDREN UNDER SCHOOL AGE EDUCATION IN THE FAMILY. ...	89
18.	<i>Kruk M., Liashevych A., Chernukha I., Kruk A., Levchuk L.</i> FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM OF THE BODY OF STUDENTS ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	93
19.	<i>Kuznietsova O., Korolevich A., Filipsky A.</i> STATUS AND STRUCTURE OF MORBIDITY OF UNIVERSITY STUDENTS.....	98
20.	<i>Oleniev D.</i> THE FORMATION OF HEALTH-PRESERVING COMPETENCE OF FUTURE SPECIALISTS OF INFORMATION AND COMMUNICATION SPECIALTIES BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION.....	102
21.	<i>Maria Paska, Iryna Demchenko, Borys Maksymchuk, Maya Zupal, Inna Shaparenko, Svitlana Myronenko, Vasyl Zvonar, Iryna Maksymchuk.</i> CHARACTERISTICS OF THE CURRENT STATE OF THE PEDAGOGICAL SKILLS DEVELOPMENT OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING.....	106
22.	<i>Polyshchuk D., Sushko R.</i> THE INFLUENCE OF SELECTION WORK IN FOOTBALL ON THE EFFECTIVENESS OF COMPETITIVE ACTIVITIES OF TEAMS.....	113
23.	<i>Prysyazhniuk S.</i> THE USE OF SMALL FORMS OF ACTIVE REST TO IMPROVE THE MENTAL CAPACITY OF SECOND OR THIRD STUDENTS ELEMENTARY SCHOOL CLASSES.....	119
24.	<i>Sahach Oksana, Korniat Vira, Didukh Iryna, Prokopchuk Viktoriia, Pletenicka Lidia, Demchenko Iryna, Maksymchuk Iryna, Maksymchuk Borys.</i> MOTIVATION AND CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PEDAGOGICAL SKILLS IN THE PROCESS OF VOCATIONAL TRAINING.....	125
25.	<i>Bogdan Semeniv, Taras Prystavskiy, Myhailo Stahiv, Olena Golubeva, Julia Sopila.</i> INFLUENCE OF VARIETIES OF AEROBICS ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL CONDITION OF WOMEN OF THE TEACHING STAFF.....	131
26.	<i>Oleg Sogor, Zoryana Semeryak, Maryan Pityn, Andriy Okopnyy, Andrii Blazheiko.</i> DYNAMICS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS OF ATHLETES IN PANKRATION AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING IN THE ANNUAL CYCLE.....	137
27.	<i>Turchyk I., Chopyk R., Kizlo N.</i> CONTENTS AND FEATURES OF INTRAMURAL (IN-SCHOOL) SPORTS IN THE USA.....	143

28.	<i>Filonenko Lesya, Furdui Svitlana, Demchenko Iryna, Zamashkina Olha, Zlenko Nataliia, Shevchuk Krystyna, Viktoriia Prokopchuk Maksymchuk Borys.</i> THEORETICAL BASIS OF THE RESEARCH OF THE PROBLEM OF FORMING THE VALUE ATTITUDE IN SPECIALIZED INSTITUTIONS.....	147
29.	<i>Olha Forostian, Pylyp Terzi</i> USE OF VISUAL EQUIPMENT IN TEACHING CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS PLAYING FOOTBALL.....	154
30.	<i>Cheverda A. O., Andreeva E. V., Martin P. M.</i> THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROGRAM USING SPORTS DANCE TOOLS FOR OLDER PRESCHOOL CHILDREN.....	161
31.	<i>Chekhivska Iuliia, Gurenko Oleksandr.</i> FEATURES OF THE STAGES OF TRAINING PROCESS ARE IN LONG-TERM PREPARATION OF TENNIS PLAYERS.....	168
32.	<i>Yushko A., Balamutova N., Bloshenko E., Sheyko L.</i> AGE-RELATED CHARACTERISTICS OF THE REACTION OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF YOUNG SWIMMERS TO DOSED PHYSICAL ACTIVITY.....	172

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).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
Хіменес Х.Р.,
к.фіз.вих., доц., доцент каф. каф. теорії спорту та фізичної культури,
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
Пітин М.П.,
д.фіз.вих., проф., професор каф. теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний
університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОРОТЬБИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ВІКОМ 15-16 РОКІВ

Спрямоване використання засобів спортивної боротьби серед учнів 15-16 років дасть змогу не лише популяризувати цей вид спорту серед молоді України, а й сприяти формуванню стійкого інтересу до рухової активності та фізичного розвитку в цілому. **Мета** – визначити ефективність використання засобів спортивної боротьби у процесі фізичного виховання учнів 15-16 років. **Результати.** Учням груп, які приймали участь у дослідженні вдалося покращити рівень своїх функціональних можливостей, фізичної та психофізіологічної підготовленості. Встановлено вищі прирости функціональних можливостей в учнів, які займалися за експериментальною програмою з фізичної культури, проте статистично міжгрупова перевага на користь експериментальної групи була підтверджена лише у пробі Штанге ($p \leq 0,05$). У фізичній підготовленості учнів експериментальної групи спостерігалися виражені зміни більшості показників. Порівняння міжгрупових розбіжностей вказало на перевагу експериментальної над контрольною групою за усіма показниками фізичної підготовленості. Достовірні вони були у шести з десяти тестів ($p \leq 0,05-0,001$). По завершенні педагогічного експерименту достовірна перевага спостерігалася на користь експериментальної групи за більшістю психофізіологічних показників ($p \leq 0,05-0,001$).

Ключові слова: боротьба, засоби, експеримент, програма, ефективність, учні.

Балушка Л. М., Ткач Ю.А., Хіменес Х.Р., Окопний А.М., Пітин М.П. **Эффективность использования средств борьбы в физическом воспитании учащихся в возрасте 15-16 лет.** Направленное использование средств спортивной борьбы среди учеников 15-16 лет позволит не только популяризовать этот вид спорта среди молодежи Украины, но и способствовать формированию устойчивого интереса к двигательной активности и физическому развитию в целом. Цель - определить эффективность использования средств спортивной борьбы в процессе физического воспитания учащихся 15-16 лет. Результаты. Ученикам групп, принимавших участие в исследовании удалось улучшить уровень своих функциональных возможностей, физической и психофизиологической подготовленности. Установлены более высокие приросты функциональных возможностей учащихся, которые занимались по экспериментальной программе по физической культуре, однако статистически межгрупповую преимущество в пользу экспериментальной группы было подтверждено только в пробе Штанге ($p \leq 0,05$). В физической подготовленности учащихся экспериментальной группы наблюдались выраженные изменения большинства показателей. Сравнение межгрупповых различий указало на превосходство экспериментальной над контрольной группой по всем показателям физической подготовленности. Достоверные отличия были в шести из десяти тестов ($p \leq 0,05-0,001$). По завершении педагогического эксперимента достоверное преимущество наблюдалось по большинству психофизиологических показателей ($p \leq 0,05-0,001$) в пользу экспериментальной группы

Ключевые слова: борьба, средства, эксперимент, программа, эффективность, ученики.

Balushka L., Tkach Yu., KhimenesKh., Okopnyj A., Pityn M. **Efficiency of wrestling means use in physical education of students aged 15-16.** Physical education and physical preparation of high school students are implemented according to the education programs of secondary schools with using traditional methodological approaches and pedagogical conditions that are characterized by low efficiency in optimizing the physical condition. The targeted use of wrestling means among students aged 15-16 will not only promote this sport among the youth of Ukraine, but also contribute to the formation of a lasting interest in physical activity and physical development in general. **The purpose** is to determine the effectiveness of the wrestling means use in the physical education of students aged 15-16. **Methods:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature data and empirical materials of scientific research (study of the development level of the physical education problem of students aged 15-16); pedagogical observation (clarification of anthropometry data, functional tests, physical and psychophysical preparedness of students aged 15-16); pedagogical experiment (determining the effectiveness of wrestling means in the program of

physical culture students aged 15-16 years); methods of statistical processing (processing of empirical results at different stages of the study). Taking into account the basic principles of formation the program on physical culture of students aged 15-16 years, as well as the basic principles of physical education of this studied contingent, we have developed an author's program with an emphasis on the wrestling means use. **Results.** During the pedagogical experiment, students in the groups that participated in the study were able to improve their level of functionality, physical and psychophysiological preparedness. At the end of the school year, were engaged higher increases in functional capabilities at students who trained by the experimental program of physical culture. Nevertheless, statistically the intergroup advantage in favor of the experimental group was confirmed only in the Shtange test ($p \leq 0.05$). In students' physical preparedness of experimental group there were pronounced changes in most indicators. Comparison of intergroup differences indicated the advantage of the experimental over the control group in all indicators of physical preparedness. These results were reliable in six out of ten tests ($p \leq 0.05-0.001$). At the end of the pedagogical experiment, a significant advantage was observed in favor of the experimental group for most psychophysiological indicators ($p \leq 0.05-0.001$), only in the results of the tapping test there was no statistical confirmation of intergroup differences.

Key words: wrestling, means, experiment, program, efficiency, students.

Постановка проблеми. Фізичне виховання та фізична підготовка старшокласників реалізуються за навчальними програмами загальноосвітньої школи з використанням традиційних методичних підходів і педагогічних умов, що характеризуються низькою ефективністю щодо оптимізації фізичного стану [5, 6, 12].

Фізична підготовка як цілеспрямований керований процес фізичного удосконалення здійснюється з урахуванням особливостей подальшої професійно-прикладної діяльності. Під системою фізичної підготовки прийнято рахувати упорядковану у відповідності до вимог сукупність взаємопов'язаних компонентів, які складають концептуальні основи, процес фізичного удосконалення та керування цим процесом [3, 7, 8, 10].

Питання, присвячені удосконаленню фізичної підготовки учнівської молоді розглядалися останнім часом у роботах значної кількості дослідників. Зокрема, значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки старшого шкільного віку, її спрямованості та організації зазначають, що нові соціальні, економічні та екологічні умови, які виникли за останній час в Україні, потребують вивчення низки педагогічних впливів і методичних положень, які забезпечували б підвищення працездатності та фізичної підготовленості учнівської молоді [5, 6, 9, 11].

Аналіз літературних джерел, а також практичний досвід свідчить про те, що проблеми теорії, методики і організації фізичного виховання старшокласників залишаються постійно відкритими [5, 6].

Також на сьогоднішній день є багато різноманітних достатньо ефективних методик розвитку фізичної підготовленості осіб різних вікових груп, у тому числі і учнів старшого шкільного віку [6, 9, 11, 12]. Однак, фахівцями недостатньо уваги приділяється особливостям розвитку фізичних якостей юнаків, які навчаються у закладах середньої освіти. При тому в сучасних умовах значення фізичного виховання досить зростає [5, 8]. Потрібно створити оптимальні умови для поліпшення фізичного потенціалу й здоров'я дітей. Для цього необхідно проаналізувати стан розвитку фізичних якостей учнів і на цій основі розробити рекомендації щодо удосконалення процесу фізичного виховання в школах, що і визначило актуальність нашої роботи.

Відомо, що шкільні уроки фізичної культури не здатні задовольнити потребу у необхідному обсязі рухової активності школярів та не завжди є цікаві учням. Тому вважається актуальними модульні форми роботи зі школярами, які здатні зробити уроки фізкультури цікавішими [7, 10].

Спрямоване вивчення спортивної боротьби в серед учнів 15-16 років дасть змогу не лише популяризувати цей вид спорту серед молоді України, а й сприяти формуванню стійкого інтересу до рухової активності та фізичного розвитку в цілому [1, 2, 3, 4]. Адже боротьба є одним із найрозвиненіших видів спорту. У ній гармонійно поєднується розвиток усіх фізичних якостей, формування характеру, атлетичної будови тіла та розвиток інтелектуального мислення.

Мета дослідження – визначити ефективність використання засобів спортивної боротьби у процесі фізичного виховання учнів 15-16 років.

Методи дослідження. Використано такі методи дослідження: *теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження (вивчення стану розробленості проблеми фізичного виховання учнів віком 15-16 років); педагогічне спостереження (з'ясування за даними антропометрії, методу індексів, функціональних проб, фізичної та психофізичної підготовленості та учнів віком 15-16 років); педагогічний експеримент (визначення ефективності використання засобів боротьби в програмі з фізичної культури учнів віком 15-16 років); методи статистичного опрацювання (опрацювання емпіричних результатів на різних етапах дослідження).*

Визначення рівня фізичного розвитку проведено за показниками довжини тіла (см), маси тіла, (кг), кистьової динамометрії правої та лівої рук (кгс), проб Штанге та Генчі (характеристика функціонального стану дихальної системи організму); проба Руф'є (визначення рівня функціонування серцево-судинної системи та загальної фізичної працездатності); проба Розенталя (визначення витривалості дихальних м'язів, зокрема міжреберні, діафрагма).

Визначення рівня фізичної підготовленості проводилося за допомогою тестів: стрибок у довжину з місця (см), стрибок у довжину з розбігу (см), підтягування на перекладині (кількість разів), підйом переворотом на перекладину (кількість разів), підйом силою на перекладину (кількість разів), згинання та розгинання рук в упорі на брусах (кількість разів), кут в упорі на брусах із зігнутими ногами (с), біг 100 м з високого старту (с), біг 1000 м (с), біг 3000 м (с).

Також застосовано програмний комплекс «Нейрософт-психотест» із визначенням таких показників: «Час простої зорово-моторної реакції (ПЗМР)», «Реакція вибору», «Реакція на рухомий об'єкт», «Теплінг-тест».

Аналіз кількісних показників нашого дослідження з метою виявлення достовірності їх розбіжностей ми застосовували методику порівняння середньостатистичних значень двох зв'язаних та незв'язаних сукупностей – параметричний t-крит. Ст'юдента (пакет IBM SPSS Statistics Base 2.0).

Організація. Враховуючи базові засади формування програми з фізичної культури учнів віком 15-16 років, а також основні принципи фізичного виховання цього контингенту досліджуваних ми розробили авторську програму з акцентованим застосуванням засобів боротьби.

Вона не виходила за межі структурних вимог діючої програми фізичної культури у ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою, зміненим було лише 30% її змістовного наповнення. Сьогодні в програмах з фізичної культури закладів середньої освіти освоєння матеріалу будується на основі варіативних модулів про що вже частково згадувалося вище.

Зважаючи на профільні для боротьби як виду спорту фізичні якості, а саме: силові, швидкісно-силові та координаційні, більшість засобів підготовки в межах експериментальної частини програми були спрямовані на їхній розвиток (30% уроків фізичною культурою, 28 занять). Водночас в тій частині програми, яка фактично не відрізнялася змістовно від традиційної (70% уроків фізичною культурою, 56 занять) учні виконували навантаження пов'язані здебільшого з розвитком різних проявів витривалості (28 занять) та швидкості і гнучкості (24 заняття). Розвиток цих фізичних якостей відбувався із застосуванням засобів легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор тощо.

Представники контрольної групи в межах занять фізичною культурою виконували навантаження та застосовували засоби різних видів спорту, які запропоновані в традиційній програмі фізичної культури для учнів віком 15-16 років.

Сумарне часове співвідношення загального фізичного розвитку та підготовки засобами боротьби в авторській програмі склало 70% до 30% відповідно. У першому семестрі 70% часу відведеного для занять боротьбою, приділялося виконанню вправ переважно силового та швидкісно-силового характеру в межах методів строгорегламентованої вправи (інтервальний, безперервний, комбінований) і лише 30% часу учні працювали в ігровому і змагальному режимах (ігри, спаринги тощо). У другому семестрі 70% часу учні переважно працювали в ігровому та змагальному режимах і 30% часу – в межах методів строго регламентованої вправи.

Перший семестр авторської програми уроків фізичною культурою з акцентованим застосуванням засобів боротьби передбачав виконання навантажень здебільшого з допомогою методів строгорегламентованої вправи (інтервальний, безперервний, комбінований). При цьому засоби підготовки переважно були спрямовані на розвиток та удосконалення силових та швидкісно-силових якостей і меншою мірою – координаційних.

У другому семестрі навчального року пропонувалося виконувати вправи здебільшого ігровим та змагальним методом, акцентуючи увагу вже більшою мірою на координаційних якостях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Враховуючи зміст педагогічного експерименту ми провели обговорення динаміки за основними показниками, які вивчалися упродовж усього періоду. Якщо для традиційної програми (контрольна група – КГ) зміст засобів був стандартизованим упродовж усього навчального року, то для учнів експериментальної групи (ЕГ) дві частини мали методичні відмінності.

Таким чином вивчення даних КГ упродовж усього періоду педагогічного експерименту вказало на такі особливості темпів зміни показників функціональних проб (рис. 1).

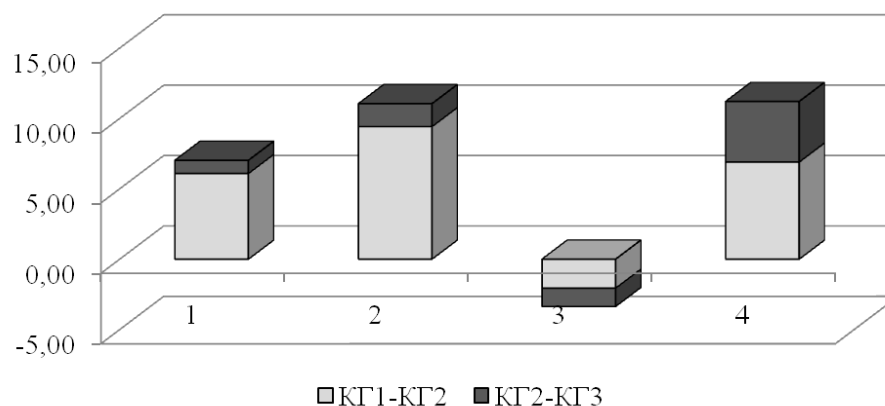


Рис. 1. Темпи приростів у результатах функціональних проб учнів КГ упродовж педагогічного експерименту (%): 1 – проба Штанге; 2 – проба Генче; 3 – проба Руфф'є; 4 – проба Розенталя.

Позитивно характеризуючи загальні зміни показників, демонстрацію чого проведено окремо на першому та другому етапах зазначимо на відносних приростах результатів учнів КГ, що становили 6,09% в першому семестрі та лише 0,93% у другому семестрі навчального року. Схожа тенденція спостерігається для показників проби Генче. На першому етапі педагогічного експерименту в учнів КГ наявний приріст у 9,41% та на другому це значення є суттєво нижчим і становить лише 1,63%. Зазначимо, що для цих двох проб є характерним задіяння до виконання м'язів, що забезпечують дихальну діяльність (діафрагми, тулуба тощо). Тому тенденції для них є спільними.

При розгляді темпів приростів результатів за пробою Руфф'є отримано і на першому і на другому етапах педагогічного експерименту позитивні зміни. Відмінності між відносними значеннями першого етапу (2,05%) та другого

(1,30%) є меншими, порівняно з попередніми функціональними пробами. Це ми пов'язуємо із більшою консервативністю діяльності серцево-судинної системи та меншій піддатливості до змін.

Зазначені припущення отримали своє підтвердження при розгляді темпів зміни показників за пробою Розенталя, де спостерігаємо вищі темпи приростів у першому семестрі (6,90%) та нижчі у другому (4,30%). Отже традиційні засоби для програми з фізичної культури учнів віком 15-16 років дають стандартизований вплив, що виражений вищими приростами показників у першій частині та нижчі в другій його частині.

Обговорення результатів учнів ЕГ вказало на наступне (рис. 2).

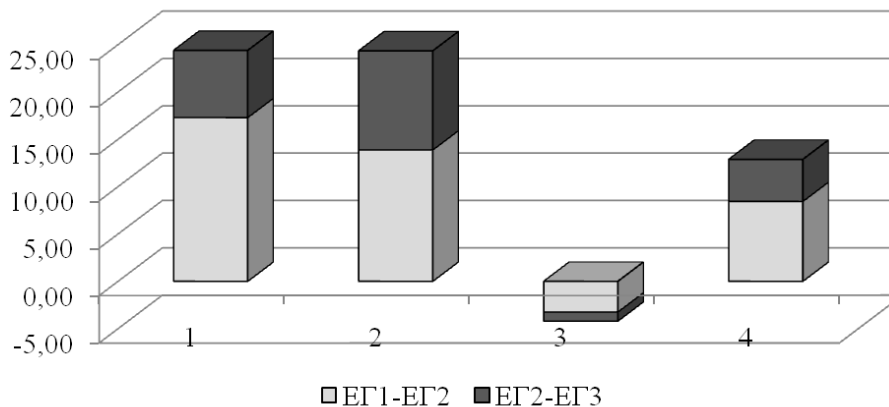


Рис. 2. Темпи приростів у результатах функціональних проб учнів ЕГ упродовж педагогічного експерименту (%): 1 – проба Штанге; 2 – проба Генче; 3 – проба Руфф'є; 4 – проба Розенталя.

Для проби Штанге спостерігалися достатньо виражені у відсотковому значенні зміни функціональних можливостей. За перший етап педагогічного експерименту результати представників цієї групи зросли на 17,29%. Також в другій частині позитивні тенденції збереглися, хоча за відносними значеннями становили 7,09%. Результати проби Генчі дали також значні прирости у першій та другій половинах педагогічного експерименту. Спочатку можливості учнів ЕГ підвищилися на 13,87% та у подальшому ще на 10,47%.

За показниками проби Руфф'є, як і у випадку з учасниками КГ, для учнів ЕГ наявні позитивні зміни на першому і на другому етапах. Цікаво, що своїми відносними значеннями (3,24%) на першому етапі представники ЕГ переважають свої однолітків з КГ, а на другому дещо відстають (0,96%). Це може підтверджувати наші припущення щодо вищих резервів для адаптації в першому семестрі та, відносну, стабілізацію упродовж другого етапу педагогічного експерименту, незалежно від змістовного наповнення програм. За показниками проби Розенталя, можливості дихальної системи учнів ЕГ також підвищилися в більшій мірі, порівняно із представниками КГ на першому етапі педагогічного експерименту (8,43%) та на сходом урівні – на другому етапі (4,44%). Загальний сумарний середній приріст за функціональними пробами для учнів КГ становив 6,11% за перший семестр і лише 2,04% – за другий семестр навчального року. Водночас такий же показник для учасників ЕГ становив 10,71% та 5,74% відповідно.

Це вказує на суттєвий вплив, використаних у програмі засобів боротьби для підвищення функціональних можливостей учнів щодо затримки дихання на вдиху і на видиху, реактивності серцево-судинної системи та підтримання дихальних показників.

Базовими показниками для визначення ефективності програм з фізичної культури для учнів віком 15-16 років традиційного та із використанням засобів боротьби була динаміка показників та, відповідно темпи приростів результатів з фізичної підготовленості учнів (рис. 3 та 4).

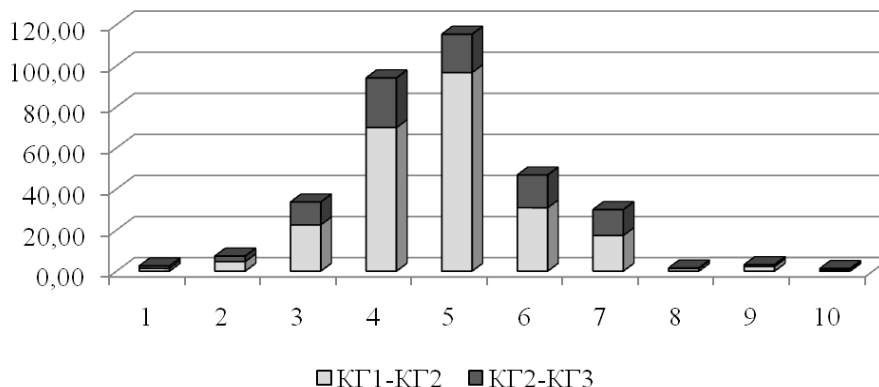


Рис. 3. Темпи приростів фізичної підготовленості учнів КГ упродовж педагогічного експерименту (%): 1 – Стрибок у довжину з місця, см; 2 – Стрибок у довжину з розбігу, см; 3 – Підтягування на перекладині, кількість разів; 4 – Підйом силою на перекладину, кількість разів; 5 – Підйом переворотом на перекладину, кількість разів; 6 – Віджимання на брусах, кількість разів; 7 – Віджимання на брусах, кількість разів; 8 – Віджимання на брусах, кількість разів; 9 – Віджимання на брусах, кількість разів; 10 – Віджимання на брусах, кількість разів.

разів; 7 – Кут в упорі на брусах, с; 8 – Біг 100 м, с; 9 – Біг 1000 м, с; 10 – Біг 3000 м, с.

Загалом для показників учнів КГ спостерігається ситуація більш вираженого відсоткового покращення результатів за більшістю тестів в першій частині (перший семестр навчального року) та менші відносні значення приростів у другій частині педагогічного експерименту. Середньогрупові показники тесту «стрибок у довжину з місця» в учнів КГ зросли на 1,27% за першу частину та 1,24% за другу частину реалізації програми з фізичної культури із традиційним змістом. За результатами «стрибка у довжину з розбігу» спостерігаємо дещо вищі відновні значення приростів, а саме 4,61% у першому семестрі та 2,70% у другому семестрі навчального року.

Найбільш виражені зміни фізичної підготовленості учнів КГ відбули за показниками силових якостей. За результатами «підтягування» приріст становив у першій частині педагогічного експерименту 22,51 та у другій учням також вдалося покращити середню групову результативність на 11,11%. У таких тестах, як «підйом силою», «підйом переворотом», що вказують на розвиток динамічної силових витривалості та входять до обов'язкових у більшості комплексів вправ прирости були ще більш вираженими. За перший семестр вони становили 69,86% та 96,67% та за час другого семестру – 24,19 та 18,64% відповідно. За результатами «віджимання» ці відносні значення були високими (30,87% у першому семестрі та 15,95% у другому семестрі).

За результатами тесту «кут в упорі» на визначення статичної силових витривалості для результатів учнів КГ встановлені відсоткові прирости на рівні 17,33% та 12,61% упродовж першого та другого семестрів навчального року. Це свідчить про достатньо позитивну динаміку та дотримання основних параметрів навантаження.

Значно менші темпи приростів наявні за тестами щодо визначення швидкісних якостей та витривалості. Вони перебувають у незначному діапазоні та вказують на малі зрушення в підготовленості. За результатами тесту «біг 100 м» зростання результатів на першому етапі становило 1,17% та на другому – 0,34%. Це вказує на зовні непомітні покращення. Те саме характерне для інших бігових тестових навантажень. Результати «бігу на 1000 м» покращилися на 2,21% та 0,92% та «бігу на 3000 м» на 0,47% та 0,77% відповідно для першого та другого етапу педагогічного експерименту.

Темпи приростів результатів фізичної підготовленості учнів ЕГ мали такі тенденції (рис.4.).

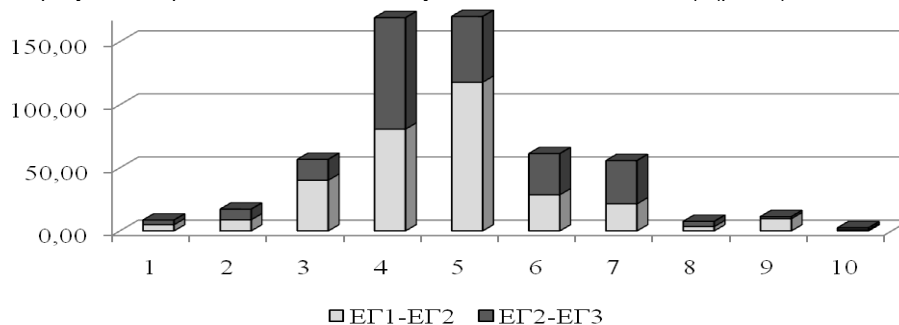


Рис. 4. Темпи приростів фізичної підготовленості учнів ЕГ упродовж педагогічного експерименту (%): 1 – Стрибок у довжину з місця, см; 2 – Стрибок у довжину з розбігу, см; 3 – Підтягування на перекладині, кількість разів; 4 – Підйом силою на перекладину, кількість разів; 5 – Підйом переворотом на перекладину, кількість разів; 6 – Віджимання на брусах, кількість разів; 7 – Кут в упорі на брусах, с; 8 – Біг 100 м, с; 9 – Біг 1000 м, с; 10 – Біг 3000 м, с.

За результатами тестів ЕГ на визначення швидкісно-силових якостей можна спостерігати рівномірні темпи приростів результатів у першому та другому семестрі навчального року. За результатами тесту «Стрибок у довжину з місця» вони становили 4,87% (перший етап) та 3,71% (другий етап педагогічного експерименту). Також наближено однакові темпи зафіксовані для тесту «Стрибок у довжину з розбігу». Вони становили 8,78% та 8,43% на першому та другому етапах педагогічного експерименту.

Найбільші темпи приросту спостерігалися для тестів на визначення силових якостей учнів. Для учасників ЕГ у тестів «Підтягування» результати зростали на 40,20% та 16,49% упродовж першого та другого етапів педагогічного експерименту. Для результатів тестів «Підйом силою» та «Підйом з переворотом» спостерігалися ще більш різкі прирости. Вони становили 80,65% та 117,86% за результатами першого етапу та 88,39% та 54,10% – за результатами другого етапу педагогічного експерименту. Такі значні відносні прирости ми пов'язуємо із достатньо низьким початковим рівнем підготовленості. Багато учнів на початку педагогічного експерименту не могли якісно виконати ці тести. Тобто за час дослідження разом із зростанням силових показників, засоби боротьби дали змогу більш якісно продемонструвати техніку виконання цих тестів, та, відповідно, економізувати роботу м'язів.

Ще за одним тестом «Віджимання на брусах» темпи приростів були за своїми значеннями меншими та становили 28,63% у кінці першого семестру та 32,64% в кінці другого семестру навчального року.

Такі значні темпи приростів за силовими показниками ми можемо пояснити, окрім добору злагоженого методологічного змісту програми, наявністю найбільших резервів для адаптації в учнів та протіканням пубертатного періоду, який характеризується збільшенням концентрації гормону тестостерону.

На відміну від учнів КГ, представникам ЕГ вдалося дещо більшою мірою покращити свої результати в тесті «Біг 100 м» та «Біг 1000 м». У першому тесті результати зросли на 3,39% та 4,13% (упродовж першого та другого етапів педагогічного експерименту). Для другого тесту ці значення становили 9,69% та 1,59% відповідно. Причиною цього вважаємо більшу

відповідність режимів роботи під час виконання вправ з боротьби та схожих механізмах енергозабезпечення м'язової діяльності.

На наш погляд у тестах із бігу учні підійшли до свого максимального індивідуального результату і подальше удосконалення може проводитися виключно спеціалізованими впливами фізичних навантажень.

Найменшими виявилися темпи приростів для тесту «Біг 3000 м», які становили лише 0,99% (перший етап) та 1,44% (другий етап педагогічного експерименту). Це вказує на малу ефективність як традиційного так і авторського змісту програм з фізичної культури для учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою та необхідності додаткових цілеспрямованих тренувальних впливів.

Основними чинниками суттєвої ефективності ми вважаємо наявність у вправах, що запропоновані в авторській програмі, компонентів переключення уваги, протистояння в умовах виконання вправ з партнером чи умовним суперником тощо. Посилення впливу на фізичну підготовленість ми також вбачаємо в необхідності роботи організму в різних режимах енергозабезпечення.

Щодо показників психофізіологічних якостей ми отримали такі дані (рис. 5 та 6)

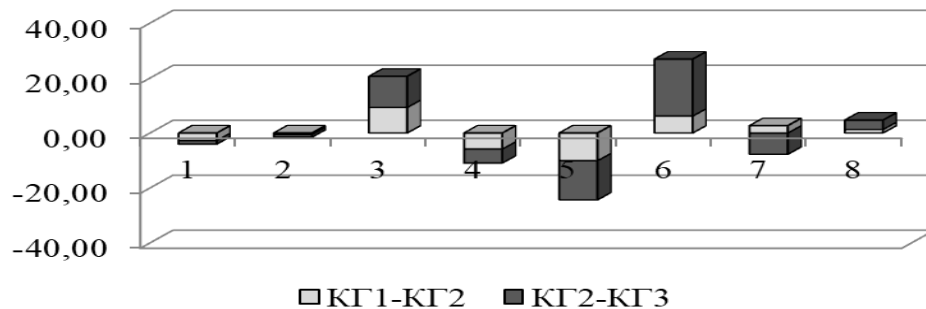


Рис. 5. Темпи приростів психофізіологічної підготовленості з боротьби учнів КГ упродовж педагогічного експерименту (%): 1 – Проста зоровомоторна реакція, мс; 2 – Реакція вибору, мс; 3 – Реакція вибору, к-сть помилок; 4 – Реакція на рухомий об'єкт (РРО), мс; 5 – РРО, точних відтворення; 6 – РРО, випередження; 7 – РРО, запізнення; 8 – Тепінг-тест.

Для показників учнів КГ спостерігається покращення показників за більшістю тестів. Середньогрупові показники простої зоровомоторної реакції в представників КГ покращувалися на обох етапах, проте їх зміни спочатку становили 2,71% (перший етап), а в подальшому 1,29% (другий етап). Для результатів реакції вибору покращення були менш суттєвими на обох етапах педагогічного експерименту. Учасники КГ лише на 0,55% та 0,95% покращували свої результати на кожному з етапів відповідно. Проте важливо наголосити, що при незначних приростах за показником абсолютного часу реакції, вони припускалися на кожному етапі тестування все більше помилок. Спочатку їх кількість збільшилася на 9,28% та потім ще на 11,32%.

При реакції на рухомий об'єкт ми спостерігаємо схожі тенденції для учнів КГ на обох етапах педагогічного експерименту. За час першого етапу (перший семестр) учням вдалося покращити результат, наблизивши його до точного відтворення на 5,83% та за час другого – ще на 5,09%. Однак власне точних відтворення у представників КГ на кожному етапі педагогічного експерименту ставало дедалі менше. Впродовж першого семестру їх кількість знизилася на 10,08% та другого – ще на 14,24%, що засвідчило певну негативну тенденцію. Такі зміни відбулися за рахунок збільшення кількості випереджень на 6,14% (перший семестр) та аж на 20,72% (другий семестр). При цьому спостерігаємо компенсації зі сторони запізнення реакції на рухомий об'єкт на 2,64% (перший семестр) та 7,72% (другий семестр).

Визначення сили нервових процесів за допомогою тепінг-тесту не виявимо суттєвих покращень. Темпи приростів склали 1,27% на першому етапі та 3,40% на другому етапі педагогічного експерименту.

Для учнів ЕГ спостерігається дещо інша ситуація (рис.6).

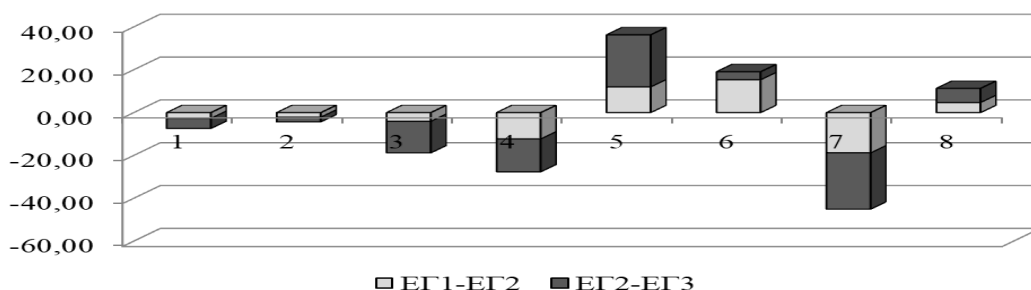


Рис. 6. Темпи приростів психофізіологічної підготовленості з боротьби учнів ЕГ упродовж педагогічного експерименту (%): 1 – Проста зоровомоторна реакція, мс; 2 – Реакція вибору, мс; 3 – Реакція вибору, к-сть помилок; 4 – Реакція на рухомий об'єкт (РРО), мс; 5 – РРО, точних відтворень; 6 – РРО, випереджень; 7 – РРО, запізнення; 8 – Тепінг-тест.

За показниками учнів ЕГ можна спостерігати покращення за усіма тестами. Результати простої зоровомоторної

реакції в представників ЕГ покращувалися на обох етапах та були більш вираженими за представників КГ. За час першого етапу вдалося покращити результат на 2,65% та за час другого ще на 4,74%.

За результатами реакції вибору покращення були дещо більш вираженими за учасників КГ на обох етапах педагогічного експерименту. Учні ЕГ перший етап педагогічного експерименту завершили з 2,08% середнього покращення результату та другий етапу ще на 2,24%. Окрім цього важливо те, що кількість помилок при тестуванні реакції вибору поступово знижувалася, спочатку на 4,04% та за час другого – на 14,74%.

Визначення реакції на рухомий об'єкт дало змогу констатувати позитивні зміни для учнів ЕГ на обох етапах педагогічного експерименту. За час першого етапу учні покращили свої результати в середньому на 12,26% та за час другого ще на 15,34%, наблизивши його до точного відтворення. Це відбулося за рахунок збільшення кількості точних відтворення. Водночас відбулися значні (за відсотковими значеннями) зниження показників запізень (18,77% на першому етапі та 26,28 на другому етапі). Певна компенсація кількості також відбулася за рахунок зроблених випередження при реакції на рухомий об'єкт (15,34% за перший етап та 3,69% за другий етап педагогічного експерименту).

За силою нервових процесів (тепінг-тест) темпи приростів були дещо меншими за попередні дані. Вони становили на першому етапу 4,70% та продовжили нарощуватися у другому семестрі (під час другого етапу педагогічного експерименту) – 6,58%.

Висновки. За час педагогічного експерименту учням груп, які приймали участь у дослідженні вдалося в основному покращити рівень своїх функціональних можливостей, фізичної та психофізіологічної підготовленості. У підсумку навчального року встановлено вищі прирости функціональних можливостей в учнів, які займалися за експериментальною програмою з фізичної культури, проте статистично міжгрупова перевага на користь експериментальної групи була підтверджена лише у пробі Штанге ($p \leq 0,05$). У фізичній підготовленості учнів експериментальної групи спостерігалися виражені зміни більшості показників. Порівняння міжгрупових розбіжностей вказало на перевагу експериментальної над контрольною групою за усіма показниками фізичної підготовленості. Достовірного характеру вони набули у шести з десяти тестів ($p \leq 0,05-0,001$). По завершенні педагогічного експерименту достовірна перевага спостерігалася на користь експериментальної групи за більшістю психофізіологічних показників ($p \leq 0,05-0,001$), лише у результатах тепінг-тесту не виявлено статистичного підтвердження міжгрупових розбіжностей.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується розширення застосування засобів боротьби на уроках з фізичної культури учнів інших вікових груп.

Література

1. Анохін Н.В. Спортивна боротьба як засіб виховання фізичної культури та здоров'я підростаючого покоління / Н.В.Анохін, Д.В.Караваяев // Фізична культура і спорт в сучасному суспільстві : матер. Всеросс. науч. конф. – Хабаровськ, 2005. – С. 6–11.
2. Пістун А.І. Спортивна боротьба. [навчальний посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 864 с.
3. Балушка Л. Авторська програма фізичної підготовки учнів ліцею з використанням спортивної боротьби / Людмила Балушка // Актуальні проблеми сучасної біомеханіки, фізичного виховання та спорту : VIII Міжнародна наукова конференція пам'яті А.М. Лапутіна. – Чернівці, 2015. – С.215–227.
4. Балушка Л. Вплив засобів спортивної боротьби на показники фізичної підготовленості ліцеїстів / Людмила Балушка // Спортивна наука України. – Л.: ЛДУФК, 2014 – С.17–21.
5. Макрушин О. П. Взаємодія шкільного педагога-психолога з підлітками та старшокласниками / О. П. Макрушин // Питання психології. – 2005. – № 12.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
7. Stroot S. A. Case Studies in Physical Education: Real World Preparation for Teaching. Routledge, 2014. 156 p.
8. Reiman M. P., Manske R. C. Functional testing in human performance. Champaign IL : Human Kinetics, 2009. 308 p.
9. Mosston M. Teaching physical education. – Merrill Books, 1996. – 238 p.
10. Stepanchenko N. I. Dispositional factors of personality professional development of the future teachers of physical education and sport / Stepanchenko N. I., Briskin Y. A. // Physical education of students. – 2019. – № 4. – С. 202–208.
11. Dragnev Y. V. Modern Reality of Professional Development of a Future Teacher of Physical Culture: Informative-Educational Environment / Y. V. Dragnev // European Researcher. – 2012. – Vol. (21), №5–2, P. 657 – 658.
12. 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. Anokhin, N.V., Karavaev, D.V. (2005), Sportivna borotba yak zasib vikhovannya fizichnoi kulturi ta zdorov'ya pidrostayuchoho pokolinnya. Fizichna kultura i sport v suchasnomu suspilstvi : mater. Vseross. nach. konf. – Khabarovsk., p. 6–11.
2. Pistun, A.I. (2008), Sportivna borotba. Lviv: «Triada plus», . 864 p.
3. Balushka, L. (2015), Avtorska prohrama fizichnoi pidhotovki uchniv litseyu z vikoristannyam sportivnoi borotbi. *Aktualni problemi suchasnoi biomekhaniki, fizichnoho vikhovannya ta sportu*. Chernihiv, p. 215–227.
4. Balushka L. (2014) Vpliv zasobiv sportivnoi borotbi na pokazniki fizichnoi pidhotovlenosti litseyistiv. *Sportivna nauka Ukraini*. p.17–21.
5. Makrushin, O. P. (2005), Vzayemodiya shkilnoho pedahoha-psiholoha z pidlitkami ta starshoklasnikami. *Pitannya psikhohihiy*. 12. P. 31–40.

6. Krutsevich, T.Yu., Vorobyov, M.I., Bezverkhnya, H.V. (2011), Kontrol u fizichnomu vikhovanni ditey, pidlitkiv i molodi: navch. posib. Kiyiv : Olimp. I-ra. 224 p.
7. Stroot, S. A. (2014), Case Studies in Physical Education: Real World Preparation for Teaching. Routledge, 156 p.
8. Reiman, M. P., Manske, R. C. (2009), Functional testing in human performance. Champaign IL : Human Kinetics. 308 p.
9. Mosston, M. (1996), Teaching physical education. Merrill Books, 1996. – 238 p.
10. Stepanchenko N. I., Briskin, Y. A. (2019), Dispositional factors of personality professional development of the future teachers of physical education and sport. Physical education of students. № 4. p. 202–8.
11. Dragnev, Y. V. (2012), Modern Reality of Professional Development of a Future Teacher of Physical Culture: Informative-Educational Environment. *European Researcher*. Vol. (21), №5–2, P. 657–8.
12. 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.series15.2020.3(123).02
УДК: 378.046.4:796.011.3

Белікова Н.О.
доктор педагогічних наук, професор
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ

Світова пандемія та примусова самоізоляція стали вагомими чинниками у швидкій перебудові навчання на всіх ланках освіти, і післядипломної зокрема. У статті здійснено аналіз сучасних тенденцій організації процесу підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури на основі запровадження технологій дистанційного навчання. Їх самоосвітня діяльність базується на ознайомленні та використанні онлайн-інструментів організації дистанційного навчання. Серед них: інформаційний контент YouTube-каналу «Junior Z» в рамках Всеукраїнського проекту «Фізична культура майбутнього»; проєкт Міністерства цифрової трансформації України «Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту». Приклад організованої форми підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури наведено на основі досвіду Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки у сфері післядипломної освіти. Зокрема, схарактеризовано навчально-тематичний план та особливості організації дистанційного курсу підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури в умовах карантину. Проводячи дистанційні курси у такий спосіб, моделюється поведінка вчителів, коли їм самим потрібно організувати дистанційну підтримку навчання учнів у своїх школах.

Ключові слова: учитель фізичної культури, самоосвіта, підвищення кваліфікації, дистанційне навчання, карантин, інформаційні ресурси.

Белікова Н.А. Особенности повышения квалификации учителей физической культуры в условиях карантинных мероприятий. Мировая пандемия и принудительная самоизоляция стали весомыми факторами в быстрой перестройке обучения на всех уровнях образования, и последипломного в частности. В статье проведен анализ современных тенденций организации процесса повышения квалификации учителей физической культуры на основе внедрения технологий дистанционного обучения. Их самообразовательная деятельность базируется на ознакомлении и использовании онлайн-инструментов организации дистанционного обучения. Среди них: информационный контент YouTube-канала «Junior Z» в рамках Всеукраинского проекта «Физическая культура будущего»; проект Министерства цифровой трансформации Украины «Диджитал-физкультура для школьников с участием звезд спорта». Пример организованной формы повышения квалификации учителей физической культуры приведены на основе опыта Восточноукраинского национального университета имени Леси Украинский в сфере последипломного образования. В частности, охарактеризованы учебно-тематический план и особенности организации дистанционного курса повышения квалификации учителей физической культуры в условиях карантина. Проводя дистанционные курсы таким образом, моделируется поведение учителей, когда им самим нужно организовывать дистанционную поддержку обучения учащихся в своих школах.

Ключевые слова: учитель физической культуры, самообразование, повышение квалификации, дистанционное обучение, карантин, информационные ресурсы.

Bielikova N. Advanced training peculiarities of physical education teachers in quarantine terms. The global pandemic and forced self-isolation have become significant factors in the rapid restructuring of training at all levels of education, and postgraduate in particular. They have caused not only the reformatting of the content, forms and methods of the advanced training system, but also mastering of tools and technologies of distance learning as the main way of communication between the educational process subjects. The article analyzes the contemporary tendencies in organization of the advanced training process of physical education teachers based on introduction of distance learning technologies. Improving the advanced training system of physical education teachers comprises the use of their multilevel preparation, which consists of continuous self-educational activity (first level); regular participation in organized forms of advanced training (advanced training and internship courses) (second level);

analytical, scientific, and practical activity (third level). Self-educational activity includes acquaintance with online tools for distance learning organization and their use in practice. «Methodical materials» prepared by the Committee of Physical Education and Sports of the Ministry of Education and Science of Ukraine for physical education teachers, the implementation purpose of which is to diversify motor leisure in quarantine terms; informational content of the YouTube channel «Junior Z» in the framework of the All-Ukrainian project «Physical Culture of the Future»; the project of the Ministry of Digital Transformation of Ukraine «Digital Physical Education for schoolchildren with the participation of sports stars» are among them. The example of organized form of advanced training of physical education teachers is given based on the experience of Lesya Ukrainka Eastern European National University in the sphere of postgraduate education and continuous pedagogical education. In particular, the curriculum and organization peculiarities of the distance advanced training course for physical education teachers in quarantine terms are characterized. By conducting distance learning courses in such a way, teachers' behavior is modelled when they need to organize distance learning support for students in their schools. Within the framework of continuous education, physical education teachers should improve their qualification not only in their professional specialization field, but also in the sphere of information and communication technologies.

Keywords: physical education teacher, self-education, advanced training, distance learning, quarantine, informational resources.

Постановка проблеми. Нинішній час характеризується надзвичайно складною ситуацією у світі та в Україні безпосередньо. Світова пандемія та примусова самоізоляція стали вагомими чинниками у швидкій перебудові навчання на всіх ланках освіти, і післядипломної зокрема. Необхідність такого розвитку подій продиктована і світовим принципом освіти впродовж життя, який дозволяє лишатись конкурентоспроможним фахівцем тривалий період часу.

Людина повинна сама визначати ті способи оволодіння необхідною інформацією, яку може використати у поглибленні власних професійних компетентностей. Проте глобальна епідемія коронавірусу зумовила переформатування не лише форм і змісту освітньої діяльності, а й опанування інструментів та технологій дистанційного навчання як основного способу комунікації між суб'єктами освітнього процесу. Завдяки використанню інтернет платформ (Google Classroom, Microsoft Teams, Cisco Webex, Zoom, Class Dojo, Classtime, Viber та ін) стали доступними різні форми дистанційних занять, серед яких онлайн-тренінги, вебінари, групові та індивідуальні онлайн-консультації тощо.

Усе зазначене вище, а також нові вимоги до вчителів відповідно до Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року [9], актуалізують ідею забезпечення індивідуально-особистісного та професійно-діяльнісного самовдосконалення вчителів фізичної культури в умовах нових реалій. Їх професійне зростання можливе за умов особистісної адаптації до суспільних тенденцій, інноваційних змін та нововведень у сфері змісту, форм і методів системи підвищення кваліфікації [1].

Аналіз літературних джерел. Сучасна практика щодо перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників освіти свідчить про значні методологічні, науково-теоретичні та практичні досягнення у цій галузі. Специфіку професійного розвитку педагогів у системі післядипломної освіти досліджували Л. Гончаренко, І. Жорова, В. Олійник, В. Примакова, О. Худенко та ін. Формуванню окремих напрямів професійної підготовки вчителів фізичної культури в умовах післядипломної освіти присвячували свої праці Г. Богданова, Т. Панкратович, Л. Певіцина, В. Савченко. Потреби вчителів у підвищенні фахового рівня з питань використання цифрових засобів та інформаційно-комунікаційних технологій в умовах карантину вивчили О. Овчарук та І. Іванюк

Мета статті – аналіз сучасних тенденцій організації процесу підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури на основі запровадження технологій дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для педагогічних працівників підвищення кваліфікації – необхідна умова професійного розвитку, що обумовлюється як специфікою професії, так і законодавчо. У професійному плані це пов'язано з масштабними змінами сучасного світу, які вимагають безперервного навчання фахівців, їх підготовки і перепідготовки з метою оновлення знань, модернізації умінь, вдосконалення навичок. На законодавчому рівні умови підвищення кваліфікації регламентуються Постановою Кабінету Міністрів України від 21.08.2019 року № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» [7]. Постанова деталізує загальну кількість годин підвищення кваліфікації педагогам закладів загальної середньої освіти за міжквартальний період – не менше 150. Крім цього, підвищення кваліфікації для них має бути щорічним та обов'язковим.

Нові можливості для підвищення кваліфікації вчителів включають:

- принципи: «гроші ходять за вчителем»; учитель сам вирішує, де і як підвищувати кваліфікацію;
- форми, за якими можна підвищувати кваліфікацію (можуть поєднуватись): інституційна (як очна – денна та вечірня, так і заочна); дистанційна; мережева; дуальна; на робочому місці; на виробництві; інші форми, які обере педагог;
- види підвищення кваліфікації: навчання за програмою підвищення кваліфікації, у тому числі участь у семінарах, практикумах, тренінгах, вебінарах, майстер-класах тощо; стажування.

Вчитель самостійно обирає форми, види, напрями та суб'єктів підвищення кваліфікації.

Вдосконалення системи підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури передбачає використання їх багаторівневої підготовки, що включає в себе постійну самоосвітню діяльність (перший рівень); регулярну участь в організованих формах підвищення кваліфікації (курси підвищення кваліфікації та стажування) (другий рівень); аналітичну та науково-практичну діяльність (третій рівень) [4].

Підвищення кваліфікації вчителів спрямоване на розвиток семи компетентностей, а саме: професійно-педагогічної, соціально-громадянської, загальнокультурної, психологічно-фасилітативної, мовно-комунікативної, підприємницької та інформаційно-цифрової. Таке всеохоплення компетентностей свідчить про те, що сучасні курси спрямовані не лише на

вдосконалення професійної майстерності педагога, а й на покращення умінь та навичок з тих галузей знань, які є дотичними до діяльності будь-якого вчителя [5].

Значний вплив на освітній процес на всіх його рівнях здійснює науково-технічний прогрес, який надає можливість освітянам користуватись новими інструментами онлайн ринку освіти, якими є платформи дистанційної освіти (Coursera, www.coursera.org), месенджери (Telegram, Viber), інтернет-сервіси (Zoom) тощо. Разом з тим, як зазначають О. Овчарук та І. Іванюк, позитивна тенденція спостерігається у тому, що 61% учителів активно займається самоосвітою для забезпечення та організації дистанційного навчання. При цьому основним попитом користуються авторські уроки на каналі YouTube – 72,9%, матеріали для освітян на EdEra – 42,3% та Prometheus – 32,5%. Найбільш ефективними формами професійного розвитку педагогічні працівники назвали вебінари, онлайн-курси та майстер-класи, онлайн-конференції, онлайн-семінари та проекти. Позитивним є те, що вчителі почали опановувати нові онлайн-інструменти та шукати зручні для себе та учнів навчальні платформи, що дають змогу забезпечити групове дистанційне навчання [6].

Завдяки використанню технологій дистанційного навчання під час курсів підвищення кваліфікації вчителі отримують нові інформаційно-комунікаційні та соціальні компетентності, вчать самостійно планувати самоосвітню діяльність, ефективно організувати та поєднувати різні форми навчальної, відбирати та структурувати інформацію з орієнтацією на різні цільові аудиторії, здійснювати рефлексію власної діяльності [3].

Під час карантину Комітет фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України підготував «Методичні матеріали» для вчителів фізичної культури, тренерів і керівників секцій зі спорту, школярів та студентів, метою впровадження яких є урізноманітнення рухового дозвілля в умовах карантину. Матеріал складається з наступних блоків: організація простору та техніка безпеки виконання фізичних вправ у домашніх умовах; відео-заняття; гігієнічні вимоги щодо проведення вправ [8]. Володіючи онлайн-інструментами організації дистанційного навчання, вчителі фізичної культури мають можливість доповнити зміст відео-занять авторськими матеріалами: руханками, вправами ЛФК, спортивними іграми, фізичними вправами різної направленості й складності.

Надійною основою самоосвітньої діяльності учителів фізичної культури став інформаційний контент YouTube-каналу «Junior Z» в рамках Всеукраїнського проекту [10]. Змістове наповнення каналу включає:

1. Онлайн уроки та комплекси вправ, підготовлені досвідченими, профільними фахівцями – вчителями фізичної культури.
2. Онлайн уроки містять вправи, які відповідають різним варіативним модулям шкільної програми з фізичної культури. Все це дозволяє учителям моделювати процес фізичного виховання максимально наближено до їх календарних планів.
3. Онлайн уроки створені для «Нової української школи», середньої і старшої школи окремо.
4. Онлайн уроки для середньої і старшої школи рекомендуються для дівчат і хлопців окремо. Умови карантину дозволяють забезпечити гендерний підхід при виборі уроків.
5. Онлайн уроки та комплекси вправ знімалися в найбільш наближених умовах до умов занять учнів. Цей чинник підвищує рівень безпеки під час занять.
6. Канал містить рекомендації, щодо використання ресурсу, кожного дня він поповнюється новими відео-уроками.
7. Разом із каналом, фахівцями руху «Джуніор З» започаткована онлайн допомога для вчителів фізичної культури щодо організації дистанційних форм навчання з використанням різних Інтернет платформ та інструментаріїв.

Ще одним цифровим напрацюванням щодо формування у вчителів фізичної культури ключових компетентностей та з метою застосування сучасних методик навчання фізичної культури є Проєкт Міністерства цифрової трансформації України «Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту» [2].

Прикладом організованої форми підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури є освітня діяльність Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки у сфері післядипломної освіти та неперервної педагогічної освіти. Вона ґрунтується на соціокультурних трансформаційних викликах і нових запитах до освітньої системи, сформульованих у Концепції «Нової української школи», на засадах компетентісного, андрагогічного, акмеологічного, культурно-центристського підходів. Навчально-науковий інститут неперервної освіти, який функціонує в Університеті, організовує надання освітніх послуг з підвищення кваліфікації за місцем провадження власної освітньої діяльності або за місцем роботи педагогічних, науково-педагогічних працівників або дистанційно. Форма навчання: очно-заочна за накопичувальною системою. Накопичення кредитів ЄКТС (навчальних годин) здійснюється на основі реалізації індивідуальної траєкторії навчання. Слухачі курсів підвищення кваліфікації можуть накопичувати освітні кредити (години), обираючи будь-які програми підвищення кваліфікації чи їх складові (модулі тощо), програми особистісного та професійного розвитку, які реалізуються у формі тренінгів, семінарів, консультацій, вебінарів, майстер-класів тощо.

В умовах карантину викладачі Навчально-наукового інституту неперервної освіти працювали у віддаленому дистанційному режимі, виконуючи необхідний запланований обсяг робіт (навчальної, методичної та організаційної), дотримуючись режиму самоізоляції та рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо запобігання поширенню коронавірусу COVID-19. Дистанційне навчання як індивідуалізований процес набуття нових знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності учителів фізичної культури відбувалося за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників освітнього процесу (50 слухачів) на спеціалізованій Інтернет-платформі Zoom.

За період карантинних обмежень було організовано та проведено вебінар за програмою підвищення кваліфікації на тему «Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі», учасниками якого стали в тому числі і вчителі фізичної культури. Слухачі отримали методичні рекомендації щодо застосування сучасних здоров'язбережувальних технологій та

інтерактивні посилання на матеріали з проблематики здоров'язбереження, специфіки організації ефективного освітнього здоров'язбережувального середовища в практиці роботи сучасної школи.

У цей же період у дистанційному режимі було проведено курси підвищення кваліфікації для вчителів фізичної культури, які побудовано за інноваційними методами навчання, тривалістю 30 годин. Навчально-тематичний план курсу включав 3 модулі. Модуль 1 «Стратегічні тенденції розвитку українського суспільства через призму освіти» розкривав світоглядні засади та нормативно-правове забезпечення реформування галузі освіти («Нова українська школа»), а також забезпечення соціальних гарантій педагогічним працівникам в умовах децентралізації влади. Модуль 2 «Нейропсихологія та педагогіка партнерства» розкривав особливості розв'язання конфліктів та роботи з самооцінкою; технології симуляційних ігор; партнерство з батьками як необхідну умову успішного навчання. Модуль 3 «Методика навчання фізичної культури» включав сучасні методики викладання фізичної культури; сучасні наукові дослідження в галузі фізичного виховання і спорту; особливості інклюзивної освіти та інтегрованого навчання. Наскрізною лінією усіх модулів стало вдосконалення вмінь щодо впровадження інноваційних, інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій в освітній процес.

До кожної теми з програми підвищення кваліфікації розроблено пакет навчальних матеріалів, який містить уніфіковані методичні вказівки з чітким алгоритмом опрацювання матеріалів з теми; шаблони практичних робіт; список рекомендованих інформаційних джерел із гіперпосиланнями на електронні примірники та візуалізацію до теми у вигляді презентацій, скрінкастів та навчальних роликів.

Необхідним інструментом аналізу результативності занять виявилось використання цифрових ресурсів зворотного зв'язку, що дало змогу, наприклад, з'ясувати, що близько 50% слухачів перед початком курсів не уявляло, як можуть проходити заняття підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури повністю в дистанційному режимі. Проводячи дистанційні курси у схарактеризований спосіб, моделюється поведінка вчителів, коли їм самим потрібно організувати дистанційну підтримку навчання учнів у своїх школах. Цей досвід показав, що в межах неперервної освіти вчителям фізичної культури варто підвищувати свою кваліфікацію не тільки у полі їхньої професійної спеціалізації, а й у сфері інформаційно-комунікаційних технологій.

Таким чином, вибір форми підвищення кваліфікації вчителя має велике значення для легкого та ефективного засвоєння нової, необхідної для розвитку професійних здібностей інформації. Традиційне підвищення кваліфікації у сфері фізичної культури повинно бути розширене вивченням сучасних цифрових технологій, удосконаленням іноземної мови (англійської), психології та інших поведінкових наук. Це дасть змогу вчителям швидко пристосовуватись до різних, неочікуваних змін у суспільстві і бути затребуваними професіоналами на ринку праці. Для якісної реалізації цього потрібно забезпечити наповнення інформаційно-освітнього середовища підвищення кваліфікації вчителя фізичної культури різноманітними освітніми ресурсами, які педагог може використати для побудови власного маршруту неперервного професійного вдосконалення.

Висновки. Використання технологій дистанційного навчання в процесі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури забезпечує неперервність професійного розвитку педагогів у формальній, неформальній та інформальній освіті. Разом з тим, реалізується подвійна мета навчальних занять курсів підвищення кваліфікації в дистанційному режимі: опанування слухачами необхідного змісту, який відповідає освітній програмі та набуття досвіду дистанційного навчання: форм, прийомів, відповідних засобів навчання тощо. Тому при наявності відповідної матеріальної бази та кадрового забезпечення дистанційне підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури не тільки можливе в умовах карантину, а й повинно практикуватися на рівні з іншими формами підготовки, такими як очна, заочна та змішана.

Перспективи подальших досліджень лежать у площині порівняльної характеристики ефективності електронних освітніх ресурсів LMS Moodle та Microsoft Teams для реалізації дистанційного навчання вчителів фізичної культури у процесі підвищення кваліфікації.

Література

1. Белікова Н. О. Організаційно-педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до здоров'язбережувальної діяльності / Н. О. Белікова // 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. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3К1 (56)15. – С. 59-63.
2. Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту. – Режим доступу: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/digital-fizra>
3. Захар О. Г. Інформаційно-освітнє середовище підвищення кваліфікації як засіб забезпечення якісної післядипломної педагогічної освіти вчителів інформатики / О. Г. Захар // Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету. – 2017. – № 3. – Режим доступу: <file:///C:/Users/User/Downloads/86-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%82%D1%96-209-1-10-20170906.pdf>
4. Марченко Н. Форми підвищення кваліфікації вчителів / Н. Марченко // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2019. – Вип 24, том 2. – Режим доступу: <file:///C:/Users/User/Desktop/176839-390403-1-SM.pdf>
5. Моїсєєв С. О. Система післядипломної педагогічної освіти у вимірах розвитку самопрезентаційної компетентності вчителів фізичної культури / С. О. Моїсєєв // Вісник Національного університету оборони України. – 2014. – 6 (43). – Режим доступу: file:///C:/Users/User/Downloads/Vnaou_2014_6_23.pdf
6. Овчарук О.В. Результати онлайн-опитування «Потреби вчителів у підвищенні фахового рівня з питань використання цифрових засобів та ІКТ в умовах карантину»: аналітичні матеріали / О.В. Овчарук, І.В. Іванюк // Київ: ІІТЗН НАПН України. – 2020. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/719908/>

7. Постанова Кабінету Міністрів України від 21.08.2019 р. № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників». – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800>
8. Фізичне виховання онлайн. – Режим доступу: <http://sportmon.org/fizychne-vyhovannya-onlajn/>
9. Belikova N. Perspectives for implementation of new variative modules of «physical culture. grades 5–9» training program / N. Belikova, S. Indyka, N. Ulyanytska // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. – 2017. – № 3 (39). – P. 140-146. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-140-146>.
10. Junior Z, available at: <http://juniorz.ua/>

Reference

1. Bielikova, N.O. (2015), "Organizational and pedagogical conditions of formation of readiness of future specialists in physical education and sports to health-saving activities", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), Vol. 3K1 (56)15, pp. 59-63.
2. Digital physical education for schoolchildren with the participation of sports stars, available at: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/digital-fizra>
3. Zakhar, O.H. (2017), "Information and educational environment for professional development as a means of providing quality postgraduate pedagogical education for computer science teachers", Vidkryte osvittie e-seredovyshe suchasnoho universytetu, Vol.3, available at: <file:///C:/Users/User/Downloads/86-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%82%D1%96-209-1-10-20170906.pdf>
4. Marchenko, N. (2019). "Forms of teacher training", Aktualni pytannia humanitarnykh nauk, available at: <file:///C:/Users/User/Desktop/176839-390403-1-SM.pdf>.
5. Moiseiev, S. O. (2014). "The system of postgraduate pedagogical education in the dimensions of the development of self-presentation competence of physical education teachers", Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, Vol. 6 (43), available at: file:///C:/Users/User/Downloads/Vnaou_2014_6_23.pdf.
6. Ovcharuk, O.V., Ivaniuk, I.V. (2020). "The results of the online survey "Teachers' needs to improve the professional level of the use of digital tools and ICT in quarantine": analytical materials", Kyiv: IITZN NAPN Ukrainy, available at: <https://lib.iitta.gov.ua/719908/>
7. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 21.08.2019 № 800 "Some issues of professional development of pedagogical and scientific-pedagogical workers", available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800>
9. Online physical education, available at: <http://sportmon.org/fizychne-vyhovannya-onlajn/>
10. Belikova, N. (2017). "Perspectives for implementation of new variative modules of "physical culture. grades 5–9" training program", Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, № 3 (39), pp. 140-146, available at: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-140-146>.
11. Junior Z, available at: <http://juniorz.ua/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).03

УДК 616.8-009.16-053.5-08

Бойко Г.,

доктор педагогічних наук, професор, Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», тренер штатної збірної команди України (м. Київ)

Волошко Л.,

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)

ПСИХОФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМИ ПАРАЛІЧАМИ В УМОВАХ ЗАНЯТЬ АДАПТИВНОЮ ВЕРХОВОЮ ЇЗДОЮ

Бойко Г., Волошко Л. Психофізична реабілітація дітей із церебральними паралічами (ЦП) в умовах занять адаптивною верховою їздою. У статті проаналізовано результати педагогічного експерименту щодо оцінки ефективності технології використання адаптивної верхової їзди у психофізичній реабілітації дітей із церебральними паралічами. Проведено констатувальний педагогічний експеримент, що полягав у визначенні специфіки порушень рухової сфери дітей із ЦП. На підставі отриманих даних науково обґрунтована, розроблена та впроваджена у формульованому експерименті педагогічна технологія використання адаптивної верхової їзди в процесі психофізичної реабілітації та корекції порушень рухової сфери дітей із ЦП. Основні положення педагогічної технології реалізуються в системі корекційних занять дітей із ЦП адаптивною верховою їздою. Підтверджено, що психофізична реабілітація, що здійснюється в умовах занять адаптивною верховою їздою, дає можливість статистично достовірно впливати на рівень рухового та особистісного розвитку дітей із церебральними паралічами, їхню соціалізацію та підвищує якість життя в цілому.

Ключові слова: церебральні паралічі; корекція; діти; психофізичний розвиток; адаптивна верхова їзда.

Бойко Г., Волошко Л. Психо-физическая реабилитация детей с ЦП в условиях занятий адаптивной верховой ездой. В статье проанализировано результаты педагогического эксперимента, направленного на оценку

ефективності технології використання адаптивної верхової їзди в корекції психофізического розвитку дітей с ЦП). Проведено констатуючий педагогический експеримент, що дозволило осуществити оцінку порушень двигательної сфери дітей. Опіраючись на поручені дані, розроблено, обосновано і внедрено в формуючому паралельному експерименті педагогическую технологію використання адаптивної верхової їзди в процесі психофізическої реабілітації і корекції порушень двигательної сфери дітей с ЦП. Основні положення педагогическої технології реалізуються в системі корекційних занять адаптивної верхової їзди. В процесі експерименту підтверджено, що психофізическа реабілітація, котра проводиться в процесі занять адаптивної верхової їзди, забезпечує достовірне корекційне вплив на психофізическе розвиток і состояние двигательної сфери дітей с ЦП, спосібствует підвищенню їх качества життя.

Ключевые слова: церебральні паралічі, психофізическе розвиток, діти, адаптивна верхова їзда, корекція.

Boyko G., Voloshko L. Psychophysical rehabilitation of children with cerebral palsy in the conditions of adaptive horseback riding. The article analyzes the results of a pedagogical experiment to assess the effectiveness of the technology of using adaptive horseback riding in the psychophysical rehabilitation of children with cerebral palsy. A declarative pedagogical experiment was conducted, which consisted in determining the specifics of motor disorders of children with CP. Based on the obtained data, the pedagogical technology of using adaptive riding in the process of psychophysical rehabilitation and correction of motor disorders of children with CP is scientifically substantiated, developed and implemented in the formative experiment. The main provisions of pedagogical technology are implemented in the system of correctional classes for children with CP by adaptive riding. Technology is personality-oriented, because the main value guideline is the child's personality, motives, needs, interests, potential and abilities. A specific subject of the presented pedagogical technology is a horse, which is: as a subject of influence on the child's personality, which is provided by establishing psychological contact between the child with the CP and the animal; as a means of therapeutic effect (thermal effect, muscle relaxation, rhythm regulation, means of reducing spastic manifestations of CP, means of expanding the scope of voluntary movements, reducing mental stress, regulation of mental states of children with CP, etc.). According to the style of interaction, the proposed technology is a cooperation based on the principles of optimizing the relationship of all parties involved in the process of psychophysical development and correction of motor disorders of children with CP in terms of adaptive riding. The purpose of the presented technology is to create optimal conditions for psychophysical development and correction of motor disorders of children with CP, expanding the scope of their activities, increasing confidence in their own abilities, improving the quality of life. It is proved that the application of the presented experimental technology has a positive effect on psychophysical and motor development, the ability of children with CP, improves their quality of life.

Keywords: cerebral palsy; children; psychophysical rehabilitation; adaptive horseback riding.

Постановка проблеми. В умовах інтенсивної розбудови української державності особливої уваги набули питання забезпечення рівних можливостей та створення сприятливих психолого-педагогічних умов для навчання, виховання й розвитку дітей з інвалідністю, серед яких суттєве місце посідають діти із церебральними паралічами (ЦП) [2, с. 238]. Відомо, що при цьому складному захворюванні, насамперед, порушується рухова сфера дитини [3, с. 50]. Діти з ЦП зазнають значних труднощів при оволодінні такими простими (первісними) біологічно запрограмованими руховими навичками, як повзання, самостійне сидіння, стояння з опорою й без її, ходьба, лазіння, перемазання, біг, стрибки. В свою чергу, порушення розвитку рухових функцій негативно позначаються на загальному розвитку дитини, ускладнюючи її навчання, побутову, освітню й соціальну адаптацію [1, с. 13]. Достатній руховий розвиток є однією з життєво необхідних потреб організму, що виступає детермінантом сфери життєдіяльності дитини із ЦП, суттєво впливає на якість життя в цілому. Отже, розв'язання питань, пов'язаних із психофізичним розвитком і корекцією порушень рухової сфери такої категорії дітей, зумовлює подальший пошук ефективних шляхів проведення корекційної роботи з дітьми із церебральними паралічами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними дослідників встановлено, що ефективно корекційне навчання та виховання дітей із церебральними паралічами потребує створення спеціальних умов для реалізації їхніх актуальних і розкриття потенційних можливостей [1, с. 14; 2, с. 240]. Аналіз спеціальної літератури показує, що найбільш повно дослідниками висвітлено засоби та методики корекції наявних у дітей із ЦП рухових порушень [4, с. 193]. Однак питання забезпечення сприятливих умов для стимулювання та розвитку їхньої рухової активності, психічного розвитку та соціального формування особистості дітей із ЦП в умовах занять адаптивною фізичною культурою із застосуванням верхової їзди [5, 305], методичного забезпечення таких занять, здебільшого, залишаються недостатньо систематизованими та достатньо суперечливими. **Мета дослідження** – на підставі оцінки специфіки порушень рухової сфери дітей із ЦП здійснити розробку та експериментальну перевірку технології застосування адаптивної верхової їзди в процесі їхньої психосоціальної реабілітації.

Методи й організація дослідження. Під час дослідження використано: теоретичні методи – аналіз, узагальнення, систематизація даних з проблематики дослідження; емпіричні – методи антропометричного обстеження; педагогічні – тестування рухових якостей; констатувальний і формувальний педагогічні експерименти, під час яких визначено специфічні особливості рухових порушень у дітей із ЦП, розроблено та впроваджено технологію застосування адаптивної верхової їзди, здійснено перевірку її ефективності; статистичні – кількісна та якісна обробка експериментальних даних із застосуванням методів математичної статистики. Дослідження проведено на базі кінно-спортивного клубу «Імпульс» с. Супрунівка Полтавського району. Експериментальна перевірка ефективності застосування технології здійснювалася протягом 2018-2020 років у ході паралельного педагогічного експерименту, в якому брали участь 16 дітей, віком 9-15 років із діагнозом

спастична гемі-, диплегія, тетрапарез (легка ступінь). Розподіл учасників дослідження на основну та контрольну групи здійснено на підставі бесід із батьками, за підсумками яких батьки дітей основної групи дали згоду на участь їхніх дітей у дослідженні, що пов'язане з відвідуванням кінно-спортивного клубу «Імпульс» у селищі Супрунівка Полтавського району.

Виклад основного матеріалу. Згідно із завданнями дослідження, проведено констатувальний педагогічний експеримент, що полягав у визначенні специфіки порушень рухової сфери дітей із ЦП. На підставі отриманих даних науково обґрунтована, розроблена та впроваджена у формувальному експерименті педагогічна технологія використання адаптивної верхової їзди в процесі психофізичної реабілітації та корекції порушень рухової сфери дітей із ЦП. Основні положення педагогічної технології реалізуються в системі корекційних занять дітей адаптивною верховою їздою. За категорією суб'єктів технологія є індивідуальною, оскільки є орієнтованою на особливості та можливості кожної окремої дитини із ЦП з урахуванням специфіки її психічного та особистісного розвитку, характеру функціональних обмежень, необхідного обсягу допомоги та підтримки, інших специфічних вимог, передбачених особливостями занять адаптивною верховою їздою. Технологія також є *особистісно орієнтованою*, оскільки головним ціннісним орієнтиром виступає особистість дитини, її мотиви, потреби, інтереси, потенційні можливості та здібності. *Специфічним суб'єктом презентованої педагогічної технології є кінь*, який вступає: як суб'єкт впливу на особистість дитини, що забезпечується шляхом встановлення психологічного контакту між дитиною із ЦП й твариною; як засіб лікувального впливу (термовплив, міорелаксаційний вплив, регуляція ритму, засіб зменшення спастичних проявів ЦП, засіб розширення сфери довільних рухів, зменшення нервово-психічної напруги, регуляції психічних станів дітей із ЦП тощо). Отже, *за стилем взаємодії* пропонується технологія є співробітництвом, що ґрунтується на засадах оптимізації взаємовідносин усіх суб'єктів, задіяних у процесі психофізичного розвитку та корекції порушень рухової сфери дітей із ЦП в умовах занять адаптивною верховою їздою.

Метою презентованої технології є створення оптимальних умов для психофізичного розвитку та корекції порушень рухової сфери дітей із ЦП, розширення сфери їхньої життєдіяльності, підвищення впевненості у власних можливостях, покращення якості життя. Досягнення мети передбачає вирішення таких **завдань технології**: 1) формування у дітей із ЦП оптимального мотиваційного підґрунтя до занять адаптивною верховою їздою; 2) формування навичок догляду за кінями, встановлення контакту з тваринами; 3) формування навичок адаптивної верхової їзди у відповідності до характеру, глибини та ступеня незворотності ураження, що, в сукупності сприятиме психофізичному розвитку та корекції порушень рухової сфери дітей із ЦП. *Технологія передбачає комплексне, системне, безперервне застосування розроблених заходів розвитку та корекції під час відвідування дітьми кінно-спортивного комплексу й побудована на створенні умов для активізації корекційно-компенсаторного потенціалу дітей, формування особливих взаємовідносин між хворими та кінями, що забезпечить їхню взаємодію в реабілітаційному процесі та високу ефективність корекційної роботи, спрямованої на психофізичний розвиток і корекцію рухової сфери дітей. Передбачено, що застосування презентованої експериментальної технології також позитивно позначиться на дієздатності дітей із ЦП й підвищить якість їхнього життя* (рис. 1.).

Технологія використання адаптивної верхової їзди



Діагностичні, організаційні та методичні заходи:

- визначення особливостей рухових порушень у дітей;
- вибір тварин у відповідності до об'єктивних вимог дітей із ЦП;
- засвоєння правил з техніки безпеки під час перебування у кінноспортивному комплексі та під час контакту дітей із тваринами;
- формування доступних для дітей навичок догляду за тваринами, налагодження контакту між обраним конем і дитиною;
- розробка базової та індивідуальних програм занять адаптивною верховою їздою.

Комплекс корекційних розвивально-виховних заходів:

- відносно самостійний і самостійних догляд дитини за конем до і після занять верховою їздою;
- формування та закріплення базових навичок верхової їзди, що зорієнтоване на: 1) зменшення психоемоційної напруги, нормалізацію психічного стану дітей; 2) додаткове розширення їхніх функціональних можливостей; 3) психофізичний розвиток та корекція порушень рухової сфери в дітей із ЦП; 4) отримання задоволення від занять верховою їздою.

Комплекс інформаційно-просвітницьких заходів:

- теоретична підготовка дітей із ЦП: правила техніки безпеки при спілкуванні з кінями; основні вимоги до кінно-спортивного спорядження та екіпіровки вершника; будова сідла та вуздечки; особливості конституції та екстер'єру коней; правила поведінки та безпеки під час занять;
- практичне навчання: догляд за кінями; проведення сідловки коней;
- нагляд за станом здоров'я тварин; аксіологічне навчання: формування здатності дітей до самоаналізу процесуального аспекту та результатів корекційної роботи.

Рис. 1. Технологія застосування адаптивної верхової їзди для дітей із ЦП

Організація занять. Заняття учасників основної групи на кінно-спортивному комплексі проводились 2 рази на тиждень: • індивідуальні заняття 1 раз на тиждень у робочі дні (за індивідуальним розкладом для кожної дитини); • мікрогрупові заняття (2-4 дитини) в один із вихідних днів. Такий підхід до організації занять зумовлений: 1) необхідністю приїзду дітей у супроводі батьків із міста до кінно-спортивного комплексу в замиській зоні; 2) необхідністю дотримуватись розкладу навчально-тренувальних занять, адже всі діти із ЦП – учасники дослідження, є вихованцями Полтавської обласної ДЮРСШ і відвідують навчально-тренувальні заняття з різних видів спорту. Тривалість кожного заняття адаптивною верховою їздою складала 60-70 хвилин. *Структура заняття:* пояснення та усвідомлення завдань заняття – 4-6 хвилин; догляд за конем – 10 хвилин; сідловка – 7-8 хвилин.; посадка – 4-7 хвилин; підвідні вправи – 4-6 хвилин; формування та закріплення навичок верхової їзди (вирішення навчальних, розвивальних і корекційних завдань заняття) – 30 хвилин; спішування – 3-5 хвилин; підведення підсумків заняття – 5 хвилин (аналіз і самоаналіз процесуального аспекту навчальної діяльності та досягнутих результатів).

Після закінчення формувального експерименту здійснено повторне обстеження дітей. Так, результати повторного дослідження пасивної рухливості в суглобах дозволяють констатувати незначний характер змін, що відбулися в обох досліджуваних групах дітей. Найбільший приріст показників пасивної рухливості був зафіксований при згинанні кисті. В основній групі позитивна динаміка становила 13,9 % від вихідного рівня ($p < 0,05$), в контрольній групі вона була майже вдвічі меншою (6,9 %) і статистичної вірогідності не мала. Крім того, в основній групі, порівняно з вихідними даними, вірогідно збільшилась амплітуда під час пасивного згинання у ліктьовому (5,4 %) і колінному (6,7 %) суглобах, відведенні стегна (на 10,7 %). У контрольній групі зміни показників були статистично недостовірними ($p > 0,05$).

Приріст показників активної рухливості в суглобах порівняно з показниками при пасивному виконанні рухів, в обох групах був вищим. В основній групі також збільшилась кількість суглобів, рухливість в яких була вірогідно вища, ніж у дітей контрольної групи. Позитивні зміни спостерігались під час виконання рухів у всіх суглобах верхніх і нижніх кінцівок. Найбільший приріст, порівняно з вихідним рівнем, було зафіксовано під час відведення та супінації стегна (27,0 % та 32,4 % відповідно). Щодо гомілковостопного суглобу, то показник згинання зріс в середньому на 23,8 %. Активне розгинання плеча вірогідно покращилось в середньому на 16,0 %, згинання передпліччя – на 6,7 % і гомілки на – 7,6 % відповідно ($p < 0,05$). У контрольній групі всі зміни статистичною достовірністю не відрізнялись ($p > 0,05$). Аналізуючи отримані результати, необхідно відзначити, що переважне збільшення активної рухливості в зазначених суглобах є об'єктивним свідченням ефективності проведеної корекційної роботи, передбаченої експериментальною технологією, оскільки ступінь розвитку саме цього виду рухливості є однією з передумов розширення рухових можливостей і підвищення рухової активності дитини у цілому. Також передбачено, що досягнуті результати за показниками рухливості в суглобах у дітей із ЦП були забезпечені завдяки позитивним функціональним змінам, які відбулись у опорно-руховому апараті дітей під впливом заходів, передбачених педагогічною технологією психофізичного розвитку та корекції рухових порушень у дітей із ЦП засобами адаптивної верхової їзди.

Аналіз змін показників абсолютної м'язової сили, що відбулись під впливом засобів, передбачених експериментальною технологією показав, що під час згинання й розгинання тулуба помітні зміни були відзначені лише в основній групі – вдвічі збільшилась кількість дітей із середнім рівнем розвитку сили відповідних м'язів за рахунок відсутності осіб із низьким рівнем і зменшення кількість дітей із нижчим за середній рівнем розвитку показника, що вивчався ($p < 0,05$). Крім того, статистично достовірно зросла кількість дітей основної групи, які виконували згинання з вищим за середній рівнем сили відповідних м'язів, чого не спостерігалось до експериментального впровадження технології ($p < 0,05$). Виявлена тенденція простежується й за результатами дослідження сили м'язів нижніх кінцівок у дітей із ЦП. Так, під впливом корекційних занять адаптивною верховою їздою, передбачених технологією, кількість досліджуваних в основній групі, які досягли середнього рівня розвитку сили м'язів згиначів і розгиначів стегна, гомілки й ступні достовірно зросла ($p < 0,05$); у контрольній групі позитивні зміни виявились статистично не достовірними ($p > 0,05$). Аналіз динаміки здатності утримувати рівновагу в нерухомому положенні після завершення педагогічного експерименту засвідчив достовірне покращення цих показників у дітей основної групи. Встановлено, що середня тривалість збереження рівноваги під час виконання першого варіанту тестового завдання в основній групі збільшилась майже вдвічі і була статистично достовірно вищою, ніж у контрольній групі ($p < 0,05$). Тривалість утримання рівноваги за умови виключеного зорового контролю також більш помітно зросла в основній групі і, хоча відмінності як за відсотком приросту, так і за абсолютними величинами між групами не були вірогідними ($p > 0,05$). Аналогічні результати були отримані також під час дослідження змін показників динамічної рівноваги у дітей із ЦП. Як і в попередньому випадку, вірогідне зменшення тривалості виконання поворотів на гімнастичній лаві відбулось лише в основній групі дітей. Отримані корекційні зміни в руховій сфері дітей відбулись під впливом засобів адаптивної верхової їзди, в ході застосування яких вони навчились зберігати баланс під час рухів на конях. Досліджуваний показник у дітей основної групи на формувальному етапі педагогічного експерименту виявився у 1,5 рази кращий, ніж у досліджуваних групи контролю ($p < 0,05$).

Висновки. Встановлено, що в дітей із ЦП, внаслідок суттєвого ураження систем виконання, керування й вегетативного забезпечення довольної рухової діяльності, психофізичний розвиток і корекція рухової сфери може відбуватись виключно в умовах спеціально організованого навчання та виховання. Це передбачає створення відповідних організаційно-педагогічних умов для навчання дітей із ЦП в процесі адаптивного фізичного виховання. Визначено корекційні та розвивальні можливості й переваги адаптивної верхової їзди для здійснення корекційної роботи з дітьми із ЦП.

Здійснено розробку та експериментальне впровадження педагогічної технології використання адаптивної верхової їзди для сприяння психофізичному розвитку та корекції порушень рухової сфери у дітей із церебральними паралічами.

Оцінка експериментальної технології показала її ефективність у порівнянні з традиційними заняттями адаптивною фізичною культурою та спортом.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розробку та деталізацію індивідуальних програм занять адаптивною верховою їздою для дітей із різними формами ЦП.

Література

1. Бойко Г.М. Корекційна спрямованість психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів високої кваліфікації в спорті інвалідів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 12. – С. 12-20.

2. Мого Н.Д. Методическая трансформация принципа психофизической релаксации в коррекции двигательных нарушений спастического типа у детей раннего возраста // Збірник наукових праць Харківського національного університету, 2018. – № 43. – С. 237-256.

3. Мого М.Д. Рабочая модель системы коррекции спастичных форм руховых порушень у дітей раннього віку засобами фізичного виховання // Наука і освіта Південноукраїнського національного педагогічного університету: Серія: Педагогіка. – Випуск 1-2 / CLI- CLII, 2019. – С. 48-54.

4. Granados A.C. Why children with special needs feel better with hippotherapy sessions: a conceptual review /A.C. Granados, I.F. Agis // The Journal of Alternative and Complementary Medicine. – 2011. – Vol. 17 (3). – P. 191-197.

5. Frank A. Effect of hippotherapy on perceived self-competence and participation in a child with cerebral palsy /A. Frank, S. McCloskey, R. L. Dole // Pediatric Physical Therapy. – 2011. – Vol. 23 (3). – P. 301-308.

References

1. Boyko G.M. (2010). Korekziina sprymovanist psihologo-pedagogisheckogo suprovody sportivnoi diylnosti sportsmeniv visokoi kvalifikazii u sporti invalidiv. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 12: 12-20. [in Ukrainian].

2. Moga ND. (2018). Metodisheskay transformaziyi prinzipa psihofizicheskoj pelaksazii v korekzii dvigatel'nykh spasticheskogo tipa u detei rannego vozrasta. Zbirnik naykovih praz Harkivskogo nazionalnogo univtrzitety. 43: 237-256. [in Russian].

3. Moga ND. (2018). Roboha vodel sistemu korekzii spastihnih form ruhovih porushen y ditei pannogo vikyzasobavi fizihnogo viovanna. Nayka i osvina Pivdennoykrainskogo nazionalnogo pedagogihnogo universitety: Pedagogika. 1-2: CLI- CLII. 48-54. [in Ukrainian].

4. Granados AC, Agis IF. (2011) Why children with special needs feel better with hippotherapy sessions: a conceptual review. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 17 (3): 191-7. [in English].

5. Frank A, McCloskey S, Dole RL. (2011). Effect of hippotherapy on perceived self-competence and participation in a child with cerebral palsy. Pediatric Physical Therapy. 23 (3): 301-8. [in English].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).04

УДК 796.894-23

Вербовий В.П.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої
підготовки Прикарпатський факультет Національної академії внутрішніх справ

Розторгуй М.С.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри атлетичних видів спорту
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КЛАСИЧНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Аналіз наявного наукового знання щодо побудови підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу обмежені дослідженнями у сфері екіпірувального пауерліфтингу. Метою даного наукового дослідження є обґрунтування структури та змісту програми підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень. Для реалізації поставленої мети були використані аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, аналіз передового практичного досвіду. В результаті дослідження обґрунтовано структуру та зміст програми підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень з використанням диференційованого підходу до планування компонентів навантаження у різних групах вправ, що дозволяє підтримувати показники інтенсивності навантаження на тлі зниження параметрів обсягу навантаження.

Ключові слова: пауерліфтери, обсяг, інтенсивність, побудова, результат.

Вербовий В. П., Розторгуй М. С. Структура и содержание программы подготовки спортсменов в классическом пауэрлифтинге на этапе подготовки к высшим достижениям. Анализ имеющегося научного знания относительно построения подготовки спортсменов в классическом пауэрлифтинге ограничены исследованиями в области экипировочного пауэрлифтинга. Целью данного научного исследования является обоснование структуры и содержания программы подготовки спортсменов в классическом пауэрлифтинге на этапе подготовки к высшим достижениям. Для реализации поставленной цели были использованы аналогия, анализ, синтез, абстрагирование, индукция, экстраполяция, анализ передового практического опыта. В результате исследования обосновано структуру

и содержание программы подготовки спортсменов в классическом пауэрлифтинге на этапе подготовки к высшим достижениям с использованием дифференцированного подхода к планированию компонентов нагрузки в разных группах упражнений, что позволяет поддерживать показатели интенсивности нагрузки на фоне снижения параметров объема нагрузки.

Ключевые слова: пауэрлифтеры, объем, интенсивность, построение, результат.

Verbovyi V., Roztorhui M. Structure and content of the athletes training program in classical powerlifting at the stage of preparation for higher achievements. The basis for building the training of highly qualified athletes in powerlifting for many years is a jump-like or systematic planning of load components in the structural formations of the training process, characterized by increasing volume and intensity as athletes become skilled. As a result of application of such approach to construction of preparation of sportsmen already at a stage of preparation for higher achievements parameters of volume and intensity of loading reach the maximum possible indicators that causes forcing of sports results and exhausts reserve possibilities of an organism of powerlifters. The purpose of this research is to substantiate the structure and content of the training program for athletes in classical powerlifting at the stage of preparation for higher achievements. To achieve this goal, analogy, analysis, synthesis, abstraction, induction, extrapolation, analysis of best practices were used. Based on the analysis of available scientific knowledge and best practices, the structure and content of the training program for athletes in classical powerlifting at the stage of preparation for higher achievements are substantiated. The author's program is based on the use of a differentiated approach to planning the volume and intensity of the load in different groups of exercises in microcycles, which allows to maintain high levels of load intensity against the background of reducing the amount of load. The use of a differentiated approach to the planning of load components in groups of exercises in microcycles provides a sufficient degree of adaptive shifts in the body of athletes to ensure increased performance of competitive activities and reduce the likelihood of forcing sports results.

Key words: powerlifters, volume, intensity, construction, result.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Закономірним результатом підвищення соціальної значущості спортивного результату в суспільстві є систематичне удосконалення науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів та проведення численних досліджень в контексті виявлення новітніх шляхів покращення результативності змагальної діяльності [3, 13, 14, 17]. Акцентування уваги науковців на проблемі покращення спортивного результату зміщує пріоритетність наукових досліджень у сфері підготовки спортсменів високої майстерності [7, 21].

Підґрунтям для реалізації спортивного потенціалу спортсменів є раціональна побудова підготовки спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень, що спрямована на формування адаптації до інтенсивної тренувальної на змагальної діяльності. Недоліки у побудові підготовки на даному етапі багаторічної підготовки не дозволяють в повній мірі реалізувати спортивний потенціал спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [2, 19].

Дослідження виконано у межах наукової теми: 2.2. «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації 0116U003167) Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016-2020 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість досліджень щодо побудови підготовки спортсменів у силових видах спорту присвячені підготовці спортсменів у важкій атлетиці, як єдиному силовому виду спорту, що входить у програму Олімпійських ігор [3, 12]. Проблема побудови підготовки спортсменів у пауерліфтингу відображена переважно в контексті досліджень в екіпірувальному пауерліфтингу [1, 6, 9, 10]. Незважаючи на те, що фактори результативності змагальної діяльності у екіпірувальному та класичному пауерліфтингу відмінні, фундаментальною основою для побудови підготовки спортсменів високої кваліфікації у класичному дивізіоні став науковий доробок науковців у сфері екіпірувального пауерліфтингу [3, 7, 8, 9, 19].

Основою побудови підготовки спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу протягом багатьох років є стрибкоподібне або планомірне планування компонентів навантаження у структурних утвореннях тренувального процесу, що характеризується підвищенням показників обсягів та інтенсивності по мірі зростання кваліфікації спортсменів [7, 11, 15, 16, 20]. В результаті застосування такого підходу до побудови підготовки спортсменів вже на етапі підготовки до вищих досягнень параметри обсягу та інтенсивності навантаження досягають максимально можливих показників, що викликає форсування спортивних результатів та виснажує резервні можливості організму пауерліфтерів.

Аналіз наукових праць щодо підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу свідчить, що проблема обґрунтування нових підходів до побудови підготовки спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень є актуальною.

Метою даного наукового дослідження є обґрунтування структури та змісту програми підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень.

Методи та організація дослідження. Для розв'язання поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та всевітньої інформаційної мережі Інтернет; документальний метод. Протягом дослідження проаналізовано 266 спеціалізованих видань науково-методичної літератури та всевітньої інформаційної мережі Інтернет, серед яких 136 робіт закордонних авторів; нормативно-правові документи, що регламентують підготовку спортсменів та програми для Дитячо-юнацьких спортивних шкіл з пауерліфтингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Побудова підготовки спортсменів у пауерліфтингу протягом багатьох років базується на плануванні компонентів навантаження незалежно від групи вправ у різних за спрямованістю мікроциклах. В програмі підготовки спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень, відповідно до рекомендацій програми для

Дитячо-юнацьких спортивних шкіл з пауерліфтингу [4], мезоцикли повинні включати мікроцикли, обсяг та інтенсивність навантаження у яких ідентичні у всіх групах вправ. Таким чином, основою побудови мезоциклів відповідно до стандартної програми є чергування великих, середніх та малих як за обсягом, так і за інтенсивністю мікроциклів.

На основі рекомендацій програми для Дитячо-юнацьких спортивних шкіл з пауерліфтингу нами було розроблено структуру програми підготовки спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень. Відсотковий розподіл між структурними розділами програм підготовки для пауерліфтерів представлений у таблиці 1.

Таблиця 1

Структура програм підготовки для пауерліфтерів на етапі підготовки до вищих досягнень

№ п/п	Розділ програмного матеріалу	Кількість годин	% від загального обсягу
1	Фізична підготовка	321	34,19
2	Технічна підготовка	194	20,66
3	Теоретична підготовка	90	9,58
4	Психічна підготовка	123	13,10
5	Тактична підготовка	66	7,03
6	Відновні заходи	110	11,71
7	Контроль	14	1,49
8	Змагальна діяльність	21	2,24
	Разом	939	100

В основу авторської програми підготовки пауерліфтерів на етапі підготовки до вищих досягнень було покладено диференційований підхід до планування обсягу та інтенсивності навантаження в різних групах вправ у різних за спрямованістю мікроциклах (рис. 1). Серед різних груп вправ, що складають основу програм підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу найбільші адаптаційні зсуви в організмі спортсменів відбуваються під впливом тягових вправ та присідань, а найменші викликають жимові вправи. Це пов'язано із кількістю м'язових груп, що залучаються в процесі виконання вправ. В процесі виконання тягових вправ залучається понад 2/3 груп м'язів тіла людини, що викликає значні адаптаційні зсуви в організмі, а жимові вправи належать до локальних вправ, тому ступінь адаптаційних зсувів є нижчим.

Диференційований підхід до побудови підготовки спортсменів дозволяє враховувати тривалість адаптаційних змін та відновних процесів, що виникають під впливом різних груп вправ на основі окремого планування компонентів навантаження в різних групах вправ [5]. Для прикладу розглянемо планування компонентів навантаження у базовому мезоциклі підготовчого періоду підготовки пауерліфтерів. Перший мікроцикл базового мезоциклу підготовчого періоду передбачає низькі показники обсягу та інтенсивності в жимових та тягових вправах на тлі середніх показників компонентів навантаження у присіданнях. В другому мікроциклі було заплановано високі показники інтенсивності та обсягу в тягових вправах, у жимових вправах показники компонентів навантаження має посередні показники, а у присіданнях – низькі. Планування обсягу та інтенсивності навантаження протягом третього мікроциклу базується на високих показниках компонентів навантаження у присіданнях, посередніх параметрів обсягу та інтенсивності у жимових вправах й на низьких – у тягових вправах. У четвертому мікроциклі показники навантаження у жимових вправах виходять на максимум, обсяг та інтенсивність у тягових вправах підвищуються до середніх показників, а у присіданнях спостерігається найнижчі параметри компонентів навантаження за весь мезоцикл.

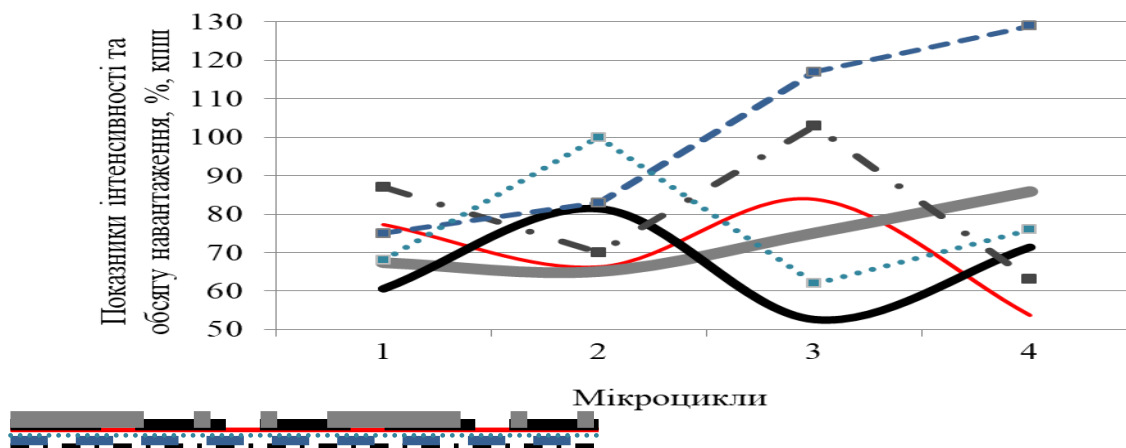


Рис. 1. Динаміки відносної інтенсивності та кількості піднімань штанги у групах вправ у базовому мезоциклі підготовчого періоду пауерліфтерів на етапі підготовки до вищих досягнень:

- інтенсивність у жимових вправах;
- інтенсивність у тягових вправах;
- інтенсивність у присіданнях;
- кількість піднімань штанги у тягових вправах;
- кількість піднімань штанги у жимових вправах;

– кількість піднімань штанги у присіданнях.

За рахунок доцільної варіативності параметрів навантаження у групах вправ у мікроциклах, що запропоновано у авторській програмі, можливо досягти систематичного підвищення показників підготовленості спортсменів із меншими показниками обсягу.

Порівняльний аналіз показників компонентів навантаження авторської та стандартної програм підготовки, а саме показники загальної кількості піднімань штанги у макроциклі, кількості піднімань штанги в зоні інтенсивності 90–100 % від максимального результату, відносної інтенсивності груп вправ у різних періодах та співвідношення ЗФП, ДФП і СФП свідчить, що за показниками компонентів навантаження авторська програма відрізняється від стандартної в сторону зменшення показників сумарного навантаження (кількості піднімань штанги) (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз показників навантаження в авторській та стандартній програмах підготовки пауерліфтерів на етапі підготовки до вищих досягнень

Компоненти навантаження	Показники	
	АП	СП
Кількість піднімань штанги, тис. разів	10,6	7,9
Кількість піднімань штанги в зоні інтенсивності 90–100 % від максимального результату, %	3,7	3,5
Загальна відносна інтенсивність у змагальному/ підготовчому/ перехідному періоді, %	75,25	75,7
	<u>68,0</u>	<u>67,8</u>
	<u>58,8</u>	<u>58,4</u>
Відносна інтенсивність присідань у змагальному/ підготовчому/ перехідному періоді, %	75,1	75,4
	<u>68,6</u>	<u>68,6</u>
	<u>58,5</u>	<u>58,2</u>
Відносна інтенсивність жимових вправ у змагальному/ підготовчому/ перехідному періоді, %	77,2	77,0
	<u>68,0</u>	<u>67,7</u>
	<u>60,0</u>	<u>58,9</u>
Відносна інтенсивність тягових вправ у змагальному/ підготовчому/ перехідному періоді, %	74,3	74,7
	<u>67,4</u>	<u>67,0</u>
	<u>58,0</u>	<u>58,0</u>
Співвідношення ЗФП, ДФП і СФП, %	10:10:80	

Примітки: АП – авторська програма; СП – стандартна програма; ЗФП – загальна фізична підготовка; ДФП – допоміжна фізична підготовка; СФП – спеціальна фізична підготовка.

Незважаючи на близькі показники інтенсивності навантаження у різних періодах макроциклу у авторській та стандартній програмах, відмінним у програмах є підхід до планування обсягу та інтенсивності навантаження в мікроциклах підготовки. На основі використання диференційованого підходу до планування компонентів відбувається підтримування показників інтенсивності навантаження на тлі зниження параметрів обсягу навантаження. Таким чином, диференційований підхід до планування компонентів навантаження у групах вправ у мікроциклах дозволяє забезпечити достатній ступінь адаптаційних зсувів в організмі спортсменів з метою підвищення результативності змагальної діяльності спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень та зменшити несприятливі наслідки інтенсифікації тренувальної діяльності на резервні можливості та здоров'я спортсменів.

Висновки. На основі аналізу наявного наукового знання та передового практичного досвіду обґрунтовано структуру та зміст програми підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень. Авторська програма базується на використанні диференційованого підходу до планування обсягу та інтенсивності навантаження в різних групах вправ у мікроциклах, що дозволяє підтримувати високі показники інтенсивності навантаження на тлі зниження обсягу навантаження. Використання диференційованого підходу до планування компонентів навантаження у групах вправ у мікроциклах забезпечує достатній ступінь адаптаційних зсувів в організмі спортсменів для забезпечення підвищення показників результативності змагальної діяльності та зменшення ймовірності форсування спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальною перевіркою авторської програми підготовка пауерліфтерів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Література

1. Ворожейкин О.В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ворожейкин Олег Владимирович; Санкт.-Пет. гос. ун-тет. физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт.-Пет., 2006. – 21 с.
2. Кострюков В. В. Совершенствование специальной силовой подготовки квалифицированных пауэрлифтеров на основе применения упражнений с переменными отягощениями : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Кострюков Вячеслав Вадимович; ФГБОУ ВПО «Чувашский гос. пед. ун-тет. им. И. Я.Яковлева» – Ч., 2011. – 21 с.

3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
4. Пауерліфтинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Держ. служба молоді та спорту України, Респ. наук.-метод. каб., Федерація пауерліфтингу України; [підгот.: І.О. Капко, С.Г. Базаєв, В.Г. Олешко]. – Київ, 2013. – 94 с.
5. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія / Марія Розторгуй. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
6. Рыбальский П.И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Рыбальский Павел Йосифович; Рос. гос. ун-тет. физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – М., 1999. – 21 с.
7. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : [навч. посіб.] / Стеценко А. І. – Ч.: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008 – 460 с.
8. Тришин Е. С. Специальная подготовка квалифицированных пауэрлифтеров в недельных микроциклах подготовительного периода : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Тришин Евгений Сергеевич; Всерос. науч.-исл. ун-тет. физической культуры и спорта. – М., 2011. – 21 с.
9. Холопов В. А. Построение и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки пауэрлифтеров старших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Холопов Владимир Александрович; Всерос. науч.-исл. ун-тет. физической культуры и спорта. – М., 2008. – 21 с.
10. Androulakis-Korakakis P. Reduced Volume 'Daily Max' Training Compared to Higher Volume Periodized Training in Powerlifters Preparing for Competition—A Pilot Study / Patroklos Androulakis-Korakakis, James P. Fisher, Panagiotis Kolokotronis [et al.] // *Sports (Basel)*. – 2018. – Vol. 6(3). – P. 86.
11. Bengtsson V. Narrative review of injuries in powerlifting with special reference to their association to the squat, bench press and deadlift / Bengtsson V., Berglund L., Aasa U. // *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. – 2018. – Vol. 4. – e000382.
12. Dankel S.J. Muscle adaptations following 21 consecutive days of strength test familiarization compared with traditional training / Dankel S.J., Counts B.R., Barnett B.E., Buckner S.L., Abe T., Loenneke J.P. // *Muscle & Nerve*. – 2017. – Vol. 56. – P. 307-314.
13. Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Maryan Pityn [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2019. – Vol. 19. – P. 514–520.
14. Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Fedir Zahura [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2015. – Vol. 15(2). – P. 319–323.
15. Helms E. RPE and Velocity relationships for the back squat, bench press, and deadlift in powerlifters / Helms E., Storey A., Cross M. [et al.] // *The Journal of Strength & Conditioning Research*. – 2017. – Vol. 31. – P. 292-297.
16. Kompf J. The Sticking Point in the Bench Press, the Squat, and the Deadlift: Similarities and Differences, and Their Significance for Research and Practice / Justin Kompf, Ognjen Arandjelovic // *Sports medicine*. – 2017. – Vol. 47(4). – P. 631-640.
17. Mattocks K. Practicing the test produces strength equivalent to higher volume training / Mattocks K., Buckner S., Jesse M. [et al.] // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2015. – Vol. 49. – P. 1945-1954.
18. Pritchard H. Effects and mechanisms of tapering in maximizing muscular strength / Pritchard H., Keogh J., Barnes M. [et al.] // *The Journal of Strength & Conditioning Research*. – 2015. – Vol. 37. – P. 72-83.
19. Stone M. Principles and Practice of Resistance Training / Stone M., Stone M., Sands W. – Champaign : Human Kinetics, pp. 259–285.
20. Wilk M. The Acute Effects of External Compression With Blood Flow Restriction on Maximal Strength and Strength-Endurance Performance of the Upper Limbs / Wilk Michal, Krzysztofik Michal, Filip Aleksandra [et al.] // *Frontiers in Physiology*. – 2020. – Vol. 11. – 567.
21. Zourdos M. Efficacy of daily one-repetition maximum squat training in well-trained lifters / Zourdos M., Dolan C., Quiles J. [et al.] // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2015. – Vol. 47. – P. 940.

References

1. Vorozheikyn, O.V. Silovaya podgotovka paue'rlifterov razlichnoj sportivnoj kvalifikaczii na osnove individual'ny'kh trenirovochny'kh programm [Power training of powerlifters of various sports qualifications based on individual training programs]. *Nacziónal'ny'j gosudarstvenny'j universitét fizicheskoj kul'tury', spórtá i zdorov'ya imeni P. F. Lésgafta, Saint Petersburg*. (in Russian)
2. Kostriukov, V. V. Sovershenstvovanie speczial'noj silovoj podgotovki kvalificirovanny'kh paue'rlifterov na osnove primeneniya uprazhnenij s peremenny'mi otyagoshheniyami [Improving the special strength training of qualified powerlifters through the use of exercises with variable weights]. *Chuvashskij gosudarstvenny'j pedagogicheskij universitet im. I. Ya. Yakovleva, Cheboksary*. (in Russian)
3. Oleshko, V. G. (2011). *Pidhotovka sportsmeniv u sylovykh vyдах sportu [Athlete training in power sports]*. Kyiv: DIA. (in Ukrainian)

4. State Department for Youth and Sports of Ukraine. Pauerliftyh. Navchalna prohrama dla dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil [Powerlifting. The main program for children and youth sports schools] (2013). Kyiv. (in Ukrainian)
5. Roztorhui, M. (2019). Pidhotovka sportsmeniv u sylovykh vydakh adaptivnoho sportu [Athlete training in power types of adaptive sports]. Lviv, LDUFK. (in Ukrainian)
6. Rybalskyi, P.Y. Struktura i sodержanie trenirovochny'kh mikrocziklov razlichnoj napravlenosti v zavisimosti ot kharakteristik sorevnovatel'ny'kh uprazhnenij v paue`rliftinge [The structure and content of training microcycles of various orientations depending on the characteristics of competitive exercises in powerlifting]. Rossijskij gosudarstvenny'j universitet fizicheskij kul'tury', sporta i turizma, Moscow. (in Russian)
7. Stetsenko, A. I. (2008). Pauerliftyh. Teoriia i metodyka vykladannia [Powerlifting. Theory and methodology]. Chernivtsi : ChNU im. B. Khmelnytskoho. (in Ukrainian)
8. Tryshyn, E. S. Spetsyalnaia podhotovka kvalyfytsirovannykh pauerlyfterov v nedelnykh mykrotsyklakh podhotovitel'nogo peryoda [Special training for qualified powerlifters in weekly microcycles of the preparatory period]. Vserossijskij nauchno-issledovatel'skij institut fizicheskij kul'tury' i sporta, Moscow. (in Russian)
9. Kholopov, V. A. Postroenie i sodержanie trenirovochny'kh nagruzok v godichnom czikle podgotovki paue`rlifterov starshikh razryadov [Construction and maintenance of training loads in the annual cycle of training senior powerlifters]. Vserossijskij nauchno-issledovatel'skij institut fizicheskij kul'tury' i sporta, Moscow. (in Russian)
10. Androulakis-Korakakis, P., Fisher, J., Kolokotronis, P., Gentil, P., & Steele, J. (2018). Reduced Volume 'Daily Max' Training Compared to Higher Volume Periodized Training in Powerlifters Preparing for Competition—A Pilot Study. *Sports (Basel)*, 6(3), 86.
11. Bengtsson, V., Berglund, L., & Aasa U. (2018). Narrative review of injuries in powerlifting with special reference to their association to the squat, bench press and deadlift. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4, e000382.
12. Dankel, S.J., Counts, B.R., Barnett, B.E., Buckner, S.L., Abe, T., & Loenneke J.P. (2017). Muscle adaptations following 21 consecutive days of strength test familiarization compared with traditional training. *Muscle & Nerve*, 56, 307-314.
13. Tovstonoh, O., Roztorhui, M., Pityn, M., Pasichnyk, V., Melnyk, V., Zahura, F., & Popovych, O. (2019). Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 514–520.
14. Tovstonoh, O., Roztorhui, M., Zahura, F., & Vynogradskyi B. (2015). Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 319-323.
15. Helms, E., Storey, A., Cross, M., & Scott R. Brown. (2017). RPE and Velocity relationships for the back squat, bench press, and deadlift in powerlifters. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31, 292-297.
16. Kompf, J. & Arandjelović, O. (2017). The Sticking Point in the Bench Press, the Squat, and the Deadlift: Similarities and Differences, and Their Significance for Research and Practice. *Sports medicine*, 47(4), 631-640.
17. Mattocks K., Buckner S., Jesse M., Dankel, S. J., J Mouser, G., & Loenneke, J. P. (2015). Practicing the test produces strength equivalent to higher volume training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49, 1945-1954.
18. Pritchard, H., Keogh, J., Barnes, M., & McGuigan M. (2015). Effects and mechanisms of tapering in maximizing muscular strength. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 37, 72-83.
19. Stone, M., Stone, M., & Sands, W. (2007). *Principles and Practice of Resistance Training*. Champaign: Human Kinetics.
20. Wilk, M., Krzysztofik, M., Filip, A., Lockie, R. G. & Zajac, A. (2020). The acute effects of external compression with blood flow restriction on maximal strength and strength-endurance performance of the upper limbs. *Frontiers in Physiology*, 11, 567.
21. Zourdos, M., Dolan, C., Quiles, J., & Klemp, A. (2015). Efficacy of daily one-repetition maximum squat training in well-trained lifters. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47, 940.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).05

Висоцький В.А., Калугін І.Г., Коваленко О.В., Линник А.М.
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
Національна академія статистики, обліку та аудиту

ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНOSTІ В СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті висвітлено теоретичні аспекти формування цілеспрямованості в студентській молоді засобами фізичного виховання. Адже сучасний освітній процес вимагає формувати цілеспрямовану особистість із застосуванням ефективних традиційних та нових педагогічних умов, змісту, форм і методів спортивно-масової роботи. З'ясовано, що проблема підвищення ефективності формування цілеспрямованості засобами фізичного виховання й зміцнення здоров'я студентської молоді є однією з найбільш актуальних. Також за допомогою аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що дослідження є необхідним для сучасної молоді, оскільки у студентів знижується інтерес до фізичного виховання, спортивних секцій, фізкультурних гуртків та самостійних занять тощо. Акцентовано на дієвості спортивно-ігрової діяльності як ефективного засобу формування цілеспрямованості студентів засобами фізичного виховання.

Ключові слова: формування, цілеспрямованість, студентська молодь, фізичне виховання, спортивно-ігрова діяльність.

Высоцкий В. А., Калугин И. Г., Коваленко А. В., Линник А. Н. Формирование целеустремленности в студенческой молодежи средствами физического воспитания. В статье освещены теоретические аспекты формирования целеустремленности в студенческой молодежи средствами физического воспитания. Ведь современный образовательный процесс требует формировать целеустремленную личность с применением эффективных традиционных и новых педагогических условий, содержания, форм и методов спортивно-массовой работы. Выяснено, что проблема повышения эффективности формирования целеустремленности средствами физического воспитания и укрепления здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее актуальных. Также с помощью анализа психолого-педагогической литературы установлено, что исследование необходимо для современной молодежи, поскольку у студентов снижается интерес к физическому воспитанию, спортивным секциям, физкультурным кружкам и самостоятельным занятиям. Акцентировано на действенности спортивно-игровой деятельности как эффективного средства формирования целеустремленности студентов средствами физического воспитания.

Ключевые слова: формирование, целеустремленность, студенческая молодежь, физическое воспитание, спортивно-игровая деятельность.

Vysotsky V., Kalugin I., Kovalenko A., Linnik A. The formation of purposefulness in students by means of physical education. The theoretical aspects of formation of purposefulness in the students of youth by means of physical education are covered in the article. After all, the modern educational process requires the formation of a purposeful personality with the use of effective traditional and new pedagogical conditions, content, forms and methods of sports and mass work. It has been found that the problem of increasing the efficiency of physical education and health promotion of student youth is one of the most urgent ones. Also, through the analysis of the psychological and pedagogical literature, it is established that the study is necessary for modern youth, since students are less interested in physical education, sports sections, physical education circles and independent classes, etc. Emphasis is placed on the effectiveness of sports and play activities as an effective means of forming students' purposefulness through physical education.

Physical education in institutions of higher education is one of the conditions of comprehensive personality development and an important means of forming the purposefulness and other moral and will qualities of student youth. The study of psychological and pedagogical literature shows that in recent years much attention of Ukrainian scientists has been attracted to the research of the problem of physical education of student youth. However, the problem of targeting in the youth of students with the means of physical education remains unsolved.

Educating students' purposefulness is an extremely important scientific challenge because commitment as a willed quality allows the individual to realize their own desires, needs, interests and motives in pursuit of the goal. It should be emphasized that the effectiveness of students' goal-setting depends on the implementation of a four-stage process of personality ascension and so on.

Key words: formation, purposefulness, student youth, physical education, sports and game activity.

Постановка проблеми. Фізичне виховання в закладах вищої освіти є однією з умов всебічного розвитку особистості та важливим засобом формування цілеспрямованості та інших морально-вольових якостей студентської молоді. Вивчення психолого-педагогічної літератури свідчить, що в останні роки значна увага українських вчених прикута дослідженням проблеми фізичного виховання студентської молоді. Однак проблема формування цілеспрямованості в студентської молоді засобами фізичного виховання залишається невирішеною.

Також необхідність всебічного дослідження проблеми формування цілеспрямованості засобами фізичного виховання, пояснюється зниженням в студентів інтересу до занять з фізичного виховання, тренувань у спортивних секціях та гуртках, невміння самостійно організувати фізкультурно-оздоровчі заняття в домашніх умовах й доводити розпочату справу до логічної мети, цілі тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування цілеспрямованості студентської молоді привертає увагу фахівців різних галузей тощо. Так, теоретичним підґрунтям для розроблення проблеми формування цілеспрямованості в студентської молоді засобами фізичного виховання стали праці Д. Бінецького, С. Рубінштейна, Д. Горєва, І. Дудник, Н. Касіч, В. Масол, О. Остапенка, М. Тимчика та інших, в яких розкрито основи виховання вольових якостей особистості. Виховний вплив фізичного виховання, спортивно-масової діяльності на студентів відображено в наукових доробках В. Ареф'єва, Б. Ведмеденка, Л. Волкова, Н. Довгань, Ж. Дьоміної, М. Зубалія, В. Пилипенка, О. Тимошенка, М. Тимчика та інших.

У наукових працях Бублей Т. А. [10, 11] акцентує увагу, що фізичні вправи покращують не тільки морфологічні показники тих, хто займається, а й позитивно впливають на психоемоційний стан. Автори вказують, що формування необхідних морально-вольових якостей засобами фізичного виховання позитивно впливає на духовний розвиток особистості студентської та учнівської молоді, мотивацію самостійно займатися у спортивних секціях для досягнення поставленої цілі тощо. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід фізичного виховання студентів, однак проблема формування цілеспрямованості в студентської молоді засобами фізичного виховання в сучасних умовах досліджена недостатньо.

Мета дослідження – розкрити теоретичні аспекти формування цілеспрямованості в студентської молоді засобами фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. У зв'язку з удосконаленням освітнього процесу закладів вищої освіти, вивчення психологічних основ процесу розвитку вольової активності у студентів, які займаються фізичним вихованням є

важливим науковим завданням.

Як зазначалося вище фізичне виховання в закладах вищої освіти є однією з умов ефективного розвитку особистості та важливим засобом формування вольових якостей студентської молоді. Оскільки, як свідчать українські педагоги, студенти, які активно займаються на заняттях з фізичного виховання, систематично відвідують спортивні секції, фізкультурні гуртки та уміють самостійно організувати дозвілля, більш цілеспрямовані, дисципліновані, відповідально ставляться до освітнього процесу, беруть активну участь в житті суспільства.

Слід акцентувати, що студентський вік характеризується інтенсивною роботою над продовженням формування особистісних якостей. За свідченням психологів студентському віку притаманне самоствердження, самопізнання, самовиховання, саморозвиток, що дозволяє формувати цілеспрямованість як вольову якість тощо.

Так, важливим для нашого дослідження є визначення поняття „воля”, оскільки цілеспрямованість є вольовою якістю. С. Гончаренко в педагогічному словнику поняття воля розглядає як свідому саморегуляція людиною своєї поведінки, що полягає в здатності активно домагатися свідомо висунутої мети, переборюючи перешкоди. Також педагог відмічає, що високий моральний розвиток особистості – це найважливіша й необхідна умова виховання волі й основний шлях її виховання [3, с. 83].

Також аналіз психолого-педагогічної літератури дає можливість зрозуміти, що формування цілеспрямованості в студентської молоді є актуальним науковим викликом, адже цілеспрямованість як вольова якість дозволяє особистості зосереджено діяти для досягнення цілі. За допомогою формування цілеспрямованості виникає потреба ставити мету, можливість проектувати шляхи їх досягнення. Як зазначає Н. Касіч формування цілеспрямованості набуває великого значення ще й тому, що відбувається формування моральної свідомості й емоційної сфери особистості, потреби в самовихованні. Також вчена трактує *цілеспрямованість особистості* «як здатність підростаючої особистості настійливо керуватись у своїх вчинках і діях віддаленими цілями, успішно домагаючись їх, свідомо здійснювати вибір діяльності, готовність до прояву вольових зусиль» [4, с. 45-46].

Цінними для нашого дослідження є наукові праці Д. Оганесяна, який стверджує, що прагнення досягти поставленої мети, цілі пробуджує наполегливість, цілеспрямованість у боротьбі з перешкодами. Вчений наголошує, що цілеспрямованість оцінюється позитивно, якщо вона проявляється при реалізації високих цілей. Психолог акцентує на існуванні різних видів цілеспрямованості особистості: 1) особиста цілеспрямованість, зміст якої полягає лише у досягненні особистих цілей, тому часом носить егоїстичний характер; 2) цілеспрямованість, яка спрямована на досягнення суспільно значущих цілей, що одночасно стають і тими цілями, у досягнення яких особистість знаходить індивідуальне задоволення тощо. Така цілеспрямованість і є моральною цілеспрямованістю. Тому Д. Оганесян переконаний, що моральна сторона цілеспрямованості проявляється не тільки в тому, які цілі ставить перед собою особистість у діяльності, а й у якій мірі вони відповідають інтересам колективу тощо [6].

У той же час В. Пилипенко вважає, що успішність фізичного виховання студентів щодо формування цілеспрямованості зумовлена використанням методу змагання. Оскільки, як стверджує учений, у процесі змагань студентська молодь має змогу вирішувати такі завдання, умови як: долання труднощів у різних видах змагань, як засіб боротьби за особисту і колективну першість; прояв терпіння під час виконання завдань, які пропонує педагог для спортивного колективу; обов'язкова участь усіх студентів в змаганнях, що в кінцевому підсумку призводить до покращення загальної дисципліни, працездатності, до виконання поставлених завдань [7].

Погоджуючись з В. Пилипенком український педагог М. Тимчик додає, що дієвим засобом формування цілеспрямованості в студентської молоді є спортивно-ігрова діяльність, адже долання складних колективних дії спрямованих на досягнення спортивного результату сприяє прояву цілеспрямованості та інших вольових якостей. Також, у процесі спортивно-ігрової діяльності студенти мають змогу підпорядковувати всі свої вчинки, дії і помисли обраній меті, при цьому гравці проявляють ініціативність, рішучість, сміливість, цілеспрямованості тощо [9].

Зібраний та проаналізований фактичний матеріал дозволяє розкрити певні спостереження, а саме: фізичне виховання є однією з умов формування вольових якостей та всебічно розвиненої студентської молоді, важливим засобом розвитку фізичних та патріотичних якостей особистості тощо. Також встановлено, що сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти, спрямована фактично на професійну підготовку, а не на комплексний особистісно-орієнтований підхід щодо реалізації цінностей фізичного виховання як засобу формування цілеспрямованості та інше.

Як свідчать результати досліджень учених та нашої практичної, професійної діяльності при організації освітнього процесу під час фізичного виховання студентів часто упускається роль їх потреб, інтересів і мотивів у формуванні цілеспрямованості тощо. При чому вирішуються в основному завдання фізичного виховання, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, що є важливим, і практично не розв'язуються завдання формування моральних та вольових якостей особистості.

У той же час хочемо наголосити, що ефективність формування цілеспрямованості в студентської молоді засобами фізичного виховання залежить від умілого використання чотирьохетапної процесуальної схеми сходження підростаючої особистості розробленої академіком І. Бехом та уточненої Н. Касіч тощо. Тому нами було визначено критерії та показники сформованості цілеспрямованості в студентської молоді засобами фізичного виховання, а саме: *когнітивний* (усвідомлення та розуміння студентами цілеспрямованості як важливої вольової якості; знання своїх обов'язків під час занять фізичним вихованням та їх виконання); *емоційно-ціннісний* (інтерес до занять з фізичного виховання, секційних та самостійних занять; радісне переживання від участі в змаганнях, процесу досягнення мети на заняттях з фізичного виховання; бажання брати участь в змаганнях, бути ініціативним на заняттях з фізичного виховання; *довільного імпульсу* (готовність до цілеспрямованості як важливої вольової якості; прояв рішучість у процесі формування цілеспрямованості; вольове

прагнення брати участь в змаганнях, різних спортивно-масових заходах); *діяльнісно-практичний* (здатність до цілеспрямованості в процесі занять з фізичного виховання, бути рішучим та ініціативним; участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності й уміння досягати кінцевої мети проявляючи відповідальність за себе та спортивний колектив; активна участь в різних спортивно-масових заходах та уміння допомагати іншим) тощо.

У зв'язку з викладеним вище, на нашу думку, для формування цілеспрямованості та ефективного розвитку студентської молоді в процесі освітньої діяльності викладачі з фізичного виховання під час занять повинні використовувати: перевірені педагогічні умови з урахуванням інтересів студентів; оптимізацію освітнього процесу на основі застосування сучасних психолого-педагогічних технологій; процесуальну схему сходження особистості (когнітивний, емоційно-ціннісний, довільного імпульсу та діяльнісно-практичний) для формування гармонійно розвиненої особистості.

Відповідно до цього, виховання підрастаючого покоління полягає в тому, щоб сприяти формуванню всебічно розвиненої, цілеспрямованої особистості. Основний засіб досягнення цієї мети – оволодіння основами фізичного виховання (поєднання знань, інтересів та мотивів, оптимальний рівень фізичного розвитку, різнобічний розвиток рухових здібностей, уміння здійснювати самостійну фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність [5]. При цьому зміст формування цілеспрямованості має бути спрямований на долання студентами посильних труднощів, формувати потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, закріплення звички до самостійних занять, сприяючи тим самим самовдосконаленню студентів.

Висновки. Аналіз психолого-педагогічної літератури дає можливість зрозуміти, що проблемі формування цілеспрямованості в студентській молоді засобами фізичного виховання приділяється недостатня увага за сучасних умов. Також можна дійти висновків, що виховання цілеспрямованості студентів є надзвичайно актуальним науковим викликом, оскільки цілеспрямованість як волява якість дозволяє особистості реалізовувати власні бажання, потреби, інтереси та мотиви, прагнучи до досягнення поставленої мети. Слід наголосити, що ефективність формування цілеспрямованості студентів залежить від впровадження чотирьохетапної процесуальної схеми сходження особистості тощо.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Проведене дослідження не висчерпує всіх аспектів проблеми. *Перспективним може бути* вивчення: педагогічних умов формування цілеспрямованості студентської молоді засобами фізичного виховання та інше.

Література

1. Бех І.Д. Формування особистості: Сходження до духовності: Наук. видання. – К.: Либідь, 2006. – 272 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.
3. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Видання друге, доповнене й виправлене / С. У. Гончаренко. – Рівне : Волинські обереги, 2011. – 552 с.
4. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 / Н. П. Касіч. – К., 2019. – 252 с.
5. Масол В.В. Теоретичні аспекти виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою / В.В. Масол, М.В. Тимчик // 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 К (123) 20. – С. 266-269.
6. Оганесян Д.О. Психологическая характеристика формирования целеустремленности учащихся в процессе производственного обучения : автореф. ...канд. пед. наук :13.00.00 / Д. О. Оганесян. – М., 1959. – 14 с.
7. Пилипенко В. М. Теоретичні аспекти фізичного формування курсантсько-студентської молоді засобами футболу / В.М. Пилипенко, М.В. Тимчик // 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. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 4 (98)18. – С. 124–127.
8. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимошенко. – Київ, 2009. – 38 с.
9. Тимчик М. В. *Фізичне формування старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах* / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.
10. Бублей Т. А. Характеристика моделі процесу навчання фізичних вправ школярів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я / Т. А. Бублей, Т. М. Редько // Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» Випуск 3К (84) 17. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – С. 94-97.
11. Бублей Т. А. Диференційоване навчання фізичних вправ учнів спеціальної медичної групи як стратегія збереження здоров'я школярів. Т. А. Бублей, О. Ю. Путров // Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» Випуск 3 К1 (56) 15. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – С. 75-77.

References

1. Bekh I.D. Vykhovannia osobystosti: Shkhodzhennia do dukhovnosti: Nauk. vydannia. – K.: Lybid, 2006. – 272 s.
2. Volkov L.V. Fyzycheskoe vospytanye uchashchychkhsia: uchebno-metodycheskoe posobyie / L.V. Volkov. – K.: Rad. shkola, 1988. – 184 s.
3. Honcharenko S. U. Ukrainskyi pedahohichnyi entsyklopedychnyi slovnyk. Vydannia druhe, dopovnene y vypravlene / S. U. Honcharenko. – Rivne : Volynski oberehy, 2011. – 552 s.

4. Kasich N. P. Vykhovannia tsilespryamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti: dys. ...kand. ped. nauk : 13.00.07 / N. P. Kasich. – K., 2019. – 252 s.
5. Masol V.V. Teoretychni aspekty vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu / V.V. Masol, M.V. Tymchyk // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. – Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2020. – Vypusk 3 K (123) 20. – S. 266-269.
6. Ohanesian D.O. Psykholohycheskaia kharakterystyka formirovaniia tselestremennosti uchashchykhisia v protsesse proyzvodstvennoho obucheniia : avtoref. ...kand. ped. nauk :13.00.00 / D. O. Ohanesian. – M., 1959. – 14 s.
7. Pylypenko V. M. Teoretychni aspekty fizychnoho vykhovannia kursantsko-studentskoi molodi zasobamy futbolu / V.M. Pylypenko, M.V. Tymchyk // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Serii № 15. "Naukovo- pedahohichni problemy fizychnoi kultury / Fizychna kultura i sport" zb. naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. – K. : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2018. – Vypusk 4 (98)18. – S. 124–127.
8. Tymoshenko O.V. Teoretyko-metodychni zasady optymizatsii profesiinoi pidhotovky vchyteliv fizychnoi kultury u vyshchykh navchalnykh zakladakh : avtoref. dys. ... dokt. ped. nauk : 13.00.04 / O. V. Tymoshenko. – K., 2009. – 38 s.
9. Tymchyk M. V. Fizyчне vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi sportyvnykh ihor u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh / M. V. Tymchyk // Suchasnyi vykhovnyi protses: sutnist ta innovatsiinyi potentsial Materialy zvitnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. – Ivano-Frankivsk, NAIR. – 2013. – S. 437-440.
10. Bublely TA Characteristics of the model of the process of teaching physical exercises to students in grades 5-9 with deviations in health / TA Bublely, TM Redko // Scientific Journal Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports / »Issue 3K (84) 17. - K. : Published by NPU named after MP Drahomanov, 2017. - P. 94-97.
11. Bublely TA Differentiated training of physical exercises of pupils of special medical group as strategy of preservation of health of schoolboys. TA Bublely, O. Yu. Putrov // Scientific Journal Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports /" Issue 3 K1 (56) 15. - K. : Publishing house of NPU named after M. P. Dragomanova, 2015. - P. 75-77.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).06
УДК 378.016:796.894

Гребінка Г.Я.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет «Львівська політехніка»
Кусиш О.В.
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка»
Кубрак Я.Д.
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка»
Рожко О.І.
Національний університет «Львівська політехніка»

ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНОЛОГІЯМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

В статті представлено педагогічний аналіз проблеми фізичного виховання студентів в положенні запровадження карантинних заходів. Пропонується розгляд основних аспектів технології дистанційного навчання, як засобу створення можливості підтримки та запобігання явищам соціальної дезадаптації студентської молоді. Дослідження доповнене вивченням креативності такого виду взаємодії зі студентами, аналізом академічних та наукових досягнень у цьому напрямі. На підставі підсумків здійсненого педагогічного аналізу, виокремлено цільове скерування дистанційного навчання у реалізації фізичного виховання студентів та використання векторних інформаційних технологій у цьому процесі, що відкриває нові перспективи розвитку галузі та має стати основою стратегії розвитку фізичного виховання. З'ясовано, що застосування технології дистанційного навчання дозволяє забезпечити цілісне багатоаспектне фізичне виховання, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я студентів в ситуації вимушеного обмеження їхньої рухової активності.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, дистанційне навчання, карантин, рухова активність.

Гребінка Г.Я., Кусиш А.В., Кубрак Я.Д., Рожко Е.И. Формирование информационного пространства физического воспитания студентов технологиями дистанционного обучения. В статье представлен педагогический анализ проблемы физического воспитания студентов в положении введения карантинных мероприятий. Предлагается рассмотрение основных аспектов технологии дистанционного обучения, как средства создания возможности поддержки и предотвращения социальной дезадаптации студенческой молодежи. Исследование дополнено изучением креативности такого вида взаимодействия со студентами, анализом академических и научных достижений в

цього напрямку. На основі результатів проведеного педагогічного аналізу, визначено цільове напрoдження дистанційного навчання в реалізації фізичного виховання студентів і використання векторних інформаційних технологій в цьому процесі, яке відкриває нові перспективи розвитку галузі і повинно стати основою стратегії розвитку фізичного виховання. Встановлено, що застосування технологій дистанційного навчання дозволяє забезпечити цілісне багатоаспектне фізичне виховання, спрямоване на збереження і зміцнення здоров'я студентів в ситуації вимушеного обмеження їх фізичної активності.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, дистанційне навчання, карантин, фізична активність.

Grebinka G., Kuspysch O., Kubrak Ya., Rozhko O. Formation of information space of physical education of students by technologies of distance learning. The article deals with a pedagogical analysis of the problem of the physical education of students in the position of quarantine measures. At the present stage of reforms in Ukraine, youth health is one of the components of national development. It is proposed to consider the main aspects of distance learning technology as a means of creating opportunities to support and prevent the phenomena of social maladaptation of student youth. The purpose of the work is to identify and substantiate the target component of distance learning of students in physical education in higher education institutions. The research is based on the use of a set of general scientific theoretical methods: analysis, synthesis, systematization, and generalization. The study is supplemented by studying the creativity of this type of interaction with students, analysis of academic and scientific achievements in this area. The goals of the educational process of physical education using distance learning technologies are to educate students how to treat their health as the highest social value, the formation of hygienic skills and the principles of a healthy lifestyle, maintaining and strengthening physical and mental health. Based on the results of the pedagogical analysis, the target direction of distance technologies in the implementation of physical education of students and the use of vector information technologies in this process is highlighted, which opens new prospects for the industry and should become the basis of development strategy. The use of pedagogical programmable means – electronic educational and methodical complexes in the process of distance learning, will help students to master the skills of independent study. It was found that the use of distance learning technology allows to provide a holistic multifaceted physical education aimed at maintaining and strengthening the health of students in a situation of forced restriction of their physical activity. The results of the study can be used in the provision of quarantine measures, the basis of physical education of students are independent classes using all possible forms of physical activity.

Keywords: physical education, student, distance learning, quarantine, physical activity.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Нині, в умовах глобалізації та орієнтації України на Європейське співтовариство у процесі реформаційних перетворень, здоров'я молоді є вагомим складником національного розвитку [1]. Відтак, збереження та зміцнення здоров'я студентів є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави.

Згідно з 26 статтею Закону України «Про вищу освіту» у закладах вищої освіти (ЗВО) особистість формується «шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, здорового способу життя» [2]. Чинними нормативними актами затверджено, що у ЗВО систематичність рухової активності студентів обумовлюється проведенням занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» [7].

Втім, ситуація, пов'язана із COVID-19 спричинила те, що прийнято рішення про тимчасове призупинення навчальної діяльності студентів. В системі вищої професійної освіти в Україні, у тому числі у фізичному вихованні студентів у ЗВО, склалася проблемна ситуація, що вимагає негайного розв'язання. На підставі пункту 4.2 Положення про дистанційне навчання, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 25.04.13 №466, під час карантину заклади освіти можуть організувати освітній процес з використанням технологій дистанційного навчання [5].

Забезпечення ефективності фізичного виховання студентів в положенні запровадження карантинних заходів, вимагає нових підходів та методів взаємодії зі студентами, адекватного вибору мети і завдань, організаційних форм, методів і засобів фізичного виховання задля створення можливості підтримки належного рівня їхньої рухової активності та запобігання явищам соціальної дезадаптації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті зазначено, що головним чинником забезпечення розвитку освіти повинна стати інноваційна діяльність у навчальних закладах [4]. Існують думки [5, 6], що адекватною і єдиною можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання студентів для ефективного реалізації їхнього фізичного виховання. Обґрунтовано [1, 2, 6], що при цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів задля їхнього здоров'язбереження в умовах вкрай обмеженої рухової активності.

Внаслідок змін моделі функціонування у суспільстві та сидячого способу життя, проблема є вельми на часі. В умовах запровадження карантинних заходів, зазначене набуває надзвичайної актуальності, коли весь час студенти вимушені витратити лише на розумову активність. Численними науковими розвідками [1, 2, 6, 7, 9] доведено, що така щоденна фізична «активність» не лише чинить негативний вплив на опорно-руховий апарат, щоразу гірше починають функціонувати інші системи в організмі. Відтак, спостерігається ситуація, коли "навчаємо за рахунок здоров'я".

Визначено [4, 7], якість вищої освіти ототожнюють із якістю підготовки процеспроможних фахівців, що забезпечується належним станом їхнього здоров'я і є головним рушієм прогресу у всіх сферах діяльності суспільства і держави. Саме тому

питання збереження та покращання здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших. Цих поглядів дотримуються провідні фахівці галузі [1-3, 6, 7, 10].

Згідно з ідеями, створення оновленої системи, перехід від архаїчних методик до передових методів супроводу фізичного виховання відповідне сучасному освітньому розвитку [4, 8]. Як зауважено у наукових розвідках [5, 8], інформатизація сучасної освіти зумовлює потребу розроблення нової моделі фізичного виховання, заснованої на міждисциплінарних інтеграційних процесах застосування інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) задля задоволення викликів сьогодення. Отож, реалізація завдань фізичного виховання студентів засобами дистанційного навчання, яка доволі дискретно розглянута у наявних наукових працях, вимагає пошуку у визначеному керунку задля задоволення викликів сьогодення.

Мета роботи – виявлення та обґрунтування цільової компоненти дистанційного навчання студентів із фізичного виховання у ЗВО.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно законодавчим актам, курс України на європейську інтеграцію вимагає перебудови системи фізичного виховання та надання фізичній культурі і спорту провідної ролі як важливого фактора здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму (Закон України про фізичну культуру і спорт) [2].

Ефективність системи фізичного виховання на сучасному етапі розвитку освіти в Україні визначається адекватним вибором мети і завдань, організаційних форм, методів і засобів навчання, оздоровлення та виховання [7]. Отож, надалі скеровуємо наше дослідження у тому, що зважаючи на сучасні виклики, використовуючи можливості сучасних технологій, що забезпечують доставку інформації в інтерактивному режимі на основі використання ІКТ, є головним стратегічним напрямком розвитку системи фізичного виховання у вищій освіті. У такий спосіб можливо, активізувати перехід освітньої сфери фізичного виховання студентів ЗВО на інноваційний шлях розвитку. Відтак, ми підтримуємо наукові підходи, що, поліпшити стан здоров'я молоді, як засвідчує світовий досвід [11], можливо шляхом формування серед цієї категорії населення здорового способу життя, вдосконалення системи їхнього фізичного виховання, спрямованої на покращення соціальних, розумових, емоційних і фізичних вимірів.

Освітній заклад, виконуючи соціальне замовлення суспільства, має усі можливості формування здоров'язбережувального середовища задля протидії негативних наслідків вимушеного обмеження рухової активності студентів [2]. Ці завдання вирішить не стільки зміст освіти, скільки інноваційні технології навчання. Виникла необхідність впровадження сучасних ІКТ, зокрема дистанційного навчання, що забезпечують удосконалення освітнього процесу, доступність та ефективність навчальних технологій, як пріоритетного напрямку розвитку фізичного виховання [5]. Із точки зору європейських стандартів, зміст такого навчання, способи та форми його організації мають підпорядкуватися меті адаптації студентів до нового типу освіти: відкритого або дистанційного навчання, що характеризує сучасний період розвитку освітньої спільноти.

Вимушене дистанційне навчання поставило викладачів та студентів перед непростими викликами: як організувати навчання студентів в умовах карантину. Насамперед, даний інструментарій реалізації фізичного виховання у ЗВО повинно бути відповідне належному рівню наукової організації фізичного виховання студентів у контексті Болонського процесу. Водночас, педагогічна практика вимагає створення відносно простого і в той же час максимально універсального інструментарію реалізації фізичного виховання. У даному контексті слід переглянути основні компоненти: зміст, форми, методи, технології дистанційного навчання, методичне забезпечення цього процесу. Не викликає жодних сумнівів, що зважаючи на потенційні перспективи та дидактичні властивості, технології дистанційного навчання є винятково своєчасними і перспективними для використання у процесі фізичного виховання у сфері вищої освіти як чинника здоров'язбереження студентів.

Ми долучаємось до думки [5, 8], що інтеграцією технологій дистанційного навчання у фізичне виховання створюється можливість студентам отримання певного запасу знань та ймовірності застосувати їх на практиці задля протидії вимушеному обмеженню рухової активності. Узагальнюванням думок із цього приводу [3-5, 6], констатуємо, що мета його використання полягає у формуванні уяви про використання усіх можливих форм фізичного виховання, адаптованих до реалій сьогодення задля забезпечення дотримання режиму фізичної рухливості, максимально можливого в таких умовах.

При цьому повинно бути скорочено кількість теоретичного матеріалу, натомість – збільшення кількості інформаційного ресурсу на користь практичних занять. Вважаємо, що таким чином забезпечується підтримка здоров'язбережувальної компетентності студентів та запобігання явищам соціальної дезадаптації за життя карантинних заходів безпеки.

Здоров'язбережувальну компетентність студентів ми розуміємо як багаторівневу систему, у якому пріоритетами є здоровий спосіб життя, культура здоров'я та здійснення здоров'язбережувальної діяльності зважаючи на виклики сьогодення, коли дистанційне навчання стає одним із повноцінних способів взаємодії із студентами в аспекті їхнього фізичного виховання.

Отож, цільовим завданнями освітнього процесу фізичного виховання з використанням технологій дистанційного навчання є виховання свідомого ставлення студентів до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Вирішувати ці проблеми треба ефективно і послідовно, причому в досить короткий термін, тому що потреби є нагальними.

З урахуванням того, що коронавірус в Україні спричинив зміну способу й ритму життя студентів, кожному з них потрібно уважніше ставитися до свого здоров'я, ми підтримуємо висновки [1, 3, 8], що тільки широке впровадження нових

педагогічних технологій дистанційного навчання дозволить змінити саму парадигму фізичного виховання і тільки нові ІКТ дозволять найбільше ефективно реалізувати можливості, закладені у таких формах фізичного виховання.

Насамперед, для розв'язання цього завдання необхідно сформулювати у студентів розуміння небезпеки вимушеного обмеження рухової активності для стану здоров'я. Вважаємо, що основою зазначеного є стійка мотивація дотримання здорового способу життя, яка формується комплексом здоров'язбережувальних заходів, спрямованих на усвідомлення студентами цінності свого здоров'я.

В основі здорового способу життя – індивідуальна система поведінки й звичок, що забезпечує потрібний рівень життєдіяльності студентів в умовах дистанційного навчання. Отож, ми презентуємо здоровий спосіб життя як практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття в умовах обмеженої рухової активності. Відтак, безсумнівно це дасть можливість студентам зберегти здоров'я та провести час на самоізоляції не тільки без негативних наслідків для організму, а й з користю.

На основі підсумовального аналізу, уявляється правомірним, що цільовий компонент дистанційного навчання інтегрує:

- оптимальне поєднання методів, форм, засобів фізичного виховання;
- їхня відповідність можливостям практичної реалізації;
- можливість дослідження впливу навчально-методичних засобів фізичного виховання на здоров'я студентів;
- дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження;
- забезпечення емоційно сприятливої атмосфери;
- формування у студентів культури здоров'я.

Один із підходів, який представлено у працях [1, 6] вбачає реалізацію зазначеного у впровадженні здоров'язберігаючої педагогіки. Це передбачає створення різних моделей сприяння здоров'ю, які забезпечують необхідні умови для успішного впровадження дистанційної форми фізичного виховання студентів. Є очевидним, що цьому має місце психологічно-педагогічна пропедевтика, призначення якої полягає у засвоєнні основ викладачами навчальної діяльності із фізичного виховання із використанням засобів дистанційного навчання – принципів, навичок, інноваційних педагогічних технологій, що передують більш глибокому і застосуванню новітніх дидактичних та методичних засобів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я студентів.

Отож, в положенні запровадження карантинних заходів, основу фізичного виховання студентів складають самостійні заняття з використанням усіх можливих форм фізичної активності. Виконання щоденних фізичних вправ протягом 10-50 хвилин сприятиме покращанню стану фізичного та психічного здоров'я, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить імунну систему.

Ми підтримуємо ідеї [5, 8], що використання педагогічних програмованих засобів – електронних навчально-методичних комплексів у процесі дистанційного навчання, сприятиме оволодінню студентами навичками самостійних занять. Теоретичний матеріал, який поданий із урахуванням сучасних методологічних підходів, повинен бути викладений доступно, продумано та оптимізований по структурі. При цьому навчальні електронні програми, які уможливають активне одержання знань студентами, повинні забезпечувати оцінювання їхніх можливостей та досягнень.

Таким чином, здійснений аналіз, дає змогу дійти висновку, що цільовою реалізацією дистанційного навчання студентів із фізичного виховання у ЗВО є багатоаспектне застосування усіх його потенцій у процесі реалізації фізичного виховання студентів. Остання передбачає дотримання здорового способу життя, який вимагає виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я студентів в положенні карантинних заходів.

Висновки. На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я молоді є одним із складників національного розвитку. Збереження та зміцнення здоров'я студентів є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. В умовах запровадження карантинних заходів, надзвичайної актуальності набуває фізичне виховання, зважаючи на вимушеність студентів витратити весь час на розумову активність.

Відповідно до сучасних вимог, зміст фізичного виховання у системі вищої освіти, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, потребує створення та впровадження нових форм та методів навчання. Перехід від традиційно вживаних до багатовимірних дистанційних форм навчання розширює масштаби використання векторних інформаційних технологій, що відкриває нові перспективи розвитку фізичного виховання студентів у системі вищої освіти.

Опанування інструментарію дистанційного навчання, що активно практикують у світі, зважаючи на сьогоднішні карантинні обставини, дають можливість студентам брати активну участь у навчальному процесі, індивідуалізувати свій процес фізичного виховання, здійснювати самоконтроль задля ефективної реалізації завдань цього процесу.

Перспективу подальших наукових пошуків убачаємо у теоретичному, методичному та практичному обґрунтуванні технологій формування здоров'язбережувальних компетенцій у ході фізичного виховання засобами дистанційного навчання.

Література

1. Грибан Г.П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір / Г.П. Грибан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2019. – № 8. – С. 336-341.
2. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014.
3. Стрельников В.Ю. Сучасні технології навчання у вищій школі / В.Ю. Стрельников, І.Г. Бритченко // Полтава : ПУЕТ, 2013. – 309 с.

4. Тимошенко О.В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? / О.В. Тимошенко, Ж.Г. Дьоміна // Сучасний освітній вимір. Освіта. – 2016. – № 15(5710). – С. 6.
5. Тимошенко О.В. Особливості організації дистанційної форми навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України / О.В. Тимошенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – № 118(2). – С. 237-242.
6. Bergier B. Factors determining physical activity of Ukrainian students / B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier // Annals of Environmental Medicine. – 2014. – № 21(3). – P. 613-616.
7. Silverman S. Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE / S. Silverman, K. Mercier // Journal of Sport and Health Science. – 2015. – № 4(2). – P. 150-155. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.00>
8. Silverman S. Teaching for student learning in physical education / S. Silverman // J Phys Educ Recreat Dance. – 2011. – № 82. – P. 29-34.
9. Shuba L. Modernization of physical education of student youth / L. Shuba, V. Shuba // Physical education of students. – 2017. – № 21(6). – P. 310-316. <https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0608>.
10. Taggart A. Physical and sport education in Australia: Organisation, placement and related issues / A. Taggart, S. Goodwin // Mount Lawley, Australia: Sport and Physical Activity Research Centre (SPARC), Edith Cowan University. This Other is posted at Research Online, 2000. <https://ro.ecu.edu.au/ecuworks/6941>.

References:

1. Griban, G. P. (2019). Management of physical culture and health-improving activity of students in the conditions of transformation of Ukraine into the European educational space. Physical Culture, Sports and Health of the Nation, Vol. 8, pp. 336-341.
2. Nosko, M. O., Garkusha, S. V., and Voedilova, OM. (2014). Health technologies in physical education: a monograph. K.: SPD Chalchynska NV.
3. Strelnikov, V. Yu., Britchenko, I. G. (2013). Modern technologies of education in higher school. Poltava: PUET.
4. Tymoshenko, O. V., and Demina, Zh. G. (2016). How to modernize the national system of physical education? Modern educational dimension. Education. All-Ukrainian socio-political weekly, Vol. 15(5710), pp. 6.
5. Tymoshenko, O. V. (2014). Features of the organization of distance learning of future specialists in physical education and sports in higher educational institutions of Ukraine. Visnyk of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports, Vol. 118 (2), pp. 237-242.
6. Bergier, B., Tsos, A., and Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Environmental Medicine, Vol. 21(3). pp. 613-616.
7. Silverman, S. (2011). Teaching for student learning in physical education. J Phys Educ Recreat Dance, Vol. 82, pp. 29-34.
8. Silverman, S., and Mercier, K. (2015). Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE. Journal of Sport and Health Science, Vol. 4(2), pp. 150-155. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.00>
9. Shuba, L., and Shuba, V. (2017). Modernization of physical education of student youth. Physical education of students, Vol. 21(6), pp. 310-316. <https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0608>.
10. Taggart, A., and Goodwin, S. (2000). Physical and sport education in Australia: Organisation, placement and related issues. Mount Lawley, Australia: Sport and Physical Activity Research Centre (SPARC), Edith Cowan University. This Other is posted at Research Online. <https://ro.ecu.edu.au/ecuworks/6941>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).07

Демченко В. М.,
заслужений тренер України, доцент
Жадан А. Б.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Худякова В. Б.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ І ТАКТИКИ ВЕДЕННЯ БОЮ У ЖІНОЧОМУ БОКСІ

В дослідженні зроблено теоретичний аналіз інформації з науково-методичної літератури та проведено спілкування з провідними тренерами жінок у боксі, що дозволило проаналізувати історію розвитку жіночого боксу в Світі, визначити значення тактичної підготовки для боксерів та її зміст. Також під час даного дослідження було проведено перегляд відеоматеріалів змагальної діяльності боксерів жінок високої кваліфікації у вагових категоріях до 51 кг. та до 75 кг. Використання методів педагогічне спостереження, хронометричне спостереження і математичної статистики дозволило виявити особливості тактики ведення змагального бою жінками боксерами високої кваліфікації.

Ключові слова: жіночий бокс, тактична підготовка, висока кваліфікація, вагова категорія, змагальна діяльність, індивідуальна манера ведення бою.

Демченко В. Н., Жадан А. Б., Худякова В. Б. Некоторые особенности развития и тактики ведения боя в

женском боксе. В исследовании проведены теоретический анализ информации из научно-методической литературы и общение с ведущими тренерами женщин в боксе, которые позволили проанализировать историю развития женского бокса в Миров, определить значение тактической подготовки для боксеров и её содержание. Также во время данного исследования был проведен просмотр видеоматериалов соревновательной деятельности боксеров женщин высокой квалификации в весовых категориях до 51 кг. и до 75 кг. Использование методов педагогическое наблюдение, хронометрическое наблюдение и математической статистики позволило выявить особенности тактики ведения соревновательного боя женщинами боксерами высокой квалификации.

Ключевые слова: женский бокс, тактическая подготовка, высокая квалификация, весовая категория, соревновательная деятельность, индивидуальная манера ведения боя.

Demchenko V., Zhadan A., Khudyakova V. Some features of the development and battle tactics in women's boxing. Purpose: to reveal the features of the use of tactical actions by boxers of highly qualified women. Materials and methods: Theoretical analysis of information from the scientific and methodological literature and communication with the leading trainers of women in boxing made it possible to analyze the history of the development of women's boxing in the World, to determine the importance of tactical training for boxers and its content. Also during this research, we watched videos of the competitive activity of highly qualified female boxers in weight categories up to 51 kg. and up to 75 kg. Using the methods of pedagogical observation, chronometric observation and mathematical statistics made it possible to identify the peculiarities of tactics of competitive battle tactics in women boxers of high qualification. Results: At the present stage of the development of women's boxing, the world leader is the Russian team, the second is China, the third is India. Ukraine is not one of the top ten women's boxing teams in the World. Tactical training in women's boxing should be significantly different from the tactical training of male boxers. Women boxers of high qualification of lightweights can be related to tempo men, and women boxers of high qualification of heavyweights to gamers. However, it is difficult to related some women boxers of high qualification to any one of the listed types, since they are able to rearrange tactics during the match itself, if necessary. Conclusions: Modern tactical training in women's boxing is aimed at universalization, which is characterized by a variety of applied techniques and their frequent change. This fact makes increased demands on the quality of the technical training process in women's boxing.

Keywords: women's boxing, tactical training, high qualification, weight category, competitive activity, individual manner of fighting.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. В останнє десятиріччя істотно змінюється методика тренування, удосконалюється технічна і тактична майстерність боксерів жінок, підвищується рівень розвитку їх фізичних та психічних якостей. Жіночий бокс стає більш агресивним, темповим, жорстким і разом з тим більш універсальним, що потребує підвищення рівня техніко-тактичної, психологічної та функціональної підготовленості спортсменів [5, 15]. У сучасних соціально-економічних умовах, для досягнення успіху в спорті, потрібно застосовувати найпрогресивніші методи тренування, постійно вивчати передовий досвід науки і практики, творчо осмислювати його і використовувати в практичній діяльності [2, 4, 7, 12]. Не можна не враховувати і значне зростання конкуренції на міжнародній арені. В останні роки відбувається гостра конкуренція між жінками боксерами на міжнародних змаганнях. Нажаль, але на чемпіонатах Світу і Олімпійських іграх домінують не українські боксери жінки [6, 11]. Тому включення українських боксерів жінок в еліту Світового боксу залежить від того, наскільки система спортивної підготовки кваліфікованих боксерів жінок в Україні буде відповідати тенденціям розвитку сучасного Світового боксу [9, 10]. Незважаючи на фундаментальність наукових досліджень, які були проведені останнім часом, питання тактичної підготовки кваліфікованих боксерів жінок залишаються недостатньо вивченими.

Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історія жіночого боксу починається з його зародження у Англії на початку 1720-х років у місті Лондон. Понад сто п'ятдесяти років з того часу жінки приймали участь у показових і змагальних боях за призи, але організованого процесу розвитку жіночого боксу на ті часи не існувало. Тільки наприкінці дев'ятнадцятого сторіччя, завдяки діяльності Річарда Фокса і його «Поліцейській газеті» жіночий бокс привернув до себе увагу суспільства у США. Саме завдяки цьому, коли у США вперше відбулися Олімпійські ігри під час їх проведення боксери жінки провели показовий поєдинок. Ця подія відбулася у 1904 році та була значним досягненням для жіночого боксу. Слід зазначити, що на тих Олімпійських іграх спортсменів-жінок було всього шестеро із шістсот п'ятдесяти одного учасника. Не вважаючи на відносно високий розвиток жіночого боксу в США і Англії, у багатьох країнах Світу жіночий бокс було заборонено. Лише у 1970-х роках вдалося скасувати багато заборон на діяльність жінок призових рівнів. Завдяки цьому вперше в Світі жінка офіційно отримала ліцензію на право участі у боксерських двобоях тривалістю більше чотирьох раундів. Але незважаючи на такі позитивні зрушення у відносинах між суспільством та жінками призових рівнів у 1970-х роках, днем народження сучасного професійного жіночого боксу вважається 16 березня 1996 року. В цей день відбувся бій між Майком Тайсоном і Френком Бруно за чемпіонський пояс WBC, в попередніх, до цього двобою, поєдинках відбувся бій між жінками призових рівнів Кристі Мартин і Дідро Гогарті, який побачили понад мільйон телеглядачів [3, 13].

Роком народження любительського боксу серед жінок став 1988 рік. У цьому році Швеція стала першою у Світі країною, де пройшли змагання з жіночого боксу, санкціоновані національною федерацією. Після цієї події любительський бокс серед жінок почав стрімко розвиватися. Вже у 1994 році жіночий бокс офіційно визнала Міжнародна асоціація

аматорського боксу і була створена спеціальна підкомісія в її структурі. Перші міжнародні змагання з жіночого любительського боксу відбулися у 1997 році в Греції. Найбільш вагомими змаганнями серед сучасних жінок боксерів-аматорів є чемпіонати Світу і Олімпійські ігри. Перший чемпіонат Світу з жіночого любительського боксу відбувся у США, м. Скрантон, в грудні 2001 року. На цьому чемпіонаті Світу приймали участь 125 учасниць з 33 країн, які змагалися у 12 вагових категоріях. У медальному заліку перше місце посіла Росія, 2- Швеція, 3- Угорщина, українські спортсменки не приймали участь у цьому чемпіонаті Світу. На Олімпійських іграх вперше були проведені змагання з боксу серед жінок у 2012 році в Англії у місті Лондон. На цих Олімпійських іграх приймали участь 36 учасниць, які змагалися у трьох вагових категоріях. По 12 учасниць у кожній ваговій категорії. У медальному заліку перше місце посіла команда США, 2- Велика Британія, 3- Ірландія, українські спортсменки не приймали участь у цих Олімпійських іграх [1, 3, 8].

Формулювання мети статті (постановка завдань). Для вивчення проблеми тактичної підготовки боксерів жінок була сформульована **мета дослідження** - виявити особливості застосування тактичних дій боксерами жінками високої кваліфікації.

Для досягнення поставленої мети були вирішені наступні **завдання дослідження**:

1. Провести аналіз науково-методичної інформації з проблематики історії розвитку жіночого боксу в Світі.
2. Визначити значення і зміст тактичної підготовки у боксі.
3. Виявити особливості тактики ведення змагального бою жінками боксерами високої кваліфікації.

Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс **методів дослідження**:

Теоретичний аналіз інформації з науково-методичної літератури та спілкування з провідними тренерами жінок у боксі дозволили проаналізувати історію розвитку жіночого боксу у Світі, визначити значення тактичної підготовки для боксерів та її зміст. Також під час даного дослідження було проведено перегляд відеоматеріалів змагальної діяльності боксерів жінок високої кваліфікації у вагових категоріях до 51 кг. та до 75 кг., це найлегша та найважча вагові категорії боксерів жінок, які змагаються на Олімпійських іграх. Використання методів педагогічне спостереження, хронометричне спостереження і математичної статистики дозволило виявити особливості тактики ведення змагального бою жінками боксерами високої кваліфікації. Було використано відеоматеріали поєдинків з чемпіонатів Світу (2012, 2016) і Олімпійських ігор (2012, 2016) двадцяти чотирьох боксерів жінок високої кваліфікації, по дванадцять спортсменок у кожній ваговій категорії, яка досліджується. Було проаналізовано по чотири поєдинки кожної зі спортсменок, загалом ми проаналізували дев'яносто шість двобоїв.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку жіночого боксу Світовим лідером є команда Росії, друга – Китай, третя – Індія. Україна не входить до десятки кращих команд Світу з жіночого боксу. Головний тренер Національної жіночої збірної України Сергій Гордієнко зазначив, що на тридцять других літніх Олімпійських іграх, які пройдуть у Токіо (Японія) жінки будуть боксувати у п'яти вагових категоріях - 51 кг, 57 кг, 60 кг, 69 кг і 75 кг. Всього на Ігри пойдуть 72 спортсменки.

На думку авторів такий стан речей в Українському жіночому боксі склався через те, що тренери, які готують жінок до змагань будуть плани спортивної підготовки на основі вже існуючих планів підготовки боксерів чоловіків. Але правила змагань боксерів чоловіків і боксерів жінок істотно відрізняються, що відбивається в першу чергу на тактиці [3, 14]. Тобто, тактична підготовка у жіночому боксі повинна значно відрізнитися від тактичної підготовки у боксерів чоловіків.

Існує трактування поняття тактики, як діяльності в спорті, спрямованої на раціональне використання спортсменом позитивних і негативних якостей своїх, супротивників, партнерів і середовища з урахуванням характеру змагань, турнірного положення для вирішення змагальних завдань і запланованого результату [3]. Вказане вище визначає склад тактичної діяльності спортсмена, яка полягає в сприйнятті середовища, поведінки супротивників і партнерів, в динаміці власного стану і дій; аналізі одержаної інформації в зіставленні з колишнім досвідом і метою змагань; виборі на цій підставі і ухваленні уявного рішення; його втіленні у відповідних діях. Процес ухвалення рішення на основі аналізу спортивного поєдинку є найважливішим компонентом тактичної діяльності. Рішення ухвалюється під постійною дією альтернативних мотивацій «починати або почекати», «так чи інакше» і такого іншого. Слід підкреслити, що саме ухвалення тактичного рішення є «регулятором» діяльності спортсмена в поєдинку. Склад тактичної діяльності спортсмена: сприйняття середовища, поведінки супротивника і партнерів, динаміки власного стану і дій; аналізу одержаної інформації в зіставленні з колишнім досвідом і метою змагань, виборі на цій підставі і ухваленні уявного рішення, його втілення у відповідних діях [8, 15].

Тактика - це розділ теорії боксу, в якому вивчаються форми, види, способи і засоби боротьби з різними за манерою ведення бою супротивниками. Тактична майстерність боксера визначається правильним плануванням бою і його управлінням. Тактична майстерність боксера проявляється у здатності нейтралізувати сильні сторони супротивника, використовувати його слабкі сторони і одночасно з цим в умінні застосовувати індивідуальну манеру бою. Управління боєм, мистецтво його ведення складається у втіленні в дію плану бою, уточненні його, а в разі потреби і в зміні його по ходу бою. Уміння керувати боєм залежить від швидкості і гнучкості бойового мислення боксера, його вольових якостей. Побудова плану бою залежить від глибини мислення боксера, його здатності до аналізу і синтезу дій противника, а також від ступеня оволодіння техніко-тактичними засобами. Чим вони різноманітніші, тим більше варіантів планування бою [3].

Планування поєдинку і управління ним нерозривно пов'язані з тим, наскільки досконало володіє боксер різними формами бою. Існують три форми бою: розвідувальна, наступальна і оборонна. Розвідувальна форма бою як засіб отримання даних про противника при складанні плану бою є самостійною. При підготовці наступальних або оборонних дій вона служить допоміжною формою. Наступальна форма бою - активна форма боротьби з противником, що припускає захоплення ініціативи. Вона здійснюється атакуючими, зустрічними і відповідними діями на дальній, середній і ближній дистанціях. Оборонна форма бою є формою захисту, щоб захопити ініціативу противника, при цьому вона може бути

самостійною і допоміжною ланкою, супроводжуючи розвиток наступу. Сучасний бій - складне поєднання пересувань, ударних і захисних дій, виконуючих на різних дистанціях. Дистанція - на якій противники ведуть бойові дії, в чому, визначає особливості техніки, прояв тих чи інших фізичних і вольових якостей боксерів в бою. Поєдинок на кожній дистанції проходить в найрізноманітніших умовах і має свої закономірності. Від відстані між партнерами залежить час нанесення ударів, і прийняття захистів. Чим коротший бойова дистанція, тим швидше і непомітніше удар доходить до мети і тим важче захищатися від нього. Чим довше дистанція, тим легше боксеру захищатися від ударів суперника [3].

Стиль і манера ведення бою в боксі - це сукупність ряду техніко-тактичних ознак, що склалися в результаті певного напрямку в методиці навчання і тренування боксерів. Планування бою головним завданням тактичної підготовки боксера є правильне планування бою і реалізація плану. Таким чином, слід створити планування бою проти кожного боксера окремо. Зустрічаються майбутні конкуренти, які рідко змінюють звичайну тактику. У такому випадку можна відразу ж діяти ініціативно і рішуче. У бою ж з противником, який тактично більш сильніший і різнобічний, обдуманно змінює тактику під час двобою, слід діяти дуже обережно, винахідливо і вибірково, не втрачаючи ініціативи, здійснюючи намічені плани. При побудові плану бою слід розраховувати на перемогу за очками, якщо не вдається нанести удари, які приведуть противника в небоєздатний стан. Готуватися тактично до бою слід під час тренувань, головним чином в передзмагальному періоді, напередодні турніру, коли можуть бути відомі майбутні конкуренти. В основі тактичної підготовки повинна бути активно-наступальна і активно-оборонна тактика [3].

Результати спостережень за змагальною діяльністю жінок боксерів високої кваліфікації представлені у вигляді таблиць. У таблиці 1 наведені результати спостережень за змагальною діяльністю жінок боксерів високої кваліфікації легкої вагової категорії (до 51 кг).

З представлених даних видно, що більшість змагальних двобоїв боксери жінки високої кваліфікації легкої вагової категорії проводять за тактикою «Темповик». З 48 проаналізованих змагальних двобоїв за тактикою «Темповик» було проведено 32 поєдинки. За тактикою «Силовик» не було проведено жодного двобою. За тактиками «Ігровик» і «Універсал» по 8 змагальних двобоїв.

Таблиця 1

Результати аналізу поєдинків жінок боксерів високої кваліфікації вагової категорії до 51 кг

№	Види індивідуальної манери ведення бою (title)	Кількість поєдинків (n=48)
1	Ігровик	8
2	Темповик	32
3	Силовик	0
4	Універсал	8

У таблиці 2 наведено результати спостережень за змагальною діяльністю жінок боксерів високої кваліфікації важкої вагової категорії (до 75 кг).

З представлених даних видно, що більшість змагальних двобоїв боксери жінки високої кваліфікації важкої вагової категорії проводять за тактикою «Ігровик». З 48 проаналізованих змагальних двобоїв за тактикою «Ігровик» було проведено 28 поєдинків. За тактикою «Універсал» було проведено 16 змагальних двобоїв, за тактикою «Темповик» - 4 двобої, а за тактикою «Силовик» не відбулося жодного змагального двобою.

Таблиця 2

Результати аналізу поєдинків жінок боксерів високої кваліфікації вагової категорії до 75 кг

№	Види індивідуальної манери ведення бою (title)	Кількість поєдинків (n=48)
1	Ігровик	28
2	Темповик	4
3	Силовик	0
4	Універсал	16

У таблиці 3 наведено результати порівняльного аналізу отриманих під час дослідження даних. Аналіз змагальної діяльності жінок боксерів високої кваліфікації, дозволив встановити різницю у використанні видів індивідуальної манери ведення бою в залежності від вагових категорій. Наведені дані свідчать про широке застосування жінками боксерами високої кваліфікації вагової категорії до 51 кг активно-наступальної форми ведення бою з переважним використанням атакуючих ударів, а жінками боксерами високої кваліфікації вагової категорії до 75 кг - контратакуючої ігрової форми. Більшу частину часу бою жінки боксери високої кваліфікації вагової категорії до 75 кг. воліють перебувати на дальній дистанції бою, а ось перебування на середній і ближній дистанціях більш притаманне жінкам боксерам високої кваліфікації вагової категорії до 51 кг. За результатами аналізу отриманих під час дослідження даних, можна стверджувати, що жінок боксерів високої кваліфікації легковаговиків можна віднести до «Темповиків», а жінок боксерів високої кваліфікації важковаговиків до «Ігровиків». Однак деяких жінок боксерів високої кваліфікації важко зарахувати до якогось одного з перерахованих типів, бо вони здатні перебудовувати тактику під час самого двобою в разі потреби. Наприклад, тактику високого темпу вони міняють на тактику вправного обіграння або нокауту, атакуючу форму бою - на форму бою на контратаках і тому подібне. Особливо це властиво для «Універсалів» та «Ігровиків». «Нокаутери» і «Темповики» перебудовуються набагато рідше.

Таблиця 3

Результати порівняльного аналізу поєдинків жінок боксерів високої кваліфікації вагових категорій до 51 кг та до 75кг

№	Види індивідуальної манери ведення бою (title)	Результати аналізу поєдинків ваг. кат. До 51 кг. (%)	Результати аналізу поєдинків ваг. кат. До 75 кг. (%)
---	--	--	--

1	Ігровик	17	58
2	Темповик	66	9
3	Силовик	0	0
4	Універсал	17	33

Враховуючи особливості й тенденції в розвитку сучасного жіночого боксу, робота з удосконалення процесу тактичної підготовки жінок боксерів повинна йти у двох напрямках. Перший з них пов'язано з вдосконаленням тактики протидії агресивній і жорсткій манері ведення бою, а також універсальної тактиці, яка характеризується різноманітністю застосовуваних технічних прийомів і частою їх зміною. Другий напрямок полягає у вдосконаленні самих перерахованих способів ведення змагального двобою з урахуванням індивідуальних особливостей жінок боксерів.

Залежно від дистанції, на якій ведеться поєдинок, можна виділити три основні тактичні види бою: бій на дальній, середній і ближній дистанціях. Залежно від застосовуваних засобів ведення бою і характеру поєдинку прийнято розрізняти дві основні форми ведення двобою: атакуючу та контратакуючу. Жінки боксери високої кваліфікації вагової категорії до 75 кг більше відносяться до контратакуючих, а до 51 кг – до атакуючих. Сучасний змагальний поєдинок у жіночому боксі вимагає від спортсменів уміння вести поєдинок різноманітно, часом протягом раунду змінюючи свою манеру на більш доцільну в ситуації, що склалася. Тому, поділ жінок боксерів на різні групи, виходячи з манери ведення ними бою, носить умовний характер і не завжди відповідає дійсності. Це, у свою чергу, змушує переглянути уявлення про те, як необхідно будувати поєдинок з жінками боксерами різних манер ведення змагального двобою.

Висновки:

1. Під час зародження і розвитку професійного боксу серед жінок стояли англійці та американці. Аматорський бокс серед жінок зародився у Швеції. Україна стояла осторонь від зародження та розвитку жіночого боксу, тому не має багатих традицій у тренерській роботі з боксерами жінками.

2. Тактична підготовка у жіночому боксі повинна значно відрізнятися від тактичної підготовки у боксерів чоловіків через істотні відмінності у правилах змагань боксерів чоловіків і боксерів жінок.

3. Тактична підготовка має провідне значення у структурі спортивної підготовки боксерів оскільки її змістом є здатність нейтралізувати сильні сторони супротивника, використовувати його слабкі сторони і одночасно з цим в умінні застосовувати індивідуальну манеру ведення двобою.

4. Жінки боксери високої кваліфікації воліють вести змагальні двобої у індивідуальних манерах «Ігровик», «Темповик».

5. Сучасна тактична підготовка у жіночому боксі спрямована на універсалізацію, яка характеризується різноманітністю застосовуваних технічних прийомів і частою їх зміною. Цей факт висуває підвищені вимоги до якості процесу технічної підготовки у жіночому боксі.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження буде спрямовано на створення методики розробки індивідуальних програм тактичної підготовки для жінок боксерів та формування на підставі цього методичних вказівок з організації та проведення тренувального процесу.

Конфлікт інтересів.

Автори наголошують на відсутності конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Це дослідження не отримало фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Література

1. Алексеев, А. Ф., & Алексеева, И. А. (2012). Анализ спортивной деятельности единоборцев в экстремальных ситуациях. *Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових праць*, (1), 173.
2. Ашанин, В. С., & Романенко, В. В. (2015). «Использование компьютерных технологий для оценки сенсомоторных реакций в единоборствах». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 15-18.
3. Белих, С. І. (2004). Дівочий бокс. Донецьк: ДонНУ, 624 с.
4. Бойченко, Н. В., Алексєнко, Я. В., & Алексєєва, І. А. (2015). Інноваційні технології в системі підготовки спортсменів-єдиноборців. *Єдиноборства*, (11).
5. Гасанова, С. Ф. (2015). Особенности атакующих действий высококвалифицированных женщин-боксеров. *Physical education, sports and health culture in modern society*, (3 (31)), 232-235.
6. Гасанова, С. (2015). Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3), 25-28.
7. Жадан, А. Б. (2004). Социологические аспекты подготовки боксеров. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр., (1), 3.
8. Михайлюк, В. В., Жадан, А. Б., & Бондар, Т. С. (2011). Деякі психологічні особливості дівчат-боксерів різної кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (1), 152-155.
9. Молочко, А. С. (2019). Развитие жіночого боксу: сучасний стан та проблеми. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених*, 147.
10. Нікітенко, С. А., & Никитенко, А. О. (2006). Характеристика підготовки і змагальної діяльності у сучасному аматорському боксі. *Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (1), 66-68.
11. Палатний, А. (2018). Результати кваліфікованих спортсменок України на провідних міжнародних змаганнях із боксу. *Physical education, sports and health culture in modern society*, (1 (41)), 89-94.

12. Романенко, В. В., & Веретельникова, Н. А. (2019). «Оценка биомеханических характеристик в ударных видах единоборств с помощью мобильного компьютерного приложения». *Единоборства № 2(12)*, 48-57.
13. Сутула, В., Луценко, Л., Жадан, А., & Сутула, А. (2018). Фізичний фітнес як один із напрямів історичного розвитку фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (4 (66)), 63-66.
14. Тихорский, А. А., Худякова, В. Б., & Фираз, З. (2018). Исследование программы общей физической подготовки квалифицированных боксеров в подготовительном и соревновательных периодах подготовки. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua; www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15>, 156.
15. Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N. & Rovnaya, O. (2016). «Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts». *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 16(2), 433-441.

References

1. Alekseev, A. F., & Alekseeva, I. A. (2012). Analiz sportivnoy deyatel'nosti edinobortsev v ekstremal'nykh situatsiyah. *Slobozhanskiy naukoivo-sportivnyy visnik: zbirnik naukovih prats*, (1), 173.
2. Ashanin, V. S., & Romanenko, V. V. (2015). "Ispol'zovanie komp'yuternykh tekhnologiy dlya ocenki sensomotornykh reaktsiy v edinoborstvakh". *Slobozhanskiy naukoivo-sportivnyy visnik*, 15-18.
3. Belih, S. I. (2004). *Divochiy boks*. Donetsk: DonNU, 624 p.
4. Boichenko, N. V., Aleksienko, Ya. V., & Alekseeva, I. A. (2015). Innovatsiini tekhnologii v systemi pidhotovky sportsmeniv-yedynoborstiv. *Yedynoborstva*, (11).
5. Hasanova, S. F. (2015). Osobennosti atakuishchikh deistviy vysokokvalyfytsirovannykh zhenshchyn-bokserov. *Physical education, sports and health culture in modern society*, (3 (31)), 232-235.
6. Hasanova, S. (2015). Osobennosti sorevnovatel'noy deiatel'nosti vysokokvalyfytsirovannykh zhenshchyn-bokserov. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, (3), 25-28.
7. Zhadan, A. B. (2004). Sotsyolohicheskiye aspekty podhotovky bokserov. *Fyzicheskoe vospytanye studentov tvorcheskikh spetsyal'nostei: sb. nauch. tr.*, (1), 3.
8. Mykhailiuk, V. V., Zhadan, A. B., & Bondar, T. S. (2011). Deiaki psykholohichni osoblyvosti divchat-bokseriv riznoi kvalifikatsii. *Slobozhanskiy naukoivo-sportyvnyi visnyk*, (1), 152-155.
9. Molochko, A. S. (2019). Rozvytok zhinochoho boksu: suchasnyi stan ta problemy. *Molod ta olimpiyskiy rukh: Zbirnyk tez dopovidei XII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh*, 147.
10. Nikitenko, S. A., & Nykytenko, A. O. (2006). Kharakterystyka pidhotovky i zmahalnoi diialnosti u suchasnomu amatorskomu boksi. *Pedahohika psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, (1), 66-68.
11. Palatnyi, A. (2018). Rezultaty kvalifikovanykh sportsmenok Ukrainy na providnykh mizhnarodnykh zmahanniakh iz boksu. *Physical education, sports and health culture in modern society*, (1 (41)), 89-94.
12. Romanenko, V. V., & Veretel'nikova, N. A. (2019). "Ocenka biomehanicheskikh harakteristik v udarnykh vidah edinoborstv s pomoshh'yu mobil'nogo komp'yuternogo prilozheniya". *Edinoborstva № 2(12)*, 48-57.
13. Sutula, V., Lutsenko, L., Zhadan, A., & Sutula, A. (2018). Fyzichniy fitnes yak odyin iz napriamiv istorychnoho rozvytku fizychnoi kultury. *Slobozhanskiy naukoivo-sportyvnyi visnyk*, (4 (66)), 63-66.
14. Tihorskiy, A. A., Hudyakova, V. B., & Firaz, Z. (2018). Issledovanie programmy obschey fizicheskoy podgotovki kvalifitsirovanykh bokserov v podgotovitel'nom i sorevnovatel'nykh periodakh podgotovki. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua; www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15>, 156.
15. Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N. & Rovnaya, O. (2016). "Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts". *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 16(2), 433-441.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).08

УДК: 613:796/799

Дзензелюк Д.О.

*к.п.н., доцент кафедри соціально-реабілітаційних технологій
Житомирський економіко-гуманітарний інститут ВНЗ «Університет Україна»*

Пантус О.О.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Житомирський національний агроєкологічний університет*

Плотіцин К.В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Житомирський національний агроєкологічний університет*

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧИХ СКЛАДОВИХ

Стаття розкриває ставлення студентів до здоров'яформуючих складових під час навчання у закладах вищої освіти та їх наслідки. Наведено аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правових актів щодо роботи системи фізичного виховання з часів незалежності України.

Завдяки теоретичному аналізу та узагальненню літературних джерел, педагогічному спостереженню, педагогічному тестуванню, методу математичної статистики, досліджено і оцінено рівень відвідуваності та причини низького мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичними вправами. Вплив незадовільного ставлення

до здоров'яформуючих складових на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість, студенти, заклад вищої освіти.

Дзензелюк Д.А., Пантус Е.А., Плотіцин К.В. Отношение студентов высших учебных заведений к здоровьесформирующим составляющим. Стаття розкриває ставлення студентів до здоров'яформуючих складових у час навчання в закладах вищої освіти та їх наслідки. Приведено аналіз науково-методическої літератури та нормативно-правових актів по роботі системи фізического виховання з часу незалежності України.

Благодаря теоретическому анализу и обобщению литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, метода математической статистики, исследованы и оценены уровень посещаемости, и причины низкого мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями. Влияние неудовлетворительного отношения к здоровьесформирующим составляющим на уровень физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, студенты, учреждение высшего образования.

Dzenzeliuk D., Pantus O., Plotitsyn K. The attitude of students of higher education institutions to health-forming components. The article deals with problematic issues of the attitude of student youth to health-forming components during their studies in higher education institutions. Also the estimation of reasons of occurrence of the inadequate relation to components which have direct influence on a health condition and their consequences was carried out.

This assessment of the system of physical education since the independence of Ukraine, which was in a deep state of crisis and could not meet the needs of young people in motor activity and physical fitness. This has dealt an irreparable blow to the motivational-value attitude to the health-forming of the constituents and to the health of students.

Thanks to pedagogical observation, pedagogical testing, extrapolations and the results of mathematical statistics, the majority of students of the higher education institutions have systematically missed physical education classes because of the lack of interest and desire for traditional physical education classes, laziness, unsatisfactory conditions of classes, lack of sports sections that interest students, which proves the insufficient level of motivation and value attitude of students to physical education classes.

The assessment of students physical development and functional condition showed that their body weight, HR have a tendency to worsen. The level of physical fitness indicates that students have a low and lower average level of physical education in the I and II courses.

So, the current system of physical education does not provide enough effective development and improvement of physical qualities of students, indicates the need to improve it in order to improve health, improve mental and physical performance, the formation of motivation for systematic exercise and a positive attitude to health-forming components through the introduction of physical education classes with sports orientation, taking into account the free choice of students.

Key words: health, physical development, physical fitness, student, higher education institution.

Постановка проблеми. Протягом останніх двадцять років в Україні склалася тривожна ситуація стану здоров'я підростаючого покоління у зв'язку з погіршенням рівня фізичного розвитку, фізичних якостей та фізичної підготовленості. Основними причинами є знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту, низький рівень рухової активності, недооцінка в навчальних закладах оздоровчої та виховної ролі занять фізичними вправами, недосконале матеріально-технічне забезпечення, залишковий принцип їх фінансування.

Отже, виникла необхідність радикальної перебудови системи поглядів до здоров'яформуючих складових, соціально-економічних змін, форм і методів організації фізкультурно-оздоровчих занять, мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя. Один з шляхів вирішення даної ситуації є деталізований підхід до здоров'яформуючих складових та ставлення до них студентської молоді закладів вищої освіти [12, с. 50-55; 9, с. 242-245].

Аналіз літературних джерел. Справжнє занепокоєння викликає незадовільний стан молодого покоління України. Зокрема, аналіз Соколенко В. Л., Сколоєнко С. В. результатів медичних оглядів студентів Черкаського національного університету засвідчив, що із 5122 обстежених лише 1926 (37,6%) студентів були віднесені до групи здорових (I група здоров'я), та практично здорових (II група здоров'я), тоді як у 3196 (62,4%) студентів, тобто у переважній більшості, виявлені хронічні захворювання, в результаті чого вони віднесені до III та IV груп здоров'я і потребували комплексу оздоровчо-реабілітаційних заходів. При цьому, серед осіб, котрі приїхали на навчання із територій посиленого радіоекологічного контролю – студентів-чорнобильців – (141 осіб) питома вага хворих ще вища – 64,83%, та відповідно знижене число здорових – 35,17% [14, с. 19-21]. Дану тенденцію підтверджують в своїх роботах [7, с. 267-270; 11, с. 44-48] і інші науковці.

Недостатня рухова активність, як здоров'яформуюча складова, студентської молоді в наукових працях Грибана Г. П. розглядається, як соціальний, а не біологічний феноменом. Тому суттєва роль покладається на фізичну активність студентів, яка в кінцевому результаті спрямована на зміну стану їх організму, на набуття нового рівня фізичних якостей та здібностей, яких не можна досягти ніяким іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами та спортом [2, с. 17]. Але дослідження [8, с. 43-46; 13, с. 130-134] демонструють недостатній рівень активності студентської молоді.

Рівень фізичного розвитку та функціонального стану студентів показав погіршення показників, які мають безпосередній вплив на системи організму [6]. Дослідження Грибана Г. П., Гнатюка Т. Н., Денисовця А. П., Ткаченка П. П., Пантус О. О., Плотіцина К. В., Бартоша К. А. підтверджують дану динаміку та негативний вплив надмірної маси тіла

студентської молоді і порушення роботи серцево-судинної системи [1, с. 37-40; 4, с. 99-104].

Аналіз вище переліченої складових здоров'яформуючих складових свідчить про те, що формування позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до занять з фізичного виховання не втрачає своєї актуальності. Студенти закладів вищої освіти не мають сталої, сформованої мотивації до занять з фізичного виховання, рухової активності та здорового способу життя [10, с. 50-55].

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та оцінити ставлення до здоров'яформуючих складових студентів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, метод екстраполяції, метод математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні приймали участь 435 студентів (чоловічої (n=238) і жіночої (n=197)) статі аграрного (Житомирський національний агроєкологічний університет) та економіко-гуманітарного (Житомирський економіко-гуманітарний інститут ВНЗ «Університет «Україна») профілю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Незважаючи на Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту, в якій враховані пріоритетні гуманізації та актуалізації проблемних питань стану здоров'я молодого покоління під час навчання в закладах вищої освіти, існують ряд факторів, які унеможливають ефективний розвиток фізичних якостей, фізичній підготовленості та покращанню стану здоров'я [15].

За даними [6; 3, с. 425-428], фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти повинні розглядатися, як основа професійного здоров'я майбутніх випускників, які будуть забезпечувати конкурентоспроможними на світовому ринку професій. Однак, незважаючи на вдосконалення системи вищої освіти в Україні, зберігається негативна тенденція до погіршення здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Крім того, нагальною є проблема підвищення зацікавленості студентів у якості навчання, заохочення кожного студента до систематичних занять фізичними вправами і спортом, формування у студентів потреби у фізичному розвитку і вдосконаленні для забезпечення здоров'я і професійного довголіття.

Аналіз літературних джерел та нормативних документів [15; 5, с. 9-15] показав, що з 1991 року система фізичного виховання в Україні перебувала у глибокому кризовому стані і не могла задовольнити потреб фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді. Процес викладання фізичного виховання у перші роки незалежності України носив застійний характер. Скорочувалася кількість викладачів і годин, відведених для обов'язкових і факультативних занять, збільшувалася кількість хворих студентів, у ряді вишів майже перестали функціонувати спортивні клуби і секції, кількість змагань і виділених коштів на придбання спортивного інвентарю зменшувалася. Багато провідних українських фахівців у галузі фізичного виховання і спорту змінили професію, виїхали працювати за кордон. Скорочувалися ставки голів спортивних клубів, тренерів-викладачів із видів спорту, припинялося фінансування. Цим завдавалося невиправного удару по рівню здоров'я та здоров'яформуючих складових студентської молоді.

Характерною оцінкою невідповідного ставлення до здоров'яформуючих складових є рівень відвідуваності занять з фізичного виховання, де 21,4 % студентів чоловічої та 24,4 % жіночої статі відповіли, що зовсім не займаються фізичними вправами і спортом (пропускаючи планові заняття) (рис. 1).

Досліджуючи мету студентів, які займаються фізичними вправами та спортом, 51,7 % студентів-чоловіків та 42,1 % жінок відповіли, за ради отримання заліку і лише 16,8 % чоловіків та 13,3 % жінок – підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я. Результати наших досліджень підтверджуються в роботах Андріученко Т., Вакулєнко О., Волкова В., Дзюба Н., Коляди В., Комарової Н., Пеши І., Тілікіної Н.. Незважаючи на байдуже ставлення до занять фізичними вправами 41 % опитаних вважають свій спосіб життя здоровим [16].

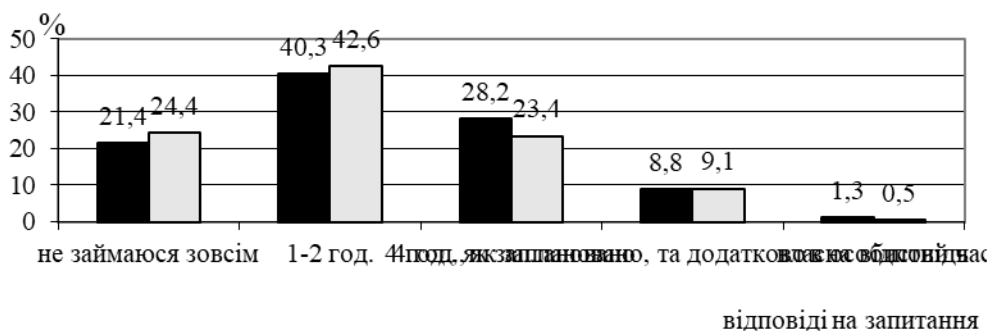


Рис. 1. Співвідношення кількості годин на тиждень, які студенти виділяють для занять фізичними вправами і спортом (при запланованих 4 год)

■ чоловіки;
□ жінки

Аналіз причин, через які студенти пропускають заняття з фізичного виховання, більшість студентів 41,2 % чоловічої та 42,1 % жіночої статі указала на відсутність бажання та інтересу до занять; 22,3 % чоловіків та 20,8 % жінок переконані, що їм на заваді стоять лінощі; 21,1 % опитуваних чоловіків та 16,8 % жінок пропускали заняття через хворобу [6].

Водночас, при оцінці рухової активності, студенти зазначають, що вільний час 35,7 % студентів-чоловіків та 52,3 % жінок присвячують комп'ютерним іграм та соцмережам; 27,2 % чоловіків та 20,8 % жінок проводять вільний час із друзями або у сімейному колі; 20,2 % чоловіків та 8,6 % жінок – біля телевізора; і тільки 9,7 і 9,6 % чоловіків і жінок відповідно

займаються фізичними вправами та спортом (відвідують спортивні секції).

Недостатня рухова активність має негативний вплив на рівень фізичного розвитку, що призводить до збільшення маси тіла. У студентів-чоловіків у 1-му семестрі маса тіла становила 71,9 кг, а у 4-му – вже 73,4 кг, різниця становить 1,5 кг. У студенток різниця між середнім значенням маси тіла у 1-му (57,1 кг) та 4-му (59,8 кг) семестрах становить 2,7 кг. Зважаючи на негативну тенденцію у збільшенні маси тіла студентів у процесі навчання на I та II курсах та враховуючи, що на старших курсах відсутні заняття з фізичного виховання, використовуючи метод екстраполяції, можна стверджувати про подальше збільшення маси тіла студентів на старших курсах під час навчання у ЗВО. Данна динаміка відзначається і на показниках артеріального тиску та частоти серцевих скорочень. У студентів обох статей, спостерігається тенденція до погіршення.

Незадовільне ставлення студентів до здоров'яформуючих складових відображається і на рівні фізичної підготовленості. Особливо вираженою є негативна динаміка показників розвитку витривалості у студентів перших курсів. Так, якщо у 2008 році середній результат із бігу на 3000 м становив 13 хв 42 с, у 2009 – 13 хв 57 с, у 2010 – 14 хв 06 с, у 2011 – 14 хв 23 с, то у 2012 році – 14 хв 38 с. Різниця між початковими і кінцевими даними дослідження становить 55,5 с. Відповідно рівень розвитку витривалості протягом усіх років дослідження оцінюється як «незадовільний» (Табл. 1, 2).

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості студентів-чоловіків перших курсів (n=231, X±m)

Показники фізичної підготовленості	Роки дослідження					Достовірність різниці (P1–P5)
	2008 (n=50)	2009 (n=44)	2010 (n=53)	2011 (n=46)	2012 (n=38)	
Біг на 100 м, с	14,2±0,10	14,1±0,13	14,3±0,09	14,3±0,12	14,4±0,13	P>0,05
Підтягування на перекл., р.	11,1±0,41	10,6±0,51	10,4±0,38	9,8±0,43	9,3±0,69	P<0,05
Біг на 3000 м, с	822,4±11,23	836,7±11,16	845,5±9,81	863,1±10,40	877,9±12,59	P<0,001

Дослідження результатів студентів у підтягуванні на перекладині свідчить, що протягом п'яти років рівень силових якостей студентів перших курсів достовірно погіршився – різниця між результатами 2008 і 2012 рр. становить 1,8 разу. Відповідно до контрольних тестів рівень силових якостей студентів протягом усіх років дослідження є незадовільним.

Таблиця 2

Динаміка фізичної підготовленості жінок перших курсів (n=206, X±m)

Показники фізичної підготовленості	Роки дослідження					Достовірність різниці (P1–P5)
	2008 (n=41)	2009 (n=42)	2010 (n=46)	2011 (n=42)	2012 (n=35)	
Біг на 100 м, с	16,8±0,12	17,0±0,10	16,9±0,09	17,0±0,11	17,1±0,13	P>0,05
Згин. і розгин. рук в упорі лежачи, р.	16,3±0,82	15,6±0,71	15,1±0,57	13,9±0,64	12,8±0,87	P<0,01
Біг на 2000 м, с	725,2±8,84	744,4±9,79	767,6±9,25	791,7±9,92	806,4±10,31	P<0,001

Досліджуючи спосіб життя молоді, за результатами соціологічних дослідженнях «Молодь України», отримали зростаючі показники за 2015–2018 роки з 27,6 % до 38,8 %. 74,3 % молоді, віком від 14 до 34 років визнали, що вживали алкогольні напої більше двох разів протягом 30 днів. Динаміка вживання будь-яких наркотичних засобів за даними соціологів неухильно зростає з 9,6 % в 2015 році до 16,0 % в 2018 році.

Важливий вплив на здоров'я молоді є його сексуальна поведінка. Актуальним і до нині залишається ситуація захворюваності та скорочення життя із-за хвороби, які передаються статевим шляхом (ВІЛ-інфекції). Досліджуючи у якому віці мали перший статевий акт, відповіді репрезентативної групи поділилась таким чином: 0,2 % в 12 років, 0,1 % в 25 років. Більшість відповідей показали, що перший сексуальний досвід мали в 16 років (10,3 %) та 18 році (13,6 %). При чому використання засобів безпеки під час статевих контактів із непостійним статевим партнером протягом 2007–2018 рік зменшився з 74,1 % до 64,7 % [16].

Отже, основними причинами невідповідного ставлення до здоров'яформуючих складових студентської молоді є: знецінення соціального престижу здорового способу життя; недооцінка у навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання і спорту; низький рівень фізичного стану старшокласників та випускників шкіл; зниження інтересу у студентів до традиційної форми організації занять із фізичного виховання; спрямованість навчального процесу з фізичного виховання на виконання студентами контрольних нормативів; відсутність індивідуального підходу у процесі фізичного виховання; умови навчання у ЗВО, які супроводжуються зниженням рухової активності; шкідливі звички.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з метою покращання мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'яформуючих складових шляхом впровадження занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту.

Висновок. 1. Недосконала соціальна підсистема гальмує розвиток педагогічної підсистеми, знижує її ефективність та не виправдовує матеріальних затрат, укладених в її економічне забезпечення. Таким чином, сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного підходу до оздоровлення студентів.

2. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до занять із фізичного виховання, демонструє, що більшість студентів ЗВО систематично пропускають заняття з фізичного виховання через відсутність інтересу і бажання до традиційних занять з

фізичного виховання, лінощі, незадовільні умови занять, відсутність спортивних секцій, які цікавлять студентів, та з інших причин.

3. Рівень фізичного розвитку та функціонального стану студентів демонструє відсутність покращання у процесі навчання на I та II курсах навчання у ЗВО. Такі показники, як маса тіла, ЧСС мають тенденцію до погіршення, що підкреслює недостатню ефективність чинної системи фізичного виховання.

4. Рівень фізичної підготовленості свідчить, що студенти мають низький та нижчий за середній рівень у процесі навчання на I та II курсах. Серед фізичних якостей найгірший рівень зафіксовано у показниках розвитку витривалості та силових якостей. Отже, чинна система фізичного виховання недостатньо ефективно забезпечує розвиток та вдосконалення фізичних якостей студентської молоді, що свідчить про необхідність її вдосконалення з метою зміцнення здоров'я, покращання розумової, фізичної працездатності, формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами та позитивного ставлення до здоров'яформуючих складових.

Література

1. Гнатюк Т. Н. Особенности физического развития юношей-первокурсников // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2011. № 1. С. 37–40.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир, 2009. С. 17.
3. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Шляхи активізації теоретичної і методичної підготовки студентів для удосконалення самостійних занять фізичними вправами : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 2004. Вип. 8, Т. 3. С. 425–428.
4. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О., Денисовець А. П., Ткаченко П. П., Пантус О. О., Плотіцин К. В., Бартош К. А. Самооцінка студентами рівня фізичного стану – шлях для нормування фізичних навантажень // I Всеукр. наук.-практ. конф. «Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи» / за ред. С. І. Присяжнюка. Київ, 2011. С. 99–104.
5. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. // Інформац. зб. Міністерства освіти України. 2006. С. 9–15.
6. Дзензелюк Д. О. Методика розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Дзензелюк Дмитро Олексійович ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2019. 23 с.
7. Дзензелюк Д. О., Канділов І. Ю., Петрук Ю. М. Захворюваність опорно-рухового апарату студентів-аграріїв // Зб. наук. пр. Житомирського ін-ту медсестринства. – 2015. – С. 267-270.
8. Дзензелюк Д. Рівень рухової активності студентів-аграріїв // Молода спортивна наука України. Львів, 2014. Вип.18, т. 2. С. 43-46.
9. Дзензелюк Д., Дрозд В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів аграріїв до занять з фізичного виховання // Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 26. С. 242-245.
10. Дзензелюк Д.О. Роль мотивації студентів до занять фізичними вправами на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Молода спортивна наука України. Львів, 2013. Вип 6 (57). С. 50-55.
11. Канищева О. П. Оцінка стану здоров'я студентів перших курсів технічних ВНЗ з низькими адаптаційними можливостями // Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 8. С. 44-48.
12. Повар О. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів університетів до фізичного виховання й спорту // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, № 1 (17). С. 50-55.
13. Пронтенко К. В. Обґрунтування методичної системи навчання гирьового спорту курсантів у процесі фізичного виховання та перевірка її ефективності // Науковий часопис. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 4. С. 130-134
14. Соколенко В. Л., Сколоєнко С. В. Фактори, що визначають стан здоров'я студентів // Наука в інформаційному просторі. Матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 16-17 вересня 2010 р.). – Дніпропетровськ, 2010. – С. 19–21.
15. Указ Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту» : № 1148/2004 від 28.09.2004 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov/cgi-bin/laws/main.cgi?nr-eg=1148%2F2004>.
16. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріюченко, О. Вакулєнко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріюченко). – 2-ге вид. – К.: Бланк-Прес, 2019. 120 с.

References

1. Gnatyuk T. N. Osobennosti fizicheskogo razvitiya yunoshey-pervokursnikov // Nauchnyy zhurnal «Fizicheskoye vospitaniye studentov». Khar'kov, 2011. № 1. S. 37–40.
2. Griban G. P. Zhyttyediyalnist' ta rukhova aktyvnist' studentiv. Zhytomyr, 2009. S. 17.
3. Griban G. P., Dzenzelyuk D. O. Shlyakhy aktyvizatsiyi teoretichnoyi i metodichnoyi pidgotovky studentiv dlya udoskonalennya samostiynykh zanyat' fizychnymy vpravamy : zb. nauk. pr. z galuzi fizychnoyi kultury ta sportu «Moloda sportyvna nauka Ukrayiny». L'viv, 2004. Vyp. 8, T. 3. S. 425–428.
4. Griban G. P., Dzenzelyuk D. O., Denysovets A. P., Tkachenko P. P., Pantus O. O., Plotitsyn K. V., Bartosh K. A. Samoosinka studentamy rivnya fizychnogo stanu – shlyakh dlya normuvannya fizychnykh navantazhen' // I Vseukr. nauk.-prakt. konf. «Fizyчне vykhovannya studentskoyi molodi: problemy ta perspektyvy» / za red. S. I. Prysyzhnyuka. Kyiv, 2011. S. 99–104.
5. Derzhavna programa rozvytku fizychnoyi kultury i sportu v Ukrayini: Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny vid 15 lystopada 2006 r. // Informats. zb. Ministerstva osvity Ukrayiny. 2006. S. 9–15.

6. Dzenzelyuk D. O. Metodyka rozvytku rukhovykh yakostey studentiv zakladiv vyshchoyi osvity zasobamy borotby sambo : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.02 «Teoriya ta metodyka navchannya (fizychna kultura, osnovy zdorov'ya)» / Dzenzelyuk Dmytro Oleksiyovych ; Nats. ped. un-t im. M. P. Dragomanova. Kyiv, 2019. 23 s.
7. Dzenzelyuk D. O., Kandilov I. Yu., Petruk Yu. M. Zakhvoryuvanist' oporno-rukhovogo aparatu studentiv-agrariyiv // Zb. nauk. pr. Zhytomyrs'koho in-tu medsestrynstva. – 2015. – S. 267-270.
8. Dzenzelyuk D. Riven' rukhovoyi aktyvnosti studentiv-agrariyiv // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. L'viv, 2014. Vyp. 18, t. 2. S. 43-46.
9. Dzenzelyuk D., Drozd V. Motyvatsiyno-tsinnisne stavlennya studentiv agrariyiv do zanyat' z fizychnogo vykhovannya // Vitchyznana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku. Pereyaslav-Khmelnytsky. 2016. Vyp. 26. S. 242-245.
10. Dzenzelyuk D. O. Rol' motyvatsiyi studentiv do zanyat' fizychnymy vpravamy na zanyattiyakh fizychnogo vykhovannya u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. L'viv, 2013. Vyp. 6 (57). S. 50-55.
11. Kanishcheva O. P. Otsinka stanu zdorov'ya studentiv pershykh kursiv tekhnichnykh VNZ z nyz'kymy adaptatsiynymy mozhlyvostyamy // Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya. 2010. № 8. S. 44-48.
12. Povar O. Motyvatsiyno-tsinnisne stavlennya studentiv universytetiv do fizychnogo vykhovannya iy sportu // Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi. Lutsk, № 1 (17). S. 50-55.
13. Pronenko K. V. Obgruntuvannya metodychnoyi systemy navchannya hyrovogo sportu kursantiv u protsesi fizychnogo vykhovannya ta perevirka yiyi efektyvnosti // Naukovyy chasopys. Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport). 2018. Vyp. 4. S. 130-134.
14. Skolenko V. L., Skolenko S. V. Faktory, shcho vyznachayut' stan zdorov'ya studentiv // Nauka v informatsiynomu prostori. Materialy VI mizhnar. nauk.-prakt. konf. (Dnipropetrovs'k, 16-17 veresnya 2010 r.). – Dnipropetrovs'k, 2010. – S. 19–21.
15. Ukaz Prezidenta Ukrainy «Pro Natsional'nu doktrynu rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu» : № 1148/2004 vid 28.09.2004 r. [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://zakon.rada.gov/cgi-bin/laws/main.cgi?nr-eg=1148%2F2004>.
16. Formuvannya zdorovogo sposobu zhyttya molodi. Navcha'no-metodychni rekomendatsiyi / Avt. kolekt. T. Andriuchenko, O. Vakulenko, V. Volkov, N. Dzyuba, V. Kolyada, N. Komarova, I. Pesh, N. Tilikina (ker. avt. kolekt. T. Andriuchenko). – 2-ge vyd. – K.: Blank-Pres, 2019. 120 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09
УДК 796.817:159.947-053.6

Єрмоєнко Е. А.

професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, кандидат педагогічних наук, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України

НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

Метою дослідження є визначення особливостей бойового хортингу як засобу виховання фізичної культури і основ здоров'я студентів закладів вищої освіти та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу бойового хортингу, що сприяють формуванню у студентів цінностей здорового способу життя, всебічного виховання, підвищенню рівня здоров'я за методикою виду спорту бойового хортингу. Перевірено ефективність психолого-педагогічних умов, організаційних форм і методів, проведено теоретичний аналіз проблеми виховання фізичних якостей, умов застосування оздоровчих, прикладних, загальнорозвивальних і спеціальних фізичних вправ бойового хортингу для підвищення ефективності роботи систем організму. Викладено матеріал щодо концепції та підходів до класифікації фізичних вправ і методик бойового хортингу для спортсменів студентського віку. Дослідно-експериментальним шляхом перевірено ефективність запровадженої педагогічної системи виховання фізичної культури і основ здоров'я у студентів засобами бойового хортингу, ціннісного ставлення до здоров'я та уникнення шкідливих звичок. Подано результати дослідження щодо формування цінностей здорового життя та ефективності організаційних форм спортивної дисципліни у процесі занять бойовим хортингом в умовах навчального процесу закладів вищої освіти.

Ключові слова: психолого-педагогічні умови, бойовий хортинг, виховання, фізична культура, основи здоров'я, заклад вищої освіти, методика викладання, система підготовки, студенти, навчання, педагогічна система, освіта, спорт, цінності здорового життя, фізична вправа, організм людини, студентська молодь, ціннісне ставлення до здоров'я.

Єрмоєнко Э. А. Научное обоснование психолого-педагогических условий воспитания физической культуры и основ здоровья студентов в процессе занятий боевым хортингом. Целью исследования является определение особенностей боевого хортинга как средства воспитания физической культуры и основ здоровья студентов высших учебных заведений и научное обоснование средств положительного влияния боевого хортинга, способствующих формированию у студентов ценностей здорового образа жизни, всестороннего воспитания, повышения уровня здоровья по методике вида спорта боевого хортинга. Проверена эффективность психолого-

педагогічних умов, організаційних форм і методів, проведено теоретичний аналіз проблеми виховання фізичних якостей, умов застосування оздоровчих, прикладних, общеразвиваючих і спеціальних фізичних вправ бойового хортингу для підвищення ефективності роботи систем організму. Изложено матеріал по концепції і підходах до класифікації фізичних вправ і методик бойового хортингу для спортсменів студентського віку. Експериментальним шляхом перевірено ефективність запропонованої педагогічної системи виховання фізичної культури і основ здоров'я студентів засобами бойового хортингу, ціннісного ставлення до здоров'я і уникання шкідливих звичок. Представлено результати дослідження по формуванню цінностей здорового образу життя і ефективності організаційних форм спортивної дисципліни в процесі занять бойовим хортингом в умовах навчального процесу вищих навчальних закладів.

Ключевые слова: психолого-педагогічні умови, бойовий хортинг, виховання, фізична культура, основи здоров'я, заклад вищої освіти, методи викладання, система підготовки, студенти, навчання, педагогічна система, освіта, спорт, цінності здорового образу життя, фізичне вправлення, організм людини, студентська молодь, ціннісне ставлення до здоров'я.

Yeromenko E. Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. The purpose of the study is to determine the features of combat horting as a means of physical education and basics of health of students of higher education and scientific substantiation of the positive impact of combat horting, which contribute to the formation of students' values of healthy living, comprehensive education, sport of combat horting. The efficiency of psychological and pedagogical conditions, organizational forms and methods is checked, the theoretical analysis of a problem of education of physical qualities, conditions of application of improving, applied, general developing and special physical exercises of combat horting for increase of efficiency of work of systems of an organism is carried out. The material on the concept and approaches to the classification of physical exercises and methods of combat horting for students of student age is presented. The effectiveness of the introduced pedagogical system of education of physical culture and basics of health in students by means of combat horting, values to health and avoidance of bad habits has been tested experimentally. The results of the research on the formation of the values of healthy living and the effectiveness of organizational forms of sports discipline in the process of combat horting in the educational process of higher education institutions are presented.

Key words: psychological and pedagogical conditions, combat horting, education, physical culture, basics of health, institution of higher education, teaching methods, system of preparation, students, training, pedagogical system, education, sports, values of healthy life, physical exercise, human body, student youth, values of health.

Вступ. Студентський вік – це один з найважливіших етапів у житті людини, в якому остаточно формуються практично всі риси характеру. І саме у цей момент тренеру-викладачу з бойового хортингу необхідно приділити увагу студенту в питанні виховання фізичної культури і основ здоров'я, вольового загартування, що має пройти з людиною все її подальше життя [2; 3; 5]. Однією з найбільш складних і значущих у вихованні навичок здорового способу життя є проблема здоров'язбережувальної поведінки, в основі якої лежить свідоме спрямування студентом своєї діяльності відповідно до поставлених цілей і завдань, здатність долати перешкоди на шляху їх досягнення, підтримання режиму навчання і відпочинку.

Вид спорту бойовий хортинг є як бойовим мистецтвом, так і комплексною системою виховання студентської молоді в дусі ведення здорового способу життя та психологічного загартування. Відомі науковці (І. Д. Бех, Е. С. Вільчковський, Л. В. Волков, К. П. Козлова, Т. Ю. Круцевич, О. В. Тимошенко та ін.) стверджують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й сприяють укріпленню здоров'я, розвивають здатність до самовиховання [6]. У процесі занять бойовим хортингом у студентів формується ряд важливих здібностей, зокрема навички здорового способу життя, наполегливість, дисциплінованість, самостійність, витримка, моральні якості. (С. А. Бабурнич, С. А. Карасевич, О. М. Семігал та ін.).

Вихідні передумови. У розробці проблеми виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів значну роль відіграли роботи Н. Ю. Довгань, С. І. Жеваги, М. Д. Зубалія, В. В. Івашковського, О. І. Остапенка, М. В. Тимчика та ін. Але у науково-методичній літературі рекомендації фахівців щодо виховання фізичної культури та основ здоров'я молоді (М. І. Брихцин, П. А. Рудик, В. І. Селиванов) стосуються суто спортивної діяльності, і, як правило, не враховують вікові аспекти та не містять в собі цілісної методики виховання фізичної культури та основ здоров'я в студентській молоді закладів вищої освіти. Водночас, у прочитаній літературі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів засобами бойового хортингу в навчально-виховному процесі ще не розглядалося так конкретно дослідниками [4; 7; 8].

Розвиток людської особистості досліджували відомі психологи: Ш. О. Амонашвілі, Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, А. В. Венгер, П. Я. Гальперін, В. В. Давидов, О. В. Запорожець, Д. Б. Ельконін, Ж. П'яже, Н. С. Лейтес, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн та багато інших. Незважаючи на проведені дослідження у цій сфері залишається багато невирішених проблем. Зокрема, немає єдиної думки стосовно психологічної структури виховання фізичної культури та основ здоров'я і вольових дій студентів та їх спонукального механізму, а також певних обґрунтованих засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я осіб студентського віку [10].

У зв'язку з цим на заняттях з фізичного виховання студентів першого і другого року навчання у закладах вищої освіти навчання рухам, функціональне навантаження недостатньо узгоджується з вирішенням виховних завдань. Усе це вказує на актуальність обраної теми і свідчить про необхідність проведення спеціальних досліджень у напрямі визначення та

наукового обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом.

Мета дослідження. Мета дослідження полягла у визначенні та науковому обґрунтуванні психолого-педагогічних умов, що сприяють вихованню фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом.

Виклад основного тексту та результатів дослідження. Від якості занять у спортивній секції бойового хортингу, різноманітності методик, від того, якого рівня здоров'я набули студенти, залежить те, якими спеціалістами стануть ці люди, громадяни суспільства. Тренер-викладач з бойового хортингу одночасно є повноправним членом декількох колективів людських індивідуальностей – студентських та батьківських. Виходячи з вищенаведеного для реалізації мети дослідження були сформульовані такі завдання дослідження:

дослідити стан проблеми у психолого-педагогічній літературі й теорії і практиці фізичного виховання та бойового хортингу;

розробити й експериментально перевірити ефективність психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом.

У процесі дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз літератури та узагальнення передової педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; анкетування; метод експертних оцінок; антропометричні методи; методи математичної статистики [11].

У процесі експериментальної роботи використовується комплекс методів дослідження, який включає: аналіз і узагальнення філософської та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; вивчення навчальних програм виду спорту бойового хортингу і нормативних документів з фізичного виховання; педагогічні спостереження; узагальнення досвіду роботи тренерів-викладачів закладів вищої освіти з виховання у студентів фізичної культури та основ здоров'я у процесі занять бойовим хортингом у позааудиторний час; бесіди, опитування, констатувальний і формувальний етапи експерименту з використанням інструментальної методики й експертної оцінки стану здоров'я студентської молоді; методи математичної статистики і порівняльного аналізу; тестові обстеження рівнів фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольних груп спортивної секції бойового хортингу Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України [9; 12].

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. Проводячи аналіз наукових результатів дослідження необхідно визначити, що після вивчення й аналізу психолого-педагогічної і методичної літератури з проблеми дослідження виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом, визначалися мета, предмет і об'єкт дослідження, формувалася гіпотеза, а також конкретизувалося основне завдання дослідження. Після цього проводився констатувальний експеримент, у ході якого визначилися методики і критерії оцінювання стану здоров'я студентів-новачків секції бойового хортингу Університету ДФС України першого і другого року навчання (1 і 2 курс), та студентів третього і четвертого року навчання (3 і 4 курс), в ході якого простежувалася вікова динаміка і рівень вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом.

Теоретично обґрунтувалися й розробилися педагогічні засади, засоби і методика виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. На завершення проводився формувальний експеримент, у ході якого визначилася ефективність засобів і методики виховання фізичної культури та основ здоров'я у студентів обох вікових груп, і першого та другого року навчання (1 і 2 курс), і четвертого року навчання (3 і 4 курс) окремо, проводився аналіз і узагальнення експериментальних даних та обговорення результатів дослідження.

Фізична культура – необхідна ознака характеру студента, що виражається у здатності слідкувати за своїм здоров'ям. Вона пов'язана з умінням здійснювати свої прагнення щодо постійних занять фізичними вправами, дотримання раціонального режиму дня, гарного і повноцінного сну, збалансованого харчування та ін [1, с. 4–5]. Для діагностики вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом було перевірено наступні нормативи: критерії та показники вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом; ставлення студентів до занять бойовим хортингом; групи індексу фізичного розвитку студентів; рівні втомленості студентів під час занять бойовим хортингом; вплив фізичних вправ на емоційний стан студентів у процесі занять бойовим хортингом; тест на прояв елементарних форм швидкості й сили; кистьова динамометрія; рівні розвитку факторів з основ здоров'я і фізичної культури (за 12 бальною системою оцінювання); обстеження фізичного розвитку студентів; обстеження функціонального стану організму і змін його в динаміці [13].

Успіх виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом також залежить від оточення студентів і поведінки батьків. Дослідження показують, що батьки, які прагнуть дати студенту всебічний розвиток і при цьому пред'являють до нього досить високі вимоги, можуть розраховувати на те, що у студента не буде серйозних проблем з регуляцією діяльності в укріпленні здоров'я. Такі недоліки поведінки студентів, як шкідливі звички, порушення гармонійного режиму дня, психічні розлади [3], що спостерігаються у них ще з дитинства, відбуваються через скоєні батьками помилки у вихованні фізичної культури і навичок здорового способу життя.

Якщо батьки в усьому прагнуть догоджати студенту, задовольняють кожне його бажання, не пред'являють йому вимоги, які повинні беззастережно ним виконуватися, чи не привчають його стримувати себе, то, швидше за все, згодом у такого студента буде спостерігатися недостатність вольового розвитку та не буде сформована орієнтація на здоровий спосіб життя. Необхідною умовою виховання студента в сім'ї є формування у нього свідомої дисципліни, фізичної культури та основ здоров'я [15]. Розвиток батьками у студента відчуття здоров'я є передумовою для формування у нього дисциплінованості, яка не тільки допомагає розуміти необхідність дотримання певних правил поведінки, але і забезпечує йому внутрішню дисциплінованість, що виражається у здатності регулювати і зіставляти свої бажання з умовами реальної життєдіяльності.

Враховуючи специфіку прояву фізичної культури особистості, навичок здорового способу життя, її прояв має свої особливості, пов'язані з віком. Молодь студентського віку, яка займається бойовим хортингом, робить вольові дії, головним чином, за вказівкою тренера-викладача. Одна з важливих психологічних особливостей рухової діяльності спортсменів бойового хортингу цього віку – це вміння виконувати точні і диференційовані просторові, тимчасові і м'язові сприйняття, виконувати вимоги спортивного режиму, формувати рухові здібності, виховувати фізичні якості як під час загальних тренувань, так і в процесі самостійних занять бойовим хортингом [14].

Таким чином, засоби бойового хортингу, пов'язані з вихованням фізичної культури та основ здоров'я у студентів, повинні зайняти одне з головних місць у навчально-тренувальному процесі. Для перевірки вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом виділено такі критерії: *когнітивний, емоційний, мотиваційний, діяльнісний*.

До кожного з цих критеріїв були визначені показники. Показниками когнітивного критерію є повнота, системність і міцність знань студентів про зміст фізичних вправ бойового хортингу, порядок їх проведення; емоційного критерію – модальність, стійкість та вибірковість емоцій студентів, які визначаються за письмовим опитуванням на запитання [17]. Показниками мотиваційного критерію є широта, сила та стійкість мотивацій студентів; діяльнісного критерію – активність і стабільність під час занять бойовим хортингом та фізична підготовленість студентів даної вікової групи.

Психолого-педагогічні умови виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. Сучасний бойовий хортинг характеризується високою швидкістю атаквальних та захисних дій, швидким пересуванням спортсменів, швидкою і раптовою зміною ситуацій сутички. Все це пред'являє високі вимоги до обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу й переключенню уваги, швидкості орієнтування [16]. Тому навчально-тренувальний процес потрібно будувати виходячи саме з цих позицій. Для підвищення психологічної стійкості спортсменів бойового хортингу студентського віку існують певні принципи психологічної підготовки, які в загальному вигляді можна зобразити як алгоритм практичних дій з наявністю внутрішніх і зовнішніх зв'язків.

Специфіка виду спорту накладає відбиток на розвиток у спортсменів бойового хортингу тих чи інших сторін психіки студента: цінностей здоров'я, сприйняття, уваги, уявлення, мислення, пам'яті, емоцій, морально-вольових якостей. Процеси сприйняття поділяються на зорові, спеціалізовані та сприйняття руху. Зорові сприйняття характеризуються об'ємом поля зору і глибинним зором. Специфіка бойового хортингу така, що багато рухових дій вчиняються на основі периферичного зору. Правильне і своєчасне виконання технічного прийому бойового хортингу тісно пов'язане з високорозвинутою здатністю точно оцінювати дистанцію [2]. У сприйнятті рухів відображаються їх властивості, форма, амплітуда, напрямок, тривалість і прискорення, а у їх наполегливому виконанні грають роль психічні якості.

Підвищити впевненість студента у досягненні спортивних результатів та покращити рівень вихованості у нього фізичної культури можна завдяки розвитку:

спостережливості: вмінню швидко і правильно помічати важливі моменти тренувальних навантажень та змагальної боротьби, швидко і правильно орієнтуватися в складній обстановці сутички;

кмітливості: вмінню швидко і правильно оцінювати складні ситуації, враховувати їх наслідки;

ініціативності: вмінню ефективно і самостійно застосовувати тактичні задуми проти суперника і передбачати результати як своїх, так і його дій.

Ці необхідні для студента навички розвиваються при сукупності багатьох чинників, які складають технологію формування психолого-педагогічних умов для успішного виховання фізичної культури у студентів (рис. 1).

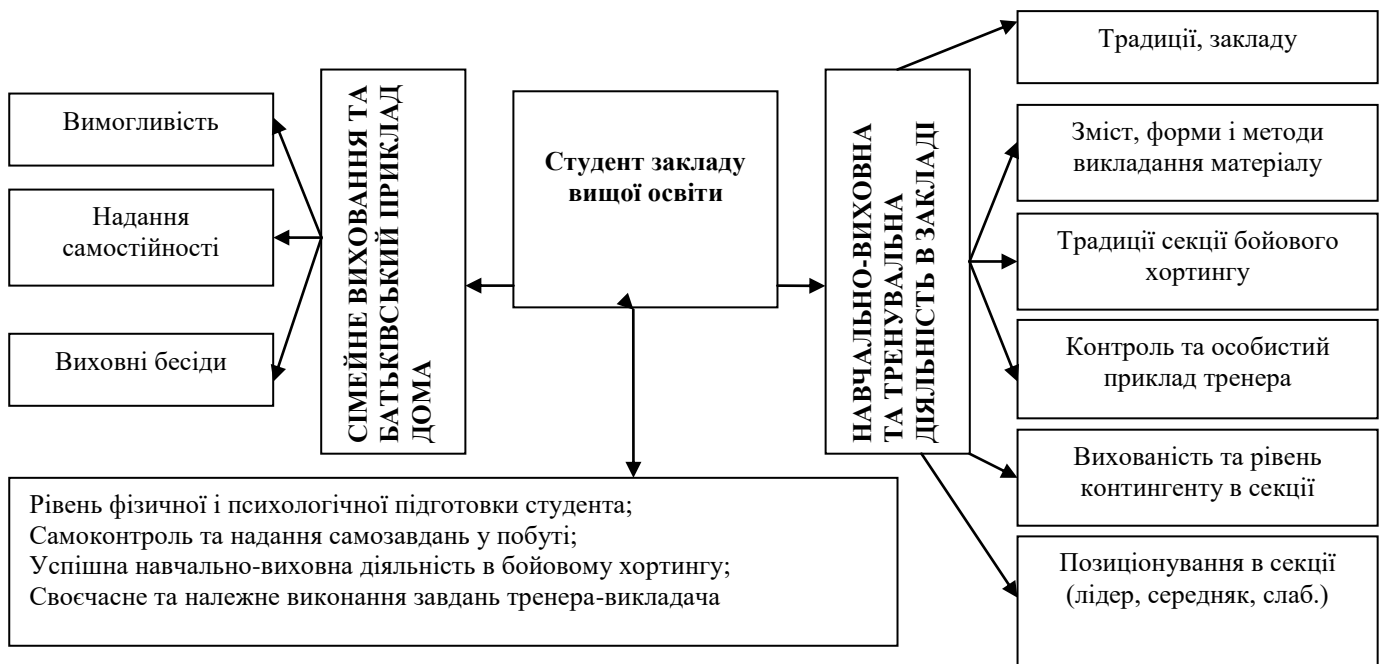


Рис. 1. Психолого-педагогічні умови виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим

хортингом

Водночас необхідно враховувати мінливість вищенаведених зовнішніх факторів, які оточують студента впродовж всього дня. У студентів-спортсменів сила подразників, діючих на центральну нервову систему (ЦНС) у тренувальних та змагальних умовах, дуже велика. Це призводить до різкого підвищення збудливості кори головного мозку і зміни умовно-рефлекторної діяльності, що є фізіологічною основою появи сумнівів, невпевненості у своїх силах, скутості та зайвої напруженості в руках. Тому студенти у процесі тренувань можуть допускати рухові помилки.

Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом проходить не тільки в моменти навчально-тренувальних занять або виступів на змаганнях, але і в процесі всього життя. Тому тренеру-викладачу з бойового хортингу закладу вищої освіти треба дуже добре познайомитися з навчальною та побутовою діяльністю студента, його способом життя, крім занять бойовим хортингом. Тренер-викладач має пам'ятати, що заняття бойовим хортингом є лише одним із засобів виховання і розвитку фізичної культури особистості, і що розвиток усіх без винятку вольових якостей тісно пов'язаний з результативністю спортсмена бойового хортингу [4; 7].

Велике значення має особистий приклад тренера-викладача, його ставлення до свого особистого здоров'я, роботи з групою студентів, наскільки він уміє організувати заняття, а головне, домогтися неодмінного виконання поставлених завдань. Спортсменів студентського віку необхідно привчати до самостійного вирішення тренувальних і змагальних завдань, вмінню виявляти ініціативу під час проведення запеклої сутички. Студент тільки тоді навчиться навичкам здорового життя та перенесенню фізичних і психологічних навантажень, з якими йому доведеться зустрітися на відповідальних змаганнях, коли в поєднанні з фізичною, технічною й тактичною підготовкою на заняттях буде частіше виявляти фізичні якості, рухові здібності, а також такі вольові якості, як наполегливість, рішучість, витримка, цілеспрямованість [6].

Розробці технології виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом передує етап моделювання. Створення педагогічної моделі є дієвим засобом перевірки принципів, форм, методів та засобів виховання. Обґрунтовано та експериментально перевірено психолого-педагогічні умови виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом з урахуванням емпіричних даних, які були отримані за результатами констатувального експерименту.

До них відносяться: конкретизація мети та перспектив діяльності на кожному етапі роботи; використання різноманітних засобів, форм і методів проведення занять з бойового хортингу; дотримання принципу доступності на кожному етапі роботи; створення ефекту суперництва; усвідомлення кожним спортсменом свого обов'язку та відповідальності за заклад освіти, групу студентів, спортивну команду бойового хортингу тощо; створення студентам-спортсменам позитивного емоційного фону, як за результати їхньої діяльності, так і завдяки доброзичливому слову тренера-викладача, однолітків; показ студентам спортивного взірця як орієнтира на рівень засвоєння вивченого завдання; постійне використання завдань, які виконуються спортсменами бойового хортингу «до відмови»; допомога студентам у подоланні труднощів спортивного характеру у процесі занять, які з'являються раптово, несподівано.

Якщо у спортсмена є яскраво виражене прагнення бути здоровим, подолати всі труднощі, він може компенсувати деякі недостатньо виражені у нього здібності і все рівно досягти поставленої мети – виховання фізичної культури та основ здоров'я у процесі занять бойовим хортингом. Для успішного вирішення цього питання педагогу необхідно дотримуватися системи застосування психолого-педагогічних умов.

Окрім того, незважаючи на значні теоретичні та методико-практичні здобутки у галузі сучасної фізкультурної освіти, все ще актуально залишається гостра потреба у зміні підходів як власне до змісту навчальної дисципліни «фізичне виховання» й принципових позицій щодо необхідності здійснення її спортивно-активізаційного впливу на розвиток кожної особистості, так і до якості професійної підготовки тренерів-викладачів з бойового хортингу в українських закладах вищої освіти та інститутах післядипломної педагогічної освіти.

Причини окресленої ситуації щодо можливих недоліків у даній галузі, на нашу думку, такі:

По-перше, це певна, по суті, штучна й здебільшого невинуватена «роз'єднаність» більшості закладів вищої освіти, їхня не у кращому варіанті «автономність» (у сенсі відповідності змісту, форм і методів підготовки фахівців спортивних спеціальностей сучасним вимогам, державним стандартам, системам, освітнім програмам тощо).

По-друге, недоречний консерватизм у розробці змісту професійної підготовки тренерів-викладачів з бойового хортингу спортивного фаху та помітне уникнення активного впровадження найбільш ефективних сучасних освітніх технологій.

Прикладом можуть бути програмно-методичні матеріали, що постійно розробляють викладачі вітчизняних закладів вищої освіти, і які протягом останніх років лишаються практично незмінними та складаються з навчальних дисциплін спортивно-фізкультурного циклу.

Водночас, ті аспекти професійної підготовки тренерів-викладачів з бойового хортингу, що стосуються їхнього особистісно-творчого розвитку, спортивної самореалізації, практично-методичного вдосконалення та набуття педагогічної майстерності, дотепер лишаються, ймовірно, винятком, ніж правилом. Актуальність цих тверджень доводить проведене нами опитування широкого кола майбутніх і працюючих викладачів фізичного виховання (разом 158 осіб) у різних регіонах України, яке констатувало їхню готовність до активізації позитивних змін у сучасній педагогічній практиці з професійної підготовки майбутніх фахівців фізкультурних спеціальностей у закладах вищої освіти.

Так, оцінюючи рівень професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів, студенти закладів вищої освіти та практикуючі викладачі такої ж спеціалізації оцінили його неоднозначно, а саме, як: середній (56,1%), низький (35,7%) та високий (9,2%) – такі показники проведеного опитування (рис.2).

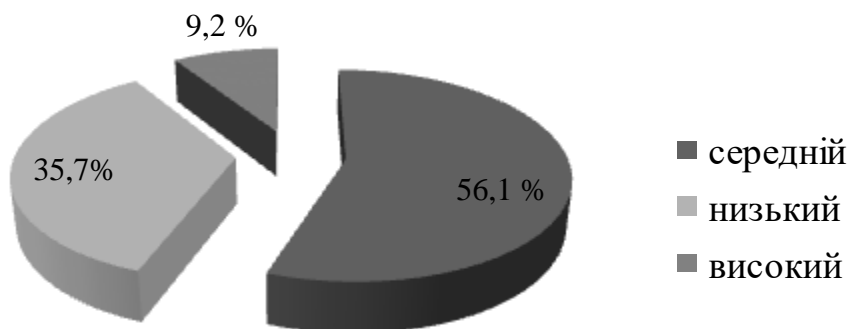


Рис. 2. Показники оцінювання рівня професійної підготовки тренерів-викладачів студентами закладів вищої освіти

Вказуючи на чинники, які зумовлюють такий рівень, респонденти назвали:

невідповідність змісту фізкультурних дисциплін сучасним вимогам щодо якості неперервної освіти загалом та фізкультурної освіти зокрема (2,4 %);

обмежений кількісний та якісний склад форм і методів професійної підготовки (20,3 %);

недостатній рівень педагогічної майстерності тренерів-викладачів закладів вищої освіти (5 %);

невисокий рівень підготовки абітурієнтів, майбутніх студентів з фізкультурних спеціальностей закладів вищої освіти (14,8 %);

недостатня кількість навчальних годин з професійної підготовки за фахом «фізичне виховання» (12 %);

занижений рівень матеріально-технічної бази відповідних кафедр закладів вищої освіти (69,5 %).

При цьому, як студенти, так і викладачі нерідко вказували на декілька чинників одночасно. Найчастіше в окремих відповідях вони зазначали: «безсистемність та відсутність послідовності у викладанні предметів фізкультурного циклу у закладах вищої освіти»; «недостатня ґрунтовність викладання предметів фізкультурного циклу»; «невідповідний сучасним вимогам рівень викладання методики навчання фізичного виховання»; «недостатній обсяг пропонованих для вивчення студентами психологічних засад творчого розвитку особистості й педагогічної творчості»; «відсутність вивчення основ теорії фізичного виховання»; «недостатній обсяг інформації стосовно історії та теорії фізичного виховання»; «відсутність особистісно орієнтованого та творчо-стимулюючого підходів до студентів та їх діяльності».

Таким чином, результати проведеного нами опитування довели ймовірність актуальності й гострої необхідності в урізноманітненні форм і методів навчально-виховної роботи у процесі професійної підготовки студентів, майбутніх викладачів фізичного виховання. А ще, вибираючи з-поміж різних форм такої роботи, респонденти визначили як надзвичайно необхідні такі з них, як: обговорення й бесіди (37 %), семінари та тренінги (56,2 %), спортивні гуртки і факультативи (25,6 %), пленери та колективна спортивно-оздоровча діяльність (49 %).

Спортивна підготовка студентів у бойовому хортингу – складний і комплексний процес. Основною і необхідною умовою розвитку в студентів навичок фізичної культури є систематичне виконання у процесі тренувань вправ, що вимагають фізичних зусиль. Для успішної діяльності в бойовому хортингу спортсмен має володіти не тільки фізичними якостями, а й наполегливістю, цілеспрямованістю, сміливістю, рішучістю, дисциплінованістю й ініціативністю. Всі ці якості взаємопов'язані між собою і взаємообумовлені. Виявлена особливість психологічних дій студентів є важливою методичною допомогою в процесі проведення навчально-тренувальних занять з бойового хортингу.

Виховання фізичної культури на заняттях з бойового хортингу – це узагальнене поняття, за яким стоїть багато різних психологічних феноменів. Це і свідоме управління студентом своїми діями, і вольове зусилля, і специфічні його прояви (моральні та вольові якості) [8]. Тому розвивати треба не абстрактну фізичну культуру, а конкретно її компоненти – чинники здоров'язбережувальної поведінки і конкретні прояви сили волі (вольові якості), причому специфічними для студентів методами.

Результати застосування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. Здоров'я виступає однією з найбільш значущих основ людського щастя, радості і благополуччя, тому проблема здоров'я – фундаментальна для всього людства. Вона завжди була і залишається у центрі уваги, пізнання і творчої діяльності студентської молоді.

Можливості бойового хортингу в укріпленні здоров'я студентів, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті, в самоствердженні дуже великі. При цьому, здоров'я студента виступає як провідний чинник, який визначає не тільки гармонійний розвиток молодої людини, а й успішність освоєння професії, плідність майбутньої професійної діяльності людини.

Фізичний розвиток студента, який тісно пов'язаний з його здоров'ям, – це процес зміни і становлення природних морфологічних і функціональних властивостей організму студента протягом його життя (зріст, маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легень тощо).

Загальний фізичний стан і здоров'я студента залежить від багатьох факторів, як природних, так і соціальних, але головне – він підлягає керуванню і координації. За допомогою відповідним чином підібраних і організованих заходів з використанням фізичних вправ, оздоровчих методик бойового хортингу, раціонального харчування, режиму праці і відпочинку, можна в широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямі показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму.

Саме тому бойовий хортинг широко використовується для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості студентів у сучасному навчально-виховному процесі закладів вищої освіти. Фактично бойовий хортинг необхідний для соціального становлення молодої людини, будучи важливим засобом її всебічного і гармонійного розвитку. Це означає, що бойовий хортинг та його складові частини – оздоровчі технології в структурі освітньої і професійної підготовки студентів, виступає не тільки в ролі навчальної гуманітарної дисципліни, але і як засіб спрямованого розвитку цілісної особистості, виховання фізичної культури та укріплення здоров'я.

Дійсно, обов'язок кожного студента полягає в охороні свого здоров'я. Але усвідомити всю суть проблеми і зміни свого організму на краще під силу не кожному. Шкідливі звички, переїдання, малорухливість, неправильний спосіб життя – все це призводить до тяжких наслідків. І часто буває так, що усвідомлення цього приходиться пізно. Кожний студент сам творить своє здоров'я. Потрібно багато робити, щоб його зберегти. Необхідно з раннього віку вести активний спосіб життя – займатися бойовим хортингом, загартовуватися і, звичайно ж, дотримуватися особистої гігієни.

Правильно організована рухова активність є найважливішим фактором формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я студента незалежно від його віку. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба студента, яка визначає здатність його до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Тому рухова активність в життєдіяльності студента, який займається бойовим хортингом, відіграє значну роль, адже рух – це життя.

Рух є природною потребою організму студента. Він формує структуру і функції молодого організму, стимулює обмін речовин і енергії в організмі, покращує діяльність серця і дихання, а також функції деяких інших органів, що відіграють важливу роль у пристосуванні студента до постійно змінюваних умов довкілля. Велика рухливість студентів під час занять бойовим хортингом надає сприятливу дію на їх головний мозок, сприяючи розвитку розумової діяльності. Рухова активність, регулярні заняття бойовим хортингом – обов'язкова умова здорового способу життя студентської молоді. Здоров'я є безцінним багатством студента. Найголовніше – захотіти бути здоровим. Здоров'я як капітал: його можна збільшити, його можна і прогуляти. Хочеш бути здоровим – живи правильно і будеш таким.

Кожен студент, який займається бойовим хортингом, має можливість активно стати на шлях природної немедикаментозної охорони та підтримки свого здоров'я, попередження захворювань, не кажучи вже про те, що основним принципом для студента має бути не збереження, а творення здоров'я. Адже організм студента має особливості самозахисту і самозбереження. Досвідчений спортсмен бойового хортингу студентського віку буде краще уникати хвороб, ніж вибирати ліки проти них. Можна стверджувати, що настав час, коли природні методи профілактики і лікування повинні стати пануючими, як єдино розумні й основні. Лікує студента лікар, але виплює його природа з усіма своїми особливостями. Хто не цінує свого здоров'я, той його не вартий.

Загалом, здоров'я людини на 40 % залежить від способу її життя, на 30 % – від стану навколишнього середовища, на 20 % – від генетичної спадщини батьків, і лише на 10 % – від медичного обслуговування. Отже, людина має великі можливості для охорони свого здоров'я. Вона від природи може жити довго, якщо сама не буде скорочувати своє життя. Наш організм створений орієнтовно для 100 років життя і більше.

Якщо ми повністю збалансуємо наше буття як у фізичному, так і в емоційному відношенні, то гранична тривалість життя цілком може піднятися до цього рівня і навіть більше. І якщо ми живемо менше, то це викликано не недоліками організму, а тим, як ми з ним поводитимось. Нам говорять про природне старіння, ймовірно, це цілком справедливо. Але, швидке руйнування організму з роками відбувається в основному не тому, що ми старіємо, а тому, що ми неправильно старіємо. Наш організм не зобов'язаний так швидко старіти, як він зазвичай це робить. Швидкість старіння залежить від нас самих. Треба лише позбутися чинників, що прискорюють старіння, у тому числі – низької фізичної активності.

Для кожної людини, як і для всього суспільства у цілому, немає більшої цінності, ніж здоров'я. Проблему здоров'я людини необхідно підняти на рівень існуючої сьогодні екологічної проблеми. Треба створити в суспільстві необхідність дбайливого відношення до людської екології. Говорячи про здоров'я, можна сказати, що здоровій людині потрібно все, весь світ, а хворій – одне здоров'я. У наш час не можна вважати себе культурною людиною, не вміючи орієнтуватися в своєму самопочутті, функціонуванні різних систем свого організму, не вміючи самостійно впливати на ці функції засобами фізичних вправ, харчування, дотримання режиму тощо.

Виявлення та вивчення причин хвороб служать основою профілактики в галузі фізичної культури. Найчастіше хвороби виникають у результаті впливу зовнішніх факторів. Однак, хвороби можуть виникати і від внутрішніх причин, що лежать у самому організмі. Зовнішні чинники – переохолодження, перегрівання, радіація, недоїдання та інші, змінюють внутрішній стан організму, в результаті чого знижується імунітет, опірність до хворобливих чинників. Внутрішні причини хвороб зв'язані зі спадковістю, конституцією, реактивністю, імунітетом тощо. Патологічний процес може розвиватися на різних рівнях: молекулярному, тканинному, органному, і нарешті, захопити всю систему. Слід зазначити, що в організмі всі клітини, тканини і органи нерозривно пов'язані між собою. Тому, немає місцевих хвороб, завжди хворіє весь організм. Звідси випливає основний принцип лікування – треба лікувати не хворобу, а хворого.

Водночас, основна мета бойового хортингу як оздоровчої системи в Україні – збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування позитивного світогляду, виховання фізичної культури, свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження дає можливість визначити основні психолого-педагогічні умови виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом.

1. Конкретизація мети та перспектив діяльності. Невизначеність мети і реального стану здоров'я, органів і систем організму знижує ступінь мобілізованості і старанності, призводить до зменшення працездатності, погіршення стану здоров'я студентів, які займаються бойовим хортингом.

2. Різноманітність засобів, форм і методів діяльності. Тривала і часом одноманітна робота, що повторюється день у день, призводить до розвитку хронічних станів монотонії і психічного пересичення, які не тільки знижують ефективність роботи, але й зменшують відчуття задоволеності студентів від фізичної діяльності в системі бойового хортингу. У зв'язку з цим необхідно урізноманітнити засоби, форми і методи діяльності. Через задоволення, одержуване від виконання певної фізичної вправи, формується задоволеність всім навчально-тренувальним процесом, який підтримує рівень вихованості фізичної культури. У цьому випадку і невдачі, неминучі при досягненні віддаленої за часом мети, будуть переноситися не так гостро і, отже, нададуть менший негативний вплив на формування здорового способу життя студентів.

3. Дотримання принципу доступності. Фізична культура студентів підтримується досягненням поетапних цілей. У зв'язку з цим, для розвитку фізичних якостей і вольової сфери особистості необхідно пред'являти переборні труднощі. Рівень фізичних навантажень для студентів у процесі занять бойовим хортингом завжди має бути не занадто низьким, але й не високим, достатнім, щоб забезпечити безперервність отримання підкріплювальних стимулів, тобто досягнення спортивного успіху. Оптимальні труднощі завдань змусять студента-спортсмена докладати певних вольових зусиль. Занадто легке завдання виявиться неефективним для виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. Однак і надмірно важке тренувальне завдання може викликати у студента відчуття розчарування, втрату віри у свої сили.

4. Використання ефекту суперництва. Посилення мотиву такими способами підвищить бажання у студентів займатися бойовим хортингом, досягати успіху в укріпленні здоров'я, створить новий емоційний заряд.

5. Усвідомлення студентом, який займається бойовим хортингом, своєї відповідальності за власне здоров'я. При недостатньому розвитку почуття відповідальності рівень фізичної культури у студентів може не виражатися в повній мірі. Між тим, її прояв можливий за егоїстичних прагнень демонстрації фізичної сили перед іншими студентами (користолюбство, надмірне честолюбство), однак, такий прояв фізичної культури недовготривалий і малопродуктивний. Усвідомлення студентом своєї міри відповідальності за розвиток і реалізацію свого спортивного таланту свідчить про те, що у нього є всі передумови для саморозвитку та виховання фізичної культури. Якщо у студента є яскраво виражене прагнення бути здоровим, постійно займатися бойовим хортингом, виконувати психолого-педагогічні вимоги тренера-викладача під час занять, подолати всі труднощі, він може компенсувати деякі недостатньо виражені у нього здібності і досягти поставленої мети – високого рівня вихованості фізичної культури та повного розуміння основ здоров'я.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над вивченням психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом у констатувальному та формуальному експериментах буде детальніше конкретизована в результатах дослідження.

Література

1. Гришук В. Л., Єрьоменко Е. А., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення Операції об'єднаних сил. *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. С. 59–73.

2. Єрьоменко В. Е., Єрьоменко М. О., Єрьоменко Е. А. Профілактика стоматологічних захворювань працівників правоохоронних органів у період виконання службово-бойових завдань. *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. С. 79–86.

3. Єрьоменко Е. А. Полторацький С. С., Суліма І. В., Марченко О. І. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України. *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. С. 43–58.

4. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118) 19. С. 49–56.

5. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. С. 38–44.

6. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.

7. Єрьоменко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії. *Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі* : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конф. (м. Ірпінь – м. Хмельницький, 25-31 травня

2020 р.). Хмельницький: Науково-дослідний центр митної справи, 2020. С. 18–23.

8. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко. К. : Паливода А. В., 2012. 268 с.

9. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. 280 с.

10. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу. *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. С. 39–42.

11. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2019. – 608 с.

12. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. 1064 с.

13. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 654 с.

14. Оржеховська В. М., Федорченко Т. Є., Єрмоєнко Е. А., Діхтяренко З. М., Мельник О. В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект). *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 17–34.

15. Петрович Ж. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / К. : Паливода А. В., 2016. 544 с.

16. Тимчик М. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 1. К. : Педагогічна преса. С. 38–41.

17. Чмелюк В. В., Єрмоєнко Е. А., Бондарчук В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення Операції об'єднаних сил на сході України. *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). Ірпінь. Університет ДФС України, 2020. С. 7–25.

References

1. Gryshchuk V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov O. A. (2020). *Boyovyi khortynng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravoohorontsiv do vykonannya sluzhbovo-boyovoykh zavdan z protydii kontrabandi u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting as a means of professional and applied training of law enforcement officers to perform combat missions to combat smuggling in the areas of the Joint Forces Operation]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 59–73.

2. Yeromenko V. E., Yeromenko M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatolohichnykh zakhvoryuvan pratsivnykiv pravoohoronnykh organiv u period vykonannya sluzhbovo-boyovoykh zavdan* [Prevention of dental diseases of law enforcement officers during the performance of combat missions]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 79–86.

3. Yeromenko, E. A., Полторацький С. С., Суліма І. В., Марченко О. І. (2020). *Boyovyi khortynng yak zasib viyskovo-prykladnoi ta fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv z protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting as a means of military-applied and physical training of personnel of units to combat illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation in eastern Ukraine]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 43–58.

4. Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortynngom* [Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K. : Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (118) 19. P. 49–56.

5. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnosteï zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortynngu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K. : Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. P. 38–44.

6. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnosteï fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya studentiv i kursantiv, yaki zaymayutsya boyovym khortynngom* [Importance of values of physical culture and bases of health for students and cadets who are engaged in combat horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K. : Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 11 (119) 1. P. 71–79.

7. Yeromenko, E. A. (2020). *Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynhu dlia zabezpechennia natsionalnoi bezpeky Ukrainy v umovakh zovnishnioyi agresii* [Comprehensive use of the potential of combat horting to ensure the

national security of Ukraine in the face of external aggression]. Aktualni problemy zabezpechennia natsionalnoi bezpeky ta sproshchennia protsedur mizhnarodnoi torhivli : zb. tez IV nauk.-prakt. internet-konf. (m. Irpin – m. Khmelnytskyi, 25-31 travnia 2020 r.). Khmelnytskyi: Naukovo-doslidnyi tsentr mytnoi spravy, 2020. P. 18–23.

8. Yeromenko E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoyi (seksiyonoyi) roboty «khortynh» dlya uchniv 1-11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum of the circular (sectional) work «horting» for pupils of grades 1–11 of secondary schools]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 268.

9. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlya uchniv 1–11 klasiv zakladiv zagalnoi serednyoi osvity* [Combat horting curriculum for students of grades 1–11 of general secondary education institutions]: training manual.– Kyiv: Palyvoda A. V.. p. 280.

10. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykholohichnoi pidgotovky ta formuvannia profesynykh yakosti kursantiv I pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv zasobamy boyovoho khortynhu* [Features of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers by means of combat horting]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.

11. Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of healthy life of student youth by means of horting] : monograph. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 608.

12. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – the national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

13. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh u zakladakh vyschoi osvity* [Horting in higher education institutions] : Tutorial. – Irpin : Publishing house of University of the State Fiscal Service of Ukraine. – p 654.

14. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsiiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt)* [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

15. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

16. Tymchuk, M. V. & Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In Fizychno vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.

17. Chmeliuk V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk V. V. (2020). *Boyovyi khortynh u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobotnykiv do protydi nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).10
УДК 378.147:796.386

Жуковський Є.І.
кандидат педагогічних наук, доцент (б.в.з.)
Житомирський державний університет імені І. Франка, м. Житомир
Крук М.З.
кандидат педагогічних наук, доцент
Житомирський державний університет імені І. Франка, м. Житомир
Шоханов О.С.
старший викладач
КВНЗ «Житомирський медичний інститут» ЖОР, м. Житомир

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

У статті розглядається вплив настільного тенісу на фізичні якості студентів, зокрема на координаційні здібності. Проаналізовано наукову-методичну літературу з питань впливу настільного тенісу на здоров'я студентської молоді. В статті висвітлені особливості проведення занять та надані методичні вказівки щодо проведення занять з настільного тенісу зі студентами. Структура заняття з фізичного виховання в експериментальній групі включала в себе три частини: підготовчу, основну та заключну. Кожна з цих частин мала свої особливості, які були направлені на розвиток координаційних здібностей засобами настільного тенісу.

Доведено ефективність методики вдосконалення координаційних здібностей, які впливають на підвищення спортивної майстерності здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: координаційна підготовленість, настільний теніс, фізична підготовка, студент, фізичне виховання.

Жуковський Є.И., Крук Н.З., Шоханов О.С. Научно-методические основы усовершенствования координационных способностей студентов средствами настольного тенниса.

В статье рассматривается влияние настольного тенниса на физические качества студентов, в особенности его влияние на координационные способности. Проанализировано научно-методическую литературу по вопросам влияния настольного тенниса на здоровье студенческой молодежи. В работе представлены особенности и подготовлены методические рекомендации проведения занятий по настольному теннису. Структура занятия по физическому воспитанию включала в себя три части: подготовительную основную и заключительную. Каждая из этих частей имела свои особенности, которые были направлены на развитие координационных способностей средствами настольного тенниса.

Подтверждено эффективность методики усовершенствования координационных способностей, которые влияют на повышение спортивного мастерства студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: координационная подготовка, настольный теннис, физическая подготовка, студент, физическое воспитание.

Zhukovskyi Y., Kruk M., Shokhanov O. Scientific and Methodological Foundation of Improvement of the Students' Coordination Abilities at the Table Tennis Training Lessons.

The problems of physical education and health are very important due to the world situation. The article contains information about interests of students of higher educational institutions: we have noted the rising interest to the table tennis, as a spectacular kind of sport.

Table tennis is one of the most popular kinds of sport among students. It helps to develop following skills: accuracy, speed and reaction speed, explosive power, sense of rhythm operational thinking, the ability to concentrate attention and coordination. Table tennis has been recommended as the most perspective kind of sport, which is available for health.

The article provides an example of structure and content of physical education training lessons with students of higher educational institutions with the use of table tennis. Students of the experimental group worked at the increasing their coordination abilities at the table tennis lessons. The training was divided into three parts: preparation, the main part and the conclusion. Each part had the own differences. The preparation part took up 12-15% of the total time and was aimed to involve and warm up the big muscles.

The main part of the lesson took up 75-80% of the total time. This part was divided into three: exercises without the ball, exercises with the ball and the racket, training games. The final part of the lesson was about 10% of the total time. Exercises were aimed at relaxing: breathing, flexibility exercises, jogging, walking.

In order to improve the coordination skills it necessary to remember for methodological principles: coordination exercises should be at the beginning of the lesson, exercises should be difficult, limited of the number and duration, exercises should be at the defined time, using of the general physical exercises.

Key words: coordination skills, table tennis, physical training, students, physical education.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Зміцнення та збереження здоров'я молоді є однією з найголовніших проблем сучасності. Знецінення престижу здоров'я, фізичної культури і спорту в Україні виникло через низьку мотивацію до фізичного виховання, недостатнє фінансування, застарілу матеріально-технічну базу [3]. Заняття фізичною культурою та спортом – це шлях до молодості, здоров'я та довголіття [1].

Стан фізичного виховання у вищих освітніх закладах певною мірою залежить від керівників закладів та кафедр фізичного виховання, які створюють необхідні умови для розвитку спорту та фізичного виховання. Розуміючи, що вищий освітній заклад є останнім кроком студентів до самостійних занять. Саме тому на викладачів покладена велика відповідальність за рівень фізичної підготовки, здоров'я, а також мотивацію до подальших занять спортом.

Протягом останніх років багато освітніх закладів відмовились від традиційних занять фізичним вихованням, зорієнтувавши процес на врахування потреб та інтересів студентів до вибору форм та засобів з опорою на матеріально-технічну базу та можливостей викладацького складу [3].

Комплексний вплив на розвиток фізичних якостей мають ігрові види спорту, зокрема настільний теніс [1,11,12]. Популярність настільного тенісу серед студентів вищих освітніх закладах пояснюється високою емоційною напругою, позитивним впливом на психофізіологічні та вольові якості, а також видовищністю гри. Результатом гравців-студентів є володіння арсеналом техніко-тактичних дій та рівня спеціальних технічних якостей. Формування координаційних здібностей майбутніх фахівців є важливою передумовою забезпечення оптимального обсягу рухової активності, що впливає на результат роботи тенісиста [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Практика фізичного виховання на сьогоднішній день складається таким чином, що показники фізичної підготовленості зводяться лише до визначення та розвитку витривалості, спритності сили та гнучкості. На жаль, такий підхід не відображає проблему гармонійного розвитку особистості. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що координаційні здібності є комплексною якістю, яку можна виокремити в окремі групи: відчуття ритму, здібність до управління часовими, просторовими параметрами руху, здібність до орієнтування у просторі, здібність до розслаблення м'язів, спритність. На думку В.І. Ляха спортивні ігри є основним засобом розвитку координаційних здібностей [7]. А.Г. Карнеев пропонує розглядати рухово-координаційну здатність – як можливість узгоджувати рухові дії, що забезпечує високу їх ефективність відповідно до поставленої мети [5]. В Староста вважає рухову координацію однією з

найбільш суттєвих елементів рухової підготовки, а міра її розвитку визначає успіх в професійній діяльності [10]. Г.В. Барчукова зазначала, що швидкість реакцій на рухомий об'єкт гравців у настільний теніс значно вища, ніж у інших людей [2]. Отже, настільний теніс є одним з видів спортивних ігор, де координаційні здібності посідають важливе значення.

Мета статті: розробка методики вдосконалення координаційних здібностей студентів засобами настільного тенісу.

Завдання:

1. Дослідити науково-методичну літературу з питань координаційних здібностей студентів.
2. Визначити рівень розвитку координаційних здібностей студентів.

3. Розробити методику вдосконалення координаційних здібностей студентів та перевірити її ефективність на практиці.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу.

Дисципліна «Фізичне виховання» є варіативною в Житомирському державному університеті імені Івана Франка серед студентів I курсу. Дисципліна складається з двох змістових модулів, загальна кількість годин – 90 (60 годин самостійної роботи, 30 годин аудиторної практичної роботи). Дослідження проводилось зі студентами, що вивчали дисципліну «Фізичне виховання (загальна фізична підготовка)» (контрольна група) та «Фізичне виховання (настільний теніс)» (експериментальна група). В експерименті приймали участь 30 студентів КГ та ЕГ основної медичної групи першого курсу.

Результати вихідного експерименту показали, що рівень розвитку координаційних здібностей в обох групах відповідає «середньому» та «нижче середньому» рівням.

З метою покращення координаційних здібностей на заняттях зі студентами експериментальної групи з фізичного виховання засобами настільного тенісу була використана наступна структура та зміст занять. Заняття поділялося на три складові частини (підготовча, основна та заключна), кожна з яких мала свої особливості.

Підготовча частина займала 12-15% загального часу та була спрямована на включення в роботу та розігрів великих м'язів. Студентам пропонувалися різновиди бігу та стрибків, повороти, нахили, колові рухи тулубом, легкі вправи на гнучкість, махові вправи. Поряд із загальними фізичними вправами виконувались спеціальні фізичні вправи: біг і ковзаючи стрибки зі швидкою зміною напрямку, випади з різних вихідних положень, біг сходами, човниковий біг, пересування боком та стрибком, швидкі рухи руками без навантаження або з навантаженням (0,5кг) тощо.

Основна частина заняття, яка займала 75-80% загального часу поділялась на три частини: вправи без м'яча, вправи з м'ячем та ракеткою, навчально-тренувальна гра. В першому блоці основної частини відбувалось вивчення та вдосконалення стійки та пересування біля тенісного столу (вліво, вправо, назад, вперед), переміщення в трьохметровій зоні з торканням кутів столу. Також студентам пропонувались вправи на фідболах, рухливі та спортивні ігри з обмеженням простору, вправи зі скакалкою, естафети. Під час проведення цього блоку потрібно чітко слідувати за тим, щоб перерва між серіями не повинна бути більшою за виконання основної вправи.

Другий блок основної частини включав різні види жонглювання й підкидання м'яча, вдосконалення хвату ракетки (виконання вправ перед дзеркалом); різновиди набивання на ракетці на місці та в русі, вдосконалення ударів біля тренувальної стінки, відпрацювання ударів «підрізка», «поштовх», «накат» зліва та справа.

Третій блок, що займав найбільше часу, включав використання ігор «Вертушка», «Паровозик», гра в парах, гра на рахунок з використанням певних технічних елементів.

Заключна частина заняття складала приблизно 10% загального часу. Вправи, що виконувались були направлені на відновлення організму (дихальні вправи, вправи на гнучкість, легкий біг, ходьба).

З метою вдосконалення координаційних здібностей студентів необхідно чітко дотримуватися наступних методичних вказівок:

- виконання вправ координаційної спрямованості на початку основної частини заняття, оскільки вони вимагають зосередженості та чіткості виконання;
- виконання складно координаційних вправ (різні вихідні положення, зміна просторових орієнтирів, темпу виконання вправ, швидкості переключення з однієї вправи на іншу);
- обмеження кількості та тривалості вправ на координацію, оскільки тривалі серії перевантажують нервову систему студентів;
- використання вправ, в яких студент має виконувати дії швидко та ефективно в несподіваних ситуаціях;
- виконання вправ на координацію в суворо визначений час, з урахуванням його дефіциту.
- виконання вправ загальної фізичної підготовки з метою накопичення запасу рухових навичок [14].

Результати дослідження свідчать, що під час проведення тестування на початку експерименту показники достовірно не відрізнялися у спортсменів КГ та ЕГ ($p>0,05$), а після у ЕГ за рахунок виконання комплексу вправ координаційної спрямованості відбулися суттєві зміни ($p<0,05$).

Таблиця 1

Динаміка зміни показників рівня розвитку координаційних здібностей студентів

№	Завдання	Г	Хлопці			Дівчата		
			Вихідні дані	Заключні дані	p	Вихідні дані	Заключні дані	p
1.	Проба Ромберга (бали)	КГ	1,8±1,6	3±1,4	p>0,05	1,6±0,8	2,6±0,7	p>0,05
		ЕГ	1,8±2	4,2±1,8	p<0,05	1,6±1,2	3,8±1	p<0,05

2.	Стрибки через скакалку (бали)	КГ	2,4±0,8	3,2±0,72	p>0,05	3,4±0,8	4±0,6	p>0,05
		ЕГ	2,2±1,2	4,2±1,08	p<0,05	3,4±0,6	4,8±0,5	p<0,05
3.	Відбивання тенісного м'яча в ціль (бали)	КГ	2,6±0,44	3,2±0,5	p>0,05	3,2±1,08	3,6±0,7	p>0,05
		ЕГ	2,8±0,6	4,2±0,7	p<0,05	3,3±1,04	4,4±1,26	p<0,05
4.	Кидок м'яча об підлогу – поворот на 360° – ловля м'яча (бали)	КГ	2,6±1,1	2,6±1,3	p>0,05	2,6±0,8	3,4±0,8	p>0,05
		ЕГ	3,6±0,9	4,4±1,2	p<0,05	2,6±1,2	4,2±1	p<0,05
5.	Човниковий біг 4х9м (с)	КГ	9,76±0,48	9,41±0,15	p>0,05	11,31±0,1	10,9±0,12	p>0,05
		ЕГ	9,78±0,74	9,08±0,2	p<0,05	11,2±0,23	10,22±0,2	p<0,05

Висновки. Проведення дослідження підтверджує ефективність використання вправ з настільного тенісу в процесі вдосконалення рухових здібностей студентів. Розроблена методика дозволяє вдосконалювати координаційні здібності та психофізіологічні функції студентів в умовах практичних занять з «Фізичного виховання».

Література

1. Авербах О.А., Санкевич В.А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів / О.А. Авербах, В.А. Санкевич // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3 К 2 (71). – С. 7-9.
2. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис в ВУЗе: учебное пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Изд-во: СпортАкадемПрес, 2003. – 132с.
3. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу / Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2 (71). – С. 94-98.
4. Губа В.П. Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: материалы Всероссийской заочной научной конференции под. ред. Е.Е. Жигун / В.П. Губа. – М.: РГУФК СМ и Т., 2018. – С. 87-91.
5. Карнеев А.Г. Направление и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений / Карнеев А.Г. // Теория и практика физической культуры, 1995. – Вип. 9. – С. 5-7.
6. Колумбет О.М. Развитие координационных способностей молодежи / О.М. Колумбет // Монографія. – К.: Освіта. Україна, 2014. – 420с.
7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва, 2006. – 240с.
8. Маленюк Т.В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Меленюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 320-324.
9. Самохвалова І.Ю., Мелюшкіна В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкіна, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, 2018. – Вип. 151. Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ. – С. 133-136.
10. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 1998. – Вип. 6. – С. 8-12.
11. Maman P., Sandeep K. B., Jaspal S. S. Role of sport vision and eye hand coordination training in performance of table tennis players / P. Maman, K.B. Sandeep, S.S. Jaspal // Brazilian Journal of Biomechanics. – 2011. – v. 5, n. 2 (ISSN 1981-6324). – p. 106 – 116.
12. Zhang P., Waard P., Li W., Sutherland S., Jackie Goodway J. Effects of Play Practice on Teaching Table Tennis Skills / P. Zhang, P. Waard, W. Li, S. Sutherland, J. Jackie Goodway // Journal of Teaching Physical Education. – 2012. – n. 31. – p. 71-85.

References

1. Averbakh, O.A., Sankevych, V.A. (2016), "The influence of table tennis training lessons at development of physical qualities" Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Dragomanova. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): K.: Vyd-vo NPU im. M.P. Dragomanova. Vol. 3 no 2 (71), pp. 7-9.
2. Barchukova, H.V., Myzyn, A.N. (2003), "Table Tennis At the university: a textbook for students of non-athletic universities" M.: Izd-vo: SportAkademPres, 132p.
3. Hloba, T.A. (2016), "Table Tennis as a Way of Student's Coordination Abilities Development in the Physical Education" Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Dragomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): K.: Vyd-vo NPU im. M.P. Dragomanova. Vol. 3K, no 2 (71), pp. 94-98.
4. Huba, V.P. (2018), "Actual Problems and Prospects for the Development of Individual Game Sports", Materialy Vserossyiskoi zaochnoy nauchnoi konferentsii pod. red. E.E. Zhyhun. – M.: RHUFK SM y T, pp. 87-91.
5. Karneev, A.H. (1995), "Direction and Principles of the Study of Motor Coordination of the Main Types of Movements" Teoryya i praktika fizicheskoy kultury Vol. 9, pp. 5-7.
6. Kolumbet, O.M. (2014), "Development of Youth Coordination Abilities" Monohrafiia. – K.: Osvita. Ukraina, 420 p.

7. Liakh, V.Y (2006), "Coordination Abilities: Research and Development", M., 240p.
5. Maleniuk T.V. (2018), "Improvement of the student's speed performance and coordination abilities at the lessons of improving sportsmanship in table tennis" Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Dragomanova.. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): K.: Vyd-vo NPU im. M.P. Dragomanova. Vol. 3 K (97), pp. 320-324.
6. Samokhvalova, I.Iu., Meliushkina, V.V., Rybalko, P.F. (2018), "Table Tennis As A Means Of Developing The Coordination Abilities Of Students Of The Agrarian University" Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seria: pedahohichni nauky. Vol. 151. no. 1. – Chernihiv: ChNPU, pp. 133-136.
10. Starosta, V. (1998), "A New Way to Measure and Evaluate Motor Coordination" Teoryia i praktyka fizycheskoi kultury. Vol. 6, pp.8-12.
11. Maman, P., Sandeep, K. B., Jaspal, S. S. (2011), "Role of sport vision and eye hand coordination training in performance of table tennis players", Brazilian Journal of Biomitricity. Vol. 5, no. 2 (ISSN 1981-6324), pp. 106 – 116.
12. Zhang, P., Waard, P., Li, W., Sutherland, S., Jackie Goodway, J. (2012), "Effects of Play Practice on Teaching Table Tennis Skills", Journal of Teaching Physical Education. no. 31. pp. 71-85.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).11

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

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ ДИСЦИПЛІНОВАНІСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ

У даній статті зроблено спробу розкрити основні теоретичні аспекти виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами. Завдяки аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що проблема виховання дисциплінованості здобувачів освіти є актуальною науковою проблемою й заслуговує особливої уваги на сучасному етапі розвитку освіти. З'ясовано, що дисциплінованість є важливою морально-вольовою якістю особистості, яка характеризується проявом витримки, внутрішньої організованості, життєво необхідних цінностей, виконанням освітніх завдань, обов'язків, норм і правил поведінки. У статті зазначається, що старший підлітковий вік (7-9 класи) є сприятливим щодо виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами. Виокремлено, що використання, у процесі виховання дисциплінованості учнів середніх класів, різних видів єдиноборств та спортивно-масової діяльності, є важливими та ефективними засобами формування особистісних якостей.

Ключові слова: дисциплінованість, виховання дисциплінованості, старші підлітки, єдиноборства, здобувачі освіти.

Захарків С.Й. Психолого-педагогический анализ проблемы воспитания дисциплинированности старших подростков в процессе занятий единоборствами. В данной статье сделана попытка раскрыть основные теоретические аспекты воспитания дисциплинированности старших подростков в процессе занятий единоборствами. Благодаря анализу психолого-педагогической литературы установлено, что проблема воспитания дисциплинированности соискателей образования является актуальной научной проблемой и заслуживает особого внимания на современном этапе развития образования. Выяснено, что дисциплинированность является важным морально-волевым качеством личности, которое характеризуется проявлением выдержки, внутренней организованности, жизненно необходимых ценностей, выполнением образовательных задач, обязанностей, норм и правил поведения. В статье отмечается, что старший подростковый возраст (7-9 классы) является благоприятным по воспитанию дисциплинированности старших подростков в процессе занятий единоборствами. Выделено, что использование в процессе воспитания дисциплинированности учащихся средних классов, различных видов единоборств и спортивно-массовой деятельности, являются важными и эффективными средствами формирования личностных качеств.

Ключевые слова: дисциплинированность, воспитание дисциплинированности, старшие подростки, единоборства, соискатели образования.

Zakharkiv S. Psychological and pedagogical analysis of the problem of discipline education in older adolescents in the process of martial arts training. This article makes an attempt to reveal the main theoretical aspects of discipline education in older adolescents in the process of martial arts training. Thanks to the analysis of psychological and pedagogical literature, it has been established that the problem of disciplining education seekers is an urgent scientific problem and deserves special attention at the present stage of education development. It was found that discipline is an important moral and volitional quality of a person, which is characterized by the manifestation of endurance, internal organization, vital values, the fulfillment of educational tasks, responsibilities, norms and rules of behavior. The article notes that senior adolescence (grades 7-9) is favorable for the upbringing of discipline in older adolescents in the process of martial arts. It is highlighted that the use in the process of discipline upbringing of middle school students, various types of martial arts and mass sports activities, are important and effective means of personal qualities formation.

Also, it was possible to find out the main age patterns of older adolescents and their sensitivity to the education of discipline in the process of martial arts, namely: the transition from childhood to adulthood; uneven maturation of functional systems;

the importance of appearance and physique; desire for self-affirmation and independence in practice, stage of development and self-development and others. It is revealed that the use of discipline of martial arts as a kind of sports activity in the process of education is an important and effective means of forming personal qualities, etc.

Key words: discipline, discipline education, older adolescents, martial arts, education seekers.

Постановка проблеми. Наукова проблема виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами заслуговує особливої уваги на сучасному етапі розвитку освіти. Адже, попри зроблені помітні кроки у вирішенні завдань даного феномену, проблема цілком не вирішена у сучасній теорії та практиці. Тому є підстави вважати, що в умовах реформування освітнього середовища проблема виховання дисциплінованості здобувачів освіти є недостатньо розробленою й потребує уважного ставлення вчених. Актуальність також обумовлена потребами суспільства у вихованні організованої, відповідальної сучасної молоді, її самореалізації, саморозвитку тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему виховання морально-вольових якостей учнів середніх класів досліджувала значна кількість педагогів та психологів, таких як І. Бех, О. Борейко, В. Желанова, Е. Єрьоменко, Ж. Кондакова, С. Петригін, Ж. Стельмашук, А. Тіняков та інші. Виховний вплив фізичного виховання і спорту на здобувачів освіти відображено в наукових працях В. Ареф'єва, Д. Бінецького, М. Зубалія, Н. Касіч, О. Остапенка, А. Тінякова, М. Тимчика, Б. Шаповалова та інших. Також, останніми роками здійснено наукові пошуки, зміст яких розкриває ефективність єдиноборств щодо фізичного розвитку та виховання морально-вольових якостей старших підлітків (Л. Авдоніна, С. Захарків, Л. Волков, Е. Єрьоменко, О. Семенюшко, В. Сен та інші). Завдяки вивченню та аналізу психолого-педагогічної літератури можна зробити висновки, що виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами є актуальною проблемою, але потребує подальших досліджень у контексті особливостей і потреб сучасної учнівської молоді та освітніх змін тощо.

Мета дослідження – на основі вивчення психолого-педагогічної літератури розкрити зміст виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Завдяки аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що проблема виховання дисциплінованості була актуальною у різні часи й посідає значне місце серед науковців й учених. Відтак, вдалося узагальнити наукові доробки чеського педагога-гуманіста Я. Коменського, який у XVII сторіччі акцентував увагу на важливості дисципліни. Вчений переконаний, що виховання дисциплінованості молоді повинно здійснюватися у закладах освіти з чіткою, спланованою організацією й постановкою освітнього процесу. Учений відмічає, що найбільш ефективними освітніми методами у процесі виховання дисциплінованості здобувачів освіти є метод особистого прикладу, переконання, похвали, метод осуду, покарання та інші [4].

Важливою є думка В. Селіванова, який вважає, що дисциплінованість є вольовою якістю особистості, яка проявляється в здатності людини підкоряти свої дії, вчинки виконанню загальних правил, завдань та вимог відповідно моралі тощо. При чому, на думку вченого, виховання дисципліни має пройти шлях від зовнішньої дисципліни до внутрішньої, від уміння підкорятися іншим, виконувати покладені обов'язки за власним бажанням та ініціативою. У зв'язку із цим, В. Селіванов вважає, що у здобувачів освіти необхідно виховувати внутрішню дисциплінованість (самодисциплінованість), яка передбачає свідому дисципліну, засвоєння особистістю норм і правил поведінки у різних умовах життєдіяльності; формувати такі ключові компоненти як почуття відповідальності та обов'язку тощо. Крім того, учений виокремлює, що такий вид дисциплінованості не потребує примусу при виконанні завдань. Між іншим В. Селіванов вважає, що освітній процес буде ефективнішим, якщо у процесі виховання дисциплінованості учителі використовуватимуть метод успіху на прикладі відомих й перспективних людей (учнівського ідеалу), вибраної професійної діяльності [8].

На переконання Г. Ващенка під час виховання дисциплінованості школярів педагогам слід приділяти увагу власній поведінці, вчинкам. Оскільки учителі мають показувати особистий приклад дисциплінованості, а саме: вчасно починати і закінчувати уроки; своєчасно перевіряти задані види робіт; бути організованими, витриманими й тактовними у спілкуванні з учнями; слідувати за зовнішнім охайним виглядом та ін. У тому числі, сприяє вихованню дисциплінованості здобувачів освіти, як зазначає Г. Ващенко педагог, використання таких чинників: виконання учнями домашніх завдань різної складності (здійснювати індивідуальний підхід); організація шкільних свят та походів, де учні братимуть активну участь в їх проведенні; застосування самостійної роботи, доручень із чітким встановленням часу їх виконання та інші [2].

У той же час, В. Крутецький стверджує, що проявом дисциплінованості є свідоме підпорядкування особистістю своєї поведінки, діяльності, суспільним правилам, нормам та уміння здійснювати її на практиці. Психолог уточнює, що свідомо дисципліна (самодисципліна) має проявлятися у виконанні людиною завдань, доручень, обов'язків, дотриманні порядку тощо. Учений вважає, що дотримання правил, виконання доручень формують волю особистості, привчає здобувачів освіти долати перешкоди у процесі виконання завдань й досягнення мети, долати «не хочу» заради «потрібно». В. Крутецький радить педагогам виховувати дисциплінованість засновану не на страху, боязні школярів, а на свідомому бажанні, коли учень розуміє необхідність, зміст підпорядкування правилам, нормам [6].

Досліджуючи проблему виховання дисциплінованості здобувачів освіти, О. Омеляненко вдалося з'ясувати, що дисципліна – «це неухильне дотримання встановленого порядку, сумлінне виконання своїх обов'язків, вимог колективу, свідоме підпорядкування поведінки людини громадянському обов'язку» [7].

Отже, на нашу думку, виховання в здобувачів освіти свідомої (внутрішньої) дисциплінованості та самодисциплінованості, сприятиме ефективній організації освітнього процесу у контексті досліджуваної категорії тощо.

Ми погоджуємося з І. Коном, що між віком людини та соціальними можливостями існує певна взаємозалежність. Адже завдяки віковим особливостям, можна передбачити, прогнозувати й слідувати за рівнями розвитку школяра,

визначати його характер діяльності, зміст соціальних ролей та інше. І. Кон вважає, що старші підлітки прагнуть наслідувати дорослих, але при цьому їм властиві такі особливості як: імпульсивність, підвищена емоційна чутливість, балакучість, ризиковані вчинки, (щоб сподобатися одноліткам), непокоря й недовіра, дратівливість, схильність до роздумів та аналізу власних вчинків та інших людей тощо [5].

Підлітковий вік, на думку Л. Божович, має свої специфічні особливості, а саме: проблеми конфліктів, їх походження та подолання; відбувається статевий розвиток; актуалізуються взаємовідносини між однолітками, формується самооцінка тощо. Як зазначає учена, середній шкільний вік є перехідним, етапом психічного розвитку, який спрямовує старших підлітків до самостійного життя. Психолог наводить приклад, що часто незадовільна поведінка учнів середніх класів у школі є показником спроби «хвибно відваги», мета якої полягає у завоюванні поваги, авторитету серед однокласників. Ми погоджуємося з Л. Божович, що недисциплінованість старших підлітків, є прагненням протиставити себе шкільному колективу, бажання бути індивідуальним, неповторним, довести одноліткам свою незламність, непокору, що є також наслідком невміння учнів-підлітків знайти своє місце та інше [1].

На основі аналізу психологічної літератури помітно, що більшість дослідників єдині у поглядах стосовно вікових особливостей старших підлітків й стверджують, що даний вік є одним із найбільш суперечливих, але при цьому, сприятливим щодо виховання моральних та вольових якостей особистості. У своїх наукових працях О. Омеляненко наголошує, що свідомо дисципліна та виховання дисциплінованості має здійснюватися в поєднанні із різнобічною освітньою та трудовою діяльністю школярів тощо. При цьому учений наголошує, що спортивно-масова робота, заняття фізичними вправами (регулярні фізичні навантаження) сприяють не лише підтриманню здоров'я здобувачів освіти, а й є засобом виховання самодисципліни [7]. Важливими для нашого наукового пошуку є наукові праці Н. Касіч, яка у дисертаційному дослідженні встановила, що старший підлітковий вік є сприятливим щодо виховання вольових якостей, а фізкультурно-оздоровча діяльність є ефективною у розв'язанні освітніх завдань досліджуваного феномену [3].

Ми погоджуємося з А. Тіняковим, який вважає, що виховання морально-вольових якостей здобувачів освіти має здійснюватися й організовуватися з урахуванням закономірностей конкретного вікового періоду. Учений переконаний, що спортивна, фізкультурна, тренувальна діяльність має великий потенціал щодо розвитку особистісних якостей й має значну виховну функцію (взаємодія учнів-спортсменів між собою у різних, часто непередбачуваних ситуаціях; взаємодія з вчителем фізичної культури, тренером під час спільної діяльності) тощо [11].

Так, на думку В. Сена, вагоме значення для морально-вольового виховання старших підлітків, які систематично займаються єдиноборствами, має впровадження в освітню діяльність змагальної роботи. Оскільки, як стверджує учений, під час змагальної діяльності педагог, тренер має змогу здобути необхідну інформацію, зробити висновки щодо рівнів та особливостей розвитку дисциплінованості учнів середніх класів та інших морально-вольових якостей. У процесі змагань старші підлітки долають труднощі, а саме: уміння переносити значні фізичні та психологічні навантаження; уміння дотримуватися дисципліни, правил та регламенту змагань; уміння керувати власною втомою; адаптація до нових умов та інші. Також В. Сен стверджує, що ефективність виховання морально-вольових якостей старших підлітків засобами єдиноборств залежить від організації педагогами цілеспрямованого освітнього процесу, а саме: використання досвіду поведінки учнів середніх класів, спортсменів; виконання фізичних вправ, спортивної діяльності, яка передбачає подолання труднощів; урахування традицій закладів загальної середньої освіти щодо бойових мистецтв [9].

На думку М. Тимчика, Е. Єрьоменка в освітній роботі з учнями середніх класів слід враховувати й використовувати такі ефективні чинники у контексті їх вікових закономірностей, а саме: залучення старших підлітків до позакласної діяльності (заняття з єдиноборств), яке сприятиме реалізації потреб здобувачів освіти; сприяти, щоб під час занять з хортингу в старших підлітків підвищувалася дисциплінованість та відповідальність за свої дії; використовувати метод змагання та доручення, оскільки вони підтвердили свою ефективність під час організації колективної взаємодії, виконання, яких змушує здобувачів освіти допомагати один одному, долати труднощі, проявляти дисциплінованість, наполегливість та інші важливі особистісні якості; створення у процесі освітньої роботи ситуацій успіху; залучення до занять з єдиноборств та змагальної діяльності батьків та членів родини [10]. Також, М. Тимчику, Г. Коломоєць, Ю. Доукіній вдалося виявити закономірність, що спортивна та фізкультурно-масова діяльність із старшими підлітками є необхідною умовою їх всебічного розвитку, вдосконалення морально-вольових та фізичних якостей тощо [12].

Висновки. Отже, аналіз наукових джерел дав змогу підтвердити неоднозначність, суперечливість й складність організації освітнього процесу щодо виховання дисциплінованості здобувачів освіти в ЗЗСО і доводить, що його ефективність залежить від урахування таких чинників як: розвиток в здобувачів освіти творчого й критичного мислення, уміння аналізувати власні дії, бути організованим, самостійним, керувати своєю поведінкою, дотримуватися чітких правил, виконувати доручення й завдання, бути цілеспрямованим, дисциплінованим тощо. Також, вдалося з'ясувати основні вікові закономірності старших підлітків та їх сенситивність щодо виховання дисциплінованості у процесі занять єдиноборствами, а саме: перехід від дитинства до дорослості; нерівномірне дозрівання функціональних систем; важливість зовнішнього вигляду та тілобудови; бажання до самоствердження та самостійності у практичній діяльності, етап розвитку та саморозвитку та інші. Виявлено, що використання, у процесі виховання дисциплінованості здобувачів освіти, єдиноборств як виду спортивної діяльності, є важливим й ефективним засобом формування особистісних якостей тощо. **Перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Перспективним може бути вивчення: змісту організаційно-педагогічних умов виховання дисциплінованості учнівської молоді у процесі занять єдиноборствами та інше аспекти досліджуваної категорії.

Література

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 464 с.

2. Ващенко Г. Г. Виховання волі і характеру. Ч. 2 (педагогічна) / Г. Г. Ващенко. – Бюфало-Мюнхен: „AVANGARD”, 1957. – 270 с.
3. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 / Н. П. Касіч. – К., 2019. – 252 с.
4. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения: В 2 т. [Под ред. А.И. Пискунова] / Я.А. Коменский. – М. : Педагогика, 1982. – Т.2. – 576 с.
5. Кон И.С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – Москва: Просвещение, 1989. – 256 с.
6. Крутецкий В. А. Психология / В. А. Крутецкий. – Москва: Просвещение, 1989.
7. Омеляненко О. Виховання дисциплінованості як основи спортивного тренування учнів / О. Омеляненко // Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. – 2015. – Вип. 16. – С. 210-217.
8. Селиванов В.И. Избранные психологические труды / В.И. Селиванов. – Рязань, 1992. – 194 с.
9. 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.
10. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // Психолого-педагогічні науки. – №5. – 2013. – 197-202.
11. Тіняков А. О. Виховання моральних якостей учнів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07. / А. О. Тіняков. – Харків, 2013. – 212 с.
12. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник / М. В. Тимчик, Г. А. Коломоєць, Ю. Є. Докукіна [за редакцією М. В. Тимчика]. – К., 2013. – 243 с.

References:

1. Bozhovich L. I. Lichnost i ee formirovanie v detskom vozdaste / L. I. Bozhovich. – М. : Prosveschenie, 1968. – 464 s.
2. Vashchenko H. H. Vykhovannia voli i kharakteru. Ch. 2 (pedahohichna) / H. H. Vashchenko. – Boffalo-Miunkhen: „AVANGARD”, 1957. – 270 s.
3. Kasich N. P. Vykhovannia tsilespriamovanosti starshykh pidlitiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti: dys. ...kand. ped. nauk : 13.00.07 / N. P. Kasich. – K., 2019. – 252 s.
4. Komenskiy Ya. A. Izbrannyye pedagogicheskie sochineniya: V 2 t. [Pod red. A.I. Piskunova] / Ya.A. Komenskiy. – М. : Pedagogika, 1982. – Т.2. – 576 s.
5. Kon I.S. Psihologiya ranney yunosti / I. S. Kon. – Moskva: Prosveschenie, 1989. – 256 s.
6. Krutetskiy V. A. Psihologiya / V. A. Krutetskiy. – Moskva: Prosveschenie, 1989.
7. Omelianenko O. Vykhovannia dystsyplyinovanosti yak osnovy sportyvnoho trenuvannia uchniv / O. Omelianenko // Vytoky pedahohichnoi maisternosti. Seriya : Pedahohichni nauky. – 2015. – Vyp. 16. – S. 210-217.
8. Selivanov V.I. Izbrannyye psihologicheskie trudy / V.I. Selivanov. – Ryazan, 1992. – 194 s.
9. Sen V. D. Nravstvenno-volevoe vospitanie podrostkov sredstvami vostochnogo edinoborstva v sisteme dopolnitelnogo obrazovaniya : na materiale zanyatiy kudo: dis. ...kand. ped. nauk : 13.00.01 / V. D. Sen. – Belgorod, 2008. – 196 s.
10. Tymchik M. V. Patriotychne vykhovannia starshykh pidlitiv u protsesi zaniat khortynhom / M. V. Tymchik, E. A. Yeromenko // Psykholoho-pedahohichni nauky. – №5. – 2013. – 197-202.
11. Tiniakov A. O. Vykhovannia moralnykh yakosteі uchniv spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliiu: dys. ...kand. ped. nauk : 13.00.07. / A. O. Tiniakov. – Kharkiv, 2013. – 212 s.
12. Fizychnе vykhovannia pidlitiv u pozaklasnii roboti zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv : navchalno-metodychnyi posibnyk / M. V. Tymchik, H. A. Kolomoiets, Yu. Ye. Dokukina [za redaktsiiei M. V. Tymchika]. – K., 2013. – 243 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).12

УДК 613.8:796.077.5:796/799

Зубрицький Б. Д.

Доцент кафедри фізичного виховання

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

Бірук І. Д.

Асистент кафедри фізичного виховання

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

Сініцина О. В.

Старший викладач кафедри фізичного виховання

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

Петрук Л. А.

Старший викладач кафедри фізичного виховання

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У даній статті розглянуто актуальне питання сьогодення щодо збереження здоров'я молоді, яке є головною проблемою сучасного суспільства.

Викладено основне положення Національної стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2020-2025 років «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 09.02.2016 року № 42/2016 р.

Мета дослідження полягає в аналізі ролі засобів фізичної культури та спорту у процесі формування здорового способу життя в студентській молоді.

Встановлено необхідність більш спрямовано вести роботу по формуванню та пропаганді здорового способу життя та укріпленню здоров'я студентської молоді. А досягти цього можна шляхом перебудови системи освіти та виховання молоді, набуттям знань, створенням умов, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, фізичне виховання.

Зубрицкий Б.Д., Бирук И.Д., Синицина О.В., Петрук Л.А. Особенности формирования здорового образа жизни студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта.

В данной статье рассмотрены актуальные вопросы современности сохранения здоровья молодежи, что есть главной проблемой современного общества. Изложено основное положение Национальной стратегии по оздоровительной двигательной активности на период до 2020-2025 годов «Двигательная активность – здоровый образ жизни – здоровая нация» от 09.02.2016 года № 42/2016 г.

Цель исследования заключается в анализе роли средств физической культуры и спорта в процессе формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Установлена необходимость более целенаправленно вести работу по формированию и пропаганде здорового образа жизни и укреплению здоровья студенческой молодежи. А достичь этого можно путем реструктуризации системы образования и воспитания молодежи, приобретением знаний, созданием условий, позволяющих ей осуществлять гармоничное развитие в соответствии с условиями настоящего времени.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическое воспитание.

Zubrytskyi B., Biruk I., Sinitsyna O., Petruk L. Features of a healthy lifestyle formation in the student youth through physical education and sports.

In this article are considered actual questions on preservation of youth health, which is the main problem of modern society.

The main provision of the National Strategy on recreational motor activity for the period up to 2020-2025 "Motor activity - healthy lifestyle - healthy nation" from 09.02.2016 No. 42/2016 is described.

The aim of the study is to analyze the role of physical education and sport in the process of healthy lifestyle formation in student youth. It has been established that there is a need to be more focused on the formation and promotion of a healthy lifestyle and the promotion of the health of student youth. And this can be achieved by restructuring the systems of education and upbringing of youth, by acquiring knowledge, by creating conditions that enable them to develop in harmony with the present.

Special attention is paid to the research of leading scientists, who indicate that physical education has a special place in the complex and multifactorial formation of individuality of the future specialist. Thus, the task of physical education in higher education institution is to create a need for students to engage in physical education and sports.

It is worth noting the important place of physical education means for health promotion, development of physical and mental forces, increase of physical and mental working capacity, continuation of working longevity and human life by means of physical education and sport.

The confirmation of the existing problem concerning "Prospects of physical education and sport in the system of education in Ukraine" is the governing documents of the Ministry of Education and Science of Ukraine in execution of the order of the Cabinet of Ministers of Ukraine to the appeal of the Verkhovna Rada Committee of Ukraine on Youth and Sport from 04.01.2020. No. 04-21 / 05-2 (1252).

Key words: healthy lifestyle, student youth, physical education.

Постановка проблеми. Збереження здоров'я є головною проблемою сучасного людського суспільства. Сучасний ритм життя, екологічні проблеми, наслідки технічного прогресу – все це справляє негативний вплив на здоров'я людей та, насамперед, на здоров'я молоді.

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність, в лютому 2016 року в Україні була прийнята Національна стратегія оздоровчої рухової активності на період до 20-25 років «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (Указ Президента України від 09.02.2016 року. №42/2016). Одним із основних завдань Національної стратегії є модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яка має бути органічно поєднана з іншими компонентами здорового способу життя [4].

Аналіз літературних джерел. В Україні на даний період часу постала загальна проблема оздоровлення молоді, формування здорового способу її життя. Стан здоров'я української молоді зумовлений багатьма факторами і оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний. Формування здорового способу життя (ЗСЖ) студентської молоді є достатньо важливою і однією з актуальних проблем нашого суспільства. Адже в сучасних умовах ЗСЖ – визначальний фактор збереження та зміцнення здоров'я молоді [6].

У країнах світу відбувається модернізація проблеми оздоровлення людей та ЗСЖ, тоді як в нашій державі, як

показують останні дослідження, на сьогодні спостерігається закономірність збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зменшення рівня фізичної працездатності та підготовленості, погіршення функціональних резервів організму та зниження рівня фізичного стану молоді.

На думку Т.Ю. Круцевич та М.В. Дутчака тривалість «здорового життя» (не переобтяженого хронічними, неінфекційними захворюваннями) у сучасній Україні суттєво відрізняється від показників в економічно-розвинених і соціально-успішних європейських державах.

Дослідження провідних науковців Т.Ю. Круцевич (2012), В.Н. Платонова (2006) свідчать, що нестача рухової активності студентської молоді складає близько 70%. Як зазначає О.О. Маржина (2016) фізична культура виконує особливу роль у складному і багатофакторному формуванні індивідуальності майбутнього фахівця. Вона складає фундамент здоров'я, як основу для розвитку інших сторін особистості та забезпечує внутрішні гарантії ефективності навчально-пізнавальної діяльності. До того ж, майбутня професійна діяльність кожного фахівця вимагає певного розвитку фізичних якостей. Отже, перед фізичним вихованням у вищій школі постає завдання сформувати у студентів потребу до занять фізичною культурою і спортом.

Мета статті полягає у аналізі ролі засобів фізичної культури та спорту у процесі формування здорового способу життя в студентській молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Настав час, коли заклади вищої освіти поряд із навчанням та вихованням зобов'язані ставити в пріоритетному порядку завдання збереження здоров'я молоді людини. Необхідний значний перегляд відношення до здоров'я молоді. Прищеплення культури ЗСЖ повинно стати обов'язковим та безпосереднім результатом освіти. Адже, освітньо-виховним процесом студенти охоплені саме в період, найбільш сприятливий для формування особистості та її потреб. Також ставлення до здоров'я, як до цінності, особливо активно формується у юнацькому віці і є результатом впливу освіти та навколишнього соціального середовища [7].

Одним із найбільш ефективних і доступних способів зміцнення та збереження здоров'я молоді, профілактики шкідливих звичок у молодіжному середовищі на сьогодні є ЗСЖ, він досягається за допомогою засобів фізичної культури і спорту.

В умовах напруженої розумової праці, дефіциту часу, відсутності змістовного дозвілля, обмеження рухової активності студентів саме заняття фізичною культурою і спортом є засобами реабілітації, відновлення життєвих сил, пошуку альтернативних способів зміцнення здоров'я. Засобами фізичної культури та спорту фізичне виховання вирішує завдання зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і духовних сил, підвищення фізичної і розумової працездатності, продовження трудового довілліття і життя людини. А отже, вони повинні бути постійним фактором життя, головним регулятором всіх функцій організму [5].

Але є і фактори, що перешкоджають здоровому способу життя студентів. До таких можна віднести: нестачу вільного часу, матеріальну складову, інтернет-залежність, відсутність достатньої мотивації і самоорганізації молоді.

При існуючій системі виховної роботи необхідно, насамперед, зробити акцент на розвиток фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти, на участь громадських молодіжних організацій в роботі по формуванню ЗСЖ студентської молоді, на профілактику шкідливих звичок [1].

Також важливою якістю діяльності по формуванню ЗСЖ в студентській молоді є тісна взаємодія викладача та студента. Викладач на заняттях фізичної культури має не тільки контролювати фізичні показники розвитку студентів, а й мотивувати їх на формування здорового способу життя, самовиховання й самовдосконалення у процесі навчання у закладах вищої освіти. Під впливом мотиваційної роботи викладача фізичного виховання, досягнутих успіхів на заняттях з фізичної культури, формується інтерес і звичка до самостійного ведення ЗСЖ, які ґрунтуються на значущості здоров'я молоді, всебічного розвитку особистості, фізичної підготовленості, гарної статури, громадської активності.

Формування ЗСЖ молоді – складний процес, який потребує якнайбільшої кількості людей, різних організацій і, насамперед – самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від координації зусиль викладачів, батьків, науковців.

Проведений нами аналіз програм з фізичного виховання для закладів вищої освіти свідчить про те, що вони недостатньо спрямовані на розв'язання завдань фізичного розвитку та загартування. Викладання предмету «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти повинно мати за мету підтримувати та зміцнювати здоров'я для оптимального фізичного розвитку. Також недоліком у системі освіти, на даний час, є те, що предмет «Фізичне виховання» у багатьох закладах вищої освіти став факультативом. Викладачі не мають можливості достатньо якісно донести до студентів основну мотивацію занять фізичною культурою і спортом, надати студентам ґрунтовну інформацію про важливість ЗСЖ під час освітнього процесу. Сьогодні зі студентами, як ніколи, потрібно вести профілактичні бесіди про користь занять фізичною культурою і спортом, про вплив шкідливих звичок на їх молодий організм, про шкоду малорухливого способу життя і його наслідки, а також пояснити цінність самостійних занять фізичними вправами [3]. Потрібно більш спрямовано вести роботу по формуванню та пропаганді ЗСЖ та укріпленню здоров'я студентської молоді. А досягти цього можна шляхом перебудови системи освіти та виховання молоді, набуттям знань, створенням умов, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення [2]. А отже, спрямувати увагу системи освіти на створення сприятливих умов для залучення молоді до здоров'язберігаючої діяльності, підвищення рівня її здоров'я, рухової активності, фізичне самовдосконалення та розробку заходів з модернізації освітньо-виховного процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Відповідно до листа МОН України на виконання доручення Кабінету Міністрів України до звернення Комітету Верховної Ради України з питань молоді і спорту від 04.01.2020 р. № 04-21/05-2(1252) щодо Рекомендацій засідання «Круглого столу» «Перспективи фізичного виховання та спорту в системі освіти в Україні», затверджених рішенням Комітету Верховної Ради України з питань молоді і спорту (протокол № 7 від 04 грудня 2019 року) та зважаючи на те, що заняття з фізичного виховання мають відновлюване та

рекреаційне значення, просимо сприяти створенню в університеті широкої мережі спеціалізованих спортивних, загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом.

Висновки. Таким чином, на підставі викладеного вище, зазначено, що в Україні на даний період часу постала загальна проблема оздоровлення молоді, формування здорового способу її життя.

Встановлено, що одним із найбільш ефективних і доступних способів зміцнення та збереження здоров'я молоді, профілактики шкідливих звичок у молодіжному середовищі на сьогодні є здоровий спосіб життя, він досягається за допомогою використання засобів фізичної культури і спорту. **Перспективи подальших досліджень** будуть полягати у аналізі організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах Рівненської області, відповідно до вимог часу.

Література

1. Айунц В. І. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури /В.І. Айунц, М.А. Ситникова// Студентська спортивна наука – 2015: збірник наукових праць I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Житомир: Рута, 2015. – С. 169-170.

2. Бобрицька В. І. Валеологія: навчальний посібник. / В.І. Бобрицька, М.В. Гринковата ін.– Київ: ІЗМН, 1998. – 395с.

3. Коваль В. Ю. Шляхи формування здорового способу життя (ЗСЖ) у молодого покоління / В. Ю. Коваль // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, 2008. – №8. – С. 69-72.

4. Михно Л. Зміни рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку під впливом експериментальної здоров'я-формуючої технології /Л. Михно// Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. у-ту ім. М. Коцюбинського, Житомирського держ. у-ту ім. І. Франка. Випуск 1 Вінниця: ТОВ «Планер» 2016. – С. 128-132.

5. Шепеленко Т. В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник /Т.В. Шепеленко, А.М. Буц, І.О. Бодренкова – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с., табл.

6. Яременко О. Формування здорового способу життя: навч. посібн. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців /О.Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 232 с.

7. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

References

1. Aiunts, V. I. and Sytnykova, M. A. (2015), "Formation of a healthy lifestyle by means of physical education", Studentska sportyvna nauka: zbirnyk naukovykh prats I vseukrainskoi studentskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, pp.169-170.

2. Bobrytska, V. I. and Hrynkova, M. V. (1998), "Valeology: study guide", Navchalnyi posibnyk, 395p.

3. Koval, V. Yu. (2008), "Ways of Healthy Lifestyle Formation (HLF) among the young generation", Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: naukovyi zhurnal, no. 8, pp. 69-72.

4. Mykhno, L. (2016), "Changes in the physical health of primary school-age children as a result of experimental health-formative technology", Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. pr. Vinnytskoho derzh. ped. u-tu im. M. Kotsiubynskoho, Zhytomyrskoho derzh. u-tu im. I. Franka, Vol. 20, no. 26, pp. 128-132.

5. Shepelenko, T. V., Buts, A. M. and Bodrenkova, I. O. (2018), "Physical education in healthy lifestyle formation: study guide", 125 p., tabl.

6. Yaremenko, O., Vakulenko, O., Zhalilo, L. and Komarova, N. (2000), "Healthy lifestyle formation: a training guide for retrainee of Government Officials", 232 p.

7. Yaremenko O., Balakirjeva, O. and Vakulenko, O. (2000), "Formation of a healthy lifestyle among youth: problems and prospects", 207 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).13

УДК 616-083.98:378.18

Зюзь В. М.
доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,

Бабич Т. М.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Балухтіна В. В.,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»

НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ОСНОВАМ НАДАННЯ ПЕРШОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Відомо, що в зв'язку з несвоєчасним наданням медичної допомоги при катастрофах, інциденти, будь-яких подіях, де є потерпілі, протягом першої години гине до 30% постраждалих, через три години – до 70%, а через шість годин – до 90%. Зазвичай життя і здоров'я потерпілого залежать від надання першої допомоги особами без спеціальної медичної освіти.

Високий рівень травматизму завжди викликає тривогу, тому дуже важливо вміти попередити травму, а вміння надати першу долікарську медичну допомогу є необхідними знаннями для всіх фахівців випускників вузів.

Перша допомога являє собою комплекс термінових заходів, які проводяться при нещасних випадках і раптових

захворюваннях і спрямовані на припинення дії шкідливого чинника, на усунення явищ, що загрожують життю, на полегшення страждань і підготовку потерпілого до відправки до лікувального закладу.

Необхідно, щоб кожному студенту були відомі сутність, принципи, правила й послідовність надання першої допомоги.

Стаття являє собою короткий poradnik до дії з надання першої допомоги при нещасних випадках в різних обставинах, а також може використовуватися в навчальному процесі для підготовки студентів, які не мають медичної освіти, але зобов'язані вміти надавати першу медичну допомогу.

Вирішення поставленого завдання потребує розроблення та впровадження сучасних науково обґрунтованих відомостей про профілактику травматизму та несвоєчасну долікарську допомогу. з метою підвищення ефективності надання першої допомоги у статті запропоновано інструкцію знань і навиків, яка розроблена відповідно до програми курсу «Основи медичних знань» та «Курсу медичної підготовки рятувальників», що схвалений Медичним управлінням МНС України які повинні викладатися студентам на заняттях ОБЖД.

Ключові слова: перша медична допомога, травма, анатомія, фізіологія, охорона здоров'я, перша допомога.

Зюзь В. Н., Бабич Т. М., Балухтина В. В. Обучение студентов основам оказания первой медицинской помощи. Известно, что в связи с несвоевременным предоставлением медицинской помощи при катастрофах, инциденты, любых событиях, где есть пострадавшие, в течение первого часа погибает до 30% пострадавших, через 3:00 - до 70%, а через 6:00 - до 90%. Обычно жизнь и здоровье потерпевшего зависит от оказания первой помощи лицами без специального медицинского образования.

Высокий уровень травматизма всегда вызывает тревогу, поэтому очень важно уметь предупредить травму, а умение оказать первую доврачебную медицинскую помощь является необходимым знанием для всех специалистов – выпускников вузов.

Первая помощь представляет собой комплекс срочных мероприятий, проводимых при несчастных случаях и внезапных заболеваниях, направленных на прекращение действия вредного фактора, на устранение явлений, угрожающих жизни, на облегчение страданий и подготовку пострадавшего к отправке в лечебное учреждение.

Необходимо, чтобы каждому студенту были известны сущность, принципы, правила и последовательность оказания первой помощи.

Статья представляет собой краткое руководство к действию по оказанию первой помощи при несчастных случаях в разных обстоятельствах, а также может использоваться в учебном процессе для подготовки студентов, которые не имеют медицинского образования, но обязаны уметь оказывать первую неотложную медицинскую помощь.

Решение поставленной задачи требует разработки и внедрения современных научно обоснованных сведений о профилактике травматизма и несвоевременную доврачебную помощь. с целью повышения эффективности оказания первой помощи в статье предложена инструкция знания и навыков, которая разработана в соответствии с программой курса «Основы медицинских знаний» и «Курса медицинской подготовки спасателей», что одобренный Медицинским управлением МСЧ Украины, которые должны выкладываться студентам на занятиях ОБЖД.

Ключевые слова: первая медицинская помощь, травма, анатомия, физиология, здравоохранение, первая помощь.

Zyuz V., Babich T., Balukhtina V. Training students basis of first provision health care. It is known that in connection with the untimely provision of medical assistance in case of disasters, incidents, any events where there are victims, up to 30% of victims die in the first hour, up to 70% in 3:00, and up to 90% in 6:00. Usually the life and health of the victim depends on first aid by persons without special medical education.

The high level of injuries is always alarming, therefore it is very important to be able to prevent injuries, and the ability to provide first-aid medical care is a necessary knowledge for all specialists – university graduates.

First aid is a set of urgent measures taken in case of accidents and sudden illnesses aimed at terminating the harmful factor, eliminating life-threatening phenomena, alleviating suffering and preparing the victim to be sent to a medical institution.

It is essential that each student be aware of the essence, principles, rules and sequence of first aid.

The article is a brief guide to the first aid in emergency situations in different circumstances, and can also be used in the educational process to prepare students who do not have a medical education, but are required to be able to provide first aid.

The solution of this problem requires the development and implementation of modern scientifically based information on injury prevention and untimely first aid. In order to increase the effectiveness of first aid, the article offers instruction on knowledge and skills, which is developed in accordance with the program of the course «Fundamentals of Medical Knowledge» and «The Course of Medical Training for Rescuers», which is approved by the Medical Directorate of Ukraine MSC, which should be laid out for students at the life safety basics classes.

Keywords: first aid, trauma, anatomy, physiology, healthcare, first aid.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що в зв'язку з несвоєчасним наданням медичної допомоги при катастрофах, інциденти, будь-яких подіях, де є потерпілі, протягом першої години гине до 30% постраждалих, через три години – до 70%, а через шість годин – до 90% (з тих, хто при вчасному наданні першої медичної допомоги мав би можливість вижити). Тривалість факту ізоляції людини фахівці вважають ключовим моментом для стану постраждалих. Оптимально вона не повинна перевищувати 30 хвилин. Якщо довше - у важких постраждалих

можуть розвинутися небезпечні для життя ускладнення або просто настане смерть.

Ці цифри показують: перша допомога потрібна чим швидше, тим краще, до приїзду медиків [1].

Перша допомога – це найпростіші медичні дії, що здійснюються безпосередньо на місці події в найкоротші терміни після травми. Вона виявляється, як правило, не медиками, а працівниками, які перебувають в момент події безпосередньо на місці події або поблизу від нього [2, 3].

У західних країнах до реформи першої допомоги від травм гинуло приблизно 50-60% потерпілих. Після того, як там почали більш серйозно підходити до навчання простих людей навичкам першої допомоги, то цей відсоток знизився до 6%.

Щорічно в нашій країні «до лікарні не встигають доїхати приблизно 150 тисяч постраждалих». З них приблизно 60 тисяч – це люди, які померли від раптових серцево-судинних захворювань, і 90 тисяч – від травм.

Зараз, відповідно до українського законодавства, люди без медосвіти повинні викликати швидку допомогу, залишатися з потерпілим до її приїзду і по можливості надати першу медичну допомогу (Я. Вус). Зазвичай життя і здоров'я потерпілого залежать від надання першої допомоги особами без спеціальної медичної освіти, в порядку само - і взаємодопомоги (Закон України «Про екстренної медична допомога» (09.12.2015; 07.03.2018 і ін.).

Ініціатива МОЗ актуалізувала проблему дефіциту медичних знань серед українців. Для того, щоб в Україні було більше людей з необхідними навичками, необхідно перейняти західну практику.

У США, де, якщо людина має намір отримати диплом про вищу освіту, то він повинен пройти тижневий тренінг по наданню першої медичної допомоги.

В ЄС, якщо людина хоче отримати водійські права, він повинен кілька днів вчитися тому, як надавати першу медичну допомогу. Крім того в компаніях з великими колективами декільком співробітникам необхідно щорічно проходити подібні курси. (Я. Вус).

В Україні потроху створюється інфраструктура з навчання людей без медосвіти навичкам надання першої медичної допомоги, але ще недостатньо.

У статті використані роботи вітчизняних і зарубіжних фахівців з надання першої медичної допомоги: Крилюк В., Гуска М.Б., Стринадко В.С., Давидова В.Ю., Каверіна К.П. Мейелл М. Петров С.В. та ін. які можуть бути використаними в якості складової вивчення основ безпеки життєдіяльності, в рішенні відповідального завдання професійної підготовки студентів.

Мета дослідження:

- проаналізувати сучасні методи оказання першої доврачебной медичинской помощи;
- запропонувати студентам вузів необхідні знання, підхід і вміння максимально ефективно й грамотно надавати першу долікарську медичну допомогу;
- вміння вчасно надавати першу допомогу – одна з найважливіших задач сучасного суспільства, яке повинна бути досягнутою, у першу чергу, дотриманням техніки безпеки.

Методи дослідження:- проаналізувати Основи законодавства України про охорону здоров'я з метою удосконалення надання медичної допомоги;

- аналіз науково-методичної літератури з надання першої долікарської медичної допомоги.

Результати досліджень. Більшість людей, опинившись біля потерпілого або на місці надзвичайної ситуації, впадають у паніку і не знають, що їм робити до приїзду медиків. А тим часом важливою є буквально кожна хвилина, головне – розуміти, як правильно надати першу допомогу. Перша допомога полягає у припиненні подальшого впливу травмуючих чинників, проведенні найпростіших лікувальних заходів, попередженні небезпечних наслідків травм, кровотеч, інфекцій і шоку.

Законодавство України у сфері надання екстреної медичної допомоги регулює дію громадян України або будь-яких інших осіб, у разі виявлення людини у невідкладному стані, яка не може особисто звернутися за наданням екстреної медичної допомоги, та за відсутності медичних працівників на місці події, які виявили таку людину, зобов'язані:

- негайно здійснити виклик екстреної медичної допомоги або повідомити про виявлену людину у невідкладному стані та про місце події працівників найближчого закладу охорони здоров'я чи будь-яку особу, яка зобов'язана надавати домедичну допомогу та знаходиться поблизу місця події;
- за можливості надати виявленій людині у невідкладному стані необхідну допомогу, у тому числі шляхом перевезення такої людини до найближчого до місця події відділення екстреної (невідкладної) медичної допомоги чи іншого закладу охорони здоров'я, у якому може бути забезпечено надання необхідної медичної допомоги.

У результаті дослідження актуальної проблеми сучасної домедичної першої допомоги і системи джерел медичного права, рішення даної проблеми має на увазі комплексний підхід з подальшим її уточненням і корекцією. Аналізуючи принципи охорони здоров'я громадян в сучасному українському суспільстві, ми з'ясували головне – вони спрямовані на захист громадян і збереження здоров'я кожного індивідуума.

В ході досліджень ми прийшли до висновків, що всі студенти випускники ВНЗ повинні пройти навчання надання першої медичної допомоги.

У процесі навчання кожна людина повинна вміти надати першу допомогу, звичайно, відповідно до своїх здібностей і можливостей. Правила надання першої допомоги – це прості та необхідні кожному знання, які допоможуть зробити негайну допомогу постраждалим прямо на місці події [2].

У зв'язку з цим перша допомога може бути здійснена у порядку самопомоги, взаємодопомоги і допомоги з боку осіб, які пройшли спеціальну підготовку – санпостовців, санітарних дружинників та ін. Звичайно життя і здоров'я потерпілого

залежать від надання першої допомоги особами без спеціальної медичної освіти, в порядку само- і взаємодопомоги [3]. Тому необхідно, щоб кожному студенту були відомі сутність, принципи, правила і послідовність надання першої допомоги.

Сутність першої допомоги полягає у припиненні подальшого впливу травмуючих чинників, здійсненні найпростіших заходів і в забезпеченні якнайшвидшого транспортування постраждалого до лікувального закладу [1, 7].

Той, хто надає допомогу повинен знати основні ознаки порушення життєво важливих функцій організму людини, а також вміти звільнити потерпілого від дії небезпечних і шкідливих факторів, оцінити стан потерпілого, визначити послідовність застосовуваних прийомів першої долікарської допомоги, при необхідності використовувати підручні засоби при наданні допомоги і транспортування потерпілого.

З метою надання своєчасної та кваліфікованої допомоги ми пропонуємо на заняттях з ОБЖД необхідно ознайомити та дати знання з прийомів і методів визначення стану і ступеня травмування постраждалих.

Для того, щоб перша долікарська допомога була ефективною, студент повинен **ЗНАТИ**:

- основну анатомічну будову та фізіологічні функції людини;
- що таке опорно-рухова система;
- яка анатомія тканин у людини (покровна система людини);
- що таке дихальна система;
- з чого складається серцево-судинний комплекс;
- основні органи травної системи;
- органи чуття; анатомія органів чуття;
- основні органи видільної системи;
- що таке нервова система;
- що таке лімфатична система людини;
- ендокринна система людини;
- роль і будова ендокринної системи людини;
- роль імунітету в анатомії людини;
- що таке кровотвірна система.

Знання особливостей будови і функцій людського організму [4, 5] корисно будь-якій людині, тим більше, що іноді, при непередбачених обставинах, може виникнути потреба грамотно надати першу медичну допомогу потерпілому: зупинити кровотечу, зробити штучне дихання. Знання анатомії і фізіології дає можливість розробляти гігієнічні норми, необхідні в побуті й на виробництві для збереження здоров'я людини;

- *основні ознаки порушення життєво важливих функцій організму людини*, а також вміти звільнити потерпілого від дії небезпечних і шкідливих факторів, оцінити стан постраждалого, визначити послідовність застосовуваних прийомів першої долікарської допомоги, при необхідності використовувати підручні засоби при наданні допомоги та транспортуванні постраждалого;

- *послідовність дій при наданні першої допомоги потерпілому*:

1. оцінити обстановку і усунути вплив на організм потерпілого небезпечних і шкідливих факторів;

2. оцінити обстановку й усунути загрозові фактори;

3. перевірити наявність у потерпілого ознак життя (пульс, дихання, реакція зіниць на світло) і свідомості;

5. викликати швидку медичну допомогу, фахівців (112 – з мобільного телефону, з міського – 103 (швидка) або 101 (рятувальники));

6. провести серцево-легеневу реанімацію;

7. оглянути постраждалого на предмет зовнішньої кровотечі;

8. якщо життю потерпілого вже нічого не загрожує, слід передати потерпілого бригаді швидкої допомоги.

ВМІТИ:

- *аналізувати закономірності функціонування основних анатомічних особливостей будови і фізіологічних функцій людини [6]*;

- *визначати роль різних відділів і структур фізіологічних функцій організму людини*;

- *оцінити стан потерпілого*;

- *визначити характер травми*, що створює найбільшу загрозу для життя потерпілого, і послідовність дій з його порятунку.

ВОЛОДІТИ:- *навичками організації надання першої допомоги з позицій анатомії і фізіології людини, правил і послідовності*;

- *усуненням впливу на організм потерпілого небезпечних і шкідливих факторів* (звільнення його від дії електричного струму, гасіння палаючого одягу, витягування з води тощо.);

- *виконанням необхідних заходів з порятунку постраждалого у порядку терміновості* (відновлення прохідності дихальних шляхів, проведення штучного дихання, зовнішнього масажу серця; зупинка кровотечі; іммобілізація місця перелому; накладення пов'язки і т. п.);

- *підтриманням основних життєвих функцій потерпілого до прибуття медичного персоналу* (виклик швидкої медичної допомоги або лікаря або вжиття заходів для транспортування потерпілого в найближчу медичну організацію).

У разі неможливості виклику медичного персоналу на місце події необхідно забезпечити транспортування потерпілого в найближчу медичну організацію. Перевозити потерпілого можна тільки при стійкому диханні та пульсі.

Надання першої допомоги починається з оцінки стану потерпілого, яка базується на даних розпитування, огляду та пальпації.

Якщо людина при свідомості, вона сама може розповісти обставини травми і скарги на момент огляду. Необхідно коротко уточнити про те, що сталося, вислухати її розповідь й оглянути місце пошкодження.

При наданні першої медичної допомоги необхідно вміти поводитися з потерпілим, наприклад, вміти правильно зняти одяг – це важливо при переломах, сильних кровотечах, при втраті свідомості, постраждалого необхідно правильно підняти, а в разі необхідності – перенести на інше місце [2, 3].

При наданні першої медичної допомоги важливо залишити все емоції «за дверима» і діяти з холодним і тверезим розумом.

З метою підвищення ефективності надання першої допомоги знання і навички повинні викладатися студентам на заняттях ОБЖД або аналогічних предметах, організувати заходи з навчання надання першої медичної допомоги, тому що здоров'я кожної людини – це основа економіки країни.

Висновок. Людина, яка надає допомогу повинна знати основні ознаки порушення життєво важливих функцій організму.

Недостатнє володіння знаннями при наданні першої допомоги тягне непоправні наслідки. При наданні першої долікарської допомоги повинні враховуватися фізіологічні особливості організму людини.

Отже, високий рівень знань анатомії і професійна підготовленість може значно зменшити наслідки надзвичайної ситуації.

Провівши аналіз показників травматизму, можна зробити висновок про те, що проблема надання першої медичної допомоги завжди є актуальною і в даний час гостро стоїть перед нашим суспільством, оскільки несвоєчасна допомога може призвести до непрацездатності, недієздатності, соціальної незахищеності людини в майбутньому.

Тому необхідно проводити зі студентами заходи з надання першої медичної допомоги, які знаходяться у прямій залежності від того, наскільки об'єднані зусилля відповідних установ, відомств, засобів масової інформації щодо забезпечення профілактичних, організаційних, навчально-виховних, технічних, санітарно-профілактичних заходів.

Проведення комплексу навчально-профілактичних заходів повинні бути направлені на збереження та зміцнення здоров'я.

Література

1. Ванюхин В.И. Медицинская помощь / В.И. Ванюхин. // Лесная промышленность. - М.: 1988. - 560 с.
2. Буянова М.О. Чрезвычайные происшествия / М.О. Буянова, коллектив авторов // Гиппократ, - Л.: 1996. - 670 с.
3. Гуска М.Б. Перша долікарська допомога та критичні ситуації під час подорожей. Навчально-методичний посібник. / М.Б. Гуска, В.С. Стринадко, М.В. Гуска, М.В. Зубаль, І.І. Стасюк // «Аксиома». - м. Кам'янець-Подільський.: - 2017 р. – 264 с.
4. Привес М.Г. Анатомия человека. / М.Г. Привес, Н.К.Лысенков, В.И. Бушкович. // Гиппократ. - СПб: 2001. - 704 с.
5. Сапин М. Р., Анатомия человека. В 2-х книгах. / М. Р. Сапин, Г.Л. Билич. // Оникс. - М.: 2002.
6. Синельников Р. Д. Атлас анатомии человека. В 4-х томах. / Р. Д. Синельников, Я. Р. Синельников // Медицина. - М.: 1996.
7. Зюзь В.Н. Основы безопасности и спасения на воде: Учебное пособие / В.Н.Зюзь, В.В. Кухарь, Т.Г. Данилова, В.В. Балухтина // ГВУЗ «ПГТУ» - Мариуполь.: 2014. - 230 с.

Reference

1. Vanyukhin V.I. Medical assistance / V.I. Vanyukhin // Forest industry - M.: 1988. - 560 p.
2. Buyanova M.O. Emergencies / M.O. Buyanova, team of authors // Hippocrates, - L.: 1996. - 670 p.
3. Guska M.B. First aid and critical situations during travel. Training manual. / M.B. Guska, V.S. Strinadko, M.V. Guska, M.V. Zubal, I.I. Stasiuk // "Axiom". - Kamyanets-Podilsky.: 2017 - 264 p.
4. Weight M.G. Human anatomy. / M.G. The weight gain, N.K. Lysenkov, V.I. Bushkovich. // Hippocrates. - St. Petersburg.: 2001. - 704 p.
5. Sapin M. R., Human anatomy. In 2 books. / M.R. Sapin, G.L. Bilich. // Onyx. - M.: 2002.
6. Sinelnikov R. D. Atlas of human anatomy. In 4 volumes. / R.D. Sinelnikov, Y.R. Sinelnikov. // Medicine. - M.: 1996.
7. Zyuz V.N. Fundamentals of safety and rescue on the water: Textbook / V.N. Zyuz, V.V. Kuhar, T.G. Danilova, V.V. Balukhtina. // GVUZ "PSTU" - Mariupol.: 2014. - 230 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).14
УДК: 378.4.313:613

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

ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

В статті представлено підходи до формування підприємницької компетентності студентів Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Наведено особливості набуття студентами здоров'язберезувальної компетентності в процесі освіти та проаналізовано освітньо-професійні програми з метою виявлення специфіки формування зазначеної компетентності.

Доведено цінність формування основ підприємницької компетентності студентів, які оволодівають знаннями, вміннями та навичками з основ здоров'я.

Виявлено, що формуванню підприємницької компетентності студентів приділяється увага лише в процесі освіти майбутніх фахівців з міжнародних економічних відносин, бізнесу тощо.

Досліджено, що формування підприємницької компетентності студентів, які вивчають основи здоров'я, можливо за умови вивчення ними міжфакультетських дисциплін з відповідної тематики у Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна. Це відбувається завдяки власному вибору студентів, які вивчають деякі дисципліни навіть в дистанційному форматі. Також показано, що Центр електронного навчання Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна забезпечує роботу дистанційної освіти студентів та всіх бажаючих отримати знання з різних напрямків за допомогою дистанційних електронних курсів в системі Moodle, створюючи комфортні умови для всіх учасників освітнього процесу.

В результаті підкреслено, що підготовка висококваліфікованих фахівців, в яких сформовані здоров'язберезувальна та підприємницька компетентності забезпечить покращення здоров'я населення України, навіть в складних умовах майбутньої професійної самореалізації.

Ключові слова: підприємницька компетентність, здоров'язберезувальна компетентність, студенти, основи здоров'я, дистанційна освіта.

Кабацкая Е. В. Подходы для формирования предпринимательской компетентности студентов в процессе изучения основ здоровья человека. В статье представлены подходы для формирования предпринимательской компетентности студентов Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина. Приведены особенности приобретения студентами берегающей здоровье компетентности в процессе образования и проанализированы образовательно-профессиональные программы с целью выявления специфики формирования указанной компетентности.

Доказано ценность формирования основ предпринимательской компетентности студентов, овладающих знаниями, умениями и навыками по основам здоровья.

Выведено, что формированию предпринимательской компетентности студентов уделяется внимание лишь в процессе образования будущих специалистов по международным экономическим отношениям, бизнесу и тому подобное.

Доказано, что формирование предпринимательской компетентности студентов, изучающих основы здоровья, возможно при условии изучения ими межфакультетских дисциплин по соответствующей тематике в Харьковском национальном университете имени В.Н. Каразина. Это происходит благодаря собственному выбору студентов, изучающих некоторые дисциплины даже в дистанционном формате. Также показано, что Центр электронного обучения Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина обеспечивает работу дистанционного образования студентов и всех желающих получить знания по различным направлениям с помощью дистанционных электронных курсов в системе Moodle, создавая комфортные условия для всех участников образовательного процесса.

В результате подчеркнута, что подготовка высококвалифицированных специалистов, у которых сформированы здоровьесберегающая и предпринимательская компетентности обеспечит улучшение здоровья населения Украины, даже в сложных условиях будущей профессиональной самореализации.

Ключевые слова: предпринимательская компетентность, здоровьесберегающая компетентность, студенты, основы здоровья, дистанционное образование.

Kabatska O. Students' entrepreneurial competence formation approaches in the human health background studying. The article presents the students' entrepreneurial competence formation approaches of higher education. The importance of students acquiring health-preserving competence in the process of education at V. N. Karazin Kharkiv National University. Educational and professional programs –“Secondary education (Biology and human health)” and “Secondary education (Human health)” were analyzed in order to identify the specifics of the formation of health competence.

The value of the foundations of the students' entrepreneurial competence formation who master the knowledge, skills and abilities in the basics of health for their implementation in professional activities, taking into account the requirements of Ukraine as a

European state.

According to the results of the study of scientific research, it has been revealed that the students' entrepreneurial competence formation is paid attention only in the process of education of future specialists in international economic relations, business, etc. It has been established that the study of the basics of entrepreneurial activity of students is aimed at the formation of their competencies for work in positions of managers, employees in government agencies and institutions, and so on.

It was also investigated that the students' entrepreneurial competence formation who study the basics of health is possible if they study interdisciplinary disciplines on relevant topics, due to their own choice in this area and even in a distance format. It has been noted that the Center for e-learning of V. N. Karazin Kharkiv National University provides distance education for students and anyone wishing to gain knowledge in various fields. It was also revealed that teachers under the guidance of employees of this center create distance e-courses in the Moodle system, pass the appropriate certification of their intellectual work and manage the student education via the Internet in a comfortable environment for all participants in the educational process.

As a result, it is noted that the preparation of highly qualified specialists, possessing the health and entrepreneurial competencies will ensure the preservation and strengthening the health of the population of Ukraine, promote the best realization of acquired knowledge, skills and abilities of students even in difficult conditions of future professional self-realization.

Keywords: entrepreneurial competence, health competence, students, basics of health, distance education.

Постановка проблеми. В нашій країні реалізація державної політики в сфері набуття освіти відбувається на такому високому рівні, як загальнодержавний. Він сприяє формуванню основ освітньої політики, створюючи законодавчу базу – фундамент освіти; розкриваючи економічні, юридичні та соціальні гарантії роботи, затверджених законів та положень; створюючи загальнодержавні програми розвитку та становлення сучасної освіти; визначаючи обсяг фінансування освітньої галузі тощо. Загальнодержавний рівень в процесі реалізації своїх завдань, а саме: відображення в нормативно-правовій базі новітніх тенденцій, звертає увагу та підкреслює важливість питань збереження, підтримки та зміцнення здоров'я молодого покоління. Також важливим компонентом законодавчої бази є відображення нових підходів в реалізації освіти, спрямованих на формування підприємницького мислення та дій, в зв'язку зі швидкими змінами економічних та соціальних умов життя у сучасній Україні. Перед освітою стають питання підготовки фахівця, який забезпечить покращення здоров'я населення України, навіть в складних умовах майбутньої професійної самореалізації.

Аналіз літературних джерел. В. Кремень, вивчаючи наукові підходи до освіти, стверджував – «сучасна доба ставить перед суспільством, а надто перед освітою, важливі завдання сформуванню нову людину» – компетентну та освічену, а саме – фахівця своєї справи [1].

Важливим в сучасній системі освіти є розробка та впровадження теоретичних та методологічних підходів щодо компетентного підходу в процесі підготовки фахівців з різних спеціальностей. Питання компетентного підходу в освіті вивчають фахівці міжнародних організацій: ЮНЕСКО, Рада Європи та інші. В своїх наукових працях зазначений підхід досліджували різні вчені, а саме: В. Бездухов, Н. Бібік, І. Бех, Л. Ващенко, О. Дахін, Б. Ельконін, Т. Петухова, О. Пометун, О. Савченко, В. Теслюк, С. Хазова та інші. Провідні науковці, при впровадженні компетентного підходу виділяють головне – результати освіти, як здатність молодшої людини в складних життєвих ситуаціях застосовувати отримані знання, вміння та навички, зберігаючи своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей.

В освіті необхідно створити умови для підготовки здорових, творчих, активних і підприємливих молодих людей, громадян, відповідальних за свою майбутню діяльність в суспільстві.

Науковець Т. Куйдіна зазначає, що саме в юному віці проходять великі зміни в системі основних життєвих цінностей, з'являються нові уявлення, зникають ілюзії, формуються нові погляди, переконання цілі. Вона підкреслює, що вчені відмічають – «в процесі здійснення життєвих планів молоді зустрічається з певними труднощами, і її ціннісні орієнтації формуються під суперечливим впливом різних факторів». Важливим є вплив на формування ціннісних орієнтацій сучасної молоді саме системи освіти, професійної зацікавленості в майбутньої діяльності тощо [2].

Вчений О. Міхеєнко в процесі підготовки саме майбутніх фахівців з основ здоров'я людини розглядає цілісну освітню систему, яка відображає нові тенденції реалізації вищої освіти, закономірні зміни в галузі майбутньої професійної діяльності молодого покоління, самореалізацію сучасного спеціаліста в ній, перелік функцій, які молодий фахівець повинен виконувати та освоїти в процесі професійної освіти, основні вимоги засвоєння знань, умінь та навичок, необхідних для успішної діяльності для виконання обов'язків та подальшого розкриття в професійній реалізації необхідних людині особистісних якостей в конкретній професії [4].

Також О. Міхеєнко, аналізуючи сучасні знання про здоров'я людини, а також окремі складові змісту існуючих дисциплін здоров'язбережувального спрямування, визначив найголовніший комплекс чинників, що сприяють погіршенню фізичного здоров'я індивіда, та рекомендував відшукати такі знання, необхідність отримання яких фахівцю оздоровчої сфери край необхідна [3].

Починаючи зі шкільного навчання, як зазначають настанови «Нової української школи», необхідно формувати в учня «ініціативність і підприємливість», а також «уміння генерувати нові ідеї й ініціативи та втілювати їх у життя з метою підвищення як власного соціального статусу та добробуту, так і розвитку суспільства і держави». Концептуальними засадами реформування середньої школи є основи формування фінансової грамотності учнів – «вміння раціонально вести себе як споживач, ефективно використовувати індивідуальні заощадження, приймати доцільні рішення у сфері зайнятості, фінансів тощо» [5].

Обов'язково треба продовжувати формування підприємливості у студентів, які після отримання диплому повинні знати, як та де реалізувати набуті в процесі освіти компетентності з найкращим для них результатом.

Н. Валінкевич із колективом авторів у своєму посібнику зазначає різні визначення та погляди на сутність підприємництва. За результатами наукового пошуку вони дають таку дефініцію: «підприємництво – це організаційно господарська творчість, яка докорінним чином відрізняється від звичайної ділової активності, що ґрунтується на використанні готових перевірених схем господарювання». Вчені розглядають людину-підприємця, як особистість, яка має новаторський та творчий характер, діловитість, ініціативність, відповідальність, творчість, професіоналізм, масштабне мислення, вміння вирішувати «нестандартні» завдання, плідно працювати з людьми тощо. Підприємництво під керівництвом такої людини «не зводиться лише до сфери вільної економічної діяльності, воно розповсюджується на всі соціальні сфери, де свобода, пошук нового та здатність творити є, якщо не нормою для більшості, то є доступними творчій меншості» [7].

С. Прищепу в своїх наукових пошуках розкриває сутність та зміст поняття «підприємницька компетентність». Вона зазначає, поняття «компетентність (у перекладі з лат. «competentia»)» та на основі аналізу наукової літератури, трактує поняття «підприємницька компетентність» – «сукупність якостей, знань, які допомагають особистості успішно та якісно вирішувати бізнес-завдання та досягати високих результатів в підприємницькій діяльності». Важливим в наукових дослідженнях С. Прищепи є вікові показники для початку формування підприємницьких умінь. Вона звертає увагу на закладання фундаменту підприємницької компетентності в учнів шкіл, які беруть участь в дослідницькій діяльності, в учнівському самоврядуванні, виконують роль організаторів різних шкільних справ тощо. Школярі, обираючи майбутню професію, обов'язково планують створення власної справи тощо. С. Прищепу показує важливість формування підприємницької компетентності в учнів з початкової школи в зв'язку зі змінами ринкових умов нашої держави. Школярі, які знайомляться з основами економічних понять, явищ, категорій та істин, з потребами людей на сучасному етапі закладають фундамент свого благополучного життя [8].

Мета статті. Розкрити підходи до формування підприємницької компетентності студентів Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, фахівців зі здоров'я людини, представити особливості набуття студентами здоров'язбережувальної компетентності в процесі освіти та проаналізувати освітньо-професійні програми з метою виявлення специфіки формування здоров'язбережувальної компетентності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування та реалізацію освітніх програм в університетах потрібно проводити відповідно до кожного рівню вищої освіти та відповідно до спрямованості освітньої програми: освітньо-професійна та освітньо-наукова. Програми є складовою освітнього процесу, в якому потрібна послідовність, неперервність тощо. Освітні програми університетів, в процесі навчання бакалаврів, мають продовжувати програми старшої школи послідовно та не повторювати програмний матеріал тощо. Освітні програми університетів при підготовці магістрів поглиблюють фахові знання, вміння та навички студентів набути в процесі підготовки бакалаврів.

Особливістю набуття студентами здоров'язбережувальної компетентності в процесі освіти є впровадження освітньо-професійних програм «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)» та «Середня освіта (Здоров'я людини)» у Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна з метою формування зазначеної компетентності, а саме: здатності розуміти і застосовувати базові знання про здоров'я людини; доводити до населення його значення в житті кожної людини; прихильність до донесення важливості збереження здоров'я та вміння використовувати оздоровчі технології; вміння аналізувати спосіб життя особи та його вплив на здоров'я; створювати відповідні рекомендації щодо ведення здорового способу життя; розробляти програми для здоров'язбереження людини; підбирати методи й засоби щодо оздоровлення людини; реалізовувати набуті вміння в майбутньої фахової діяльності [6].

Нажаль, у зазначених освітньо-професійних програмах не повністю розкриваються підходи до формування підприємницької компетентності студентів. Цінним в процесі формування основ підприємницької компетентності студентів, які оволодівають знаннями, вміннями та навичками з основ здоров'я є орієнтування в складних умовах змін у суспільстві. Реалізація студентами в майбутньої фахової діяльності вкрай необхідних кожній людині знань про основи здоров'я та їх застосування вимагає формування в них підприємницької компетентності.

Увага формуванню підприємницької компетентності студентів приділяється в основному в процесі освіти майбутніх фахівців з міжнародних економічних відносин, бізнесу тощо.

Формування підприємницької компетентності студентів, які вивчають основи здоров'я, можливе за умови вивчення ними міжфакультетських дисциплін з відповідної тематики у Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна. Студенти самі вибирають, які дисципліни вивчати. Це поглиблює вкрай необхідні знання сьогодення з підприємницької діяльності та сприяють орієнтації молодого покоління в складних умовах швидких змін у нашої країні.

У Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна є міжфакультетські вибіркові дисципліни, які формують основи підприємницької компетентності. На факультеті міжнародних економічних відносин та туристичного бізнесу це – «Основи підприємництва», «Управління бізнес-проектами» тощо. На економічному факультеті це – «Підприємницька діяльність». У ННІ Каразінської школі бізнесу це – «Створення бізнесу» тощо.

Деякі дисципліни вибіркового характеру можна вивчити навіть в дистанційному форматі. Центр електронного навчання Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна забезпечує роботу дистанційної освіти студентів та всіх бажаючих отримати знання з різних напрямків за допомогою дистанційних електронних курсів в системі Moodle, створюючи комфортні умови для всіх учасників освітнього процесу.

Висновки. Підготовка висококваліфікованих фахівців, в яких сформовані здоров'язбережувальна та підприємницька компетентності забезпечить покращення здоров'я населення України, навіть в складних умовах майбутньої професійної самореалізації студентів та сприятиме комфортному пристосуванню молодого покоління до швидких змін та нових орієнтирів, які постійно вимагає сучасний соціум.

Перспективи подальших досліджень. Значним покращенням освіти сучасних студентів є внесення змін до

освітніх програм університетів. Введення програмного освітнього матеріалу з основ підприємницької діяльності для поглиблення в них необхідних знань для формування сучасних ціннісних орієнтацій, пристосування до нових умов життя та комфортної життєдіяльності у нашій державі.

Література

1. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати / В. Г. Кремень. – Київ :Грамота, 2005. – 448 с.
2. Куйдіна Т. М. Формування ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх учителів у процесі навчання валеології: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Т. М. Куйдіна. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 20 с.
3. Міхеєнко О. І. Зміст професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини / О.І. Міхеєнко // Теорія та методика навчання та виховання : зб. наук. праць Харків. нац. пед. ун-ту імені Г. С. Сковороди / за заг. ред. А. В. Троцько. – 2013. – Вип. 34. – С. 96–106.
4. Міхеєнко О. І. Модель професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій / О. І. Міхеєнко, В. І. Котелевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 9. – С. 41–46.
5. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>(дата звернення: 10.03.2020).
6. Освітньо-професійна програма «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://biology.karazin.ua> (дата звернення: 19.07.2020).
7. Основи підприємництва : підручник / Т. О. Біляк, С. Ю. Бірюченко, К. О. Бужимська та ін. ; за заг. ред. Н. В. Валінкевич. – Житомир : ЖДТУ, 2019. – 493 с.
8. Прищеп С. М. Сутність та зміст поняття «підприємницька компетентність» / С. М. Прищеп // Молодий вчений / Уман. держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. – 2016. – № 5. – С. 367–370.

References

1. Kremen, V. H. (2005). Osvitainauka v Ukraini-innovatsiini aspekty. Stratehiia. Realizatsiia. Rezultaty [Education and science in Ukraine - innovative aspects. Strategy. Realization. Results]. Kyiv, Ukraine: Hramota [in Ukrainian].
2. Kuidina, T. M. (2013). Formuvannia tsinnisnoho stavlennia do zdorovia maibutnix uchyteliv u protsesi navchannia valeolohii [Formation of a value attitude to the health of future teachers in the process of teaching valeology] (Extended abstract of candidate's thesis). V. N. Karazin Kharkiv National Unirversity, Kharkiv, Ukraine [in Ukrainian].
3. Mikheienko, O. I. (2013). Zmist profesiinoi pidhotovky maibutnix fakhivtsiv zi zdorovia liudyny [The content of professional training of future human health professionals]. Teoriia ta metodykanavchannia ta vykhovannia :zb. nauk. prats Kharkiv. nats. ped. un-tuimeni H. S. Skovorody, 34, 96-106 [in Ukrainian].
4. Mikheienko, O. I., Kotelevskiy, V. I. (2014). Model profesiinoi pidhotovky maibutnix fakhivtsiv zi zdorovia liudyny do zastosuvannia zdoroviazmitsniuvalnykh tekhnolohii [Model of professional training of future specialists in human health for the use of health-promoting technologies]. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu, 9, 41-46 [in Ukrainian].
5. Nova ukrainska shkola: kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly [The new Ukrainian school: conceptual principles of secondary school reform]. Retrieved from <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>[in Ukrainian].
6. Osvitno-profesiina prohrama "Seredniaosvita (Biolohiia ta zdorovia liudyny)" [Educational and professional program "Secondary education (Biology and human health)"]. Retrieved from <http://biology.karazin.ua>[in Ukrainian].
7. Biliak, T. O., Biriuchenko, S. Yu., Buzhymyska K. O., Vyhovskiy, V. H., Dankevych, A. I., Denysiuk, O. H. ... &Yurkivskiy, O. I., Valinkevich, N. V (Ed.)(2019). Osnovy pidpriemnytstva : pidruchnyk [Fundamentals of entrepreneurship: a textbook]. Zhytomyr, Ukraine [in Ukrainian].
8. Pryshchepa, S. M. (2016). Sutnist ta zmist poniattia "pidpriemnytska kompetentnist" [The essence and content of the concept of "entrepreneurial competence"]. Young scientist, 5, 367-370 [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).15
УДК 796.015.134/136:796.332

Карпа І.,¹ Рипак І.,² Колобич О.,³ Гандзин Р.,⁴ Шанта І.⁵
¹кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
²кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів,
³старший викладач
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
⁴тренер ФК «Львів», м. Львів
⁵ старший викладач, Ужгородський національний університет, м. Ужгород

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ЗАХИСНИКІВ У ФУТБОЛІ

Основою змагальної діяльності в командних ігрових видах спорту, зокрема у футболі є техніко-тактичні дії. Тому спеціалісти галузі футболу приділяють значну увагу визначенню їх модельних характеристик. Варто зазначити, що загальна кількість техніко-тактичних дій за матч у кваліфікованих футболістів, у першу чергу, залежить від класу суперників і класу гравців, що виконують ці дії. Результати дослідження дозволили розробити кількісні модельні характеристики змагальної діяльності гравців трьох рівнів – мінімальна, усереднена та максимальна модель, що дозволяє планувати загальну стратегію підготовки команди, яка включає підбір раціональних засобів і методів підготовки, планування тренувальних і змагальних навантажень, а також вибір засобів техніки гри у захисті.

Розроблені модельні характеристики можуть послужити в якості критеріїв контролю оборонних техніко-тактичних дій з метою вдосконалення системи підготовки гравців лінії захисту та оперативної корекції змагальної діяльності захисників команди. При формуванні модельних характеристик враховувалася позиція гравця та мінімальні і максимальні показники його ігрової діяльності як в матчах розіграшу внутрішнього чемпіонату, так і в євро-кубкових матчах.

Ключові слова: змагальна діяльність, кваліфіковані захисники, модельні характеристики, техніко-тактичні дії, футбол.

Карпа И., Рипак И., Колобич О., Гандзин Р., Шанта И. Модельные характеристики технико-тактических действий квалифицированных защитников в футболе. Основой соревновательной деятельности в командных игровых видах спорта, в частности в футболе является технико-тактические действия. Поэтому специалисты отрасли футбола уделяют значительное внимание определению их модельных характеристик. Стоит отметить, что общее количество технико-тактических действий за матч у квалифицированных футболистов, в первую очередь, зависит от класса соперников и класса игроков, выполняющих эти действия. Результаты исследования позволили разработать количественные модельные характеристики соревновательной деятельности игроков защиты трех уровней – минимальная, усредненная и максимальная модель, позволяющая планировать общую стратегию подготовки команды, которая включает подбор оптимальных средств и методов подготовки, планирования тренировочных и соревновательных нагрузок, а также выбор средств техники игры в защите.

Разработанные модельные характеристики могут послужить в качестве критериев контроля оборонных технико-тактических действий в целях совершенствования системы подготовки защитников и оперативной коррекции соревновательной деятельности защитников команды. При формировании модельных характеристик учитывалась позиция игрока, минимальные и максимальные показатели его игровой деятельности, как в матчах розыгрыша внутреннего чемпионата, так и в евро кубковых матчах.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, квалифицированные защитники, модельные характеристики, технико-тактические действия, футбол.

Karpa I., Ripak I., Kolobych O., Gandzin R., Shanta I. Model characteristics of technical and tactical actions of skilled defenders in football. The basis of competitive activity in team play sports, in particular in football are technical and tactical actions. Therefore, football specialists pay considerable attention to defining their model characteristics. It is worth noting that the total number of technical and tactical actions per match for qualified football players, first of all, depends on the class of opponents and the class of players performing these actions. The results of the research allowed us to develop quantitative model characteristics of the competitive activity of the players of the defense of three levels - minimum, average and maximum model, which allows to plan the overall strategy of team preparation, which includes the selection of rational means and methods of preparation, planning of training and competitive loads, as well as the choice of means techniques of game in defense.

The developed model characteristics can serve as criteria for the control of defensive technical and tactical actions in order to improve the system of training the players of the line of defense and operational correction of the competitive activity of the team defenders. The formation of the model characteristics was taken into account the stance of the player and the minimum and maximum indicators of his playing activities both in the matches of the domestic championship and in the Euro-cup matches.

Identifying the correlation between current indicators of volume and the effectiveness of the game action of players of the line

of defense with the intensity, responsibility of the game activity, and the characteristics of the opponents' respective actions is a prospect for further research in this direction. In practice, methods of operational correction of game actions during competitions, based on operational control over various parameters of technical and tactical actions and effectiveness of the game of the whole team, are subject to further study and improvement.

Keywords: competitive activity, skilled defenders, model characteristics, technical and tactical actions, football.

Постановка проблеми. Футбол завжди розвивався в протиставленні атаки і оборони. Простежується тенденція до збільшення числа захисників. Зараз прийшли до висновку, що кількість гравців, що обороняються, повинна дорівнювати числу атакуючих плюс один [5, с. 276; 10, с. 70]. В обороні головним є вміння обмежити суперника в просторі та в часі. Досягати цього найефективніше за рахунок компактної гри і створення чисельної переваги в захисниках [2, с. 123; 7, с. 182].

При обороні своїх воріт захисники і гравці середньої лінії формують один блок, завдяки чому збільшується її щільність, створюються можливості колективних дій, ефективніше застосовується взаємна під страховка [1, с. 183; 4, с. 448]. Гра захисників у лінію дозволяє застосовувати проти суперника положення «поза грою», постійно існує імовірність потрапляння в офсайд [3, с. 11; 8, с. 71].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Визначення ТТД в іграх дає можливість правильно планувати і оцінювати хід навчально-тренувального процесу. Саме тому це питання привертає до себе увага фахівців усього світу [6, с. 289; 9, с. 128].

Моделювання ТТД футболістів дозволить не тільки оцінювати тренувальний процес і раціонально ним управляти, але й оперативно здійснювати його корекцію з метою подальшої оптимізації на основі порівняння реального рівня ТТД футболістів з еталонними модельними характеристиками.

Зв'язок з науковими темами та планами. Робота виконана згідно з темою науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016-2020 рр. «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті».

Мета роботи. Розробити модельні характеристики ігрових дій футболістів лінії захисту.

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру виконання техніко-тактичних дій захисників у футболі в умовах змагальної діяльності.
2. Здійснити порівняльну характеристику показників виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих захисників у футболі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В результаті спостереження за ЗД гравців лінії захисту команд «Львів» (Львів), «Динамо» (Київ) і «Шахтар» (Донецьк) були розроблені модельні характеристики ігрових дій гравців лінії оборони (табл. 1).

Таблиця 1

Модельні характеристики гравців захисту різного рівня за середніми даними

	Мінімальна модель	Усереднена модель	Максимальна модель
Крайній захисник команди «Динамо» (Київ)			
ТТД	26	47,4	68,8
Брак	22,1	31,5	40,9
Ефективність	59,5	68,5	77,5
Крайній захисник команди «Шахтар» (Донецьк)			
ТТД	71,4	100,6	129,8
Брак	4,6	14,6	17,6
Ефективність	82,8	85,4	88
Центральний захисник команди «Динамо» (Київ)			
ТТД	62	95,3	126
Брак	12	18,4	29
Ефективність	70	86	87
Центральний захисник команди «Шахтар» (Донецьк)			
ТТД	63	77	91
Брак	19	24,5	29
Ефективність	71	75,7	81

В подальшому, розроблені модельні характеристики були запропоновані в якості критеріїв контролю оборонних техніко-тактичних дій з метою вдосконалення системи підготовки гравців лінії захисту та оперативної корекції змагальної діяльності захисників команди. При формуванні модельних характеристик враховувалася позиція гравця та мінімальні і максимальні показники його ігрової діяльності як в матчах розіграшу внутрішнього чемпіонату, так і в євро-кубкових матчах.

В результаті впровадження контролю за оборонними техніко-тактичними діями гравців оборони захисту ФК «Львів» були помічені значні зрушення в ефективності ігрової діяльності як безпосередньо захисників, так і команди в цілому. Результати дослідження змагальної діяльності гравців лінії захисту команди «Львів» після впровадження запропонованих моделей відображені в графіках на рис. 1 – 12.

Для центрального захисника команди ФК «Львів» найбільш високий показник ТТД (101) був зафіксований у грі

«Арсенал-Київ» – «Львів» за рахунку 0:2 у матчі УПЛ (рис.1). Найбільш низький показник ТТД для цього спортсмена (73) був зафіксований в грі «Львів» – «Шахтар» за рахунку 0:2 у матчі УПЛ.

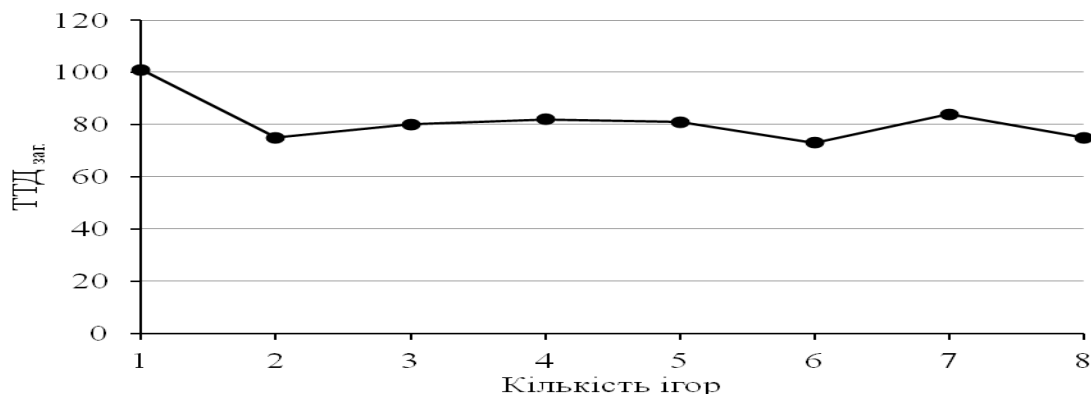


Рис. 1. Показники загальної кількості ТТД центрального захисника команди ФК «Львів»

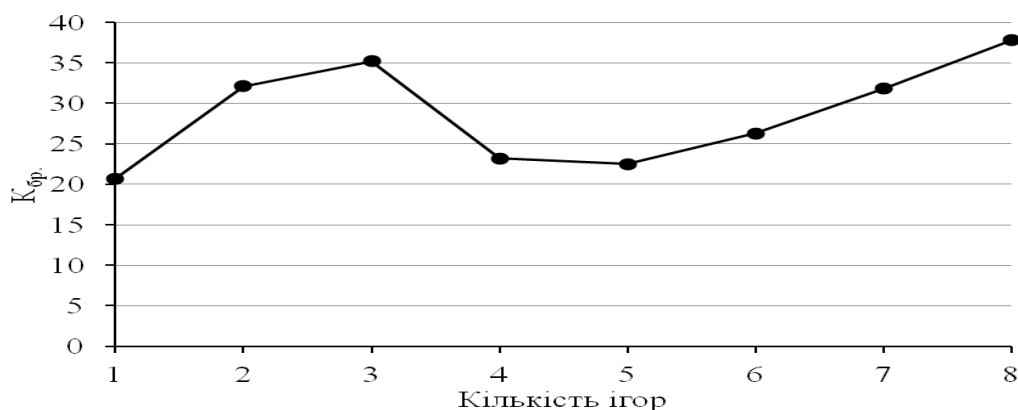


Рис. 2. Показники $K_{бр}$ центрального захисника команди «Львів»

Найвищий показник $K_{бр}$. (37,8) був зафіксований у грі «Маріуполь» – «Львів» за рахунку 2:2 у матчі УПЛ (рис. 2). Найнижчий показник $K_{бр}$. (20,7) був зафіксований у грі «Львів» – «Олександрія» за рахунку 2:2 у матчі УПЛ.

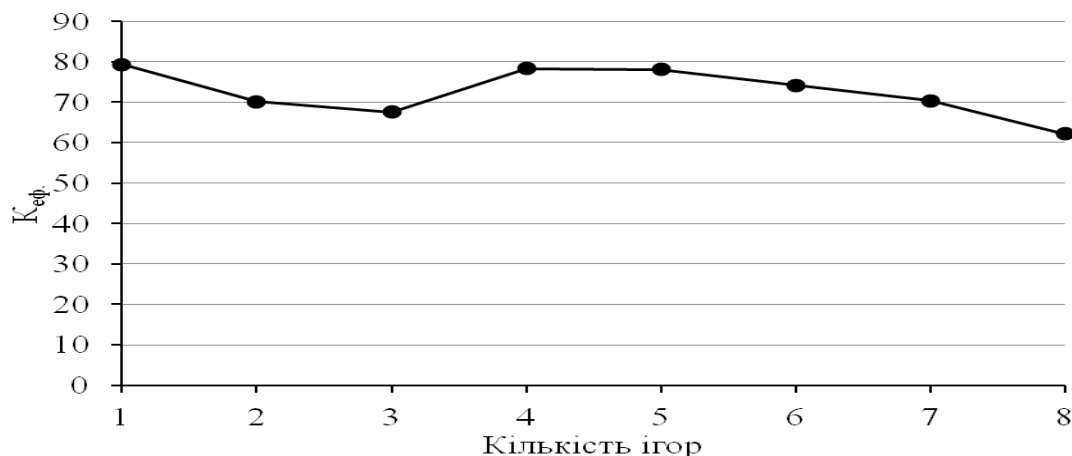


Рис. 3. Показники $K_{эф}$ центрального захисника команди «Львів»

Найвищий показник $K_{эф}$. (79,3) був зафіксований у грі «Львів» – «Олександрія» за рахунку 2:2 у матчі УПЛ (рис. 3). Найнижчий показник $K_{эф}$. (62,2) був зафіксований у грі «Маріуполь» – «Львів» за рахунку 2:2 у матчі УПЛ.

Для крайнього правого захисника ФК «Львів» під час ігор розіграшу чемпіонату України серед команд вищої ліги реєструвалися наступні показники. Найвищий показник ТТД (86,1) був зафіксований у грі «Чорноморець» – «Львів» за рахунку 0:1 у матчі УПЛ (рис. 4). Найнижчий показник ТТД для цього спортсмена (73) був зафіксований, як і для центрального захисника, у грі «Маріуполь» – «Львів» за рахунку 2:2 у матчі УПЛ.

Найвищий показник $K_{бр}$. (37,2) був зафіксований у грі «Олімпік» – «Львів» за рахунку 1:1 у матчі УПЛ (рис. 5), а найнижчий показник $K_{бр}$. (20,3) був зафіксований у грі «Львів» – «Карпати» за рахунку 1:1 у матчі вищої ліги розіграшу чемпіонату України.

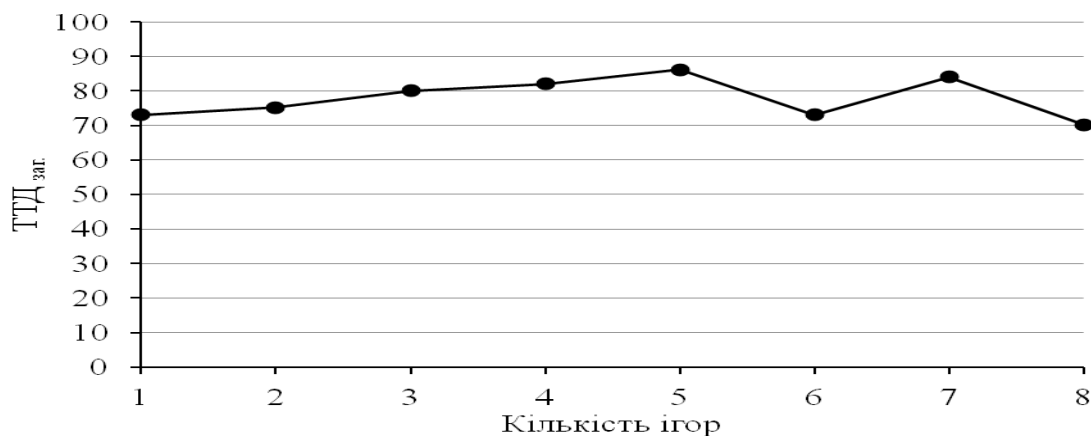


Рис. 4. Показники загальної кількості ТТД крайнього правого захисника ФК «Львів»

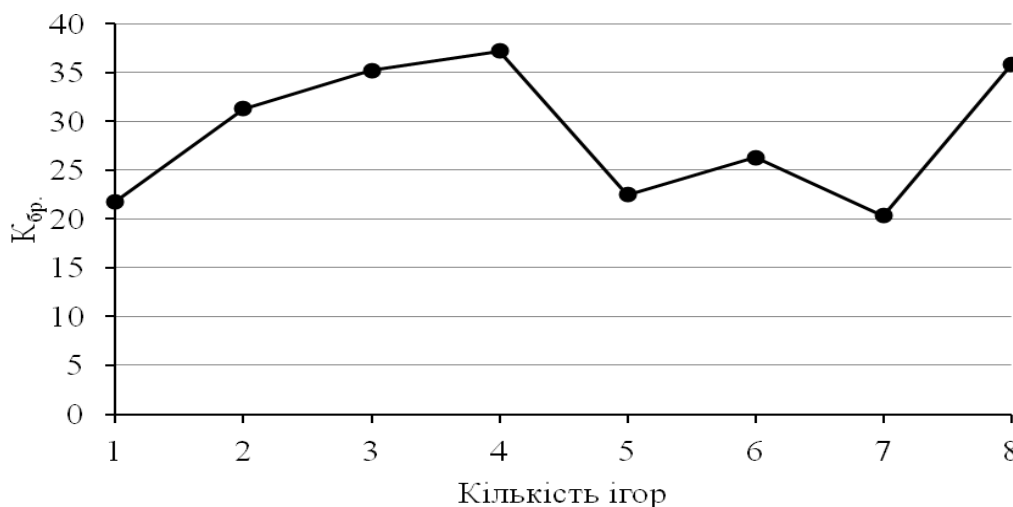


Рис. 5. Показники $K_{бр}$ крайнього правого захисника ФК «Львів»

Найвищий показник $K_{еф.}$ (67,3) був зафіксований у грі «Чорноморець» – «Львів» за рахунку 0:1, а найнижчий показник $K_{еф.}$ (40,1) був зафіксований у грі «Маріуполь» – «Львів» за рахунку 2:2 у матчі вищої ліги розіграшу чемпіонату України (рис. 6).

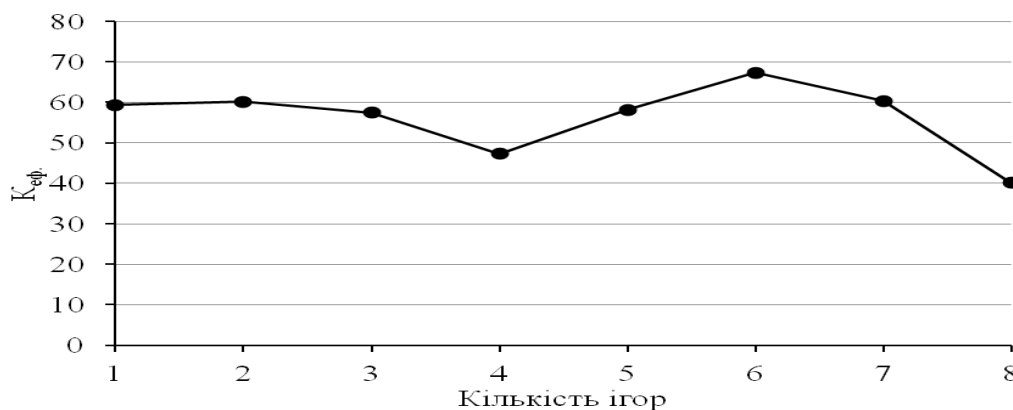


Рис. 6. Показники $K_{еф.}$ крайнього правого захисника ФК «Львів»

Аналіз ігрової діяльності крайнього лівого захисника ФК «Львів» під час розіграшу чемпіонату України серед команд вищої ліги показав наступну картину. Найвищий показник ТТД (98,3) був зафіксований у грі «Львів» – «Карпати» за рахунку 1:1, а найбільш низький показник ТТД для цього спортсмена (60,3) був зафіксований, як і раніше, у грі «Маріуполь» – «Львів» за рахунку 2:2 у матчі УПЛ (рис. 7).

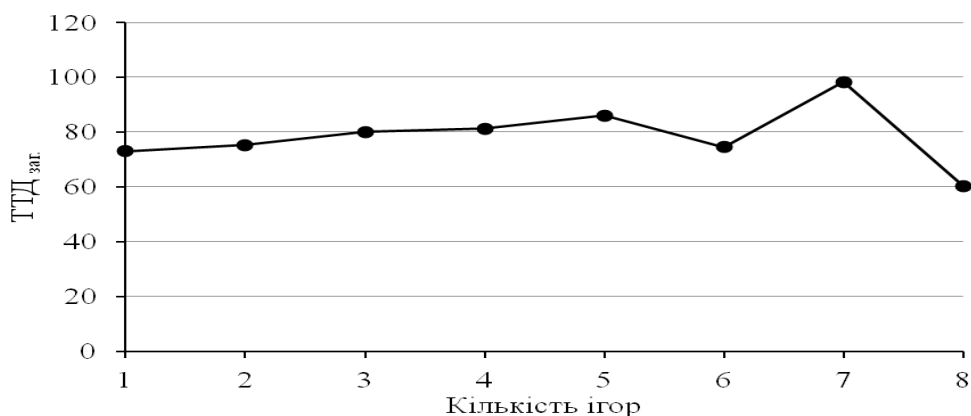


Рис. 7. Показники загальної кількості ТТД крайнього лівого захисника ФК «Львів»

Найвищий показник $K_{бр}$. (31,3) був зафіксований у грі «Львів» – «Динамо» за рахунку 0:1 у матчі вищої ліги розіграшу чемпіонату України, а найнижчий показник $K_{бр}$. (19,5) був зафіксований у грі «Львів» – «Карпати» за рахунку 1:1 у матчі УПЛ (рис. 8).

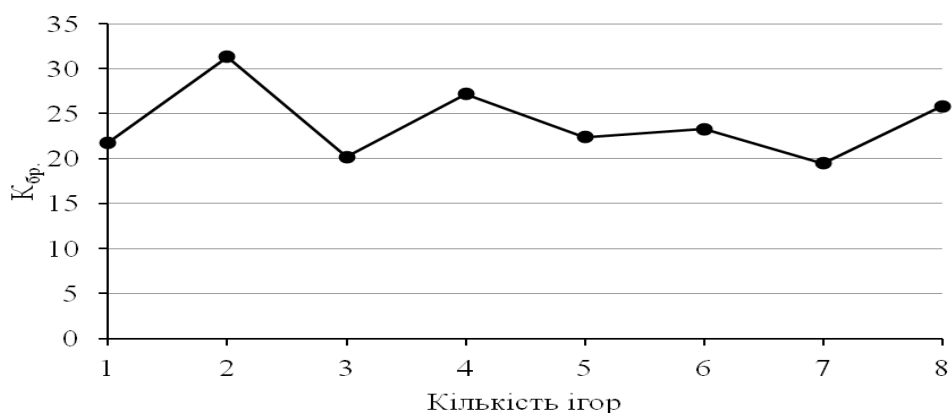


Рис. 8. Показники $K_{бр}$ крайнього лівого захисника ФК «Львів»

Найвищий показник $K_{еф}$. (64,8) був зафіксований у грі «Львів» – «Карпати» за рахунку 1:1, а найнижчий показник $K_{еф}$. (41,6) був зафіксований у грі «Маріуполь» – «Львів» за рахунку 2:2 у матчі вищої ліги розіграшу чемпіонату України (рис. 9).

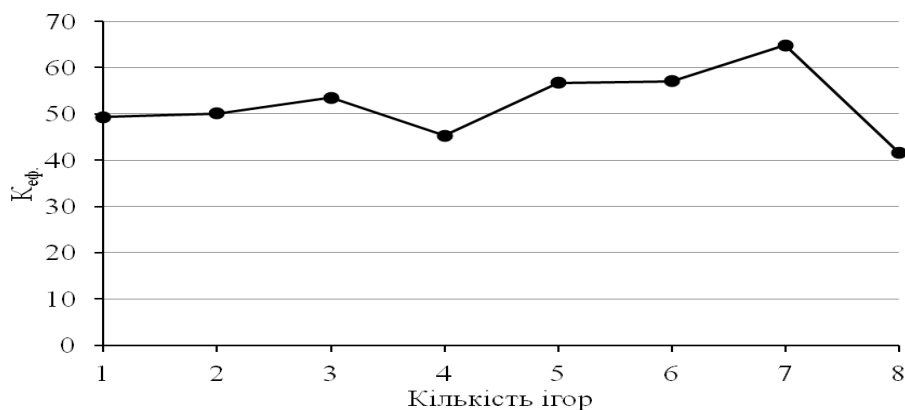


Рис. 9. Показники $K_{еф}$. крайнього лівого захисника ФК «Львів»

Порівнюючи показники ігрової діяльності захисників ФК «Львів» після впровадження контролю на основі модельних характеристик (рис. 10) можна помітити, що за показниками загальної кількості ТТД гравцям лінії захисту ($87,0 \pm 5,2$ для центрального захисника, $79,6 \pm 3,2$ для крайнього правого і $79,3 \pm 7,1$ для крайнього лівого захисників) вдалося перевершити усереднені модельні показники та навіть наблизитися до максимальних модельних характеристик (77, 47,4 і 80 відповідно). При цьому у якості критеріїв порівняння з декількох розроблених добиралися моделі ігрової діяльності захисників, що були найбільш близькі за параметрами фізичної підготовленості та антропометричними характеристиками до гравців наявного складу ФК «Львів».

Водночас, варто пам'ятати, що змагальна діяльність гравців ФК «Львів» на сьогоднішній день відбувається в

умовах значно високої конкуренції серед команд вищої ліги і може в повному обсязі наочно відображати ефективність ігрових дій в умовах більш жорсткої конкуренції серед провідних клубів України у вищій лізі.

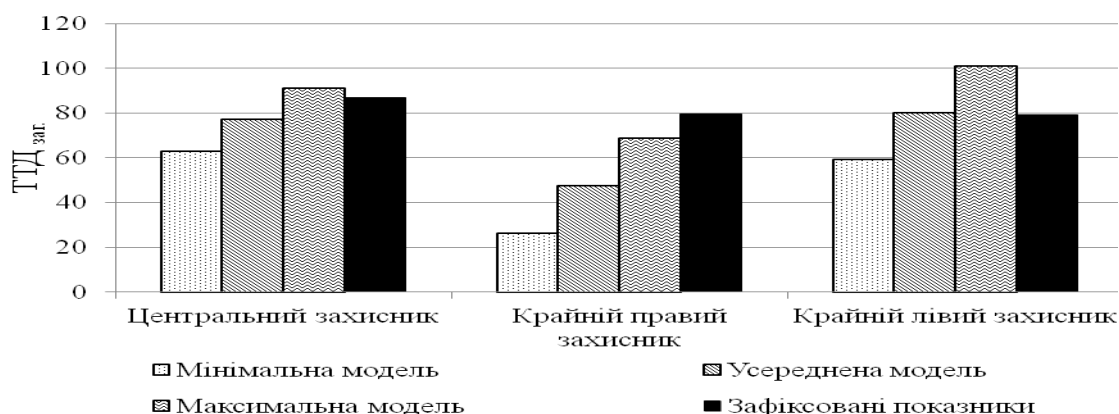


Рис. 10. Середні показники ТТД_{заг.} гравців лінії захисту ФК «Львів» у порівнянні з модельними характеристиками

За показниками $K_{бр.}$ зафіксовані під час дослідження показники ігрової діяльності гравців нинішнього складу ФК «Львів» в цілому вкладаються в межі розроблених модельних характеристик (рис.11). Лише показники центрального захисника за процентом неточних дій дещо перевищують максимально допустимі модельні рекомендації ($29,3 \pm 3,2$ проти 29). Натомість, показники крайніх захисників ($28,8 \pm 4,1$ та $25,4 \pm 5,3$) цілком відповідають усередненій моделі (31,5 та 27 відповідно) і можуть вважатися прийнятними на нинішньому етапі функціонування команди.

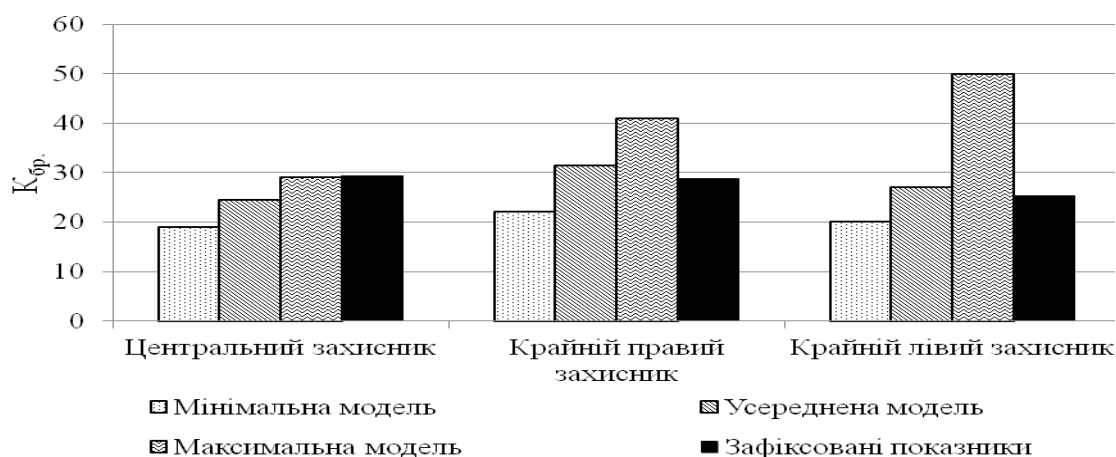


Рис.11. Середні показники $K_{бр.}$ гравців лінії захисту

В той самий час, показники ефективності ігрових дій за критерієм $K_{еф.}$ у крайніх захисників на сьогоднішній день не відповідають навіть мінімальним модельним рекомендаціям ($53,7 \pm 6,7$ і $53,2 \pm 4,1$ проти відповідно 59,5 та 62,2). У центрального захисника середній показник $K_{еф.} = 70,8 \pm 5,3$ хоча і дещо нижчий за мінімальну модель (71). Таким чином, можна стверджувати, що подальше підвищення ефективності і надійності дій в обороні є на сьогоднішній день перспективним напрямком і суттєвим резервом вдосконалення підготовки захисників ФК «Львів».

Варто зауважити також, що показники загальної кількості ТТД, $K_{бр.}$ та $K_{еф.}$ для гравців нинішнього складу ФК «Львів» знаходяться у тісному взаємозв'язку з ефективністю ігрової діяльності команди в цілому. Тобто коли командні взаємодії знаходяться на середньому рівні, то це впливає і на кількість, і на якість ТТД гравців різних амплуа.

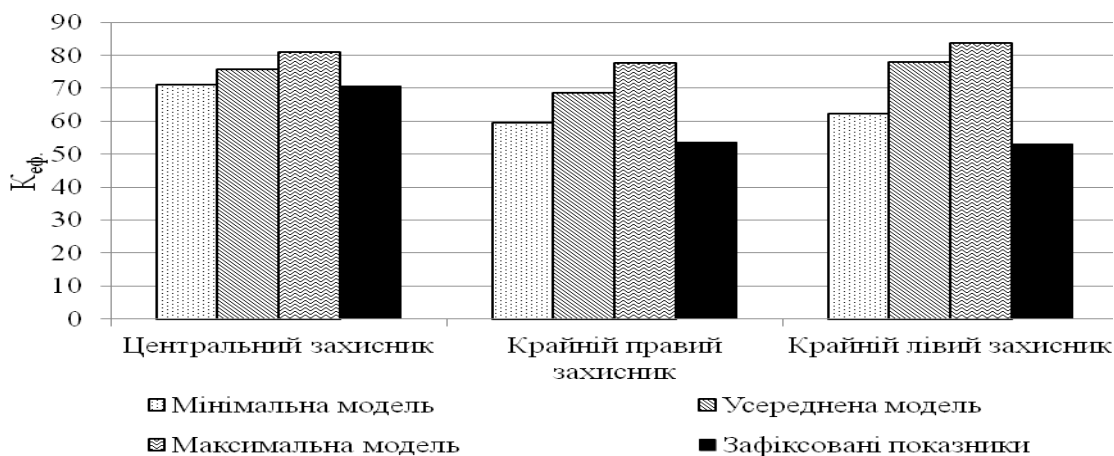


Рис. 12. Середні показники K_{eff} гравців лінії захисту

Виявлення кореляцій між нинішніми показниками об'ємів та ефективності ігрових дій гравців лінії захисту з напруженістю, відповідальністю ігрової діяльності, та характеристиками відповідних дій суперників становлять перспективу подальших досліджень у цьому напрямку. На практиці підлягають подальшому вивченню та вдосконаленню методи оперативної корекції ігрових дій під час змагань на основі оперативного контролю за різними параметрами ТТД та результативністю гри всієї команди.

Висновки. У результаті дослідження були розроблені кількісні модельні характеристики змагальної діяльності гравців захисту трьох рівнів – мінімальна, усереднена та максимальна модель, що дозволяє планувати загальну стратегію підготовки команди, яка включає підбір раціональних засобів і методів підготовки, планування тренувальних і змагальних навантажень, а також вибір засобів техніки гри у захисті.

Проведене дослідження сучасного стану обсягів та ефективності ігрової діяльності гравців дозволяє стверджувати, що команда має значний потенціал та перспективи розвитку, враховуючи порівняння характеристик центральних та крайніх захисників з відповідними розробленими на основі ретельного аналізу попередніми розробленими модельними характеристиками. Водночас, дане дослідження не висвітлює всіх аспектів підготовки футболістів високої кваліфікації. Подальшого вивчення і вирішення потребують проблеми змісту і структури підготовки футболістів лінії захисту на різних етапах багаторічного циклу тренування.

Література

1. Карпа І. Я. Особливості виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами в різних ігрових зонах поля / Карпа І. Я. // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2012. – № 3. – С. 180 – 188.
2. Кульчицький І. Індивідуальні показники техніко-тактичної підготовленості гравців лінії захисту на чемпіонаті Європи 2012 року / Іван Кульчицький, Ігор Карпа // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. – 122 – 126.
3. Козловський В. І., Енютин В. Л. Исследование соревновательной деятельности футболистов высших разрядов // Теория и практика физической культуры, 2014. – № 5. – С. 10 – 12.
4. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с. – ISBN 966-22.22.0
5. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля / Ріпак І., Карпа І. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.] – Київ, 2017. – Вип. 5К(86) 17. – С. 275–279.
6. Чорнобай І. Виконання вдаваних рухових дій з м'ячем гравцями команд чемпіонів Європи та світу з футболу / Ігор Чорнобай, Олексій Пивовар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 1. – С. 288 – 294.
7. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов : учеб. пособ. / В. Н. Шамардин. – Д. : Пороги, 2002. – 201 с.
8. Duda H. Analiza dokladnosci i szybkości podan w grze profesjonalnych piłkarzy nożnych / Henryk Duda // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 70 – 79.
9. Gargula L. Poziom wybranych motorycznych zdolności kondycyjnych u wysokokwalifikowanych młodych piłkarzy nożnych / Leszek Gargula, Przemysław Bujas, Zbigniew Witkowski // Teoretyczne i praktyczne aspekty nowoczesnej gry w piłkę nożną. Opole, 2009. – S. 125 – 142 s.
10. Khorkavyy B. Gargula L. Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna // Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych.– Opole, 2016.– S. 70–86.

References:

1. Karpa, I. (2012), "Features of performing technical and tactical actions by skilled players in different playing areas of the field", *Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu: zb. nauk. pr., Zaporizhzhya*, № 3, S. 180–188.

2. Kulchytsky, I., Karpa, I. (2015), "Individual indicators of techno-tactical readiness of the players of the line of defense at the European Championship 2012", *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny / za zah. red. Y. Prystupy, Lviv, Vyp. 19, t. 1, pp. 122–126.*
3. Kozlovskiy, V., Enyutin, V. (2014), "Research of competitive activity of football players of the highest categories", *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, № 5, S. 10–12.*
4. Kostyukevich, V. (2006), "Management of the training process of football players in the annual training cycle", *monografiya, Vinnitsa: Planer, 683 s.*
5. Ripak, I., Karpa, I. (2017), "Structure of performance of technical and tactical actions of qualified football players in separate zones of the game field", *Naukovyy chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport) : [zb. nauk. pr.], Kyiv, Vyp. 5K(86)17, pp. 275–279.*
6. Chornobay, I., Pivovar, A. (2013), "Carrying out of motor action with the ball by the players of teams of European and world soccer champions", *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny / za zah. red. Yevhena Prystupy, L., Vyp. 17, t. 1, pp. 288–294.*
7. Shamardin, V. N. (2002), "Modeling the readiness of highly skilled football players: studies. benefit", *D. : Porogi, 201 p.*
8. Duda, H. (2011), "Analiza dokladnosci i szybkosci podan w grze profesjonalnych pilkarzy noznych", *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny / za zah. red. Yevhena Prystupy, L., Vyp. 15, t. 1, pp. 70–79.*
9. Gargula, L., Bujas, P., Witkowski, Z. (2009), "Poziom wybranych motorycznych zdolności kondycyjnych u wysokokwalifikowanych młodych piłkarzy nożnych", *Teoretyczne i praktyczne aspekty nowoczesnej gry w piłkę nożną, Opole, S. 125–142.*
10. Khorkavyi, B., Gargula, L. (2016), "Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna", *Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych, Opole, S. 70–86.*

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).16
УДК 796.011.3-057.875 : 613

*Кенцицька І. Л.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Олефіренко І. О.,
спортсмен-інструктор штатної національної збірної команди України,
Міністерство молоді і спорту України
Хрипко І. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ*

ЗМІНИ У СИСТЕМІ ТЕРМІНАЛЬНИХ ТА ІНСТРУМЕНТАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

У статті визначено вплив занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на термінальні та інструментальні цінності студентів закладів вищої освіти. Використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури вітчизняних та закордонних авторів, соціологічні, психодіагностичні, педагогічні методи дослідження методи математичної статистики. У дослідженнях брали участь 48 студентів (23 хлопці та 25 дівчат), які входили до складу експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп (по 24 особи). Програма оздоровчих занять студентів закладів вищої освіти передбачала використання різних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності двічі на тиждень, тривалість заняття складала півтори години. У якості пріоритетних були обрані ті, які найбільш затребувані серед студентської молоді. У процесі дослідження нами було вивчено ієрархію термінальних та інструментальних цінностей студентів. Застосування розробленої програми посприяло усвідомленню студентами цінності категорії «здоров'я».

Ключові слова: студентська молодь, цінності, рухова активність, фізичне виховання.

Кенцицькая И. Л., Олифиренко И. А., Хрипко И. В. Изменения в системе терминальных и инструментальных ценностей студентов под влиянием занятий оздоровительно-рекреационной двигательной активностью. В статье определено влияние занятий оздоровительно-рекреационной двигательной активности на терминальные и инструментальные ценности студентов высших учебных заведений. Используются такие методы исследования: теоретический анализ специализированной научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, социологические, психодиагностические, педагогические методы исследования, методы математической статистики. В исследованиях принимали участие 48 студентов (23 юношей и 25 девушек), которые входили в состав экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп (по 24 человека). Программа оздоровительных занятий студентов учреждений высшего образования предусматривала использование различных средств оздоровительно-рекреационной двигательной активности дважды в неделю, продолжительность занятия составляла полтора часа. В качестве приоритетных были выбраны те, которые наиболее востребованы среди

студенческой молодежи. В процессе исследования нами было изучено иерархию терминальных и инструментальных ценностей студентов. Применение разработанной программы способствовало осознанию студентами ценности категории «здоровье».

Ключевые слова: студенческая молодежь, ценности, двигательная активность, физическое воспитание.

Kensytska I. L., Olefirenko I.O., Khrypko I.V. Changes in the system of students' terminal and instrumental values under the influence of health and recreational physical activity. The article investigates the influence of health and recreational physical activity on terminal and instrumental values of higher education institutions students. The following research methods are used, including theoretical analysis of professional scientific and methodological resources by domestic and foreign authors, sociological, psychological and diagnostic, pedagogical research methods, methods of mathematical statistics. To determine the initial level of healthy lifestyle attitudes formation among students M. Rokych's method of "Value Orientations" has been used. The research has been conducted on the basis of Kyiv National Linguistic University, National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. The study has involved 48 students (23 boys and 25 girls), who were part of the experimental (EG) and control (CG) groups (total of 24 people). The program of health-improving classes for students of higher education institutions has presupposed the use of various means of health-improving and recreational physical activities twice a week. The duration of classes was one and a half hours. Those that are most in demand among student youth were chosen as priorities. Among the young men these were strength exercises, elements of sport games and recreational games. Among the girls they included health fitness exercises. We have confirmed the feasibility and necessity of using innovative means of physical activity and forms of extracurricular activities in development of such programs that significantly increase the motivation of young people to participate in such programs. In the course of the research we have studied the hierarchy of terminal and instrumental values among young men and women who studied in higher educational institutions. The application of the developed program contributed to the students' awareness of "health" category value. Among EG students such instrumental values as education (depth of knowledge, high general culture), self-control (restraint, self-discipline) and rationalism (ability to think wisely and logically, to make thoughtful, rational decisions) have transferred to the first place. The obtained results prove that there are positive changes in the system of students' terminal and instrumental values under the influence of health and recreational motor activity.

Key words: student youth, values, physical activity, physical education.

Постановка проблеми. Посилення уваги до проблем здоров'я студентської молоді зумовлено різким погіршенням показників фізичного стану підростаючого покоління, негативна динаміка якого спостерігається впродовж останніх років [3, 16]. Створення у закладі вищої освіти умов для впровадження здоров'язберігаючих технологій для покращання стану здоров'я студентів має брати свій початок із формування світогляду, мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичних вправ та чинників здорового способу життя [1, 4, 14, 17]. Позитивне ставлення до здоров'я передбачає усвідомлення особистістю того, що саме здоров'я є найважливішою цінністю для людини [10, 15]. Особа із ціннісним ставленням до здоров'я обирає таку стратегію поведінки і такий спосіб життя, які забезпечують збереження і зміцнення його здоров'я [7]. Тому важливою складовою є формування цінностей здоров'я та здорового способу життя студентської молоді [17, 18].

Аналіз літературних джерел. На важливості розробки даного наукового напрямку наголошують такі дослідники як О. В. Андреева [2], Г. П. Грибан [6], О. О. Єжова [7], У.М. Катерина [8], Т. Ю. Круцевич [11, 12] та інші. Не оминули увагою питання формування цінностей здорового способу життя і розробки зарубіжних авторів [12, 14]. Одним із шляхів формування виступає залучення молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності [5, 19]. У педагогічній практиці процес збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування цінності здорового способу життя та їхнього оздоровлення має фрагментарний, часто формальний характер, використовуються традиційні засоби виховання. Поза увагою науковців залишилося таке важливе питання, як формування цінностей здорового способу життя у студентської молоді в процесі фізичного виховання, що обумовлює актуальність та своєчасність дослідження. Дослідження виконано відповідно до Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета дослідження – дослідити вплив занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на термінальні та інструментальні цінності студентів закладів вищої освіти.

Методи та організація дослідження. Для вирішення завдань дослідження було використані такі наукові методи: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури вітчизняних та закордонних авторів, соціологічні, психодіагностичні, педагогічні методи дослідження. Для визначення вихідного рівня сформованості установок до здорового способу життя у студентів використано методику М. Рокича «Ціннісні орієнтації», яка дозволяє досліджувати спрямованість особистості та визначити її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, сприйняття світу, ключові мотиви вчинків [Шибанка! **Источник ссылки не найден.**]. Експериментальна робота з формування цінностей здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання здійснювалася у ході формувального педагогічного експерименту, тривалість якого становила один навчальний рік. Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2010. Дослідження проводилися на базах Київського національного лінгвістичного університету, Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. У дослідженнях брали участь 48 студентів (23 хлопці та 25 дівчат), які входили до складу експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп (по 24 особи). Оскільки у попередніх дослідженнях статистичної значущої різниці між цінностями у юнаків і дівчат не встановлено, здійснювалося загальна оцінка представників КГ і ЕГ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Програма оздоровчих занять студентів закладів вищої освіти передбачала використання різних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності двічі на тиждень, тривалість заняття складала півтори години. У якості пріоритетних були обрані ті, які найбільш затребувані серед студентської молоді за даними попереднього соціологічного опитування [9]. Серед юнаків – силові вправи, елементи спортивних ігор, рекреаційні ігри. Серед дівчат – оздоровчий фітнес. Нами підтверджено доцільність та необхідність використання інноваційних засобів рухової активності та форм організації позанавчальних занять при розробці подібних програм, що суттєво впливає на підвищення мотивації молоді до участі у таких програмах.

У процесі дослідження нами було вивчено ієрархію термінальних цінностей студентів до експерименту. Було встановлено, що у системі термінальних цінностей переважає бажання активного діяльного життя (13,94; 2,84), суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі) (12,75; 4,61) та розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків) (табл. 1).

Таблиця 1

Ієрархія термінальних цінностей студентів контрольної та експериментальної груп до експерименту, (КГ, n=24; ЕГ, n=24)

Термінальні цінності	Розподіл за рангами					
	Середній ранг, \bar{r}		Стандартне відхилення, s		Місце у рейтингу	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	13,94	13,58	2,84	3,20	1	1
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	10,46	9,08	4,41	4,88	8	10
здоров'я (фізичне і психічне)	4,25	4,83	4,86	3,27	18	18
цікава робота	9,54	9,54	4,50	4,05	10	8
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	12,00	12,75	5,74	4,28	4	3
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	5,29	9,17	3,89	6,51	17	9
матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	10,54	12,54	5,21	5,12	7	5
наявність хороших і вірних друзів	7,54	7,17	4,57	3,53	14	14
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	12,75	12,71	4,61	3,95	2	4
пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	9,65	7,08	4,48	4,27	9	15
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	8,54	10,00	4,87	4,40	13	7
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	7,04	5,67	3,49	3,53	16	17
розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	12,63	13,29	3,94	3,37	3	2
свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	8,99	8,54	5,32	5,25	11	12
щасливе сімейне життя	7,29	6,75	3,96	5,12	15	16
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	10,71	9,00	4,57	6,57	6	11
творчість (можливість творчої діяльності)	10,83	11,13	5,92	5,07	5	6
впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	9,00	8,17	5,25	4,17	12	13

Подібна ситуація спостерігалася у студентів ЕГ: активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя) (12,63; 3,94) (13,58; 3,2), розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків) (13,29; 3,37), краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві) (12,75; 4,28). На превеликий жаль, така цінність як здоров'я у обох групах студентів знаходиться на останньому місці. Можливо це пов'язано з достатньо оптимістичним поглядом молоді на власне здоров'я. Порівняльний аналіз термінальних цінностей за рангами до педагогічного експерименту засвідчив відсутність достовірних розбіжностей.

Після педагогічного експерименту у студентів ЕГ, на відміну від учасників КГ, відбулися значні зміни. Застосування розробленої програми посприяло усвідомленню ними цінності категорії «здоров'я», яка з останньої позиції у рейтингу перемістилась на 3 місце (табл. 2).

Таблиця 2

Ієрархія термінальних цінностей студентів контрольної та експериментальної групи після експерименту, (КГ, n=24; ЕГ, n=24)

Термінальні цінності	Розподіл за рангами					
	Середній ранг, \bar{r}		Стандартне відхилення, s		Місце у рейтингу	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	14,15	13,88	2,96	13,88	1	2
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	10,88	11,33	4,74	11,33	6	6
здоров'я (фізичне і психічне)	7,38	13,33	3,53	13,33	14	3
цікава робота	9,71	7,54	3,98	7,54	9	14
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	10,88	7,75	5,68	7,75	6	11
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	5,92	8,88	3,75	8,88	17	10
матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	9,71	15,38	5,55	15,38	9	1
наявність хороших і вірних друзів	6,67	6,67	3,97	6,67	15	16
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів)	12,17	11,79	4,60	11,79	3	4
пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	8,15	6,96	4,83	6,96	13	15
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	6,54	9,17	4,86	9,17	16	9
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	4,46	7,58	4,79	7,58	18	12
розваги (присмне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	13,25	11,42	3,87	11,42	2	5
свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	9,29	6,13	4,80	6,13	11	17
щасливе сімейне життя	8,63	5,58	4,49	5,58	12	18
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	11,46	7,58	3,68	7,58	4	12
творчість (можливість творчої діяльності)	11,42	10,83	5,87	10,83	5	7
впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч)	10,38	9,21	5,79	9,21	8	8

Як бачимо, у студентів КГ цінність здоров'я залишилася на одному з останніх місць, а у учасників ЕГ цінності помітно перерозподілилися у бік дбайливого ставлення до власного здоров'я. Зазначимо, що якщо до початку експерименту розходжень між ставленням до здоров'я учасників КГ і ЕГ за критерієм Манна-Утні встановлено не було ($U = 238,5 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24, n_2=24, p>0,05$), то наприкінці експерименту у студентів ЕГ ставлення до здоров'я було статистично значуще вищим, ніж у студентів КГ ($U = 73,5 < U_{кр} = 183$ для $n_1=24, n_2=24, p<0,01$).

Перевірка інструментальних цінностей показала аналогічні результати. Так, до експерименту погляди студентів на життєві цінності практично не відрізнялися в обох групах (табл. 3).

Таблиця 3

Ієрархія інструментальних цінностей студентів контрольної та експериментальної груп до експерименту, (КГ, n=24; ЕГ, n=24)

Інструментальні цінності	Розподіл за рангами					
	Середній ранг, \bar{r}		Стандартне відхилення, s		Місце у рейтингу	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	13,67	12,42	2,87	3,40	1	3
вихованість (гарні манери)	8,58	9,21	5,54	4,23	12	11
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	12,81	14,54	4,88	4,73	3	2
життєрадісність (почуття гумору)	7,96	9,71	6,41	5,81	15	10

старанність (дисциплінованість);	10,54	10,92	4,17	4,58	4	4
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	8,38	4,79	5,11	4,60	14	18
непримиренність до недоліків у собі та інших	12,92	15,21	5,21	4,28	2	1
освіченість (широта знань, висока загальна культура)	6,21	7,13	4,47	4,09	18	15
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	7,92	10,08	4,54	4,82	16	7
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	8,50	7,19	5,10	5,81	13	14
самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	9,42	10,08	5,39	5,65	9	7
сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	9,71	5,71	5,28	4,72	8	17
тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	9,04	8,54	4,96	4,38	10	12
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	10,15	10,00	4,42	3,95	5	9
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	8,63	8,46	4,25	4,17	11	13
чесність (правдивість, щирість)	6,63	6,29	5,26	4,07	17	16
ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	10,04	10,56	4,42	2,70	6	5
чуйність (дбайливість)	9,92	10,17	4,82	4,42	7	6

До експерименту у студентів КГ на перших позиціях розташувалися такі інструментальні цінності як акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах (13,67; 2,87), непримиренність до недоліків у собі та інших (12,92; 5,21), високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання) (12,81; 4,88), що вказує на великі запити до життя. Проте така чеснота як освіченість (широта знань, висока загальна культура) (6,21; 4,47) на жаль розташувалася на останньому місці. У студентів розподіл першочергових цінностей виглядав так: непримиренність до недоліків у собі та інших (15,21; 4,28), високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання) (14,54; 4,73), а також акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах (12,42; 3,4). А широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички) та раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення) також посідають місця наприкінці рейтингу. На наш погляд, саме небажання розвиватися, низький рівень самокритики, недостатній рівень загальної культури і зумовлюють незначну цінність здоров'я у системі цінностей студентів ЗВО. Після експерименту на протигагу учасникам КГ у студентів ЕГ спостерігалися значні зрушення у системі інструментальних цінностей. Такі цінності як освіченість (широта знань, висока загальна культура), самоконтроль (стриманість, самодисципліна), а також раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення) значно піднялися у рейтингу.

Після експерименту студенти КГ мали такий рейтинг у системі інструментальних цінностей: акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах (13,67; 2,87), непримиренність до недоліків у собі та інших (12,54; 5,06), високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання) (12,81; 4,88). Вочевидь, значних зрушень в уподобаннях не відбулося і переконання залишилися незмінними (табл. 4).

У студентів на перші місця перемістилися такі цінності як освіченість (широта знань, висока загальна культура) (14,75; 4,32), самоконтроль (стриманість, самодисципліна) (13,29; 3,99) та раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення) (13,08; 4,32). За нашими переконаннями вважаємо, що позитивні зміни пов'язані із підвищенням рівня теоретичних знань студентів ЕГ та їх залученням до ведення здорового способу життя.

Таблиця 4

Ієрархія інструментальних цінностей студентів контрольної та експериментальної груп після експерименту, (КГ, n=24; ЕГ, n=24)

Інструментальні цінності	Розподіл за рангами					
	Середній ранг, \bar{r}		Стандартне відхилення, s		Місце у рейтингу	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	13,96	12,42	2,84	3,40	1	4
вихованість (гарні манери)	8,92	9,21	5,30	4,23	11	8
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	12,21	12,40	5,24	5,81	3	5
життєрадісність (почуття гумору)	7,94	8,83	6,41	5,83	15	12

старанність (дисциплінованість);	10,25	9,67	4,45	4,50	4	7
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	8,67	4,67	4,99	4,32	13	18
непримиренність до недоліків у собі та інших	12,33	8,96	5,01	6,56	2	11
освіченість (широта знань, висока загальна культура)	7,08	14,75	5,40	2,90	17	1
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	7,63	7,56	4,63	5,30	16	15
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	8,54	13,08	5,12	4,32	14	3
самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	9,79	13,29	5,57	3,99	8	2
сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	9,29	5,00	5,07	3,61	9	17
тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	9,25	8,04	5,18	4,41	10	14
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	9,90	9,08	4,04	4,15	7	9
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	8,75	8,50	4,41	4,17	12	13
чесність (правдивість, щирість)	6,63	6,33	5,40	4,07	18	16
ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	9,92	9,02	4,33	3,58	6	10
чуйність (дбайливість)	9,96	10,19	4,78	4,42	5	4

Дослідження дозволило встановити, що до початку експерименту розходжень між поглядами на освіченість (широту знань, високу загальну культуру) учасників КГ і ЕГ за критерієм Манна-Утні встановлено не було ($U = 220 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24, n_2=24, p>0,05$), наприкінці експерименту у студентів ЕГ дана цінність стала статистично значуще вищою у ієрархії інструментальних цінностей, аніж у студентів КГ ($U = 76,5 < U_{кр} = 207$ для $n_1=24, n_2=24, p<0,01$). Більше того, відбулися достовірні зміни в усвідомленні необхідності тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення ($U = 137 < U_{кр} = 183$ для $n_1=24, n_2=24, p<0,01$) та змінився погляд на самоконтроль ($U = 192 < U_{кр} = 207$ для $n_1=24, n_2=24, p<0,05$), в той час, як на початку експерименту таких розходжень не спостерігалось ($U = 247 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24, n_2=24, p>0,05$) та ($U = 282 > U_{кр} = 207$ для $n_1=24, n_2=24, p>0,05$) відповідно.

Висновки. У процесі дослідження нами було вивчено ієрархію термінальних та інструментальних цінностей юнаків та дівчат, які навчалися у закладах вищої освіти. Застосування розробленої програми посприяло усвідомленню студентами експериментальної групи цінності категорії «здоров'я», а також перемістилися у рейтингу такі інструментальні цінності як освіченість (широта знань, висока загальна культура), самоконтроль (стриманість, самодисципліна) та раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення). У студентів контрольної групи, які займалися за традиційною програмою фізичного виховання достовірних змін у системі ціннісних орієнтацій не відбулося. Отримані результати доводять, що у системі термінальних та інструментальних цінностей студентів під впливом занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю відбуваються позитивні зміни.

Перспективи подальших досліджень полягають у обґрунтуванні та розробленні підходів до формування цінностей здорового способу життя в учнівської та студентської молоді в процесі дозвілєвої діяльності.

Література

1. Андреева ЕВ, Садовский АА. Система ценностных ориентаций как основа формирования рекреационной культуры студентов. Теория и методика физической культуры. 2015;(2):51-9.
2. Андреева ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;(1):4-9.
3. Андреева О, Кенсницька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2017;(26):37-42.
4. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;3(106): 25-31.
5. Благій ОЛ, Андреева ОВ. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. Матеріали 3-ої міжнар. наук. практ. конф.; 2011. Запоріжжя: КПУ; 2011; с. 27-8.
6. Грибан ГП, Опанасюк ФГ, Сметанникова ТВ, Пилипчук ПБ. Сучасні педагогічні технології збереження здоров'я студентської молоді як складова фізичного виховання. Materials of 12 research and practice conference Trends of Modern Science. 2016; 24-7.
7. Єжова ОО. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія. – Суми : Вид-во "МакДен", 2011. – 412 с

8. Катерина УМ, Андрєєва ОВ. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник. 2014;(14):18-22.
9. Кенсичка І, Пальчук М. Особливості мотивації студентів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2015;10(65)15: 72-5.
10. Кенсичка І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;(4):69-76.
11. Круцевич Т, Андрєєва О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;(1):5-13.
12. Круцевич ТЮ, Андрєєва ОВ, Благий ОЛ. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008;(1): 3-8.
13. Mosonyi A, Könyves E, Fodor I, Müller A. Leisure activities and travel habits of college students in the light of a survey [Интернет]. Applied studies in agribusiness and commerce. Available from: <http://apstract.net/index.php/2015/09/28/leisure-activities-and-travel-habits-of-college-students-in-the-light-of-a-survey/>
14. Biktagirova GF. Formation of university students' healthy lifestyle. International journal of environmental and science education. 2016;(11)6:1159-66.
15. Hakman A, Andrieieva O, Bezverkhnia H, Moskalenko N, Tsybul'ska V, Osadchenko T, Savchuk S, Myrkovalchuk V, Filak Y. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. Journal of physical education and sport. 2020;20(1)15:116-22.
16. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Nakonechnyi I, Cherednichenko S, Khrypko I, Tomilina Y, Filak F, Moldovan A. Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. Journal of physical education and sport. 2020;20(1)10:79-85.
17. Imas YV, Dutchak MV, Andrieieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL, Sadovskiy OO. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. Physical education of students. 2018;22(4):182-9. DOI:10.15561/20755279.2018.0403
18. Kashuba V, Kolos M, Rudnytskyi O, Yaremenko V, Shandrygos V, Dudko M, Andrieieva O. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. Journal of physical education and sport. 2017;17(4):2472-6. DOI: 10.7752/jpes.2017.04277
19. Khrypko IV, Kyrychenko VM. The main areas of maintenance and enhancing the health of school students and higher education students. Collection of scient. works "Integration issues of modern technologies aimed at human health". 2017;(1):47-50.
20. Rokeach Milton The Nature of Human Values. New York: The Free Press, 1973;70(3):965-6. Available from: <https://www.cambridge.org/core/journals/american-political-science-review/article/nature-of-human-values-by-milton-rokeach-new-york-the-free-press-1973-pp-438-1395/6B4C53A7BA178CB3DE3197BA08B5E383>.

References

1. Andreeva, E.V., Sadovskiy, A.A. (2015). Systema tsennostnykh oryentatsiy kak osnova formirovaniya rekreatsionnoy kultury studentov. *Teoriya i metodyka fizycheskoy kultury*. (2)51-9.
2. Andreeva, O.V. (2015). Rozrobka ta vprovadzhennya tehnologiyi proektuvannya aktivnoyi rekreatsionnoyi dlyalnosti rlnznh grup naseleण्या. *Sportivnyy vlsnik Pridnprov'ya*. (1):4-9.
3. Andreeva, O., Kensitska, I. (2017). Lmltuyuchl ta stimulyuyuchl chinniki formuvannya tsinnostey zdorovogo sposobu zhittya studentiv. *Molodzhniy naukoviy vlsnik ShldnoEvrop. nats. un-tu Im. Lesl UkraYinki*. (26):37-42.
4. Andreeva, O. (2014). Sotsialno-psihologichnl chinniki, scho determlnuyut rekreatsionno-ozdorovchuu aktivnlst oslb rlnznoyu vlku. *Teoriya i metodyka flzichnogo vihovannya i sportu*. 3(106): 25-31.
5. Blagly, O.L., Andreeva, O.V. (2011) Ruhova aktivnlst yak faktor formuvannya zdorovogo sposobu zhittya uchnlvskoYi molodl. *Aktualnl problemi flzichnogo vihovannya, reabllltatsiyi, sportu ta turizmu. Materlali 3-oYi mlzhnar. nauk. prakt. konf. Zaporlzhzhya*. 27-8.
6. Griban, G.P., Opanasyuk, F.G., Smetannikova, T.V., Pilipchuk, P.B. (2016). Suchasnl pedagoglchnl tehnologiyi zberezhennya zdorov'ya studentskoYi molodl yak skladova flzichnogo vihovannya. *Materials of 12 research and practice conference Trends of Modern Science*. 24-7.
7. Ezhova, O.O. (2011) Formuvannya tslnnlstnogo stavlennya do zdorov'ya v uchnlv profeslno-tehnlchnih navchalnih zakladlv: monograflya. *Sumi : Vid-vo "MakDen"*. 412 s.
8. Katerina, U.M, Andreeva, O.V. (2014). Sotsialno-pedagoglchnl peredumovi vprovadzhennya navchalno-ozdorovchih komplekslv v protses flzichnogo vihovannya studentlv. *Molodzhniy naukoviy vlsnik*. (14):18-22.
9. Kensitska, I., Palchuk, M. (2015). Osoblivosti motivatsiyi studentiv ZVO do zanyat flzichnoyu kulturoyu i sportom. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova*. 10(65)15: 72-5.
10. Kensitska, I. (2017) Model formuvannya tslnnlstey zdorovogo sposobu zhittya studentlv u protsesl flzichnogo vihovannya. *Teoriya i metodyka flzichnogo vihovannya i sportu*. (4):69-76.
11. Krutsevich, T., Andreeva, O. (2013). Teoretichnl osnovi doslldzhennya fizichnoyi rekreatsionnoyi yak naukova problema. *Sportivnyy visnik Pridnprov'ya*. (1):5-13.
12. Krutsevich, T., Andreeva, O.V., Blagiy, O.L. (2008). Rekreativnl zanyattya yak chinnik formuvannya dozvlnoyi kulturi. *Sportivnyy visnik Pridnprov'ya*. (1): 3-8.

13. Mosonyi, A., Könyves, E., Fodor, I., Müller, A. Leisure activities and travel habits of college students in the light of a survey [Інтернет]. Applied studies in agribusiness and commerce. Available from: <http://apstract.net/index.php/2015/09/28/leisure-activities-and-travel-habits-of-college-students-in-the-light-of-a-survey/>
14. Biktagirova, G.F. Formation of university students' healthy lifestyle. (2016) *International journal of environmental and science education*. (11)6:1159-66.
15. Hakman, A., Andrieieva, O., Bezverkhnia, H., Moskalenko, N., Tsybul'ska, V., Osadchenko, T., Savchuk, S., Myrkovalchuk, V., Filak, Y. (2020). Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of physical education and sport*. 20(1)15:116-22.
16. Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Nakonechnyi, I., Cherednichenko, S., Khrypko, I., Tomilina, Y., Filak, F., Moldovan, A. (2020). Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of physical education and sport*. 20(1)10:79-85.
17. Imas, Y.V., Dutchak, M.V., Andrieieva, O.V., Kashuba, V.O., Kensytska, I.L., Sadovskiy, O.O. (2018) Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*. 22(4):182-9. DOI:10.15561/20755279.2018.0403
18. Kashuba, V., Kolos, M., Rudnytskyi, O., Yaremenko, V., Shandrygos, V., Dudko, M., Andrieieva, O. (2017). Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of physical education and sport*. 17(4):2472-6. DOI: 10.7752/jpes.2017.04277
19. Khrypko, I.V., Kyrychenko, V.M. (2017). The main areas of maintenance and enhancing the health of school students and higher education students. *Collection of scient. works "Integration issues of modern technologies aimed at human health"*. (1):47-50.
20. Rokeach, M. (1973). The Nature of Human Values. *New York: The Free Press*. 70(3):965-6. Available from: <https://www.cambridge.org/core/journals/american-political-science-review/article/nature-of-human-values-by-milton-rokeach-new-york-the-free-press-1973-pp-438-1395/6B4C53A7BA178CB3DE3197BA08B5E383>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).17

УДК 37.018.1.015.3:796.011.3-053.4

Кольцова Н.І.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Ужеліна О.М.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Полухович Л.І.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Красушина Т.М.
викладач кафедри фізичного виховання,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМУ ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ СІМ'Ї

У статті розглядаються проблеми впровадження здоров'язберезувальних методів фізичної культури в систему виховання дошкільників в умовах сім'ї. Визначено теоретичні та емпіричні методи наукового дослідження: аналіз медико-біологічної, психолого-педагогічної, методичної літератури з впровадження здоров'язберезувальних методів фізичної культури в систему виховання дошкільників в умовах сім'ї. Досліджено, що здоров'язберезувальні методи – це: умови навчання дитини в дошкільному навчальному закладі (відсутність стресу, адекватність вимог і методик навчання та виховання); раціональна організація навчально-виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог); відповідність навчального та фізичного навантаження віковим можливостям дитини; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим.

Доведено, що для досягнення цілей здоров'язберезувальних методів фізичної культури необхідно визначити основні засоби навчання: засоби рухової спрямованості, оздоровчі сили природи; гігієнічні. Їх комплексне використання дає змогу вирішувати завдання педагогіки оздоровлення.

Ключові слова: здоров'язберезувальні методи, фізична культура, дошкільники, вікові зміни.

Кольцова Н.И., Ужеліна О.Н., Полухович Л.И., Красушина Т.Н. Внедрение здоровьесохраняющих методов физической культуры в систему воспитания дошкольников в условиях семьи. В статье рассматриваются проблемы внедрения здоровьесохраняющих методов физической культуры в систему воспитания дошкольников в условиях семьи. Определены теоретические и эмпирические методы научного исследования: анализ медико-биологической, психолого-педагогической, методической литературы по внедрению здоровьесохраняющих методов физической культуры в систему воспитания дошкольников в условиях семьи. Доказано, что здоровьесохраняющие

методи - это: условия обучения ребенка в дошкольном учебном заведении (отсутствие стресса, адекватность требований и методик обучения и воспитания); рациональная организация учебно-воспитательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических требований) соответствие учебного и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходим, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Доказано, что для достижения целей здоровьесохраняющих методов физической культуры необходимо определить основные средства обучения: средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы; гигиеничны. Их комплексное использование позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

Ключевые слова: здоровьесохраняющие методы, физическая культура, дошкольники, возрастные изменения.

Koltsova N.I., Uzhelina O.N., Polyukhovych L.I., Krasushyna T.N. The introducing health-saving methods of physical culture into the system of children under school age education in the family. The article deals with the problems of introducing health-saving methods of physical culture into the system of children under school age education in the family. Theoretical and empirical methods of scientific research are determined: analysis of medical-biological, psychological-pedagogical, methodical literature on the introduction of health-saving methods of physical culture into the system of preschool education in the family. It has been researched that health-saving methods are: the conditions of education of the child in the preschool educational institution (absence of stress, adequacy of requirements and methods of education and upbringing); rational organization of the educational process (taking into account age, sex, individual characteristics and hygienic requirements); conformity of educational and physical activity to the child's age; necessary, sufficient and rationally organized motor mode.

It is proved that in order to achieve the goals of health-saving methods of physical culture it is necessary to define the basic means of training: means of motor orientation, health forces of nature; hygienic. Their complex use allows solving problems of pedagogy of health.

In the current literature and practice, health education systems are focused on addressing issues such as: protecting and promoting the health of children; creation of optimum models of planning of educational process, based on the proportional combination of educational load and various types of rest, including active ones; formation of healthy lifestyles in the minds of children and educators.

Keywords: health-saving methods, physical education, children under school age education, age-related changes.

Постановка проблеми. У зв'язку з погіршенням екологічної ситуації в Україні, незадовільним станом охорони материнства, а також високим рівнем дитячої захворюваності і травматизму, кількість дітей з низьким рівнем фізичного розвитку постійно зростає. Громадська тривога за стан фізичного виховання дітей дошкільного віку, визнання необхідності посилення психолого-педагогічного впливу на покращення та збереження їх психічного та фізичного здоров'я відносять до невідкладних завдань обґрунтування та створення адекватної системи навчання та виховання дошкільників.

Пріоритетним завданням сучасного дошкільного навчального закладу є виховання фізично здорової дитини.

Аналіз літературних джерел. У низці досліджень вивчався вплив фізичних вправ різної спрямованості на розвиток рухових якостей і психічних функцій у дітей (Т. Лазоренко, С. Максимова Л. Мітрякова, А. Самилічев, Б. Сермеев, В. Шмаргун). У дослідженнях Г. Касаткіної та Н. Фоміної також висвітлюються питання ролі фізичних вправ різної спрямованості в розвитку рухової діяльності і психіки дітей. Існують дослідження, у яких звертається увага на роль психомоторики в підвищенні розумової діяльності дітей (Є. Балашова, В. Клименко, Н. Корсакова, А. Кузнецов, Ю. Мікадзе, С. Присяжнюк). У працях М. Козленка, А. Тучак розкривається теорія і методика роботи в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Як відзначає Є. Яхно фізичний розвиток на етапі дошкільного дитинства відіграє визначальну роль [5].

Проблеми збереження і зміцнення здоров'я дітей піднімаються в дослідженнях з різних галузей наукового знання. Наповнити зміст освіти питаннями, присвяченими здоров'ю, пропонують Н. Абаскалова, Л. Качан, В. Колбанов, Л. Татарнікова; проблему здоров'язбереження дітей досліджують Р. Айзман, Г. Зайцев, В. Ілющенко; шляхи збереження та зміцнення здоров'я дітей через використання в процесі утворення здоров'язберігаючих методів розкривають Т. Ахутіна, В. Ковалько, М. Смирнов; підходи до організації цілісного педагогічного процесу як основи формування, збереження, становлення здоров'я дітей розробляють М. Безруких, Н. Богдан, Е. Казін, В. Касаткін; валеологічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей різного віку в процесі освіти розглядають І. Брехман, Г. Зайцев, В. Неретін, І. Орехова, Н. Рибачук.

Пріоритетними суспільними інститутами, які справляють дієвий вплив на фізичний розвиток дитини дошкільного віку, є сім'я та дошкільний навчальний заклад.

Мета статті. розробити та апробувати систему роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї із застосуванням здоров'язберезувальних методів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Пріоритетними суспільними інститутами, які справляють дієвий вплив на фізичний розвиток дитини дошкільного віку, є сім'я та дошкільний навчальний заклад.

Потенціал родинного виховання є найбільш природною основою повноцінного фізичного розвитку дитини на всіх вікових етапах її життя. Сім'я – найперший і найважливіший соціальний інститут виховання. З сім'ї дитина виносить перші враження про навколишній світ, у сім'ї формуються перші оцінні уявлення, закладаються моральні устої, прищеплюються культурні і гігієнічні звички. Їй належить пріоритет у становленні особистості дитини, вона має максимальні можливості для набуття малюком знань, умінь та навичок здоров'язбереження, необхідних у подальшому житті.

Сутність, форми та методи взаємодії дошкільного навчального закладу з батьками визначені у роботах

Л.Борисенка, Т.Даніліна, Н.Лядова, А.Маджуга [1;2;3;4].

Таким чином, сім'я та дошкільний навчальний заклад мають стати партнерами й чітко усвідомлювати свою роль і відповідальність у спільній взаємодії в інтересах дитини, створити для неї належні умови фізичного виховання.

Отже, у період дошкільного дитинства відбувається формування фізичного здоров'я, що є фундаментом фізичної культури майбутньої дорослої людини. А це можливо завдяки використанню здоров'язбережувальних методів. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури в площині проблеми дозволяє стверджувати, що, незважаючи на її багатоаспектність, залишається недостатньо розробленим питання взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї.

Педагогічний експеримент був проведений на базі дошкільного навчального закладу №71 м. Київ. Експериментальною роботою були охоплені діти старшого дошкільного віку у кількості 48 осіб. Нами проаналізовані індивідуальні медичні картки, протоколи психолого-педагогічні характеристики цих дітей. Збирали дані шляхом бесід з вихователями, дітьми та їх батьками.

Педагогічне спостереження використовували з метою отримання візуальної інформації навчально-виховного процесу в даному дошкільному навчальному закладі.

Об'єктами педагогічного спостереження були:

- заняття фізичної культури;
- масаж, що проводився різними методами;
- здоров'язбережувальні методи.

Медико-біологічні методи дослідження були також спрямовані на виявлення в дітей порушення постави та стопи (плоскостопість) [6].

Для відбору принципів здоров'язбережувальних методів, були визначені критерії: принципи повинні сприяти профілактиці, діагностиці та корекції здоров'я дошкільників у навчально-виховному процесі; розвитку пізнавальної діяльності дітей дошкільного віку; гуманізації освіти.

Принципи виступають в органічній єдності, утворюючи систему, в яку входять загальнодидактичні принципи і специфічні принципи, які виражають специфічні закономірності педагогіки оздоровлення. Загальнодидактичні принципи: принцип свідомості і активності; принцип активності; принцип наочності; принцип систематичності і послідовності. Специальні принципи: принцип не заповодіння шкоди; принцип триєдиного уявлення про здоров'я (єдність фізичного, психічного і духовно-морального здоров'я); принцип повторення знань; включення варіантних змін до стереотипів; принцип доступності та індивідуалізації; принцип індивідуалізації; принцип безперервності; принцип циклічності; принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей дошкільного віку; принцип всебічного і гармонійного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип комплексного міждисциплінарного підходу до навчання дошкільників; принцип активного навчання; принцип формування відповідальності в дітей дошкільного віку за своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей; принцип зв'язку теорії з практикою.

До високого рівня психофізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку не віднесено жодного дошкільника – 0,0%. До достатнього рівня віднесено 2 дитини (4,2%), які по одному розподілено в ЕГ і КГ. До середнього рівня віднесено 16 дітей (33,3%), розподіл здійснено рівноцінно по 8 осіб до ЕГ і КГ. До низького рівня віднесено найбільш значущу частину дітей – 30 осіб (62,5%), які відповідно поділенні по 15 в ЕГ і КГ. Таким чином, до ЕГ і КГ віднесено по 24 особи. Вибірка рівноцінна, що уможливило подальший перебіг педагогічного експерименту.

Наступним напрямом роботи було вивчення проблеми співпраці ДНЗ та родини. До комплексу методів дослідження ввійшли: спостереження за ходом навчально-виховного процесу, індивідуальні бесіди з вихователями і батьками, розв'язання педагогічних ситуацій, анкетування вихователів і батьків, організація різних видів діяльності та ін.

За даними анкетування, можна констатувати, що майже понад 40% батьків визнають свою неспроможність у використанні здоров'язбережувальних методів фізичної культури у виховній сфері. За результатами першого етапу дослідження батьків також поділили за рівнями: високий, середній та низький.

Ми проаналізували документацію педагогів експериментального дошкільного навчального закладу. Згідно документів: співпраця педагогів і батьків не здійснюється з урахуванням здоров'язбережувальних методів фізичної культури.

Отримані дані першого етапу експерименту засвідчили необхідність цілеспрямованої роботи з педагогами і батьками згідно теми дослідження. Тому окрім роботи з дітьми ми провели роботу з батьками, яка мала на меті підвищити рівень обізнаності з сфері застосування здоров'язбережувальних методів фізичної культури.

Нами був проведений педагогічний експеримент, який включав три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний. Констатувальний етап був спрямований на визначення обізнаності педагогів та батьків з методами здоров'язбережувальних методів фізичного виховання дітей та рівня психофізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку (вибірка становила 48 осіб). Досліджувалися показники: увага, мислення, рухова пам'ять, дрібна моторика, статична координація рухів.

Ми розділили дітей на контрольну та експериментальну групи із рівноцінним психофізичним розвитком. Всі вищезазначені дані систематизували за чотирима рівнями: високий, достатній, середній та низький.

Дані констатувального етапу педагогічного експерименту продемонстрували переважно низький рівень психофізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. До високого рівня психофізичного розвитку не віднесено жодного дошкільника – 0,0%. До достатнього рівня віднесено 2 дітей (4,2%). До середнього рівня віднесено 16 дошкільників (33,3%). До низького рівня віднесено найбільш значущу частину дітей – 30 осіб (62,5%).

На формувальному етапі в експериментальній групі була апробована система роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї засобами здоров'язбережувальних методів. Контрольна група працювала за традиційною

методикою.

За даними контрольного етапу експерименту в експериментальній групі позитивний приріс високого рівня складає 4,2%, достатнього – 12,5%, середнього – 8,4%, динаміка змін низького рівня – 8,7%. У контрольній групі змін високого рівня не відбулося, позитивний приріс достатнього та середнього рівнів складає по 4,2%, показник низького знизився на 8,4%.

Дані свідчать про позитивний вплив розробленої системи роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї засобами здоров'язбережувальних методів.

Висновки. Поняття «здоров'язбережувальних методів» фізичної культури об'єднує всі напрямки діяльності дошкільного навчального закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. Здоров'язбережувальні методи – це: умови навчання дитини в дошкільному навчальному закладі (відсутність стресу, адекватність вимог і методик навчання та виховання); раціональна організація навчально-виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог); відповідність навчального та фізичного навантаження віковим можливостям дитини; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим.

У сучасній літературі та практиці системи освіти здоров'язбережувальні методи спрямовані на вирішення таких завдань, як: охорона і зміцнення здоров'я дітей; створення оптимальних моделей планування освітнього процесу, заснованих на пропорційному поєднанні навчального навантаження і різних видів відпочинку, у тому числі, активних; формування у свідомості дітей і педагогів цінностей здорового способу життя.

Для досягнення цілей здоров'язбережувальних методів фізичної культури необхідно визначити основні засоби навчання: засоби рухової спрямованості, оздоровчі сили природи; гігієнічні. Їх комплексне використання дає змогу вирішувати завдання педагогіки оздоровлення.

Дослідженнями доведено, що для здоров'язбереження дошкільників виправдане застосування таких нетрадиційних технологій, як ароматерапія, фітотерапія, арт-терапія тощо.

Таким чином, експериментальне дослідження засвідчило значну позитивну динаміку рівня психофізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку в експериментальній групі, а в контрольній – відбулися вікові зміни. Це означає ефективність розробленої системи роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах сім'ї засобами здоров'язбережувальних методів.

Результати контрольного етапу експерименту довели позитивні зрушення в рівнях обізнаності батьків про здоров'язбережувальні методи фізичної культури. Зокрема, аналіз показників контрольного етапу експерименту засвідчив, що 43,9% батьків експериментальної групи виявили високий рівень та 45,5% середній рівень. Відповідно, 24,6% та 44,6% батьків контрольної групи досягли високого та середнього рівнів. Робота з педагогами дозволила урізноманітнити процес фізичного виховання дітей з урахуванням здоров'язбережувальних методів. За результатами роботи було розроблено методичні рекомендації для дорослих.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми, подальшу роботу слід проводити в напрямку розробки та апробації програми фізичного виховання із врахуванням здоров'язбережувальних методів у різних вікових групах в межах дошкільного навчального закладу та в умовах сім'ї.

Література

1. Борисенко Л. Л. Використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності майбутніх педагогів / Л. Л. Борисенко // Актуальні проблеми та перспективи розвитку сучасної педагогічної освіти: наук.-метод. зб. матер. Днів науки – (Стаханов-Лисичанськ, квітень, 2015). – Лисичанськ, 2015. – С. 36–41.
2. Данилина Т. Современные проблемы взаимодействия дошкольного учреждения с семьей / Т. Данилина // Дошкольное воспитание. – 2000. – №1. – С.41.
3. Лядова Н.В. Здоров'язбереження в сучасному освітньому процесі: проблеми, перспективи [Електронний ресурс] / Н.В. Лядова. – Режим доступу: <http://forumproipkro.forum24.ru/>
4. Маджуга А. Г. Здоров'єсберегающие образовательные технологии и формирование валеологической культуры личности / А.Г. Маджуга // Alma mater. – 2005. – № 2. – М.: Изд-во РУДН. – С. 59–60.
5. Яхно Є.Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.Г. Яхно. – К., 2011. – 40 с.
6. Herring J.A. Tragedian's Pediatric orthopedics. W.B. – Saunders Company, 2000. – P. 70 – 71.
7. Robertson I. Prospective analysis of stoma-related complications / Robertson I. [et all.] // Colorectal Dis. – 2005. – Vol. 3. – P. 279-285.
8. The European health report 2012: charting the way to well-being [Эл. ресурс]. – Режим доступа: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/197113/TheEuropean-health-report-2012.-Charting-the-way-to-well-being.pdf
9. Tyson F. Physical activity and mental health in a population / F. Tyson, K. Wilson, D. Crone et al. // Journ. of Mental Health. – 2010. – P. 1–8.
10. Margarete Blank-Mathieu. Medienerziehung im Kindergarten. Aus: Armin Krenz (Hg.): Handbuch für ErzieherInnen in Krippe, Kindergarten, Vorschule und Hort. Neuausgabe. München: mvg-verlag, 40. Lieferung 2001. – S. 52 – 57.

References

1. Borisenko L. L. Viktoristannya zdoro'v'yazberigayuchikh tekhnologii u profesiinii diyal'nosti maibutnix pedagogiv / L. L. Borisenko // Aktual'ni problemi ta perspektivi rozvitku suchasnoï pedagogichnoï osviti: nauk.-metod. zb. mater. Dniv nauki – (Stakhanov-Lisichans'k, kviten', 2015). – Lisichans'k, 2015. – S. 36–41.
2. Danilina T. Sovremennye problemy vzaimodeistviya doshkol'nogo uchrezhdeniya s sem'ei / T. Danilina // Doshkol'noe

воспитание. – 2000. – №1. – С.41.

3. Lyadova N.V. Zdorov'yazberezheniya v suchasnomu osvitt'omu protsesi : problemi, perspektivi [Elektronniy resurs] / N.V. Lyadova. – Rezhim dostupu : <http://forumpoipkro.forum24.ru/>

4. Madzhuga A. G. Zdorov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii i formirovanie valeologicheskoi kul'tury lichnosti / A.G. Madzhuga // Alma mater. – 2005. – № 2. – М.: Izd-vo RUDN. – С. 59–60.

5. Yakhno Є.G. Kompleksnii rozvitok fizichnikh i moral'nikh yakosti ditei starshogo doshkil'nogo viku v protsesi fizichnogo vikhovannya: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kandidata nauk z fiz. vikhovannya i sportu: spets. 24.00.02 «Fizichna kul'tura, fizichne vikhovannya riznikh grup naseleennYA» / Є.G. Yakhno. — К., 2011. — 40 s.

6. Herring J.A. Tragedian's Pediatric orthopedics. W.B. – Saunders Company, 2000. – P. 70 – 71.

7. Robertson I. Prospective analysis of stoma-related complications / Robertson I. [et all.] // Colorectal Dis. – 2005. – Vol. 3. – P. 279-285.

8. The European health report 2012: charting the way to well-being [Ehl. resurs]. – Rezhim dostupa: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/197113/TheEuropean-health-report-2012.-Charting-the-way-to-well-being.pdf

9. Tyson F. Physical activity and mental health in a population / F. Tyson, K. Wilson, D. Crone et al. // Journ. of Mental Health. – 2010. – P. 1–8.

10. Margarete Blank-Mathieu. Medienerziehung im Kindergarten. Aus: Armin Krenz (Hg.): Handbuch für ErzieherInnen in Krippe, Kindergarten, Vorschule und Hort. Neuauflage. München: mvg-verlag, 40. Lieferung 2001. – S. 52 – 57.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).18

УДК 378:796:612.17

Крук М.З.,

*доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Ляшевич А.М.,

*старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Чернуха І.С.,

*старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Крук А.З.,

*старший викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання і спорту
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Левчук Л.І.

*викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання і спорту
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

У статті проаналізовано результати власного дослідження, що проводилось на базі факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка та полягало в оцінці функціонального стану кардіореспіраторної системи організму студентів четвертого курсу за індексом Скібінського, як критерію його оцінки та аналізу динаміки значення даного індексу досліджуваних студентів з результатами, показаними ними ж, на другому курсі навчання.

Ключові слова: *фізична культура, спорт, студенти, кардіореспіраторна система, індекс Скібінського.*

Крук Н.З., Ляшевич А.М., Чернуха І.С., Крук А.З., Левчук Л. І. Функциональное состояние кардиореспираторной системы организма студентов, занимающихся физической культурой и спортом. *В статье проанализированы результаты собственного исследования, проведенного на базе факультета физического воспитания и спорта Житомирского государственного университета имени Ивана Франка и состояла в оценке функционального состояния кардиореспираторной системы организма студентов четвертого курса по индексу Скибинского, как критерия его оценки и анализа динамики значения данного индекса исследуемых студентов результатам, показанными ими же, на втором курсе обучения.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, студенты, кардиореспираторная система, индекс Скибинского.*

Kruk M.Z., Liashevych A.M., Chernukha I.S., Kruk A.Z., Levchuk L.I. Functional state of the cardiorespiratory system of the body of students engaged in physical culture and sports. *According to the authors, the assessment of the functional state of the cardiorespiratory system of the body during physical training and sports is of paramount importance because of the huge role of this system in the adaptation to physical activity of different nature, the optimal functioning of the organism in the most varied in terms of training activity.*

The analysis of the scientific literature shows that the deterioration of the indicators of the functional state of the cardiorespiratory system of the human body caused by the weakening of socio-economic conditions in the country, the influence of radioactive radiation, the deterioration of the quality of nutrition, the decrease of motor activity, etc. There is also a general increase in the number of cardiovascular diseases, deterioration of the body's functional reserves, systemic impaired posture, the presence of various disorders of the musculoskeletal system, a decrease in the level of physical fitness, etc.

All this happens against the background of the weakening of the functions of the cardio-respiratory and nervous systems of the body during training and during the exams, which negatively affects the formation of health of future specialists. Therefore, since there is a tendency to deteriorate the health of students, in particular, the condition of their cardio-respiratory system, the question of improving it through the use of physical education is very relevant.

Key words: physical culture, sports, students, cardiorespiratory system, Skibinsky index.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства більшість проблем зі здоров'ям студентів викликані дефіцитом рухової активності, які закономірно виникають у процесі навчання у вищому навчальному закладі. Зниження рухової активності призводить до падіння тонуусу кровоносних судин, внаслідок чого збільшується навантаження на серце. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості, тощо. Така тенденція відбувається на фоні послаблення функцій кардіореспіраторної та нервової систем організму впродовж навчання та в період заліково-екзаменаційних сесій, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців.

Аналіз наукової літератури свідчить, про погіршення показників функціонального стану кардіореспіраторної системи організму людини спричиненого послабленням соціально-економічних умов в державі, впливом радіоактивного випромінювання, погіршенням якості харчування, зменшенням рухової активності, тощо.

Охорона здоров'я студентів традиційно вважається однією з найважливіших соціальних завдань українського суспільства. Успішна підготовка висококваліфікованих кадрів тісно пов'язана зі зміцненням і охороною здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді. Сучасні темпи розвитку суспільства висувають все більш високі вимоги до людини та об'єму її діяльності. Питання різкого та значного підвищення фізичного та духовного потенціалу стає першочерговим [2].

Фізичний розвиток найбільш оптимально проходить у процесі фізичного виховання за допомогою фізичних вправ, педагогічний вплив яких спрямований, головним чином, на оптимізацію біологічних процесів в організмі студента. Якісно фізичний розвиток характеризується перш за все, суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються в зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності [1].

По суті, фізична культура є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження. Адаптивність рухового арсеналу людини зумовлює погіршення її здоров'я, занепад творчої активності тощо [8].

Оскільки, спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я студентів, зокрема, стану їх кардіореспіраторної системи, то питання її покращення за рахунок використання засобів фізичного виховання є досить актуальним, що й зумовило вибір теми нашої статті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості функціонування кардіореспіраторної системи організму при заняттях фізичною культурою і спортом досліджувались Мурзою В.П. (2007), Архиповим О.А. (2007), Хорошухою М.Ф. (2007) Маліковим М.В. (2009), Богдановською Н.В. (2009) та іншими.

Визначення рівня функціонального стану кардіореспіраторної системи організму студентів та його оцінка є предметом постійного дослідження багатьох науковців та фахівців, зокрема Косинського Є.О. (2004); Мельникової Н.А., Лукьянкової В.Н. (2005); Каленіченко О.В. (2008); Сітнікової Н.С. (2010).

Метою статті є дослідження динаміки функціонального стану кардіореспіраторної системи організму студентів, відповідно до обраної ними спортивної спеціалізації.

Методи дослідження: узагальнення наукової і методичної літератури, індекс Скібінського, порівняльний аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інтенсифікація навчання у вищих навчальних закладах вимагає високої працездатності і здоров'я студентів. У вузькому розумінні фізичну працездатність розглядають як функціональний стан кардіореспіраторної системи. Подібний підхід цілком виправданий, так як кардіореспіраторна система отримує основне навантаження в процесі адаптації організму до фізичних навантажень. Стан кардіореспіраторної системи студентів є важливим фактором при визначенні рівня здоров'я і працездатності окремого індивіда та особливо тих, хто вирішив займатися фізичною культурою або спортом. Особливу увагу потрібно приділяти студентам факультетів фізичного виховання і спорту першого року навчання, так як вчасне визначення показників та стану кардіореспіраторної системи дадуть можливість спланувати подальшу роботу на практичних заняттях, дозувати навантаження та досягти бажаного позитивного результату. Особливо це стосується тих, хто систематично не займався фізичною культурою або спортом до вступу у ВНЗ, але вирішив з цим пов'язати свою професійну діяльність.

Фізичне навантаження вимагає істотного підвищення функціонування кардіореспіраторної системи, від яких значною мірою (у тісному взаємозв'язку з іншими фізіологічними системами організму) залежить забезпечення працюючих м'язів достатньою кількістю кисню та видалення із тканин вуглекислоти та інших продуктів метаболізму [6].

Усі ці зміни спрямовані на виконання одного завдання: дозволити системі задовольнити потреби, які забезпечують максимальну ефективність її функціонування. Чим ефективнішими будуть дані процеси, тим більшою буде працездатність

людини. При регулярних заняттях фізичними вправами діяльність системи кровообігу поступово оптимізується [4].

При систематичному м'язовому тренуванні в організмі виникають спочатку компенсаторні, а потім адаптаційні зміни. Компенсаторні механізми пов'язані з мобілізацією наявних резервних можливостей організму. При тривалих і систематичних тренуваннях, які здебільшого супроводжуються дефіцитом кисню, спостерігається збільшення резервних можливостей організму. Цікавим є питання про те, як і за рахунок яких механізмів мобілізуються резерви дихальної системи при адаптації до фізичних навантажень [7].

Фізичні навантаження викликають перебудови різних функцій організму, особливості і ступінь яких залежать від потужності, характеру рухової діяльності, рівня здоров'я та тренуваності людини. В основі розвитку тренуваності, в свою чергу, лежить процес адаптації організму до фізичних навантажень [3].

Серед фізіологічних чинників, що визначають ступінь адаптації до фізичних навантажень, велике значення мають показники стану системи, що забезпечує транспорт кисню, а саме, кардіореспіраторної системи. Адже, дихальна і серцево-судинна системи організму працюють у тісному взаємозв'язку одна з одною.

Фізичне навантаження сприяє зміні діяльності не тільки органів дихання та серця, але і кровоносних судин. Активна рухова діяльність викликає розширення кровоносних судин, зниження тонуусу їх стінок, підвищення їх еластичності. При фізичних навантаженнях майже повністю розкривається мікроскопічна капілярна мережа, яка в спокої задіяна лише на 30–40 %. Все це дозволяє істотно прискорити кровообіг і, отже, збільшити надходження поживних речовин та кисню в усі клітини і тканини організму [5].

У спортсменів, як і у всіх практично здорових людей, зовнішнє дихання не лімітує швидкість споживання кисню, киснево-транспортні можливості визначаються в основному циркуляторними можливостями і, насамперед, здатністю серця прокачувати велику кількість крові по судинах, тим самим забезпечуючи високу об'ємну швидкість кровотоку через легені.

Оцінка функціонального стану кардіореспіраторної системи організму під час занять фізичною культурою і спортом має першочергове значення у зв'язку з величезною роллю даної системи у пристосуванні до фізичних навантажень різного характеру, оптимальному функціонуванні організму в найрізноманітніших за своїм змістом умовах тренувальної та змагальної діяльності [6].

Дослідження проводилось на базі факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка та полягало в оцінці функціонального стану кардіореспіраторної системи організму студентів 4-го курсу за індексом Скібінського, як критерію його оцінки та аналізу динаміки значення даного індексу досліджуваних студентів з результатами, показаними ними ж, на 2-му курсі навчання.

В експерименті брали участь 30 студентів віком 20 років, чоловічої статі. Експеримент не передбачав виділення контрольної та експериментальної груп, дослідження проводилось на одних і тих же студентах, тому результати показані студентами на 2-му курсі умовно були віднесені до контрольної групи, а значення індексу Скібінського, що були отримані на 4-му курсі, вважалися результатами експериментальної групи. Всі студенти за станом здоров'я належали до основної медичної групи.

Для розрахунків значення індексу Скібінського (ІС) використовувалась формула:

$$ІС = ЖЄЛ \times ЗДвдих : ЧСС : 100$$

де, ЖЄЛ – життєва ємність легень (мл); ЗДвдих – затримка дихання на вдиху (сек); ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв).

Експеримент проводився в декілька етапів. На першому етапі було визначено життєву ємність легень (ЖЄЛ), частоту серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою та час затримки дихання на вдиху (ЗДвдих; проба Штанге) студентів 2-го курсу факультету фізичного виховання і спорту ЖДУ імені Івана Франка та обраховано значення індексу Скібінського. На другому етапі нами були отримані значення ЖЄЛ, ЧСС та проби Штанге тих самих студентів, але вже на 4-му курсі. Отримані результати були занесені у протоколи дослідження. І на третьому – всі показники було проаналізовано, визначено бали за оціночною таблицею, зроблено порівняльний аналіз значення індексу Скібінського з відповідністю до норми та між групами, виявлено динаміку рівня функціонального стану кардіореспіраторної системи організму студентів відносно обраної ними спортивної спеціалізації та зроблено висновки.

Таблиця 1

Середні показники вимірів для розрахунків значення індексу Скібінського контрольної та експериментальної груп

Виміри	Контрольна (n=30) $\bar{x} \pm m$	Експериментальна (n=30) $\bar{x} \pm m$
ЖЄЛ (мл)	4263 ± 11,43	4630 ± 11,56
Проба Штанге (сек)	76,7 ± 3,87	74,5 ± 3,83
ЧСС (уд/хв)	66,1 ± 0,71	67,7 ± 0,72
Індекс Скібінського (у.о.)	45,6 ± 2,47	50,2 ± 2,6
Оцінка (бали)	4,06 ± 0	4,15 ± 0

де, \bar{x} – середнє арифметичне; m – величини середніх помилок.

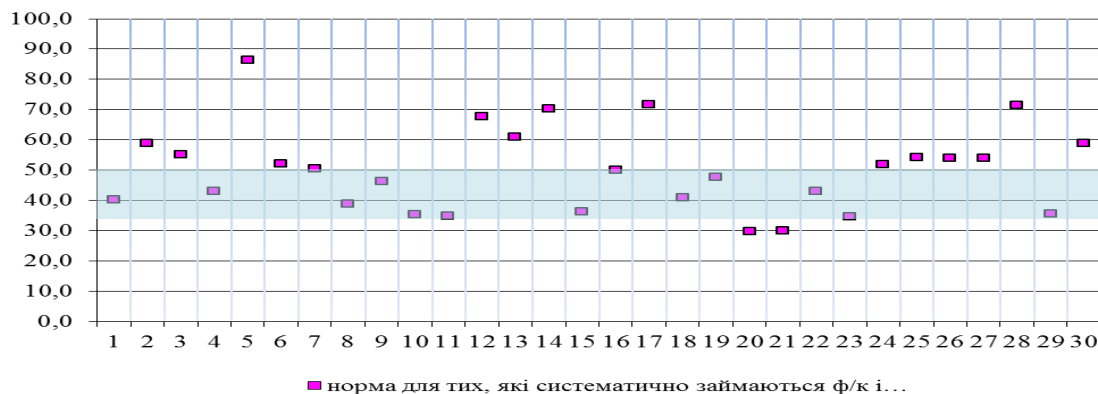
Як бачимо, середній показник життєвої ємності легень студентів четвертого курсу факультету фізичного виховання і спорту, що були умовно віднесені до експериментальної групи становить 4630 мл, показник проби Штанге – 74,5 сек, а частота серцевих скорочень – 67,7 уд/хв. У свою чергу, середній показник життєвої ємності легень студентів на другому курсі становив 4263 мл, показник проби Штанге – 76,7 сек, а частота серцевих скорочень – 66,1 уд/хв (Табл. 1).

Після обрахунку даних за відповідною формулою значення індексу Скібінського студентів факультету фізичного

виховання і спорту становить 45,6 у.о. та 50,2 у.о., відповідно на 2-му і 4-му курсах, а тому різниця між показниками становить 4,6 у.о. (Табл. 1).

Варто зазначити, що якщо показник проби Штанге був вищим у студентів 4-го курсу, то різниця між показниками була б більш суттєвою. У свою чергу, це сприяло тому, що середній показник значення індексу Скібінського студентів майже не змінився, оскільки, у студентів 2-го курсу він становить 4,06 бала, а у студентів 4-го курсу – 4,15 бали, що свідчить про покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи, хоч і не суттєве.

У нормі у практично здорових не тренуваних чоловіків значення індексу Скібінського дорівнює 25–39 у.о., а в осіб, які систематично займаються фізичною культурою і спортом – 35–49 у.о. Тож, аналізуючи значення індексу Скібінського студентів 4-го курсу, що нижче норми його значення відмічено лише у двох студентів з тих, хто приймав участь у дослідженні. У інших же студентів значення індексу Скібінського відповідає або нормі для осіб, які систематично займаються фізичною культурою і спортом (12 чол.), або вище неї (16 чол.) (Рис. 1).



■ норма для тих, які систематично займаються ф/к і...

Рисунок 1. Відповідність нормі значення індексу Скібінського студентів 4-го курсу факультету фізичного виховання і спорту

Цікавим є той факт, що у студентів, що мають значення індексу Скібінського вище норми, 12 студентів або 75% займаються циклічними видами спорту (легка атлетика, плавання, сучасне п'ятиборство).

Варто зазначити, що, як на другому, так і на четвертому курсах по 6 студентів факультету фізичного виховання і спорту, що становить 20 % від кількості студентів, які приймали участь у дослідженні, показали «відмінну» оцінку індексу Скібінського. Оцінка індексу «добре» у 22-ох студентів 4-го курсу (73,3 %), що на два студенти більше ніж на 2-му курсі. І відповідно, на два студенти менше на 4-му курсі показали «задовільну» оцінку у порівнянні із результатом дослідження півторарічної давнини. Проаналізувавши динаміку результатів індексу Скібінського студентів 4-го та 2-го курсі, дійшли висновку, що середній показник значення індексу Скібінського має певну позитивну динаміку, хоч і не суттєву, і становить 45,6 у.о., і 50,2 у.о., відповідно на 2-му і 4-му курсах, з різницею між значеннями 4,6 у.о.

Динаміка могла би бути більш суттєвою, якщо не середній показник ЧСС, який у студентів 4-го курсу становить 67,7 уд/хв, що на 1,6 уд/хв більше, ніж на 2-му курсі. А, оскільки, у формулі для визначенні індексу Скібінського, показник ЧСС є дільником, то і значення індексу Скібінського зменшується. Здійснивши аналіз динаміки результатів індексу Скібінського студентів 4-го курсу факультету фізичного виховання і спорту з результатами, показаними цими ж студентами на 2-му курсі, відносно обраної ними спортивної спеціалізації, ми спостерігаємо не велику позитивну динаміку.

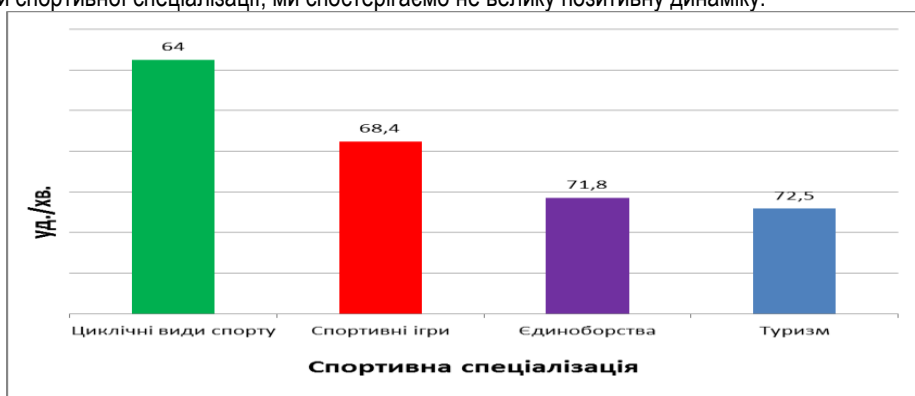


Рисунок 2. Середні показники ЧСС студентів з різною спортивною спеціалізацією

Варто відмітити, що стосовно середніх показників ЧСС студентів, відповідно до обраної ними спортивної спеціалізації, найнижчий показник (64 уд/хв) спостерігається у студентів, що займаються легкою атлетикою, плаванням, сучасним п'ятиборством, оскільки, вочевидь, заняття циклічними видами спорту мають найбільший позитивний вплив на функціональний стан кардіореспіраторної системи (Рис. 2).

У студентів, що спеціалізуються у спортивних іграх та єдиноборствах, середній показник ЧСС виявлено на рівні 68,4 уд/хв. та 71,8 уд/хв. відповідно. І найбільший показник (72,5 уд/хв.) простежується у студентів, які займаються туризмом, що свідчить про нижчий рівень тренуваності кардіореспіраторної системи, ніж у представників циклічних видів спорту.

Висновки. Проаналізувавши науково-методичну літературу з проблеми дослідження, можна зробити висновок, що реакція організму на фізичні навантаження змінюється залежно від особливостей розвитку організму людини. У студентів, що займаються фізичною культурою і спортом за строго нормованими навантаженнями, тренується кардіореспіраторна система, підвищуються її функціональні і резервні можливості, зростає працездатність та витривалість організму порівняно з нетренованими однолітками. У відповідь на фізичне навантаження збільшується хвилинний об'єм крові, який прокачується серцем. У тренуваних студентів це відбувається швидше за рахунок збільшення систолічного об'єму крові, ніж частоти серцевих скорочень. Під час максимальних фізичних навантажень у тренуваних юнаків, на відміну від нетренованих, хвилинного об'єму крові достатньо для забезпечення усіх органів та систем киснем. Крім того, збільшення рухової активності під час навчального процесу є одним із чинників профілактики серцево-судинних захворювань.

Перспективи подальших досліджень. Перспективою подальших досліджень може бути визначення функціонального стану кардіореспіраторної системи організму спортсменів, на етапі вищих спортивних досягнень, що займаються різними видами спорту та провести порівняльний аналіз отриманих показників.

Література:

1. Іванська О.В. Покращення фізичного стану студентів 18-19 років засобами аквааеробіки / О.В. Іванська, М.В. Маліков // Фізичне виховання та спорт. – 2016. – №2. – С. 14-19.
2. Косінська А.В. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання / А.В. Косінська, А.С. Ровний // XV Міжнародна науково-практична конференція: Фізична культура, спорт та здоров'я. – 2015. – С. 157-159.
3. Крук М.З. Методи оцінки функціонального стану організму / М.З. Крук, Д.В. Кліменчук // Студентська спортивна наука – 2015: збірник наукових праць I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во «Рута», 2015. – С.55-62.
4. Ляшевич А.М. Визначення фізіологічного стану серцево-судинної системи під час фізичного навантаження у спортсменів, які займаються різними видами спорту / А.М. Ляшевич, І.С. Чернуха // "Біологічні дослідження – 2013". Матеріали IV науково-практичної всеукраїнської конференції молодих вчених та студентів. – Житомир, 2013. – С. 183-184.
5. Маліков М.В. Фізіологія людини: підручник для студ. вищих навч. закладів / М.В. Маліков [та ін.]; – Запоріжжя: Запорізький національний ун-т, 2009. – 758 с.
6. Мурза В.П. Спортивна медицина: Навч. посіб. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К.: Університет „Україна”, 2007. – 249 с.
7. Пикалюк В.С. Фізична працездатність та функціональний стан кардіореспіраторної системи юних плавців / В.С. Пикалюк, О.В. Усова, О. Сологуб // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. - № 3. – С. 363-368.
8. Пільова С.Г. Вплив фізичних вправ на фізичну працездатність студентів закладів вищої освіти / С.Г. Пільова, І.В. Панасюк, В.А. Бандура // Теорія та методика навчання (з галузей знань). – 2020. – Випуск 21. – Т. 2. – С. 43-47.
9. Сітнікова Н.С. Оцінка фізичної підготовленості і функціонального стану організму у системі медико-біологічного контролю / Н.С. Сітнікова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – №1. – С. 61-63.

References

1. Ivanska O.V. Pokraschennya flzichnogo stanu studentiv 18-19 roklv zasobami akvaaeroblki / O.V. Ivanska, M.V. Mallkov // Flzichne vihovannya ta sport. – 2016. – №2. – S. 14-19.
2. Koslnska A.V. Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya studentskoYi molodl zasobami flzichnogo vihovannya / A.V. Koslnska, A.S. Rovniy // XV Mlzhnarodna naukovopraktichna konferentsiya: Flzichna kultura, sport ta zdorov'ya. – 2015. – s. 157-159.
3. Kruk M.Z., Klmenchuk D.V. Metodi otslnki funktslalnogo stanu organlzmu / Studentska sportivna nauka – 2015: zblrnk naukovih prats I vseukraYinskoYi studentskoYi naukovopraktichnoYi konferentslYi. – Zhitomir: Vid-vo «Ruta», 2015. S. 55-62.
4. Lyashevych A.M. Vyznachennya fiziolohichnoho stanu sertsevo-sudynnoi systemy pid chas fizychnoho navantazhennya u sport-smeniv, yaki zaumayut'sya riznyu vydamy sportu / A.M. Lyashevych, I.S. Chernukha // "Biolohichni doslidzhennya – 2013". Materialy IV naukovopraktychnoi vseukrayins'koi konferentsiyi molodykh vchenykh ta studentiv. – Zhytomyr, 2013. – S. 183-184.
5. Malikov M.V. Fiziolohiya lyudyny: pidruchnyk dlya stud. vyshchykh navch. zakladiv / M.V. Malikov [ta in.]; – Zaporizhzhya: Zaporiz'kyy natsional'nyy un-t, 2009. – 758 s.
6. Murza V.P. Sportyvna medytsyna: Navch. posib. dlya vyshchykh navchal'nykh zakladiv / V.P. Murza, O.A. Arkhyrov, M.F. Khoroshukha. – K.: Universytet „Ukrayina”, 2007. – 249 s.
7. Pykalyuk V.S. Fizychna pratsezdatsnist' ta funktsional'nyy stan kardiorespiratornoYi systemy yunykhlavtstv / V.S. Pykalyuk, O.V. Usova, O. Solohub // Fizychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi. – 2012. - № 3. – S. 363-368.
8. Pilova S.G. Vpliv flzichnih vprav na flzichnu pratsezdatsnist studentiv zakladiv vischoYi osvlti / S.G. Pilova, I.V. Panasyuk, V.A. Bandura // Teorlya ta metodika navchannya (z galuzey znan). - 2020. – Vipusk 21. – T. 2. – S. 43-47.
9. Sitnikova N.S. Otsinka fizychnoi pidhotovlenosti i funktsional'noho stanu orhanizmu u systemi medyko-biolohichnoho kontrolyu / N.S. Sitnikova // Slobozhans'kyy naukovosportyvnyy visnyk. – 2010. – №1. – S. 61-63.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).19
УДК 796.035–057.87:796.011.3

Кузнєцова О.Т.
доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури і спорту
ЗО «Поліський державний університет», м. Пінськ, Білорусь
Королевич А.М.
асистент кафедри фізичної культури і спорту
ЗО «Поліський державний університет», м. Пінськ, Білорусь
Філіпський О. Ю.
асистент кафедри фізичної культури і спорту
ЗО «Поліський державний університет», м. Пінськ, Білорусь

СТАН ТА СТРУКТУРА ЗАХВОРЮВАНОСТІ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

Система фізичного виховання студентів, які мають хронічні захворювання, відхилення в стані здоров'я, вроджені аномалії та низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, недостатньо вирішує завдання відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності. Аналіз літературних джерел актуалізує проблему та переконливо довів необхідність комплексного, системного дослідження стану здоров'я студентської молоді. За результатами роботи встановлено, що найбільш поширеними серед студентів є хвороби серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату та хвороби органів зору. Найбільшу частку серед віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи займають студенти першого курсу.

Ключові слова: студенти, заклад вищої освіти, рухова активність, спеціальна медична група, стан здоров'я, захворювання.

Кузнєцова Е.Т., Королевич А.Н., Філіпський А.Ю. Состояние и структура заболеваемости студентов университета. Система физического воспитания студентов, имеющих хронические заболевания, отклонения в состоянии здоровья, врожденные аномалии и низкий уровень физического развития и физической подготовленности, недостаточно решает задачи восстановления работоспособности и обеспечения нормальной жизнедеятельности. Анализ литературных источников актуализирует проблему и убедительно доказал необходимость комплексного, системного исследования состояния здоровья студенческой молодежи. По результатам работы установлено, что наиболее распространенными среди студентов являются болезни сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и болезни органов зрения. Наибольшую долю среди отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе занимают студенты первого курса.

Ключевые слова: студенты, высшее учебное заведение, двигательная активность, специальная медицинская группа, состояние здоровья, заболевания.

Kuznietsova O., Korolevich A., Filipisky A. Status and structure of morbidity of university students. The physical education system of the students with chronic diseases, health disorders, congenital anomalies, and low level of physical development and physical fitness, does not sufficiently address efficiency restoration and ensuring normal life. The analysis of literature sources actualized the problem and conclusively proved the need for a comprehensive, systematic study of the health of young students. The aim of the study: to monitor the number of students with health disorders at higher education institutions. The research methods: literary, conceptual and comparative analysis; the analysis of the medical examination of students; pedagogical observation; statistical methods. The object of observation was the students of higher education institutions of a special medical group in the amount of 867 people. Studies conducted for a long time in the educational institution "PolesU", confirmed the superiority of cardiovascular diseases among other pathologies (22.15%). In the 2014/2015 academic year, diseases were recorded in 26.51% of students of the special medical group. The reduction in the number of students enrolled in SMG by the third year indicates that due attention is being paid to correcting their physical condition and improving their health. The largest number of students among those classified by health status as a special medical group was the first-year students.

Keywords: students, higher education institutions, physical activity, special medical group, state of health, diseases.

Постановка проблеми. Підвищення ефективності фізичного виховання (ФВ) студентів є однією з найбільш актуальних і соціально значущих проблем фізичного і, пов'язаного з ним, морального оздоровлення нації засобами фізичної культури і спорту.

Для вирішення зазначеної проблеми необхідно раціонально використовувати в процесі ФВ студентів спеціальної медичної групи (СМГ) оздоровчу систему, що відповідає ряду вимог: оздоровлення засобами фізичної культури і нівелювання наслідків перенесених захворювань; врахування специфіки закладу освіти, кадрове, медичне та методичне забезпечення, затребуваність у студентів, їх мотивація до практико-орієнтованих фізкультурно-оздоровчих занять, можливість ефективно розвивати професійно значущі фізичні якості.

Аналіз літературних джерел. Науковими дослідженнями доведено, що найбільш поширеними захворюваннями абітурієнтів, а також студентів першого курсу закладів освіти (ЗО) є захворювання серцево-судинної, травної, опорно-рухової систем [1, с. 18–19; 6, с. 393–396; 12, с. 68; 13, с. 191 та ін.]. У працях О. З. Блават [2], Г. П. Грибана [6], О.Т. Кузнєцової [9; 10],

С. І. Присяжнюка [13] також вказано, що хвороби системи кровообігу займають перше місце серед патологій студентів СМГ Національного університету «Львівська політехніка» (захворювання серцево-судинної та дихальної систем до 23,95 % у 2009/2010 н. р.) [2, с. 16], Житомирського національного агроекологічного університету (37,20 %) [6, с. 394], Національного університету водного господарства та природокористування (41,86 % – 47,55 %, але у 2015/2016 н. р. ці захворювання зафіксовано майже в половині студентів СМГ – 48,28 %) [9, с. 100; 10, с. 15] та Національного університету біоресурсів та природокористування (42,0 % у 2006/07 н. р.) [154, с. 11]. Результати узгоджуються з даними комплексних досліджень Науково-освітнього центру фізкультурно-оздоровчих технологій Белгородського державного національного дослідного університету (БДНДУ) [8] та висновками інших російських учених: О. В. Бородуліної [3, с. 40] про першість захворювань серцево-судинної та опорно-рухової систем; Е. В. Єгоричевої [5] – серцево-судинної, опорно-рухової систем, органів зору. За результатами дослідження студентів Вищої школи наук про здоров'я з міста Бидгощ (Польща), польські та українські вчені зробили висновок про те, що у системі фізичного виховання необхідно приділити особливу увагу розвитку серцево-судинної системи і вестибулярної стійкості, а також сприяти зміні способу життя студентів у напрямку підвищення їх рухової активності [14].

Існують переконливі наукові докази того, що регулярна фізкультурно-оздоровча рухова активність ефективна для запобігання серцево-судинних захворювань, діабету, раку, гіпертонії, ожиріння, депресії тощо (Г. П. Грибан [6, с. 11; 7]; Osipov A. Yu., Kudryavtsev M.D. and et. [15]; Weber-Rajek Magdalena, Baumgart Mariusz [16]).

Мета статті: показати результати щорічного медичного огляду студентів та охарактеризувати структуру їх захворювань.

Методи дослідження: літературний і концептуально-порівняльний аналіз; аналіз результатів диспансеризації за групами захворювань; педагогічне спостереження; статистичні методи. Дослідження тривало дев'ять років, починаючи з 2011/12 навчального року, та було спрямовано на отримання кількісної оцінки захворюваності студентів за роками навчання в університеті. Об'єктом спостереження були студенти I–III курсів спеціальної медичної групи ЗО «Поліський державний університет» в кількості 867 осіб: у 2011/12 н. р. – 159 студентів; у 2012/13 н.р. – 130; у 2013/14 н. р. – 110; у 2014/15 н.р. – 83; у 2015/16 н.р. – 69; у 2016/17 н.р. – 85; у 2017/18 н.р. – 35 (подані данні тільки I курсу); у 2018/19 н.р. – 92; у 2019/20 н.р. – 104. На підставі результатів щорічного медичного огляду, що здійснювався працівниками навчально-медичного центру ПолесДУ, встановлювався відсоток студентів СМГ за роками навчання. Педагогічне спостереження відбувалося впродовж всієї експериментальної роботи в процесі навчальної, позанавчальної та дистанційної форм занять. Статистичний аналіз проводився на персональному комп'ютері за допомогою програми STATISTICA 6.0 (StatSoft, 2001) та Office Excel 2007 (Microsoft).

Виклад матеріалу дослідження. Кількісний склад студентів спеціальної медичної групи (I–III курс) за роками дослідження подано на рис. 1 та більш детально – у наших публікаціях [4; 11]. Зменшення до третього курсу чисельності студентів, що займаються в СМГ, свідчить про те, що належна увага приділяється коригуванню фізичного стану та поліпшенню здоров'я студентів [4]. Для цього студенти додатково консультуються з лікарями і проходять лікування. В університеті функціонує цілий комплекс медичних установ.

Моніторинг даних медичного огляду дозволив визначити структуру захворювань. Лонгітюдні дослідження, які проводилися протягом тривалого часу в ЗО «ПолесДУ», підтвердили першість хвороб серцево-судинної системи серед інших патологій (22,15 %). У 2014/2015 н. р. захворювання зафіксовані в 26,51 % студентів спеціальної медичної групи. У структурі захворювань студентів I–III курсів переважають захворювання опорно-рухового апарату – 20,53 %; очей, пов'язані з погіршенням зору (міопія різного ступеня як захворювання супутне основному) – 29,76 %.

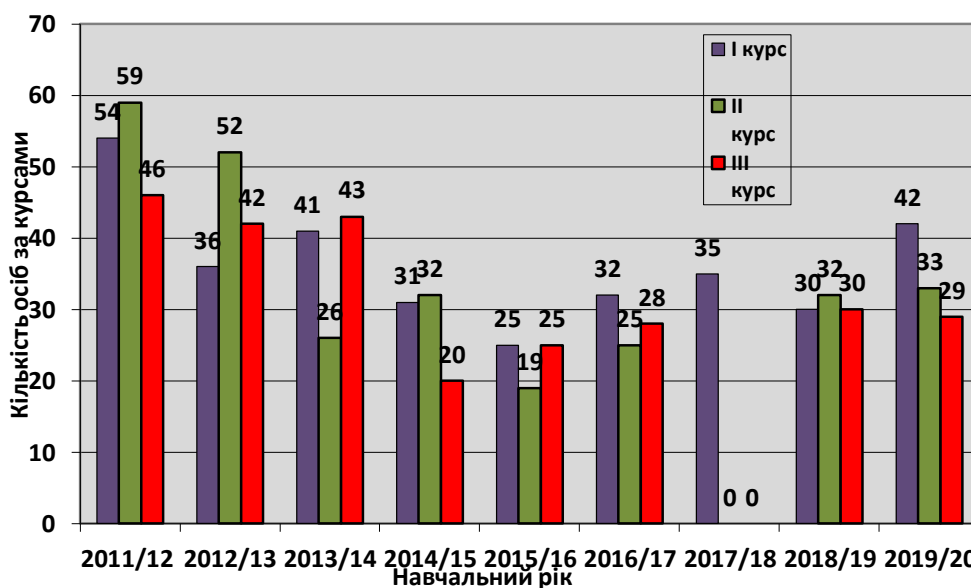


Рис. 1. Кількісний склад студентів спеціальної медичної групи (I–III курс) за роками дослідження

Встановлено, що 7,73 % студентів мають розлади сечостатевої системи; 6,23 % – ендокринної системи; 2,42 % – хвороби органів травлення (табл. 1). Були повідомлення про випадки захворювання дихальної системи – 8,19 %; щитовидної залози – 6,23 %; нервової системи – 1,04 %; порушення слуху – 0,92 %; шкіри – 0,58 %; крові та лімфатичної системи – 0,46%.

У студентів I курсу СМГ також часто зустрічаються хвороби крові, кровотворних органів, системи кровообігу, опорно-рухового апарату (кістково-м'язової системи та сполучної тканини), сечостатевої та ендокринної систем, зору. Тому під час проведення навчальних, оздоровчо-тренувальних і самостійних занять зі студентами з подібними захворюваннями слід дотримуватися певних вимог.

Таблиця 1

Структура захворюваності студентів спеціальних медичних груп за роками дослідження (n = 867; у % від загальної кількості захворювань)

Назва класу хвороб	Навчальний рік								
	2011/ 2012	2012/ 2013	2013/ 2014	2014/ 2015	2015/ 2016	2016/ 2017	2017/ 2018	2018/ 2019	2019/ 2020
Хвороби органів слуху	–	–	–	–	–	1,18	2,78	5,43	0,94
Хвороби шкіри	0,63	0,77	0,91	–	1,45	1,18	–	–	–
Хвороби крові та лімфатичної системи	0,63	–	–	–	–	1,18	–	1,09	0,94
Хвороби нервової системи	0,63	–	–	2,41	1,45	2,35	2,78	1,09	0,94
Хвороби сечостатевої системи	14,46	9,23	12,73	6,02	5,80	3,53	–	3,26	2,83
Хвороби ендокринної системи	6,29	9,23	7,27	3,61	2,90	7,06	8,33	4,35	5,66
Хвороби органів травлення	5,03	4,61	1,82	1,20	–	–	–	3,26	0,94
Хвороби дихальної системи	10,06	12,31	9,09	6,02	7,25	8,23	2,78	4,35	6,60
Хвороби серцево-судинної системи	22,01	15,38	23,64	26,51	23,19	22,35	19,44	23,91	23,58
Хвороби кістково-м'язової системи	17,61	26,15	16,36	15,66	18,84	14,12	27,78	18,48	31,13
Хвороби органів зору	22,64	22,31	28,18	38,55	39,13	38,82	33,33	34,78	24,53

Висновки. За результатами дослідження встановлено, що найбільш поширеними серед студентів є хвороби серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату та хвороби органів зору.

Перспективи подальших розвідок спрямовані на пошук нових форм фізкультурно-оздоровчої діяльності зі студентами, що мають відхилення у стані здоров'я і віднесені до СМГ.

Література

1. Баканова О. Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ф. Баканова. – Харків, 2013. – 23 с.
2. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2012. – Вип. 11. – С. 14–18.
3. Бородулина О. В. Педагогическое проектирование физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп : дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О. В. Бородулина. – Шуя, 2015. – 246 с.
4. Верес Н. А. Организация занятий физической культурой в специальном учебном отделении университета / Н. А. Верес, Е. Т. Кузнецова // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси: матер. XIV междунар. молодежной научно-практ. конф., УО «Полесский государственный университет», г.Пинск, 3 апреля 2020 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2020. – С.145–147.
5. Егорычева Э. В. Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального учебного отделения : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Э. В. Егорычева. – Москва, 2014. – 23 с.
6. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир, 2009. – 594 с.
7. Грибан Г.П. Аналіз та обґрунтування захворюваності студентів – основа для створення здоров'язберезувальних технологій фізичного виховання / Г. П. Грибан, О. В. Тимошенко, В. П. Краснов, Л. В. Трухан // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Вип. 4 (74) 2016. – С. 10–14.

8. Кондаков В. Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза : монографія / В. Л. Кондаков. – Белгород, 2013. – 454 с.
9. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : [монографія] / О.Т. Кузнецова. – Рівне : Волинські береги, 2018. – 416 с.
10. Кузнецова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / О.Т. Кузнецова. – Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2018. – 43 с.
11. Кузнецова Е. Структура захворюваності студентів університета / Е. Кузнецова, А. Королевич // Фізична активність і якість життя людини [Текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індіка. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. – С. 22.
12. Пантік В. В. Структура захворюваності студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки // Achievement of high school – 2016. Матеріали за 12-а міжнародна научна практична конференція (17–25 November, 2016). – София, 2016. – Т. 8. Психология и социология. Физическая культура и спорта. – С. 67–70.
13. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – Київ, 2008. – 504 с.
14. Прусик Кристоф, Прусик Екатерина, Ермаков С. С., Козина Ж. Л. Показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния польских студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2012. – № 12. – С. 113–122.
15. Osipov A. Yu., Kudryavtsev M. D., Markov K. K., Kuzmin V. A., Nikolaeva O. O., Zemba E. A., Yanova M. G. Application of various forms of physical education as a factor of increase in the level of physical activity of medical students. – Physical education of students. – 2018; 22(3): 139–145. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0305>.
16. Weber-Rajek Magdalena, Baumgart Mariusz, Michalski Adam, Radzimińska Agnieszka, Goch Aleksander, Lulińska-Kulik Ewelina, Zukow Walery. Students' health behaviors – own research = Zachowania zdrowotne studentów – badania własne. Journal of Education, Health and Sport. – 2015; 5(9): 647–662. DOI 10.5281/zenodo.31757.

Reference

1. Bakanova O. F. Orhanizatsiya fizychnoho vykhovannya student-s'koyi molodi na suchasnomu etapi reformuvannya vyshchyykh navchal'nykh zakladiv : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu za spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naselennya». Kharkiv, 2013. 23 s.
2. Blavt O. Z. Informatyvi pokaznyky rivnya fizychnoho zdorov'ya ta fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv VNZ // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. Kharkiv, 2012. Vyp. 11. S. 14–18.
3. Borodulyna O. V. Pedahohycheskoe proektyrovanye fyzkul'turno-ozdorovytel'nykh zanyatyiy so studentkami spetsyal'nykh medytsynskykh hrupp : dys. ... kand. ped. nauk po spets. 13.00.04 «Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytanyya, sportyvnoy trenirovki, ozdorovytel'noy y adaptyvnoy fizycheskoy kul'tury». Shuya, 2015. 246 s.
4. Veres N.A., Kuznetsova E.T. Orhanizatsiya zanyatyiy fizycheskoy kul'turoy v spetsyal'nom uchebno-m otdeleniy unyversyteta // Nauchnyy potentsyal molodezhy – budushchemu Belarusy: mater. XIV mezhdunar. molodezhnoy nauchno-prakt. konf., UO «Poleskiy gosudarstvennyy unyversytet», h.Pynsk, 3 aprelya 2020 h. / Mynysterstvo obrazovanyya Respublyky Belarus' [y dr.]; redkol.: K.K. Shebeko [y dr.]. – Pynsk: PolesHU, 2020. – S.145–147.
5. Ehorycheva E. V. Tekhnolohyya prymerenyya sredstv ozdorovytel'noy fizycheskoy kul'tury na zanyatyiyakh so studentkami spetsyal'noho uchebnoho otdelenyya : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk po spets. 13.00.04 «Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytanyya, sportyvnoy trenirovki, ozdorovytel'noy y adaptyvnoy fizycheskoy kul'tury». Moskva, 2014. 23 s.
6. Hryban H. P. Zhytydiyaly'nist' ta rukhova aktyvnist' studentiv : monohrafiya. Zhytomyr, 2009. 594 s.
7. Hryban H.P., Tymoshenko A.V., Krasnov V.P., Trukhan L.V. Analiz y obosnovanye zaboлеваemosti studentov – osnovanye dlya sozdanyya zdorov'esberehayushchykh tekhnolohyy fizycheskoho vospytanyya // Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. – Vyp. 4 (74) 2016. – S. 10–14.
8. Kondakov V. L. Systemnye mekhanizmy konstruyovanyya fyzkul'turno-ozdorovytel'nykh tekhnolohyy v obrazovatel'nom prostranstve sovremennogo vuza : monohrafiya. Belhorod, 2013. 454 s.
9. Kuznyetsova O. T. Oздоровчи tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni studentiv : teoriya, metodyka, praktyka : [monohrafiya] / O.T. Kuznyetsova. – Rivne : Volyns'ki oberehy, 2018. – 416 s.
10. Kuznyetsova O. T. Metodichna sistema zastosuвання оздоровчих tekhnolohiy u protsesi fizychnoho vykhovannya studentiv [Текст] : avtoref. dys. ... d-ра пед. наук : 13.00.02 – teoriya ta metodyka navchannya (fizychna kul'tura, osnovy zdorov'ya). – Natsional'nyy pedahohichnyy unyversytet im. M. P. Drahomanova. – Kyiv, 2018. – 43 s.
11. Kuznetsova E., Korolevych A. Struktura zaboлеваemosti studentov unyversyteta // Fizychna aktyvnist' i yakist' zhyttya lyudyny [tekst]: zb. тез доп. IV Mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. (10 cherv. 2020 r.) / uklad.: A. V. Ts'os', S. YA. Indyka. Luts'k: Skhidnoyevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrayinky, 2020. – S. 22.
12. Pantik V. V. Struktura zakhvoryuvanosti studentiv Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho unyversytetu imeni Lesi Ukrayinky // Achievement of high school – 2016. Materyaly za 12-a mezhdunarodna nauchna praktichna konferentsyya (17–25 November, 2016). Sofyya, 2016. T. 8. Psykholohyya y sotsyolohyya. Fyzycheskata kultura y sporta. S. 67–70.
13. Prsyazhnyuk S. I. Fizychno vykhovannya : navch. posib. Kyiv, 2008. 504 s.
14. Prusyk Krystof, Prusyk Ekateryna, Ermakov S. S., Kozyna ZH. L. Pokazately fizycheskoho razvytytya, fizycheskoy podhotovlennosti y funktsyonal'noho sostoyanyya pol'skykh studentov // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. Kharkiv, 2012. № 12. S. 113–122.
15. Osipov A. Yu., Kudryavtsev M. D., Markov K. K., Kuzmin V. A., Nikolaeva O. O., Zemba E. A., Yanova M. G.

Application of various forms of physical education as a factor of increase in the level of physical activity of medical students. Physical education of students. 2018; 22(3): 139–145. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0305>.

16. Weber-Rajek Magdalena, Baumgart Mariusz, Michalski Adam, Radzimińska Agnieszka, Goch Aleksander, Lulińska-Kulik Ewelina, Zukow Walery. Students' health behaviors – own research = Zachowania zdrowotne studentów – badania własne. Journal of Education, Health and Sport. 2015; 5(9): 647–662. DOI 10.5281/zenodo.31757.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).20
УДК 371.132:37.03

Оленев Д. Г.
кандидат педагогічних наук, доцент
Державний університет телекомунікацій, м. Київ

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕТНОСТІ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті висвітлено поняття «здоров'язбережувальна компетентність», «здоровий спосіб життя», «ціннісне ставлення до здоров'я», «інтерактивні технології». Характеризується проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців інформаційно-телекомунікаційних спеціальностей у процесі професійної підготовки засобами фізичного виховання на сучасному етапі розвитку педагогічної науки.

Розкривається значення всебічної підготовки студентів, адже її рівень здійснює значний вплив на скорочення періоду опанування фахом, на підвищення продуктивності праці, на підвищення професійної мобільності. У зв'язку з цим підвищується соціально-економічне значення якісної підготовки спеціалістів вищої кваліфікації, чия праця в умовах сучасного науково-технічного прогресу має особливе значення.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність; майбутні фахівці; інформаційно-комунікаційні спеціальності; здоров'я; студенти.

Оленев Д.Г. Формирование здоровьесохраняющей компетентности будущих специалистов информационно-коммуникационных специальностей средствами физического воспитания. В статье освещены понятия «здоровьесохраняющая компетентность», «здоровый способ жизни», «ценностное отношение к здоровью», «интерактивные технологии». Характеризуется проблема формирования здоровьесохраняющей компетентности будущих специалистов информационно-коммуникационных специальностей в процессе профессиональной подготовки средствами физического воспитания на современном этапе развития педагогической науки.

Раскрывается значение всесторонней подготовки студентов, ведь ее уровень оказывает значительное влияние на сокращение периода освоения специальности, на повышение производительности труда, на повышение профессиональной мобильности. В связи с этим повышается социально-экономическое значение качественной подготовки специалистов высшей квалификации, чей труд в условиях современного научно-технического прогресса имеет особое значение.

Ключевые слова: здоровьесохраняющая компетентность; будущие специалисты; информационно-коммуникационные специальности; здоровье; студенты.

Oleniev D. The formation of health-preserving competence of future specialists of information and communication specialties by means of physical education. The concepts of «health saving competence», «healthy lifestyle», «value for health» and «interactive technologies» have been considered in the article. The problem of formation of health-saving competence of future specialists of information and telecommunication specialties in the process of vocational training by means of physical education at the present stage of development of pedagogical science is characterized.

The importance of comprehensive students' preparation is revealed, because its level has a significant influence on reducing the period of mastery of the specialty, on the increase of labor productivity, on the increase of professional mobility. In this regard, the socio-economic importance of qualitative training of highly qualified specialists, whose work in the context of modern scientific and technological progress is of particular importance, is increasing.

The problem of research of theoretical and methodological foundations of formation of health-saving competence of future specialists of information and telecommunication technologies in the process of vocational training by means of physical education at the present stage of development of pedagogical science becomes of important scientific educational and social importance.

The list of tasks of higher education institutions, both public and private, include: solving the problem of supporting and strengthening the health of student youth, creating an atmosphere of health saving in the system of their study, providing social and psychological physical and health assistance, i.e. improving the system of measures on implementation and protection of youth rights, which is clearly defined in the Constitution of Ukraine and the Law of Ukraine «On Higher Education».

Key words: health-saving competence; future specialists; information and communication specialties; health; students.

Постановка проблеми. Інтеграційні процеси, які відбуваються в університетській освіті, вимагають визначення пріоритетів формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців інформаційно-телекомунікаційних спеціальностей. Проблеми здоров'я молоді на педагогічному рівні у вищій школі приділяється сьогодні значна увага:

реалізуються різноманітні програми і проекти, розробляються підручники, навчальної посібники, методичні рекомендації. Все це вимагає розробки та використання нових освітніх технологій, спрямованих на ціннісне ставлення студентської молоді до власного здоров'я, позитивне самосприйняття та самоставлення.

Зауважимо, що на пріоритетності проблеми здоров'язбереження наголошується у Національній стратегії розвитку освіти України на 2012-2021 роки, Постанові Кабінету Міністрів України «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації». На актуальності такої діяльності в країнах Європейського Союзу наголошується у низці нормативно-правових документах щодо сприяння здорового способу життя: «Оттавська хартія за здоровий спосіб» (1986), «Освітологічний дискурс, 2015, № 4. 149 життя», Джакартська декларація з питань пропаганди здорового способу життя (1997) [2; 3; 7; 12].

Разом з тим дослідниками недостатньо приділяється уваги методичним і організаційним засадам створення здоров'язбережувального середовища відносно ефективного формування здоров'язбережувальних компетентностей з урахуванням форм та методів фізичного виховання студентів.

Аналіз літературних джерел. До переліку завдань діяльності вищих навчальних закладів як державних, так і приватних установ належать: вирішення проблеми підтримки та зміцнення здоров'я студентської молоді, створення атмосфери здоров'язбереження в системі їхнього навчання, надання соціально-психологічної фізкультурно-оздоровчої допомоги, тобто удосконалення системи заходів з впровадження і забезпечення прав молоді, що чітко визначено в Конституції України та Закону України «Про вищу освіту».

Закон України «Про вищу освіту» вимагає забезпечити не лише збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді у навчальному середовищі, але й його формування. Вирішення цього завдання можливе не лише шляхом виховання і розвитку навичок здорового способу життя, переконання, в певності у власній спроможності досягти певного рівня здоров'я, усвідомленого ставлення щодо його формування шляхом здоров'язбережувальної поведінки, але й вміння використовувати засоби здоров'язбережувальних технологій з метою зменшення впливу електромагнітного випромінювання на організм студентів [1; 4; 5; 8; 10; 11].

У зв'язку із швидким розвитком та впровадженням радіотехнічних засобів проблема електромагнітної безпеки є актуальною проблемою сьогодення. Нинішній цивілізований світ важко уявити без персональних комп'ютерів, телевізорів, мобільних телефонів та інших засобів електронної техніки. Цивілізація являє собою прогрес для людства (тому неухильно збільшується контингент користувачів ПК і мобільних телефонів), а цивілізованість це розумне користування тими благами, що надає цивілізація [4; 6; 9; 13; 14].

Разом з тим, використання радіо і телекомунікаційних засобів несе і небезпеку для здоров'я користувачів, особливо, якщо користуватися ними без дотримання певних правил. Зокрема, якщо враховувати лише односпрямовану, за патогенезом, дію фізичних чинників на організм людини, то у теперішній час з'являється потреба у з'ясуванні уже комбінованих ефектів таких електромагнітних випромінювань, що впливають на людину при використанні комп'ютерних технологій у професійній діяльності, під час навчання у вищому навчальному закладі та у побуті.

Метою статті є теоретичний та практичний розгляд проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців інформаційно-телекомунікаційних спеціальностей.

Виклад основного матеріалу. У сучасній науці теоретико-методологічні засади, психолого-педагогічні аспекти питань здоров'я й здоров'язбереження молоді та умови їх оптимізації сформульовано в працях М. Амосов, Г. Апанасенка, Д. Вороніна, В. Глухова, Д. Давиденка, О. Дубогай, В. Муравова, В. Оржеховської, С. Присяжнюка, Р. Раєвського та ін.

Психолого-педагогічні дослідження щодо формування культури здоров'я особистості, її здоров'язбережувальної компетентності здійснили М. Безруких, Т. Бойченко, Є. Вайнер, О. Дубогай, С. Кириленко, С. Кондратюк, О. Омельченко, Г. Серіков, В. Оржеховська, О. Приймаков, С. Присяжнюк, О. Тимошенко, О. Фурманов та ін.

Феномен здоров'я був предметом дослідження багатьох науковців і розглядався в кількох аспектах: філософському, медико-біологічному та соціальнопедагогічному; його сутність вивчали М. Амосов, Г. Апанасенко, Е. Вайнер, В. Войтенко, І. Муравов, Г. Нікіфоров, Ю. Лісичин, В. Петленко та ін. Здійснені дослідження засвідчують, що категорія «здоров'я» визначається дослідниками як інтегративна якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах.

Дисертаційні дослідження Г. Грибана, В. Бобрицької, В. Горащука, Н. Довгань, О. Дубогай, Г. Капранової, Г. Кривошеєвої, О. Кузнецової, С. Лебедченко, С. Присяжнюка, Л. Сущенко, М. Мариніної, В. Оржеховської, Т. Федорченко та ін. стосуються формування культури здоров'я шкільної та студентської молоді, створення умов для розкриття творчого потенціалу соціально і біологічно здорової особистості, і зокрема, в системі безперервного виховання і навчання.

На переконання О. Дубогай, С. Присяжнюка, О. Тимошенка педагоги, які працюють на засадах педагогіки здорового способу життя (з урахуванням індивідуальних здібностей та якостей студентів, що визначають їхні можливості та вміння самостійно шукати, знаходити та аналізувати інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя; моделювати та проектувати об'єкти та процеси, в тому числі – власну індивідуальну діяльність; здійснювати превентивну роботу; приймати правильні рішення, творчо та ефективно розв'язувати завдання, які виникають перед ним у процесі навчальної діяльності; запроваджувати у своїй повсякденній і науково-педагогічній діяльності сучасні здоров'язбережувальні технології [2; 7; 8].

Початок XXI століття характеризується інтенсивним використанням радіо і телекомунікаційних засобів, що у свою чергу несе і небезпеку для здоров'я користувачів. Тому серед фізичних чинників, що впливають на організм студентів, здебільшого необхідно звертати увагу на електромагнітні поля, що генеруються персональними комп'ютерами, мобільними телефонами, планшетами, ноутбуками тощо. Перспективи використання засобів інформаційно-телекомунікаційних технологій вимагають необхідних заходів безпеки для здоров'я студентської молоді (Б. Баран, 2009; Ю. Думанський, 2013; О.

Капітанюк, 2009; В. Назаренко, 2009; Н. Трибрат, 2009; І. Якименко, 2015; Т. Smith, D. Wong-Gibbons, 2004 та ін.).

Усі електромагнітні поля і випромінювання поділяються на природні та антропогенні. Середовище, що нас оточує, завжди перебуває під впливом електромагнітних полів. Ці поля фахівці називають фоновим випромінюванням, що спричинене природою. З розвитком науки і техніки ці випромінювання значно підсилились. Тому електромагнітні поля, які можна віднести до антропогенних, значно перевищують природний фон і наприкінці ХХ та на початку ХХІ століття перетворилися на небезпечні екологічні чинники.

Електромагнітні поля низької частоти (НЧ) часто використовують при термічній обробці, високої частоти (ВЧ) – у радіозв'язку, медицині, телебаченні. Простір навколо джерела електромагнітного поля науковці поділяють на зони: ближню (зона індукції) та дальню (зона випромінювання). Залежно від розташування зони характеристиками електромагнітного поля є: у ближній зоні – складова вектора напруженості електромагнітного поля; у дальній – енергетична характеристика, інтенсивність щільності енергетичного потоку [4].

Трапляються не поодинокі випадки, коли у студентів, хто багато часу приділяє розмовам по мобільному телефону або впродовж кількох годин, (понад 10 років), слухає музику з використанням плесру, з'являються скарги на фізичний дискомфорт, головні болі і болі у вухах, що свідчить про вплив електромагнітного випромінювання на організм [80, 88, 89]. При цьому сила впливу електромагнітного випромінювання залежить від близькості і тривалості за часом джерела випромінювання (трубки мобільного телефону, навушників) до голови, а значить головного мозку студента чи іншого користувача. Доведено [4], що інтенсивність мікрохвильового випромінювання мобільних телефонів у ряді випадків значно перевищує допустиму національну норму.

Згідно отриманих результатів дослідження група вчених Інституту гігієни та медичної екології імені О. М. Марзєєва НАМН України зробили узагальнення мінімальних та максимальних рівнів ЕМВ, що утворюються комп'ютерною технікою з вбудованими пристроями Wi-Fi. Автори експериментально довели, що рівень електромагнітного випромінювання на відстані 0,1-0,3 м від точки доступу (антени) Wi-Fi становить 30,7-7,6 мкВт/см², із збільшенням відстані рівень ЕМВ знижується і на відстані 0,7 м уже становить 1,6 мкВт/см². Наводяться також докази того, що гігієнічний норматив – 3 В/м або 2,5 мкВт/см², визначений «Державними санітарними нормами і правилами захисту населення від електромагнітного випромінювання» (ДСНІП № 239-96) не може використовуватися для оцінки впливу комп'ютерної техніки та засобів Wi-Fi на здоров'я дітей та підлітків, тому що він не розрахований на такий вид електромагнітного випромінювання (шумоподібний сигнал) [4] і не враховує особливостей організму, який розвивається та, за рахунок цього, може мати підвищену чутливість.

Дія ЕМВ на процеси мікроциркуляції крові і лімфи в організмі людини залежить від параметрів впливу (довжини хвилі, інтенсивності, частоти, наявності або відсутності поляризації, модуляції, експозиції, локалізації). Викликають інтерес і ті чинники, які свідчать про залежність процесів мікроциркуляції крові і лімфи від індивідуальної чутливості людини чи тварини до ЕМВ. Разом з тим, питання щодо різної чутливості різних біооб'єктів до ЕМВ перейшов із теоретичної у суто практичну площину у зв'язку з описанням феномену гіперчутливості до електричних та магнітних полів (І. Якименко, 2011).

Нині не викликає сумніву той факт, що радіочастотні ЕМВ різних діапазонів впливають вираженою біологічною дією на тканинні судини. При цьому, ряд наукових праць свідчать про вазодилататорний (судиннорозширюючий) вплив ЕМВ [85, 87, 88], інші свідчать про вазоконстрикторну дію (звуження просвітку кровеносних судин) і, нарешті, треті стверджують про те, що мікроциркуляторний ефект (кровообіг по дрібних артеріях, артеріолах, капілярах, венулах) ЕМВ радіохвиль залежить від властивостей біологічного об'єкта та визначається вихідним станом судинного тону, надаючи гомеостатичну дію (S. Ichioka, M. Minegishi, M. Iwasaka, 2000; B. Knave, 1992; T. Smith, D. Wong-Gibbons, 2004).

Як свідчать дослідження Т. Федорченко (2009) здоров'язбережувальна компетентність передбачає збереження власного фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я і здоров'я свого оточення. Вона включає: життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю (раціональне харчування, рухова активність, санітарно-гігієнічний режим праці та відпочинку); навички, що сприяють соціальному здоров'ю (ефективне спілкування, співчуття, розв'язання конфліктів, поведінка в умовах тиску, погроз, дискримінації, спільна діяльність та співробітництво); навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю (самоусвідомлення та самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей та програм, самоконтроль, мотивація успіху та тренування волі).

Відтак, стає пріоритетним соціальне замовлення на педагога, який володіє здоров'язбережувальними технологіями навчання і виховання, здатний організувати здоров'язбережувальний освітній процес та розвивати здоров'язбережувальну компетентність студентів.

На основі сучасних міждисциплінарних досліджень, що трактують здоровий спосіб життя як форми повсякденного життя, які відповідають гігієнічним правилам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці і розвитку його резервних можливостей, повноцінному використанню соціально психологічних функцій, В. Оржеховська (2004) робить висновок, що здоровий спосіб життя – життєдіяльність, спрямована на збереження та покращення здоров'я людей.

До складових здорового способу життя, на переконання Н. Башаєв, включаємо всі види діяльності, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я: фізичний розвиток та загартування організму (високий рівень фізичного розвитку зменшує ризик виникнення хвороб). Рухова активність, заняття фізичними вправами та загартування молодого організму водою, сонцем, повітрям позитивно впливає на підвищення імунітету. Валеологічно обґрунтований режим дня сприяє формуванню навичок здорового способу життя підлітків, а раціональне поєднання праці й відпочинку, передбачене режимом дня, запобігає фізичному перевантаженню [2].

Згідно проведеного аналізу ми визначаємо зміст поняття «здоровий спосіб життя» як раціональну організацію життєдіяльності, метою якої є формування, збереження і зміцнення здоров'я. До його основних складових ми відносимо:

рівень культури суспільства і особистості, місце здоров'я серед потреб індивідуума, мотивацію збереження і зміцнення здоров'я, навчання використанню засобів фізичного виховання щодо збереження і зміцнення здоров'я.

Надання цим структурним елементам здоров'язбережувальних функцій у результаті окреслює основні шляхи реалізації здоров'язбережувального виховання формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців інформаційно-телекомунікаційних спеціальностей як складової професійної підготовки.

Як свідчать дослідження Н. Башавець, здоров'язбережувальне середовище ВНЗ охоплює комплекс взаємопов'язаних санітарно-гігієнічних, медико-соціальних, психолого-педагогічних умов, що сприяють формуванню здорового способу життя, збереженню здоров'я студентів і викладачів під час навчально-виховного процесу [2].

Зокрема, забезпечення здоров'язбережувального середовища для студентів з метою подальшого формування у них здоров'язбережувальної компетентності передбачає вирішення таких основних завдань, як: упровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес; раціональна організація освітнього процесу; гігієнічний контроль інноваційних методів і засобів навчання та виховання.

Здоров'язбережувальне виховання в умовах університетської освіти повинне здійснюватися на всіх рівнях від ректора до студента. Суб'єктами управління цього процесу будуть виступати: ректор (ціннісно-методологічний рівень); проректор, декан (організаційно-педагогічний); завідувач кафедри, професор (технологічний); доцент (методичний); викладач, куратор (психолого-педагогічний); студент (рефлексивний).

Зазначимо, що перехід від індустріального до насиченого інформаційнотехнологічного простору відкриває нові орієнтири у соціокультурному житті суспільства, що якісно змінює освітні потреби щодо підготовки та подальшої професійної діяльності сучасного фахівця інформаційно-телекомунікаційних спеціальностей.

Висновки і перспективи подальших досліджень. 1. Аналіз літературних досліджень свідчить, що несприятлива дія електромагнітного випромінювання (ЕМВ) радіочастотного діапазону на людину може бути виявлена через зміни функціонального стану нейро-ендокринної, нервової та серцево-судинної систем організму.

2. Вплив радіохвильового ЕМВ на внутрішньоклітинні процеси відображено в літературних джерелах щодо зміни апоптозу, як системи природної загибелі клітин, і щодо зміни мітозів, як системи, що відповідає за проліферацію та оновлення тканин. Автори припускають можливу канцерогенну дію ЕМВ радіохвиль.

3. Проведення наукового пошуку дозволило з'ясувати, що здоров'язбережувальна компетентність є важливим компонентом всіх видів діяльності студентської молоді, тому формування її потрібно розпочинати з першого курсу.

4. Визначення поняття здоров'я досліджується з боку філософського підходу (В.Кулініченко та ін.), культурологічного підходу (Ю. Бойчук, О. Кабацька, В. Казначеев та ін.), етнічного підходу (І. Калайков, А. Щедрина та ін.), медичного підходу (Н. Агаджанян, Л. Апанасенко, Р. Баєвський, І. Мурахов, А. Хріпкова та ін.), валеологічного підходу (Г. Апанасенко, І. Брехман, М. Гончаренко, В. Петленко, М. Хорошуха та ін.).

5. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів виявляється в наступних аспектах: успішне навчання; психологічний комфорт при спілкуванні з людьми; наявність цінностей і життєвої мети, самореалізація особистості; достатній рівень здоров'я; усвідомлене ведення здорового способу життя; використання малих форм активного відпочинку під час теоретичних занять і самопідготовки, самоконтроль вчинків і поведінки, її рефлексія; сформованість самооцінки.

References

1. Baran B. A. Biological action of electromagnetic radiation / B. A. Baran, G. T. Bubenshchikova, V. N. Khriashchevskii // Environment and health. – 2009. – № 4. – P. 43-46.
2. Bashovets N. A. Formation of students' health culture during physical education classes /N. A. Bashovets // Physical education at school. – 2010. – № 6. – P. 29-30.
3. Voronin D. E. Formation of health-saving competence of students of higher educational institutions by means of physical education: author's abstract, dissertation for the sciences degree of cand. of ped. sciences: 13.00.07 (Theory and methods of education) / KhSU/ D. E. Voronin – Kherson, 2006. – 20 p.
4. Dumanskii Yu.D. Results of studies of the spatial distribution of electromagnetic radiation levels from WI-FI / Yu. D. Dumanskii, S. V. Bitkin, V. Yu. Dumanskii, A. H. Platonova, N. G. Nikitina, E. A. Serdiuk, S. S. Halak, A. P. Bezverkha // Population hygiene: Coll. of sciences. works. – K., 2013. – № 61. – P. 21-25.
5. Mykytiuk O. M. Formation of teachers' health-saving competence in the educational process / O. M. Mykytiuk [Electronic resource]. – Access mode: http://www.shjrtscience.org.ua/index.php/Arhiv.html?file=tl_files/Arhiv2009/0903/09momsep/p.
6. Oleniev D. H. Problem of motor activity of students of higher educational establishments of IT technologies / D. H. Oleniev // Scientific journal of Drahomanov NPU. Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture. (Physical Education and Sports)". – K.: Drahomanov NPU, 2010. – Issue 3 K (84) 17. – P. 324-327.
7. Oleniev D. H. Formation of student motivation as the basis of competence approach during physical education classes / D. H. Oleniev // Scientific journal of Drahomanov NPU. Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture. (Physical Education and Sports)". – K.: Drahomanov NPU, 2018. – Issue 3 K (97) 18. – P. 179-183.
8. Prysiashniuk S. I. Use of health-saving technologies in the physical education of students of a special medical group / S. I. Prysiashniuk // Theory and practice of physical education. – Donetsk: Donetsk NU, 2010. – № 2. – P. 19-25.
9. Slyvka E. M. Improving the health-saving competence of physical education teachers in the context of reforming the physical education system / E. M. Сливка // Scientific journal of Drahomanov NPU. Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture. (Physical Education and Sports)". – K.: Drahomanov NPU, 2010. – Issue № 7. – P. 285-289.
10. Braune S., Wrocklage C. et al. Resting blood pressure increase during exposure to a radio-frequency electromagnetic

field // Lancet. – 1998. – № 351 (9119). – P. 1857-1858.

11. Ichioka S., Minegishi M., Iwasaka M. et al. High-intensity static magnetic fields modulate skin microcirculation and temperature in vivo // Bioelectromagnetics. – 2000. – № 21. – P. 183-188.

12. Knave B. Hypersensitivity to electricity – a workplace phenomenon related to low frequency electric and magnetic fields // In. Worldwide Achievement in Public and Occupational Health Protection Association. – 1992. – P. 1121-1124.

13. Mayrovitz H., Groseclose E., Markov M. Effects of permanent magnet on resting skin blood perfusion unhealthy persons assessed by laser Doppler flowmetry and imaging // Bioelectromagnetics. – 2001. – № 22. – P. 494-502.

14. Miura M., Okada J. Non-thermal vasodilatation by radio frequency burst-type electromagnetic field radiation in the frog // J. Physiol. – 1991. – № 435. – P. 257-273.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).21

Паска М.З.

**доктор ветеринарних наук, професор кафедри готельно-ресторанного бізнесу
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського
Демченко І. І.**

**доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спеціальної освіти,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Максимчук Б. А.**

**доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Зубаль М.В.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Шапаренко І.Є.**

**кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Мироненко С.Г.**

**кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
Звонар В.В.**

**Старший викладач кафедри фізичного виховання ДВНЗ "Ужгородський національний університет"
Максимчук І. А.**

**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,
Маріупольський державний університет**

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНОГО СТАНУ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Важливим доекспериментальним етапом дослідження є розрізнення понять «професійна підготовка», «професійна компетентність», «професійна готовність», «професійна (особистісна) зрілість» та «професійна майстерність» у проєкції на характеристики особистості студента, а також виявлення психологічних, соціометричних й анкетних даних вихованців, що в подальшому коригуватиме перебіг навчального експерименту в референтних групах. Результати констатувального етапу експерименту показали низький рівень розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури. Виявлено низку недоліків, що ускладнюють процес розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури, серед яких: незначний зв'язок теорії з практикою; теоретична підготовка студентів не носить інтерактивного характеру; традиційні методи навчання у ВНЗ; обмежена кількість посібників і методичних рекомендацій щодо висвітлення значення розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури та її впливу на професійну діяльність; незначна кількість завдань, спрямованих на розвиток цієї особистісної характеристики. Це зумовлює необхідність визначення й обґрунтування педагогічних умов розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури, розроблення моделі.

Ключові слова: професійна підготовка, професійна компетентність, професійна готовність, професійна (особистісна) зрілість, професійна майстерність.

Паска М. З., Демченко І. І., Максимчук Б. А., Зубаль М. В., Шапаренко І. Є., Мироненко С. Г., Звонар В. В., Максимчук І. А. Характеристика современного состояния развития педагогического мастерства будущих учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки. Важным доекспериментальным этапом исследования является различие понятий «профессиональная подготовка», «профессиональная компетентность», «профессиональная готовность», «профессиональное (личностная) зрелость» и «профессиональное мастерство» в проекции на характеристики личности студента, а также выявление психологических, социометрических и личных данных воспитанников, которые в дальнейшем будут корректировать ход учебного эксперимента в референтных группах. Результаты констатирующего этапа эксперимента показали низкий

уровень развития педагогического мастерства будущего учителя физической культуры. Выявлен ряд недостатков, затрудняющих процесс развития педагогического мастерства будущего учителя физической культуры, среди которых: незначительная связь теории с практикой; теоретическая подготовка студентов не носит интерактивного характера; традиционные методы обучения в вузе; ограниченное количество пособий и методических рекомендаций по освещению значению развитию педагогического мастерства будущего учителя физической культуры и ее влияния на профессиональную деятельность; незначительное количество задач, направленных на развитие этой личностной характеристики. Это вызывает необходимость определения и обоснования педагогических условий развития педагогического мастерства будущего учителя физической культуры, разработка модели.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, профессиональная компетентность, профессиональная готовность, профессиональная (личностная) зрелость, профессиональное мастерство.

Maria Paska, Iryna Demchenko, Borys Maksymchuk, Maya Zubal, Inna Shaparenko, Svitlana Myronenko, Vasyl Zvonar, Iryna Maksymchuk. Characteristics of the current state of the pedagogical skills development of future physical education teachers in the process of professional training. The important pre-experimental stage of the research is the difference among the concepts of "professional training", "professional competence", "professional preparedness", "professional (personal) maturity" and "professional skill" in the projection on characteristics of the student's personality, and also the identification of psychological, sociometric and personal data of pupils who will later correct the course of the educational experiment in reference groups. The purpose is to provide theoretical and methodological prove of the current state of pedagogical skills development of future physical education teachers in the process of professional training. The sociological survey, conducted among students and teachers of Mykhailo Kotsyubynskyi Vinnytsia State Pedagogical University for the key question "Which teacher have pedagogical skills?", made it possible to distinguish several dominants that are expressed by such concepts: knowledge, skills, abilities, experience, extraordinary, approach, personality, development and own example. However, the results of the recording stage of the experiment showed a low level of pedagogical skills development of a future physical education teacher. A number of shortcomings were identified that complicates the pedagogical skills development of a future physical education teacher, including a slight connection between theory and practice; theoretical training of students isn't interactive; traditional methods of study at HEI; a limited number of manuals and methodological recommendations for highlighting the importance of developing the pedagogical skills of a future physical education teacher and its impact on professional activities; a small number of tasks aimed at developing this personal characteristic. This causes the need to determine and substantiate the pedagogical conditions for the pedagogical skills development of a future physical education teacher, the development of a model.

Keywords: professional training, professional competence, professional preparedness, professional (personal) maturity, professional skill.

Постановка проблеми. Важливим доекспериментальним етапом дослідження є розрізнення понять «професійна підготовка», «професійна компетентність», «професійна готовність», «професійна (особистісна) зрілість» та «професійна майстерність» у проекції на характеристики особистості студента, а також виявлення психологічних, соціометричних й анкетних даних вихованців, що в подальшому коригуватиме перебіг навчального експерименту в референтних групах.

Аналіз актуальних досліджень. У «Великому тлумачному словнику української мови» поняття «підготовка» трактується як запас знань, навичок, досвіду, набутого у процесі навчання, а також практичної діяльності [1].

Словник професійної освіти подає таке тлумачення понять «професія» та «професійна підготовка». Професія – це набутий у результаті фахової підготовки комплекс спеціальних теоретичних знань та практичних навичок від трудової діяльності людини. А поняття «професійна підготовка» визначається як сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, якостей трудового досвіду й норм поведінки, яка забезпечує можливість успішної роботи з певної професії [2-17].

Поняття «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту» Л. Суценко визначає як «процес, що характеризує технологічно обґрунтовані засади вищих навчальних закладів країни надати особистості такого рівня професіоналізму, завдяки якому вона стане конкурентоспроможною на ринках праці, буде самостійно організовувати фізичне виховання різних верств населення регіону й успішно працюватиме в усіх ланках спортивного руху» [18]. Результатом професійної підготовки, власне розвитком професійної компетентності, є готовність до професійної діяльності на високому рівні.

Вивчення проблеми професійної компетентності фахівців показує, що компетентність поєднує в собі загальнолюдські, професійно значущі цінності, гнучкість професійного мислення, знання, вміння, здатність до самореалізації (Н. Кузьміна, О. Лебедева, Л. Лук'янова, А. Маркова, М. Розов та ін.).

Питання формування та розвитку компетентностей висвітлені у наукових працях та дослідженнях: психолого-педагогічної – М. Лук'янова; життєвої – І. Єрмаков, Н. Назарук, І. Ящук, полікультурної – К. Юр'єва; професійно-педагогічної – С. Демченко, Т. Колодько; людинознавчої – Л. Кравченко; етнокультурної – І. Гуренко; соціально-педагогічної – Н. Клименко та ін.

Нині поняття «компетентність», «професійна компетентність», «компетенція» виникають і розглядаються в педагогіці в різному контексті, тому дослідники їх розуміють по-різному. Проте аналіз точок зору Е. Зеєра, В. Сластьоніна, А. Хуторського та ін. показав, що в педагогіці компетентність розглядається як системне поняття, а компетенція як її складова.

Науковці трактують поняття «компетенція» як сукупність певних знань, навичок, умінь, що формуються під час професійної підготовки, а «компетентність» тлумачиться як здатність використовувати набуті компетенції у професійній

діяльності.

Саме формулювання ключових понять з точки зору значення й зв'язку з дійсністю нашою думкою, що вони співвідносяться в триаді «базові знання й задатки – набуття професійних умінь (освіта) – розвиток й удосконалення професійних умінь упродовж досвіду». Як зазначає Т. Матвійчук, найвищими якісними показниками праці учителя фізичної культури є два поняття «зрілість» та «майстерність». Особистісну зрілість учителя фізичної культури авторка розуміє як комплексну характеристику особистості фахівця, що забезпечує свідоме прийняття професійно значущих духовних, художніх і матеріальних цінностей і його прагнення реалізувати себе у процесі професійної діяльності в якості вчителя» [19, с. 42].

Мета полягає в теоретичному та методичному обґрунтуванні сучасного стану розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Згідно з опитуванням випускників Інституту фізичної культури і спорту ВДПУ імені Михайла Коцюбинського близько 0,8 % вихованців загальноосвітніх закладів (серед них – 76 % у міській місцевості) професійно займаються спортом й зорієнтовані на змагальництво, досягнення результатів, глибоку особистісну мотивацію тощо. Звідси можна зробити висновок: акмеологічний аспект фізичної культури, як при формуванні професійних компетентностей майбутнього вчителя, так і в його професійній діяльності, має найширші горизонти й перспективи й мусить бути врахованим у контексті ПМ вчителя. Отже, поняття «майстерність» належить до синонімічного й водночас градаційного ряду «вміння – професіоналізм – майстерність – мистецтво». Це нашою думкою, що студенти, як і дипломовані педагоги, можуть досягати різних ступенів якості у своїй діяльності залежно від вихідних здібностей і схильностей, успішного навчання й удосконалення упродовж виробничих практик.

Соціологічне опитування, проведене серед студентів та викладачів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за ключовим питанням «Який учитель володіє педагогічною майстерністю?» дозволило виокремити кілька домінант, що виражаються такими концептами: знання, уміння, навички, здібності, досвід, неординарність, підхід, особистість, розвиток, власний приклад.

Екстраполяція цих елементів педагогічної довершеності на зміст і цілі професійної освіти вчителя фізичної культури дозволила зробити важливий проміжний висновок: система вищої освіти може повністю формувати тільки частину цих особистісних професійних домінант (знання, вміння, навички, підходи), на частину – може впливати (особистість, розвиток, досвід, власний приклад), а частина з них є незалежними відносно освітнього процесу змінними (здібності, неординарність, досвід).

У рамках пропедевтичного діагностування першокурсників Інституту фізичного виховання та спорту ВДПУ імені Михайла Коцюбинського (опитано 85 студентів, які вступили у 2014 році) було з'ясовано валідність таких даних:

а) студенти, які вступали на спеціальність «Фізична культура» та мали високий рівень фізичної підготовки (170 – 200 балів), а також досягнення в окремих видах спорту (1 – 2 розряд, КМС) є високомотивованими в плані готовності до передавання досвіду наступним поколінням, демонстрування власного прикладу, задатків харизми й ефективного менеджменту;

б) студенти, які виявили високий рівень теоретичних знань з профільних дисциплін ЗНО (українська мова, біологія) та помірний або достатній рівень фізичної підготовки (150 – 170 балів) виявили високий або достатній рівень вмотивованості щодо педагогічної діяльності в царині фізичної культури, потреби в передаванні досвіду тощо, проте продемонстрували високий рівень потенційного креативного підходу. Студенти, які виявили помірний рівень теоретичних знань та фізичних нормативів й вступили переважно на контрактну (платну) форму навчання, виявляли високу вмотивованість спорадично.

Отже, помірний / високий рівень інтелектуальної підготовки та помірний / високий рівень фізичної підготовки є взаємодоповнювальними й взаємокомпенсувальними факторами. Це спростовує побутовий стереотип про те, що майстерним вчителем фізичної культури може бути демотивована в педагогічному плані молода людина, яка має високі фізичні кондиції або навпаки, високоерудована молода людина, яка демонструє низькі або помірні фізичні нормативи. Відповідно головна базова характеристика майбутнього вчителя фізичної культури – гармонійність фізичного й інтелектуального розвитку.

Це можна продемонструвати репрезентацією окремих анкет. Так, студент I курсу М., який демонстрував у школі достатні знання, проте захоплювався гімнастикою, зокрема вправами на перекладині й уже в 10 класі займав призові місця в районних змаганнях, ще в статусі учня заслужив авторитет і повагу серед молодших однолітків. Це сформувало в ньому стійку мотивацію для передавання досвіду наступним поколінням.

Інший приклад: студент I курсу А., який займався у спортивній школі за напрямом «Футбол» і став призером чемпіонату області серед сільських команд, під час навчання виявляв помірну зацікавленість до загальних дисциплін («Українська мова у професійному спілкуванні», «Історія України» тощо), проте значну увагу приділяв профільним предметам та фізичному розвитку.

Вищевказані анкетні приклади є типовими, проте близько 8% опитаних студентів I курсу, які виявили явне або приховане бажання розвивати педагогічні здібності в царині ФК мотивували це специфічними аргументами:

- а) довести свою фізичну й педагогічну спроможність;
- б) стати схожим на улюбленого вчителя;
- в) оволодіти найлегшою (один із найпоширеніших стереотипів) педагогічною спеціальністю тощо.

Указані результати анкетування вважаємо валідними й такими, що можуть стати основою подальших досліджень, виходячи з тези, що мотивація поруч зі здібностями й інтелектуально-фізичним рівнем є однією з основних передумов здобуття фаху на високому рівні.

Збір фактичних і статистичних даних для аналізу феномену розвитку ПМ майбутніх учителів фізичної культури, на нашу думку, має включати відкрите й закрите анкетування, тестування й діагностування кількох референтних груп. По-

перше, студентів першокурсників на предмет базових педагогічних, комунікативних, евристичних здібностей, а також мотивованості в їхньому вдосконаленні; по-друге, студентів 3-4 курсів, які перебувають на етапі становлення-завершення теоретичної й практичної підготовки; випускників освітньо-кваліфікаційних рівнів (бакалавр, спеціаліст); по-третє, колишніх випускників, які мають значний, достатній досвід роботи в школі (3–5 років).

Недосконалість вступної системи до ВНЗ педагогічного профілю зумовлює невідповідність або ж гетерогенні комбінації вихідних здібностей студентів-першокурсників та специфічний подальший розвиток цих здібностей.

Так, у процесі вступу на більшість факультетів педагогічних ВНЗ в Україні, на жаль, відсутній творчий конкурс або професійний відбір за власне педагогічними здібностями. Зокрема, до Інституту фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на державну форму навчання у 2013–2015 рр. було прийнято 267 студентів, які мали середній бал зовнішнього незалежного оцінювання нижче 180 та виявили високі показники під час складання нормативів з фізичної культури. При цьому вмотивованість та здатність бути учителем ніяк не діагностувалася.

Для вступу на суміжні спеціальності вказаного інституту («Фізична реабілітація», «Спорт і тренерська робота») це не має значення, тоді як недостатність схильності до педагогічної праці або відсутність мотивації до діяльності в цій царині, на жаль, виявляється вже під час навчання студента.

Аналіз анкетних даних студентів проміжного етапу навчання (II–III курси) у 2014 та 2015 роках показали такі можливі індивідуальні варіанти поєднання зовнішнього педагогічного впливу з особистісними характеристиками студента:

1. Має педагогічні, організаційні й комунікативні здібності (всі або частину з них), проте виявляє пасивний або ситуативний тип їхнього вдосконалення під час навчання й виробничих практик. Результат – посередній або достатній рівень ПМ.

2. Не має педагогічних, організаційних і комунікативних здібностей (всіх або частини з них), проте виявляє активний тип їхнього вдосконалення під час навчання й виробничих практик. Результат – посередній рівень ПМ.

3. Має достатній або високий рівень шкільної підготовки з профільних предметів (біологія, українська мова), що, як правило, (згідно з анкетуванням викладачів – у 84 % випадків) корелює зі здатністю до засвоєння компетенцій на репродуктивному й креативному рівнях та спроможністю самонавчатися, саморозвиватися й самовдосконалюватися за доцільного й цілеспрямованого впливу педагогів ВНЗ.

Згідно з проведеними дослідженнями, цей тип студентів найпоширеніший та оптимальний, оскільки на тлі загального високого фізичного й інтелектуального розвитку вони найкраще розвивають у собі ПМ навіть, якщо не мали під час вступу достатньої мотивації бути вчителем фізичної культури.

Дослідження результатів педагогічних практик студентів Інституту фізичного виховання і спорту ВДПУ показало, що тим, хто мав достатню теоретичну й фізичну підготовку, але низькі показники з предмету «Педагогічна майстерність», вдавалося досягати помірних, репродуктивних успіхів зі своїми вихованцями.

Основним стимулом для учнів у процесі роботи з таким учителем було: а) любов до уроку фізичної культури; б) особистий приклад вчителя як фізично досконалішої («спортивний взірєць») та старшої людини.

Тоді як студенти-практиканти, які виявили високі результати з предмету «Педагогічна майстерність», були учасниками й переможцями конкурсу педагогічної майстерності, окрім вищевказаних стимулів, викликали в учнів низку суб'єктивних психічних феноменів, про які вихованці в своїх анкетах вказували: «цікавий», «нестандартний», «завжди знайде вихід», «я хочу бути на нього схожим».

Щодо психологічних базисних характеристик майбутніх учителів фізичної культури в рамках дисертаційного дослідження було проведено тестування на психологічну стійкість, емоційну лабільність, емпатію, стресостійкість та інші важливі риси менеджера, педагога й психолога (універсальні психолого-педагогічні якості) й компаративне порівняння студентів I – III курсів різних напрямів підготовки.

Результати виявилися важливими для подальшого аналізу й моделювання: серед п'яти інститутів ВДПУ (Інститут фізичного виховання і спорту, Інститут філології й журналістики, Інститут математики, фізики і технологічної освіти, Природничо-географічний факультет, Інститут психології, педагогіки і мистецтв) студенти Інституту фізичної культури і спорту виявили найвищий рівень стресостійкості, готовності до спонтанних педагогічних ситуацій, що потребують негайного вирішення, а також низку інших духовних якостей, котрі напряму пов'язані зі специфікою предмета, способу діяльності й життя вчителя фізичної культури. Це створює сприятливий ґрунт для моделювання інноваційного навчального процесу та дозволяє знехтувати можливими похибками щодо надмірної лабільності, демотивованості та емоційності майбутніх учителів фізичної культури.

Вищенаведені узагальнення вказують на сприятливі умови для розвитку й подальшого застосування майбутніми учителями фізичної культури ПМ, проте й вимагають специфічних методик, прийомів та технік.

Аналіз навчальних програм з курсу «Педагогічна майстерність» Інституту фізичного виховання та спорту ВДПУ імені Михайла Коцюбинського дозволяє резюмувати такі основні їх дидактичні та методологічні особливості, що містять як недоліки, так і переваги:

1. Дисципліна «Педагогічна майстерність» зорієнтована більше на тактику проведення уроку фізичної культури, ніж на загальну стратегію освітнього процесу.

2. Указана дисципліна навчає студента вирішувати найбільш типові й складні педагогічні проблеми та задачі уроків «Фізичне виховання» у школі: розв'язання конфліктних ситуацій, мотивація учня, нестандартний підхід до тих елементів шкільного змісту освіти, що пов'язані з найменшою мотивацією й найбільшим спротивом з боку учнів (організаційні моменти, складання нормативів з неігрових дисциплін тощо);

3. Предмет «Педагогічна майстерність» зорієнтований на нестандартне, небуденне проведення уроків й у процесі свого втілення в шкільній практиці передбачає, що кожен урок має бути особливим і навіть містити елементи епатажу (здивування, зацікавлення), виходу за предмет (спорт, культура, мистецтво);

4. Цей предмет має на меті загострити й окреслити усі переваги предмету «Фізична культура» на тлі інших шкільних дисциплін: розважальність, корисність, змагальність, цікавість, необмежені потенційні можливості й максимально знизити негативні стереотипи щодо уроку фізичної культури: втома, брак вольових зусиль, потреба в організованості, відмінність гендерної мотивації до діяльності (хлопчики більше люблять предмет, ніж дівчатка, особливо у старших класах).

Окрім цього, на кафедрі теорії й методики фізичного виховання викладається низка дисциплін, суміжних із власне педагогічною майстерністю та таких, що містять її компоненти: «Теорія і методика фізичного виховання», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Теорія і методика спортивної підготовки», «Основи теорії й методики спортивного тренування», «Нетрадиційні засоби фізичної культури», «Педагогіка фізичного виховання», «Сучасні педагогічні технології викладання фізичної культури», «Підвищення спортивної майстерності».

Було гіпотетично припущено, що високий рівень ПМ може бути у двох випадках: коли абітурієнт (надалі – студент) має достатній вихідний теоретичний рівень (результати ЗНО, високі результати творчого конкурсу), педагогічні здібності, високу професійну мотивацію. Діагностування останньої проводилося нами під час 1 семестру першого курсу Інституту фізичного виховання та спорту (спеціальність «Фізичне виховання») та студентів 1 семестру 4 курсу, які перебувають на завершальному етапі одержання освітньо-кваліфікаційного рівня.

Оброблення даних засвідчило такі результати: на початку навчання близько 16,5 % першокурсників заявили про відсутність бажання працювати вчителем фізичної культури й мотивували свій вступ бажанням одержати вищу освіту; розвинути фізичні та спортивні здібності. Серед студентів 4 курсу мотивація займатися педагогічною діяльністю вища – 86 % проти 83,5% у першого.

Аргументація мотиваційного вибору розташовується в порядку спадання таким чином: «У мене це виходить», «Робота у школі гарантує хоч і незначний, але стабільний соціальний пакет», «Я хочу передати свої знання і вміння наступному поколінню». Ці дані свідчать про незначне зростання професійної вмотивованості й значне – професійної спрямованості майбутніх учителів фізичної культури ВДПУ. Остання зростає через засвоєння упродовж навчання різноманітних форм її реалізації, серед яких виокремлюють: професійну спрямованість навчальних занять з фізичної культури, педагогічних практик та фізичного виховання в позанавчальний час [9, с. 9].

Отже, на етапі збирання теоретичних та емпіричних даних у процесі дослідження теми «Розвиток педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки» було проведено пропедевтичний доекспериментальний етап збирання емпіричних даних.

У результаті цього серед викладачів і студентів Інституту фізичного виховання і спорту ВДПУ імені Михайла Коцюбинського та Хмельницького національного університету виокремлено спільні концептуальні установки щодо розвитку ПМ: знання, уміння, навички, здібності, досвід, неординарність, підхід, особистість, розвиток, власний приклад.

Було також встановлено, що в рамках здобуття вищої освіти майбутніми учителями фізичної культури неможливо досягнути абсолютного рівня ПМ, тому до інструментарію збирання даних були включені також опитування студентів I курсу, окремо II-III курсів, випускників і діагностування колишніх випускників, які займаються самоосвітою, планомірним підвищенням рівня кваліфікації. Пропедевтичне діагностування виявило також, що найпоширенішим інтелектуально-психологічним типом студентів є особи, що виявляють достатній або високий рівень теоретичної підготовки і здатність до засвоєння ЗУН на репродуктивному й креативному рівнях, спроможність самонавчатися, саморозвиватися й самовдосконалюватися.

Контент-аналіз освітньо-професійних програм, навчальних планів, робочих програм підготовки майбутніх учителів фізичної культури показав, що серед навчальних дисциплін, які підлягають обов'язковому вивченню, для розвитку педагогічної майстерності найбільш важливими є: «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Психологія», «Культура професійного мовлення та спілкування» та ін. Однак результати констатувального етапу експерименту показали низький рівень розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури. Виявлено низку недоліків, що ускладнюють процес розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури, серед яких: незначний зв'язок теорії з практикою; теоретична підготовка студентів не носить інтерактивного характеру; традиційні методи навчання у ВНЗ; обмежена кількість посібників і методичних рекомендацій щодо висвітлення значення розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури та її впливу на професійну діяльність; незначна кількість завдань, спрямованих на розвиток цієї особистісної характеристики. Це зумовлює необхідність визначення й обґрунтування педагогічних умов розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури, розроблення моделі.

Висновки. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури неможлива без усвідомлення ієрархії гуманістичних цінностей, в основі яких лежить гармонійний усебічний розвиток особистості. На цій основі розробляються загальна мета, цілі й перспективи освіти майбутнього вчителя фізичної культури. Окрім професійних ЗУН, головним завданням вищої фізкультурної освіти є вироблення здатності до фізичного й духовного самовдосконалення, культурного діалогу й інтеграції в багатовекторне інформаційне середовище. Іншою специфікою такої підготовки є набагато більше, порівняно з іншими педагогічними спеціальностями, психічне й фізичне навантаження на студента й у подальшому – педагога (стресогенність, відповідальність, постійна сконцентрованість, перебування розширеному просторовому середовищі). Все це вимагає самоусвідомлення, готовності, високих фізичних, психологічних та інтелектуальних даних.

Методичні особливості навчання студента на сучасному етапі визначаються особливим статусом фізичної культури в інформаційному глобалізованому суспільстві. Загальні принципи вищої освіти – неперервність, послідовність, наступність,

відкритість, самовдосконалення та виразна гуманітарна спрямованість. Методику розвитку вчителя фізичної культури у ВНЗ складають теоретично, практично зорієнтовані й квазіпрофесійні методи, що поєднують традиційні (лекція, семінар, бесіда, практикум, лабораторна робота, педагогічна практика, пошукова робота) та новітні (проблемне навчання, інтерактивне навчання, проєктивні техніки, тренінги, залучення мультимедійних та інформаційних технологій).

Контент-аналіз освітньо-професійних програм, навчальних планів, робочих програм підготовки майбутніх учителів фізичної культури показав, що серед навчальних дисциплін, які підлягають обов'язковому вивченню, для розвитку педагогічної майстерності найбільш важливими є: «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Психологія», «Культура професійного мовлення та спілкування» та ін.

Однак результати констатувального етапу експерименту показали низький рівень розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури. Виявлено низку недоліків, що ускладнюють процес розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури, серед яких: незначний зв'язок теорії з практикою; теоретична підготовка студентів не носить інтерактивного характеру; традиційні методи навчання у ВНЗ; обмежена кількість посібників і методичних рекомендацій щодо висвітлення значення розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури та її впливу на професійну діяльність; незначна кількість завдань, спрямованих на розвиток цієї особистісної характеристики. Це зумовлює необхідність визначення й обґрунтування педагогічних умов розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури, розроблення моделі.

Література

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов., ред. В. Т. Бусел. – К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005 – 1728 с.
2. Професійна освіта : Словник : Навч. Посіб. / [Уклад. С. У. Гончаренко та ін.; за ред. Н. Г. Ничкало]. – К.: Вища школа, 2000. – 390 с.
3. 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. Науковопедагогічні 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)
4. Максимчук Б., Максимчук І. Освітні технології розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 96 с. (С. 50-52)
5. Максимчук І. А., Малихін А. О., Демченко І. І., Височан Л. М., Філоненко Л. В., Білозерська Г.О., Лісніченко Ю.М., Максимчук Б. А. Структура педагогічної майстерності у контексті інтегрованих характеристик фахівця / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 12 (120) 19. – 123 с. (С. 82-89)
6. Бабій І. В., Максимчук Б. А., Малихін А. О., Сивохоп Е. М., Короткіх М. А., Грицун Ю.М., Малихін Н. С., Максимчук І. А. Історичні передумови розвитку педагогічної майстерності / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 11 (119) 19. – 191 с. (С. 12-18)
7. Максимчук Б. А., Овчарук В. В., Карасевич С. А., Овчарук В. Г., Петришин П. В., Шкірта М. І., Трифан О. М., Максимчук І. А. Педагогічна майстерність майбутніх учителів фізичної культури як предмет наукових досліджень / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 11 (119) 19. – с. 191 (С. 129-134)
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Рабійчук С. О., Ребрина А.А., Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Система ціннісних орієнтацій професійної діяльності волонтера / Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. – 2019. – Випуск 57. -208 с. (С. 137-144)
12. 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>
13. Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Формування елементів педагогічної майстерності у майбутніх соціальних працівників : Навчальний посібник / уклад.: Максимчук Б. А. – Вінниця, 2019. – 99 с.

14. 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. Науковопедагогічні 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)

15. 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. Науковопедагогічні 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)

16. 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.

17. 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.

18. Суцценко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Людмила Петрівна Суцценко. – К., 2003. – 45 с.

19. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання й процесі професійної підготовки. Дис...канд. пед. наук. – 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Тетяна Фартівна Матвійчук. – Львів, 201 с.

Reference

1. Large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language (with add. and sub.) Irpin, 2005. 1728.
2. Professional education: Dictionary: Manual, 2000. 390.
3. Demchenko I. I., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Koziy O. M., Demchishina O. V., Sahach O. M., Pletenytska L. S., Maksymchuk I. A. (2020). Dynamics of development of pedagogical skills and interaction of factors of its formation. *Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University*, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 1 (121) 20. 114 (34-39).
4. Maksymchuk B., Maksymchuk I. (2019). Educational technology of pedagogical skill development at future teachers of physical culture. Traditions and innovations in modern pedagogical activity: European dimension. Collection of scientific works on the materials of the scientific and practical conference. Ismail, 96. (50-52).
5. Maksymchuk I. A., Malikhin A. O., Demchenko I. I., Vysochan L. M., Filonenko L. V., Bilozerska H. O., Lisnichenko Y. M., Maksymchuk B. A. (2019). Structure of pedagogical skills in the context of introverted characteristics of the specialist. *Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University*, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 12 (120) 19, 123 (82-89).
6. Babii I. V., Maksymchuk V. A., Malykhin A. O., Syvokhop E. M., Korotkikh M. A., Grytzun Y. M., Maliar N. S., Maksymchuk I. A. (2019). Historical prerequisites for pedagogical skills development. *Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University*, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 11 (119) 19, 191. (12-18).
7. Maksymchuk B. A., Ovcharuk V. V., Karasevich S. A., Ovcharuk V. H., Petryshyn P. V., Shkirta M. I., Trifan O. M., Maksymchuk I. A. (2019). Pedagogical skill of physical culture future teachers as a subject of scientific research. *Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University*, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 11 (119) 19, 191 (129-134).
8. Maksymchuk B. A. (2019). Analysis of the legislative framework for training of future teachers of physical culture in the context of the development of their pedagogical skills. *Pedagogical almanac: collection of scientific works*. Kherson, 41. 106-112.
9. Maksymchuk B. A. (2019). Pedagogical skill at teachers of physical culture as a subject of scientific research. *Tavriyskyi bulletin of education*. Kherson, 2 (66), 12-22.
10. Maksymchuk B. A. Modern state of development of pedagogical skill of physical culture future teachers. (2019). *Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University*, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 3 (111) 19. 92-97.
11. Rabychuk S. O., Rebryna A. A., Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. (2019). The system of value orientations of professional activity of the volunteer. *Scientific notes of Mykhailo Kotsyubynskyi Vinnitsa State Pedagogical University, Series: pedagogy and psychology*, 57. 208. (137-144).
12. Maksymchuk B. A. (2019). Using the Latest educational technologies for the development of pedagogical skills of future teachers of physical culture. *Topical Problems of Higher Vocational Education*. Kiev, 89-90 <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer2019.pdf>
13. Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. (2019). Formation of elements of pedagogical skill in future social workers. *Tutorial*. Vinnitsa, 99.
14. 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).
15. Maksymchuk I. A., Sahach O. M., Demchenko I. I., Furdyk 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).
16. 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.
17. 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.
18. Sushchenko L. P. (2003). Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports in higher educational institutions. PhD thesis. 2003. 45.
19. Matviychuk T. F. Formation of pedagogical skills at future teachers of physical education and the process of professional training. PhD thesis. Lviv, 201.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).22

Полищук Д.М.
магістрант кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Сушко Р.О.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент Київський університет імені Бориса Грінченка

ВПЛИВ СЕЛЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ У ФУТБОЛІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КОМАНД

В дослідженні проаналізовано взаємозв'язок змагальної діяльності і селекційної роботи на трансферному ринку українських футбольних клубів «Шахтар» Донецьк і «Динамо» Київ за період 2000-2020 рр. Поставлені завдання вирішено за допомогою аналізу та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі Інтернет, ретроспективного аналізу документальних матеріалів, методів математичної статистики.

В результаті проведеного дослідження визначено динаміку кількісного представництва іноземних легіонерів, що захищали кольори провідних клубів України «Шахтар» Донецьк і «Динамо» Київ у національному чемпіонаті по футболу у сезонах 2000-2020 рр., проаналізовано статистичні показники трансферних переходів двох провідних клубів чемпіонату України по футболу. Авторами зазначено, що флагмани українського футболу ФК «Шахтар» Донецьк і ФК «Динамо» Київ ведуть запеклу спортивну боротьбу на футбольному полі, водночас проаналізовано ефективність селекційної роботи клубів на трансферному ринку, де з'ясовано пріоритетну успішність «гірників» за період 2000-2020 рр. Яскраві особистості, відомі у футбольному світі, прикрашають гучними іменами потужну фінансову діяльність команд, яка має значущий вплив на змагальний результат.

Ключові слова: футбол, селекція, міграція, легіонер, чемпіонат України.

Полищук Д.С., Сушко Р.А. Влияние селекционной работы в футболе на эффективность соревновательной деятельности команд. В исследовании проанализирована взаимосвязь соревновательной деятельности и селекционной работы на трансферном рынке украинских футбольных клубов «Шахтер» Донецк и «Динамо» Киев за период 2000-2020 гг. Поставленные задачи решены с помощью анализа и обобщения данных научно-методических литературных источников и сети Интернет, ретроспективного анализа документальных материалов, методов математической статистики.

В результате проведенного исследования определена динамика количественного представительства иностранных легионеров, которые защищали цвета ведущих клубов Украины «Шахтер» Донецк и «Динамо» Киев в национальном чемпионате по футболу в сезонах 2000-2020 гг., проанализированы статистические показатели трансферных переходов двух ведущих клубов чемпионата Украины по футболу: количество трансферов украинских и иностранных игроков, сумма затрат на трансфер, прибыль от продажи игроков, трансферное сальдо. Представлены результаты соревновательной деятельности футболистов, которые составили самые успешные трансферные переходы. Авторами выделено, что флагманы украинского футбола ФК «Шахтер» Донецк и ФК «Динамо» Киев ведут ожесточенную спортивную борьбу на футбольном поле, проанализирована эффективность селекционной работы клубов на трансферном рынке, где определена приоритетная успешность «горняков» за период 2000-2020 гг. Яркие личности, известные в футбольном мире, украшают громкими именами мощную финансовую деятельность команд, которая имеет значимое влияние на соревновательный результат.

Ключевые слова: футбол, селекция, миграция, легионер, чемпионат Украины.

Polyshchuk D., Sushko R. The influence of selection work in football on the effectiveness of competitive activities of teams. The study analyzes the relationship between competitive activities and selection work in the transfer market of Ukrainian football clubs "Shakhtar" Donetsk and "Dynamo" Kyiv for the period 2000-2020. The tasks are solved by analyzing and summarizing

data from scientific and methodological literature sources and the Internet, retrospective analysis of documentary materials, methods of mathematical statistics. As a result of the study, the dynamics of the quantitative representation of foreign legionnaires who defended the colors of the leading clubs of Ukraine "Shakhtar" Donetsk and "Dynamo" Kyiv in the national football championship in the seasons 2000-2020 was determined, the statistical indicators of transfer transitions of two leading clubs football.

The authors note that the flagships of Ukrainian football FC Shakhtar Donetsk and FC Dynamo Kyiv are fighting fiercely on the football field, while analyzing the effectiveness of selection work of clubs in the transfer market, which clarifies the priority success of the Pitmen for the period 2000-2020 Bright personalities, known in the football world, adorn with loud names the powerful financial activities of teams, which has a significant impact on the competitive result.

Key words: football, selection, migration, legionnaire, Ukrainian championship.

Постановка проблеми. У більшості країн світу футбол по праву вважається видом спорту номер один за рейтингами популярності, прихильністю вболівальників і масовістю тих, хто займається [4, 11, 16]. Красива, цікава, стрімка, неймовірно емоційна гра дарує тисячам прихильників позитивні почуття радості від перемог улюблених команд, зробивши футбол для них стилем життя, професією і головним захопленням [1, 7, 18].

У багатьох країнах світу футбол став надприбутковим бізнесом за відповідної у всіх ланках успішної управлінської роботи, рівня ліги, конкурентної боротьби, концентрації кращих спортсменів тощо [2, 6, 14].

Флагманами українського футболу є ФК «Шахтар» Донецьк та ФК «Динамо» Київ, які представляють Україну на європейській арені. Велику роль у здобутках команд відіграє робота селекційних служб, завдяки якій підвищується рівень видовищності чемпіонатів України через придбання футболістів високого рівня [6, 9]. Питання впливу роботи селекційних служб двох провідних клубів України та спрямування їх пріоритетів роботи при комплектуванні складів команд на сезон є цікавою для наукового пошуку і заслуговує на вивчення через прогнозований вплив на ефективність змагального результату.

Аналіз літературних джерел. Популярною темою для розгляду вітчизняних і закордонних спеціалістів стала глобалізація спорту [1, 6, 12, 15], що вміщує багатогранність підходів до розгляду питань підготовки спортсменів [5, 8, 10, 13], проблем контролю [3], взаємозв'язку зі змагальною діяльністю міграції гравців [2, 6, 14], врахування психологічних аспектів [17]. Фахівцями виокремлено власні напрямки їх вивчення, проте всі погоджуються з необхідністю комплексного врахування проблемних питань з метою успішного узагальнення і пошуку шляхів вирішення [1, 7, 14].

Автори науково-методичних праць [2, 4, 16], що займаються вивченням розвитку футболу в Україні і світі побічно торкаються важливості питань селекційної роботи, що впливає на узгодженість взаємодії гравців між собою, команди з тренером, загальний змагальний результат, водночас у доступній літературі не приділено достатньо уваги ґрунтовному вивченню роботи селекційних служб, закордонного досвіду з цих питань і особливостей національних підходів до взаємодії керівництва клубів з агентами висококваліфікованих футболістів.

Мета дослідження – проаналізувати взаємозв'язок змагальної діяльності і селекційної роботи на трансферному ринку українських футбольних клубів «Шахтар» Донецьк і «Динамо» Київ за період 2000-2020 рр.

Методи і організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі Інтернет, ретроспективний аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу досліджень. Основними конкурентами за титул флагмана українського футболу є два клуби-фаворити Української Прем'єр-ліги ФК «Шахтар» Донецьк та ФК «Динамо» Київ [19]. Співвідношення їх двобоїв у фіналі 65 % : до 35 % відповідно.

Результати виступу провідних клубів України по футболу напряму пов'язують з якістю селекційної роботи скаутів, які займаються пропозиційним доббором гравців-кандидатів, що мають вільний статус, або наміри змінити команду. Процедура узгодження достатньо тривала через низку позицій, що мають бути обговорені і затверджені як з боку гравця або його представників, так і з боку керівництва клубу за умови узгодження кандидатури футболіста з тренерським складом. Досить поширена практика попереднього медичного обстеження гравця, тестування, терміну перебування на навчально-тренувальному зборі з метою з'ясування ігрової комунікації з основним складом і прогнозування перспектив ефективності виступу. З метою з'ясування кількісних характеристик представництва іноземних легионерів, що захищали кольори провідних клубів України «Шахтар» Донецьк і «Динамо» Київ у національному чемпіонаті по футболу у сезонах 2000-2020 рр. доцільно зобразити їх інформативні показники схематично (рис. 1).

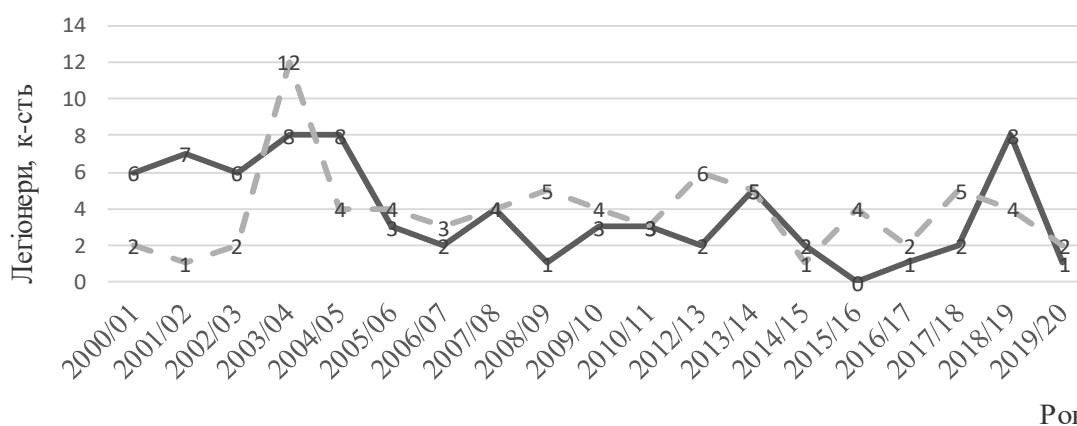


Рис.1. Динаміка показників кількості іноземних легіонерів у клубах «Шахтар» Донецьк і «Динамо» Київ за період 2000-2020 рр.,

де ФК «Шахтар» Донецьк – _____.

ФК «Динамо» Київ – _____.

Зображення рисунку 1 свідчать про хвилеподібну комплектацію команд іноземними легіонерами, що враховує такі вихідні дані:

- стратегічні завдання на сезон, потреба у корекції тактичних схем, що потребують заміну на виконавця відповідного рівня;
- необхідність гравця в команді для виконання конкретних змагальних завдань з урахуванням відповідного рівня (техніко-тактичної майстерності, фізичної підготовленості, антропометричних даних тощо) з метою протидії відомому супернику;
- заміна гравця команди, який за різних обставин виявив бажання залишити клуб (закінчення контракту, взаємодомовленість про переривання дії контракту, вигідна оренда тощо);
- підсилення команди на конкретній позиції (в основному це проблемні позиції на яких мало гравців у обої команди або позиції, де гравці потребують конкуренції);
- після продажу певних гравців за великі суми, необхідність комплектування молодими гравцями для подальшого їх розвитку та розвитку команди загалом, залежно від філософії футбольного клубу.

З початком XXI століття розвиток футболу вийшов на новий рівень у всіх країнах Європи за рахунок вкладання значних коштів в футбольні академії і їх плідної праці. Як наслідок, почала з'являтися велика кількість перспективних і обдарованих гравців. Цей аспект не оминув ФК «Шахтар» Донецьк – підвищилися продажі українських гравців у провідні клуби світу, очевидно, що прибуток від продажу гравців відбувається не тільки за рахунок іноземних легіонерів, а і за рахунок вітчизняних гравців, про що свідчать статистичні дані (табл.1).

Таблиця 1

Статистичні показники трансферних переходів ФК «Шахтар» Донецьк, (n = 20)

№з/п	Сезон, роки	Кількість трансферів укр./інозем. гравців, к-сть	Сума витрат на трансфер, млн євро	Прибуток продажу гравців, млн євро	Трансферне сальдо, млн євро
1	2000/2001	4 / 6	1	3	+ 2
2	2001/2002	1 / 7	1.7	-	- 1.7
3	2002/2003	0 / 6	1.5	0.2	- 1.3
4	2003/2004	1 / 8	18.1	-	- 18.1
5	2004/2005	0 / 8	37.6	-	- 37.6
6	2005-2006	4 / 3	13.5	0.4	-13.1
7	2006-2007	5 / 2	5.8	19	+13.2
8	2007-2008	5 / 4	54	47	-7
9	2008-2009	4 / 1	12.3	10	-2.3
10	2009-2010	1 / 3	14	41	+27
11	2010-2011	3 / 3	28.4	7	-21.4
12	2011-2012	2 / 3	15.2	10	-5.2
13	2012-2013	1 / 2	24.2	36	+11.8
14	2013-2014	3 / 5	71	68	-3
15	2014-2015	2 / 2	12	4	-8
16	2015-2016	-	-	96	+96
17	2016-2017	0 / 1	0.4	0.1	-0.3
18	2017-2018	0 / 2	2	2.5	+0.5
19	2018-2019	2 / 8	41.2	70	+28.8
20	2019-2020	2 / 1	5.5	1.5	-4
Всього		34 / 56	355.4	415.7	+60.3

У підсумку аналізу статистичних показників (табл.1) трансферних переходів ФК «Шахтар» Донецьк доцільно зробити висновок, що клуб переважно спрямований на запрошення іноземців, але не обходиться і без українських гравців. Узагальнюючи трансферну політику команди очевидно, що трансферне сальдо (різниця між витратами та прибутком від трансферів) ФК «Шахтар» є позитивним, тобто клуб отримує прибуток майже щороку. У сезонах, коли ФК «Шахтар» посідав 2^у сходинку чемпіонату України, це вважалося провалом та потребувало підсилення команди за рахунок приходу нових гравців, щоб повернутися втрачену першу позицію. Винятком можна вважати сезон 2008/2009 рр., коли ФК «Шахтар» зайняв 2 місце у чемпіонаті України, але у цьому ж сезоні став володарем останнього європейського Кубку УЄФА. У сезоні 2014/2015 через політичну ситуацію на сході країни ФК «Шахтар» був змушений покинути рідне місто Донецьк та футбольну арену, переїхавши грати у місто Львів. Як наслідок, у сезонах 2014/2015 та 2015/2016 рр. команда посіла 2 місце. Не

дивлячись на всі труднощі, після двох провальних сезонів команда вже четвертий рік поспіль стає чемпіоном України.

Аналізуючи трансферну політику футбольного клубу «Шахтар» Донецьк за останні 20 сезонів доцільно виокремити найбільш суттєві трансфери, які принесли клубу значний прибуток і вагому популярність у світі. Досягнуті результати, вміння виховувати, формувати, розвивати і удосконалювати футбольні таланти, успішна фінансова політика клубу «Шахтар» Донецьк свідчать про потужний внесок в розвиток футболу. Яскравою візитівкою вдалого керівництва ФК «Шахтар» Донецьк стали наступні відомі особистості футбольної спільноти:

- Анатолій Тимошук (1998 - 2007 рр.) – одна з легенд донецького клубу. В цій команді він став капітаном і основним гравцем збірної України. У складі гірників провів 326 матчів та забив 39 голів, став трьохкратним чемпіоном України, а також володарем трьох Кубків України і Суперкубку України. У 2007 році А. Тимошук, завдяки високим показникам, звернув на себе увагу багатьох провідних клубів, як результат у літнє трансферне вікно був проданий у Пітерський «Зеніт» (Росія) за 14.5 мільйонів євро;

- Франселіно Матузалем Да Сілва (2004 - 2007 рр.) – один з перших відкриттів головного тренера Мірчі Луческу, у складі команди провів 68 матчів та забив 25 голів. Футболіст своєю грою та результативністю допоміг команді здобути два чемпіонства України. У 2007 році, порушивши умови контракту, футболіст перейшов до іспанського клубу «Реал Сарагоса» за 14.5 мільйонів євро;

- Дмитро Чигринський (2002 – 2009 рр.) – вихованець академії футбольного клубу «Шахтар». У 2004 році Дмитро почав виступати за першу команду Шахтаря, у складі команди провів 83 гри і забив 7 голів. За час перебування у Донецьку Дмитро двічі став Чемпіоном України, перемагав у Кубку України та Суперкубку України, став володарем Кубку УЄФА у 2009 році. Своєю надійною грою в обороні та вдалими діями на футбольному полі Д. Чигринський звернув на себе увагу одного з найкращих футбольних клубів світу іспанської Барселони. Як наслідок 31 серпня 2009 року в Україні стався найдорожчий трансфер українського футболіста в історії незалежності України, іспанському клубу довелося викласти за захисника 25 мільйонів євро;

- Вілліан Боржес да Сілва (2007 – 2012 рр.) – один з кращих гравців в історії команди, який завдяки своєму дриблінгу та феноменальній техніці виборов місце основного гравця національної збірної Бразилії. У складі команди провів 221 матч та забив 37 голів. За п'ять років здобув чотири чемпіонства України, три Кубки України, три Суперкубки України та Кубок УЄФА у 2009 році. У 2012 році своєю грою гравець зацікавив російський клуб «Анжи» Махачкала. «Шахтар» отримав за цей трансфер 35 мільйонів євро;

- Фернандіньо (2005 – 2013 рр.) – бразильський опорний півзахисник, руйнівник центру півзахисту донецького «Шахтаря». За команду відіграв 184 матчі та забив 31 гол. Власними вдалими діями на футбольному полі гравець досяг рівня гравця національної збірної Бразилії. У складі команди здобув шість чемпіонств України, чотири Кубки України, три Суперкубки України та став останнім володарем Кубку УЄФА у складі гірників. За 8 сезонів Фернандіньо став одним з найкращих гравців чемпіонату України, чим звернув на себе увагу провідних клубів світу. У 2013 році англійський клуб «Манчестер Сіті» виклав за гравця 40 мільйонів євро;

- Генріх Мхітарян (2010 – 2013 рр.) – перший вірменський футболіст у складі команди. Один з найкращих футболістів пострадянського простору. За донецький клуб провів 72 гри за забив 38 голів. У складі «гірників» став трьохкратним чемпіоном України, володарем трьох Кубків України та одного Суперкубку України. У сезоні 2012 – 2013 рр. Г. Мхітарян встановив новий рекорд за забитими м'ячами за один сезон, відзначившись у воротах суперників 25 разів у 29 матчах чемпіонату України. Німецький клуб дортмунська «Борусія» у 2013 році виклала за вірменського півзахисника 27.5 мільйонів євро;

- Луїс Адріано (2007 – 2015 рр.) – бразильський нападник, який з першого сезону став основним гравцем «Шахтаря». За донецький клуб провів 266 матчів та забив при цьому 128 м'ячів. У складі команди здобув шість чемпіонств України, чотири Кубки України, чотири Суперкубки України та Кубок УЄФА. У фіналі Кубку УЄФА забив історичний гол, який зіграв значну роль у здобутті бажаного Євротрофею для України. У сезоні 2013 - 2014 рр. Ліги Чемпіонів УЄФА у матчі проти білоруського «Батє» Л. Адріано відзначився п'ятьма забитими м'ячами, чим повторив рекорд кращого гравця світу Ліонеля Мессі. Луїс увійшов до історії команди, як найкращий бомбардир клубу. У 2015 році, отримавши потужні перспективи для розвитку перейшов у італійський ФК «Мілан» за 8 мільйонів євро;

- Дуглас Коста (2010 – 2015 рр.) – бразильський півзахисник, один з найтехнічніших футболістів донеччан. У складі команди провів 203 матчі та забив 38 голів. За п'ять сезонів, проведених у команді здобув п'ять чемпіонств України, три Кубки України та чотири Суперкубки України. Успішними діями на футбольному полі звернув увагу футбольного гранда європейського футболу Мюнхенської «Баварії». У 2015 році за 30 мільйонів євро Д. Коста перейшов до німецького клубу;

- Алекс Тейшейра (2010 – 2015 рр.) – гравець атаки, один з кращих бомбардирів у історії команди. Провів 223 матчі та забив 89 голів. За свою кар'єру у «Шахтарі» виборов п'ять чемпіонств України, три Кубки України та три Суперкубки України. У 2016 році футбольний клуб із Китаю «Цзянсу Сунин» вимушив керівництво донеччан відпустити лідера, за що «Шахтар» отримав 50 мільйонів євро відступних за футболіста;

- Фред (2013 – 2018 рр.) – бразильський талант центру поля за донецький клуб провів 155 матчів за забив 14 голів. У складі «гірників» став трьохкратним чемпіоном України, володарем трьох Кубків України та трьох Суперкубків України. Будучи одним з найперспективніших футболістів Бразилії та чемпіонату України Фред звертає на себе увагу двох грандів англійського футболу «Манчестер Сіті» та «Манчестер Юнайтед». Таким чином у 2018 році відбувся найдорожчий трансфер в історії ФК «Шахтар» та загалом українського футболу, за 59 мільйонів євро Фред перейшов до «Манчестер Юнайтед»;

- Ярослав Ракицький (2006 – 2018 рр.) – вихованець академії футбольного клубу «Шахтар» Донецьк. За 13 років перебування у клубі став лідером команди та національної збірної України. На думку багатьох українських футбольних

експертів українського футболу Я.Ракицький володів найкращою довгою передачею у всій Європі. У складі команди Ярослав провів 326 матчів та забив 14 голів. За свою довгу кар'єру у складі Донецького гранду здобув вісім чемпіонств України, шість Кубків України та шість Суперкубків України. У 2018 році перейшов у російський футбольний клуб Пітерський «Зеніт» за 10 мільйонів євро.

Конкурентна боротьба ФК «Динамо» Київ, нав'язана ФК «Шахтар» Донецьк, за перше місце у чемпіонаті України спонукала до плідної роботи на трансферному ринку. Динамівці почали запрошувати легіонерів (переважно латиноамериканців) та формувати свій вектор розвитку клубу. ФК «Динамо» Київ почав заробляти кошти на підготовці власних вихованців, відпускаючи футболістів у клуби Європи, водночас, укладались угоди продажу легіонерів, які завдяки вдалій грі у Єврокубках звертали увагу іноземних клубів. Особливості селекційної роботи ФК «Динамо» Київ щодо трансферних переходів представлено у табл.2.

Таблиця 2

Статистичні показники трансферних переходів ФК «Динамо» Київ, (n – 20)

№з/п	Сезон, роки	Кількість трансферів укр./інозем. гравців, к-сть	Сума витрат на трансфер, млн євро	Прибуток продажу гравців, млн євро	Трансферне сальдо, млн євро
1	2000-2001	0 / 2	4	40	+36
2	2001-2002	0 / 1	1	-	-1
3	2002-2003	0 / 2	4.8	1	-3.8
4	2003-2004	2 / 12	17.25	-	-17.25
5	2004-2005	1 / 4	8.2	0.75	-7.45
6	2005-2006	6 / 4	6.4	1	-5.4
7	2006-2007	0 / 3	3.45	4	+0.55
8	2007-2008	0 / 4	13.7	4.5	-9.2
9	2008-2009	1 / 5	13.6	3	-10.6
10	2009-2010	1 / 4	15.7	22.5	+6.8
11	2010-2011	2 / 3	24.5	7	-17.5
12	2011-2012	0 / 6	21.1	23	+1.9
13	2012-2013	2 / 6	40.7	9.5	-31.2
14	2013-2014	1 / 5	47	6.5	-40.5
15	2014-2015	0 / 1	6	24.5	+18.5
16	2015-2016	2 / 4	9.5	15	+5.5
17	2016-2017	2 / 2	2.5	22	+19.5
18	2017-2018	1 / 5	8.5	42	+33.5
19	2018-2019	2 / 4	20.5	7.5	-13
20	2019-2020	1 / 2	3.2	10	+6.8
Всього		24 / 74	261.8	243.75	-18.05

Підсумковий аналіз статистичних показників трансферних переходів ФК «Динамо» Київ дозволяє зробити висновок, що трансферна політика клубу не завжди мала позитивний баланс: невисока кількість гравців, які приходили до клубу дійсно стали гравцями основного складу, футболісти не приносили користь клубу, та продані за невеликі суми. Підтвердженням слугує трансферне сальдо ФК «Динамо» Київ, яке у багатьох випадках негативне. Проте, не дивлячись на всі труднощі з селекцією гравців, які приходили до клубу, команда кожен рік нав'язує серйозну боротьбу ФК «Шахтар» за чемпіонський титул.

При проведенні дослідження трансферної політики футбольного клубу «Динамо» Київ з 2000 року до 2020 року доцільно виокремити найвдаліші продажі, які демонструють ефективну роботу «Динамо» на трансферному ринку:

- Сергій Ребров (1992 – 2000 роки) – вихованець футбольного клубу «Шахтар» Донецьк потенціал нападника розкрив у футбольному клубі «Динамо» Київ. За команду провів 360 матчів та забив 177 голів, став дев'ятиразовим чемпіоном України, володарем восьми Кубків України та одного Суперкубку України. У київському клубі став основним гравцем та бомбардиром команди, що і призвело до запрошення у національну збірну. У 2000 році англійський клуб «Тоттенхем» Хотспур виклав за С. Реброва 11 мільйонів євро;

- Есмаель Бангура (2007 – 2009 роки) – гвінейський нападник, який з першого матчу продемонстрував високий рівень підготовленості та результативності за нову команду. За кар'єру у «Динамо» провів 46 матчів і забив 28 голів. З київським клубом виграв один чемпіонат України та один Суперкубок України. У 2009 році нападником зацікавився французький «Ренн» та виклав за гравця 11 мільйонів євро;

- Браун Ідейє (2011 – 2014 роки) – нігерійський нападник, який завдяки швидкісним якостям на тренуваннях відразу став основним гравцем «Динамо» Київ. За команду провів 78 матчів та забив 35 голів, став володарем Кубка України. Після трьох впевнених сезонів за «Динамо» Київ перейшов у англійський клуб «Вест Бромвіч Альбіон» за 10 мільйонів євро;

- Джермейн Ленс (2013 – 2015 роки) – нідерландський півзахисник, який на лівому фланзі півзахисту феноменальними діями підкорив багатотисячну армію фанатів «Динамо» Київ. За кар'єру у «Динамо» провів 74 матчі та забив 16 голів. З

київським клубом виграв один чемпіонат України та два Кубки України. У 2015 році англійський клуб «Сандерленд» виклав за гравця 11.5 мільйонів євро;

- Роман Єременко (2008 – 2011 роки) – фінський півзахисник, який володів ефективно поставленим ударом з обох ніг, показав якісну техніку гри в обороні, ставши одразу фундаментом у грі центру півзахисту команди «Динамо» Київ. Провів 127 матчів та забив 7 голів, став володарем двох Суперкубків України та один раз чемпіоном України. У 2011 році Роман Єременко перейшов у російський клуб «Рубін» Казань за 13 мільйонів євро;

- Олександр Драговіч (2013 – 2016 роки) – австрійський захисник, гравець основного складу «Динамо» Київ. З першого сезону став одним з лідерів команди. Провів 66 матчів та забив 1 гол. З київським клубом виграв два чемпіонати України, два Кубки України та один Суперкубок України. У 2016 році Олександр перейшов до німецького футбольного клубу «Байер 04» за 18 мільйонів євро;

- Юнес Беланда (2013 – 2017 роки) – мароканський атакуючий півзахисник, який міг зіграти і на позиції піднападника. За команду «Динамо» Київ провів 56 матчів та забив 8 голів. У складі киян виграв один чемпіонат України та два Кубки України. У 2017 році підписав контракт з турецьким клубом «Галатасарай», трансфер обійшовся у 9 мільйонів євро;

- Андрій Ярмоленко (2006 – 2017 роки) – український півзахисник, вихованець чернігівської «Десни», на футбольному полі вирізнявся бразильською технікою. У складі киян провів 340 матчів та забив 137 голів. Андрій Ярмоленко неодноразово визнаний кращим гравцем чемпіонату України. За 11 років у «Динамо» Андрій Ярмоленко виграв три рази чемпіонат України, два Кубки України та три Суперкубки України. У 2017 році завдяки ефективним діям та результативності А. Ярмоленко зацікавив одного з грандів німецького футболу «Борусію» Дортмунд, з якою і уклав довгостроковий контракт, сума трансферу склала 25 мільйонів євро.

Висновок. Флагмани українського футболу ФК «Шахтар» Донецьк і ФК «Динамо» Київ ведуть запеклу спортивну боротьбу на футбольному полі, водночас проаналізовано ефективність селекційної роботи клубів на трансферному ринку, де з'ясовано пріоритетну успішність гірників за період 2000-2020 рр. Яскраві особистості, відомі у футбольному світі, прикрашають гучними іменами потужну фінансову діяльність команд, яка має значущий вплив на змагальний результат.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі ґрунтуються на необхідності вивчення особливостей селекційної роботи в іноземних футбольних клубах з метою порівняння і узагальнення ефективних підходів.

Література

1. Борисова О. В. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту. / О.В. Борисова, Р.О. Сушко // [методичні рекомендації]. – Київ.: Вид. «Науковий світ». – 2016. – 35 с.
2. Дорошенко Е., Соболь Е. Фактори міграції в контексті впливу на результативність змагальної діяльності кваліфікованих футболістів. / Е. Дорошенко, Е. Соболь // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2018. – Вип. 9. – С. 51-54.
3. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх. / О.О. Мітова // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпро. – №3. – 2015. – С. 89–96.
4. Ніколаєнко В. В. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі. / В. В. Ніколаєнко, О. В. Байрачний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – №3. – С. 17-20.
5. Поли Р. Глобализация спорта (на примере футбола). / Р. Поли // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4. – С. 52-57.
6. Сушко Р. О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу). / Р.О. Сушко // [монографія]. – Київ: Центр учбової літератури. – 2017. – 360 с.
7. Сушко Р. Міграція у системі підготовки футболістів високої кваліфікації (на матеріалі чемпіонатів України). / Р. Сушко, Д. Мельник // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019; – 10(118). – С. 135-141.
8. Doroshenko E. The competitive activity structure of highly skilled basketball players on the basis of factor analysis methods. / E. Doroshenko, R. Sushko, Koryahin, M. Pityn, I. Tkalic, O. Blavt // Human Movement. – 2019. – vol.20(4). – P.33-40.
9. Chung J. Globalization, media imperialism and south Korean sport / Jaeyong Chung, Sunhwan Hwang, Doyeon Won // International journal of the history of sport. – 2015. – Vol. 32, Issue 3. – P. 494–498.
10. Darby P. Football academies and the migration of African football labour to Europe / P. Darby, G. Akindes, M. Kirwin // Journal of Sport and Social Issues. – 2007. – Vol. 31, N 2. – P 143–161.
11. Football in Asia: history, culture and business: red. Cho Y. –New York, Taylor &Francies. – 2015. – 193 p.
12. Giulianotti R. Globalization and sport / R. Giulianotti, R. Robertson [ets.] / – Malden : Blackwell Publishing, 2008. – 144 p.
13. Huang F. Globalization and the governance of Chinese sports: the case of professional basketball / Fuhua Huang, Fan Hong // International journal of the history of sport. – 2015. – Vol. 32, Issue 8. – P. 1030-1043.
14. Lanfranchi P. Moving with the ball: The migration of professional footballers / P. Lanfranchi, M. Taylor // – Oxford: Berg, 2011.
15. Maguire J. Power and global sport / J. Maguire // – London : Routledge, 2005. – P. 207–233.
16. Poli R. Des migrants a qualifier. Les footballeurs africains dans quatre pays europeens / R. Poli // In: Nedelcu M. (ed.) La mobilite internationale des competences. Situations recentes, approches nouvelles. – Paris: L'Harmattan, 2004. – P. 143-164.
17. Sushko R. Psychological selection in game sports on the basketball example. / R. Sushko, N. Vysochina, A. Vorobiova,

- E. Doroshenko, V. Pastuhova, F. Vysochin // Journal of Physical Education and Sport © (JPES), Vol.19 (3), Art. 250, P. 1708 - 1714, 2019. DOI:10.7752/jpes.2019.03250
18. Taylor M. Global players? Football, migration and globalisation, c. 1930-2000 / M. Taylor // Historical Social Research. – 2006. – Vol. 31, N1. – P 7–30.
19. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ffu.ua/>

References

1. Borisova O. (2016) Development of sports games in the context of globalization of sports. / O. Borisova, R. Sushko // [methodical recommendations]. - Kyiv.: Ed. "Scientific world". - 35 p.
2. Doroshenko E., Sable E. (2018) Factors of migration in the context of influencing the effectiveness of competitive activities of qualified football players. / E. Doroshenko, E. Sable // Scientific Journal [National Pedagogical University Drahomanov]. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). - Vip. 9. - P. 51-54.
3. Mitova O. (2015) Problems of control in modern team sports games. / O. Mitova // Sports Bulletin of the Dnieper. Scientific and practical journal. - The Dnieper. - №3. - P. 89–96.
4. Nikolaenko V. (2012) Features of football development at the present stage. / V. Nikolaenko, O. Bayrachny // Theory and methods of physical education and sports. – №3. - P. 17-20.
5. Polly R. (2013) Globalization of sports (on the example of football). / R. Poly // Science in Olympic sports. - № 4. - P. 52-57.
6. Sushko R. (2017) Development of sports games in the context of globalization (based on basketball). / R. Sushko // [monograph]. - Kyiv: Center for Educational Literature. - 360 p.
7. Sushko R. (2019) Migration in the system of training highly qualified football players (on the material of Ukrainian championships). / R. Sushko, D. Melnyk // Scientific journal of NPU Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). - 10 (118). - P. 135-141.
8. Doroshenko E. (2019) The competitive activity structure of highly skilled basketball players on the basis of factor analysis methods. / E. Doroshenko, R. Sushko, Koryahin, M. Pityn, I. Tkalych, O. Blavt // Human Movement. – vol.20(4). – P.33-40.
9. Chung J. (2015) Globalization, media imperialism and south Korean sport / Jaeyong Chung, Sunhwan Hwang, Doyeon Won // International journal of the history of sport. – Vol. 32, Issue 3. – P. 494–498.
10. Darby P. (2007) Football academies and the migration of African football labour to Europe / P. Darby, G. Akindes, M. Kirwin // Journal of Sport and Social Issues. – Vol. 31, N 2. – P 143–161.
11. Football in Asia: history, culture and business: red. Cho Y. –New York, Taylor &Francies. – 2015. – 193 p.
12. Giulianotti R. (2008) Globalization and sport / R. Giulianotti, R. Robertson [ets.] / – Malden : Blackwell Publishing. – 144 p.
13. Huang F. (2015) Globalization and the governance of Chinese sports: the case of professional basketball / Fuhua Huang, Fan Hong // International journal of the history of sport. – Vol. 32, Issue 8. – P. 1030-1043.
14. Lanfranchi P. (2011) Moving with the ball: The migration of professional footballers / P. Lanfranchi, M. Taylor // . – Oxford: Berg.
15. Maguire J. (2005) Power and global sport / J. Maguire // . – London : Routledge. – P. 207–233.
16. Poli R. (2004) Des migrants a qualifier. Les footballeurs africains dans quatre pays europeens / R. Poli // In: Nedelcu M. (ed.) La mobilite internationale des competences. Situations recentes, approches nouvelles. – Paris: L'Harmattan. – P. 143-164.
17. Sushko R. (2019) Psychological selection in game sports on the basketball example. / R. Sushko, N. Vysochina, A. Vorobiova, E. Doroshenko, V. Pastuhova, F. Vysochin // Journal of Physical Education and Sport © (JPES), Vol.19 (3), Art. 250, P. 1708 - 1714. DOI:10.7752/jpes.2019.03250
18. Taylor M. (2006) Global players? Football, migration and globalisation, c. 1930-2000 / M. Taylor // Historical Social Research. – Vol. 31, N1. – P 7–30.
19. Football Federation of Ukraine. Official site. Access code: <http://www.ffu.ua/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).23
УДК 371.217.3:796.1

Присяжнюк С.І.
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри безпеки життєдіяльності та фізичного виховання
Державного університету телекомунікацій, м. Київ

ВИКОРИСТАННЯ МАЛИХ ФОРМ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ ДРУГИХ-ТРЕТІХ КЛАСІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

У даній статті висвітлено ефективність використання малих форм активного відпочинку для підвищення розумової працездатності учнів початкових класів впродовж навчального дня. Виявлено, що в учні других-третьох класів починаючи з другого уроку розвивається стійка тенденція щодо стомленості організму. Особливо втому організму дітей розвивалася на уроках математики, і зокрема, якщо вони були передбачені розкладом занять на третьому чи четвертому уроці. Розвитку процесів втому дітей цього віку сприяло також тривалість уроку 45 хв, замість

рекомендованих МОН України 40 хв., тому що дзвоник у школі відрегульований для усіх класів 45 хв. Виконання спеціально підібраних фізичних вправ на уроках у вигляді фізкультурної хвилинки чи фізкультурної мікропаузи сприяло зменшенню впливу процесів втоми на організм дітей.

Ключові слова: молодший шкільний вік, руховий режим, фізичні вправи, навчальний процес, розумова працездатність.

Присяжнюк С.И. Использование малых форм активного отдыха для повышения умственной работоспособности учеников вторых-третьих классов начальной школы. В данной статье освещено эффективность использования малых форм активного отдыха для повышения умственной работоспособности учеников начальных классов в течение учебного дня. Выявлено, что в учениках вторых-третьих классов развивается устойчивая тенденция утомления организма. Особенно утомление организма детей происходило на уроках математики, и особенно, когда они были предусмотрены расписанием занятий на третьем или четвертом уроке. Развитию процессов утомления детей этого возраста способствовало также продолжительность урока 45 мин, вместо рекомендованных МОН Украины 40 мин., потому что звонок в школе отрегулирован для всех классов 45 мин. Выполнение специально подобранных физических упражнений на уроках в виде физкультурной минутки или физкультурной микропаузы способствовало уменьшению влияния процессов утомления на организм детей.

Ключевые слова: младший школьный возраст, двигательный режим, физические упражнения, учебный процесс, умственная работоспособность.

Prysyazhniuk S. The use of small forms of active rest to improve the mental capacity of second or third students elementary school classes. This article highlights the effectiveness use of small forms of active recreation to increase mental working capacity of primary school students during the school day. It was found that the students of the second and third grades starting from the second lesson a steady tendency to fatigue of the body develops. Especially children's fatigue developed in math lessons, and in particular if they were scheduled for the third or fourth lesson. The duration of the lesson also contributed to the development of fatigue processes in children of this age 45 minutes, instead of the recommended 40 minutes of the Ministry of Education and Science of Ukraine, because the school bell rang adjusted for all classes 45 minutes Execution of specially selected physical exercises in lessons in the form of a physical education minute or physical education micropause helped reduce the impact of fatigue on the body of children.

One of the urgent problems of modern pedagogy is scientific substantiation of rational motor regime of children and adolescents. Studies in recent years suggest that the cause is the most common diseases, physical development disorders and functional state of the body of schoolchildren is increasingly becoming motor insufficiency experienced by the body of children.

Key words: primary school age, motor mode, physical exercises, learning process, mental capacity.

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Збільшення загального рівня рухової активності, яка нині у загальній масі школярів далеко ще не досягає гігієнічних норм (Р.В. Сила; А.Г. Сухарев; І.В. Муравов), що забезпечується знаннями про вікові особливості розвитку рухових функцій [1; 3; 6], безумовно, складає суттєвий резерв зміцнення здоров'язростаючого організму [2; 4; 5; 8], попередження розумового перевтомлення школярів (Ю.М. Пратучевич; Е.А. Пашкевич; Гандур Арафат Абдул Рауф; С.І. Присяжнюк та ін.) і сприяючи гармонійному фізичному розвитку і оптимальному функціональному стану організму (М.В. Антропова; Т. Бальмагія; Н.Т. Лебедева, Ж.Г. Лабодасєва; В.Г. Стакіонене, В.Г. Вольбеконе та ін.).

Як стверджує ряд авторів [1; 4; 7; 10; 11 та ін.], що просте збільшення загальної рухової активності не може забезпечити найбільш ефективні умови для всебічного розвитку і зміцнення здоров'я школярів, тому що зазвичай здійснюється без урахування одного із основних завдань педагогічного процесу і усього виховання дітей – покращення їхньої адаптації до навчального навантаження. Навіть у здорових школярів, які правильно розвиваються лише так звана спонтанна рухова активність і уроки фізичної культури у школі не можуть забезпечити необхідний добовий обсяг рухів. А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер стверджують, що урок фізичної культури компенсує в середньому 11,0 % необхідної добової кількості рухів. Ранкова гімнастика вдома, гімнастика перед початком уроків у школі, фізкультурні хвилинки на уроках, рухливі ігри на перервах, прогулянки з рухливими іграми після уроків дозволяють дітям 7-11 років здійснювати до 60,0 % необхідного для них добового обсягу рухів (1990, стор. 163).

І.В. Муравов (1985, стор. 30) відзначає, що фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки і фізкультурні мікропаузи у школі і вдома являються не тільки обов'язковою складовою фізкультурно-оздоровчої роботи у режимі дня школярів, але й необхідним заходом – активним відпочинком, що запобігає падінню розумової працездатності. Доведено, що ефективність активного відпочинку в процесі розумової роботи зростає при скороченні часу його проведення.

Разом з тим, використання малих форм активного відпочинку в процесі навчального дня учнів початкових класів, вимагає глибокого науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованого підходу щодо використання засобів активного відпочинку під час навчального процесу учнів початкових класів загальноосвітньої школи.

Мета – визначити вплив малих форм активного відпочинку на організм учнів початкових класів з метою підвищення їх розумової працездатності.

У процесі дослідження вирішувалися наступні завдання:

1. Вивчити стан вирішення проблеми ефективності розумової працездатності учнів початкових класів в процесі

навчального процесу.

2. Експериментально обґрунтувати ефективність впливу малих форм активного відпочинку на розумову працездатність учнів початкових класів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із засобів, що має першочергове значення щодо розвитку пристосувальних можливостей школярів до навчальних навантажень та покращення функціонального стану ростучого організму, може стати активний відпочинок що використовується безпосередньо на уроках. Хоча питання наукового обґрунтування ефективних форм активного відпочинку на навчальних заняттях залишаються недостатньо вивченим розділом цієї проблеми, разом з тим дослідження виконані під керівництвом І.В. Муравова фізкультурних пауз для школярів 1-3 класів (Е.К. Гур, Є.А. Вдовиченко, 1971; Гандур Арафат Абдул Рауф, 1983), С.М. Канішевського фізкультурних хвилинок та фізкультурних мікропауз (С.І. Присяжнюк, 1995-2000), а також виявляють деякі умови їх ефективного використання в режимі навчального дня (А.А. Ємченко, 1971; А.А. Ємченко, Г.Т. Тарасенко, Е.К. Гур, Є. Н. Аксенова та ін., 1971; С.І. Присяжнюк, 1995-2000).

Дослідження проводились серед учнів других та третіх класів загальноосвітньої школи у кількості 136 осіб. Дослідження проводились протягом усього навчального дня. Функціональний стан школярів оцінювався за допомогою теплінг-тесту, що виконувався впродовж 15 с та коректурного методу вивчення вищої нервової діяльності (по Анфімову).

В процесі проведення дослідження вирішувалися наступні **завдання**:

1. Дослідження найбільш доступних показників функціонального стану організму школярів, що характеризують розвиток стомлення під час навчальних занять, як критеріїв для оцінки ефективності активуючих впливів.
2. Оцінка ефективності безпосереднього впливу окремих фізичних вправ, як основи для визначення найбільш ефективних із них для фізкультурної хвилинки та фізкультурної мікропаузи.
3. Оцінка ефективності безпосереднього впливу розроблених на цій основі фізкультурної хвилинки та фізкультурної мікропаузи.
4. Вивчити вплив фізкультурних хвилинок та фізкультурних мікропауз, включених у режим навчального дня, на організм школярів при використанні цих занять впродовж тривалого часу.
5. Розробка методики фізкультурної хвилинки та фізкультурної мікропаузи для уроків із загальноосвітніх предметів для учнів других і третіх класів.

Найбільш загальним результатом дослідження змін організму школярів, що розвиваються під впливом навчальних занять, є погіршення функціонального стану важливих систем – центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату. В процесі уроків нами використовувались найбільш доступні показники стану організму які зазнавали зміни, які свідчать на погіршення регуляції функцій, їх напруження (табл. 1, 2, 3).

Результати дослідження показали, що під час уроків, пов'язаних з інтенсивною розумовою діяльністю, внаслідок розвитку процесів стомлення та їх накопичення впродовж навчального дня, відбувається зниження функціональної діяльності організму школярів. Зокрема, як свідчать показники сенсорно-рухових реакцій, процеси стомлення починають розвиватися уже на другому уроці як у школярів другого класі, так і третього. Так, якщо показники сенсорно-рухових реакцій на початок другого уроку у другокласників складають $48,8 \pm 1,02$ рухів кистю за 15 с, то на кінець уроку цей показник знизився до $46,4 \pm 0,87$ рухів, що підтверджується статистичною вірогідністю ($p < 0,02$). Розвиток процесів стомлення у другокласників продовжується і на наступних уроках досягаючи мінімальних показників на кінець четвертого уроку (від $43,1 \pm 0,65$ рухів кистю за 15 с на початку уроку і до $39,2 \pm 0,74$ рухів на кінець уроку). Інтенсивний розвиток процесів стомлення організму школярів на кінець навчального дня підтверджується високим ступенем статистичної вірогідності ($p < 0,001$).

Таблиця 1

Вплив процесів втоми на сенсорно-рухові реакції учнів початкових класів впродовж навчального дня, (n-136)

Класи	Період дослідження	Стат. показники	Другий урок	Третій урок	Четвертий урок
2-й	Початок уроку	M	$48,8 \pm 1,02$	$45,3 \pm 0,87$	$43,1 \pm 0,65$
	Кінець уроку	$\pm m$	$46,4 \pm 0,87$	$43,1 \pm 0,73$	$39,2 \pm 0,74$
	Статистична вірогідність	t P	2,55 < 0,02	2,75 < 0,01	5,65 < 0,001
3-й	Початок уроку	M	$76,8 \pm 1,31$	$75,6 \pm 0,92$	$69,5 \pm 0,73$
	Кінець уроку	$\pm m$	$74,9 \pm 1,21$	$73,0 \pm 0,69$	$66,3 \pm 0,67$
	Статистична вірогідність	t P	1,50 >0,05	3,25 < 0,01	4,57 < 0,001

Подібна тенденція спостерігалася і у школярів третього класу, але з деякою відмінністю. Так, якщо на другому уроці хоча і спостерігалася на кінець уроку зниження показників сенсорно-рухових реакцій (від $76,8 \pm 1,31$ рухів кистю за 15 с на початку уроку і до $74,9 \pm 1,21$ рухів на кінець уроку), але у цьому випадку ми спостерігали лише тенденцію щодо зниження, що не підтверджувалося статистичною вірогідністю ($p > 0,05$). Разом з тим, на наступних уроках спостерігався більш інтенсивний процес розвитку процесів стомлення організму третьокласників, які досягали найбільшого розвитку уже на кінець четвертого уроку (від $69,5 \pm 0,73$ рухів кистю за 15 с на початку уроку і до $66,3 \pm 0,67$ рухів на кінець уроку). Отримані результати дослідження свідчать про інтенсивний розвиток процесів стомлення організму третьокласників на кінець навчального дня, що підтверджується високим ступенем статистичної вірогідності ($p < 0,001$).

Крім того, у наших дослідженнях необхідно було також виявити вплив процесів втоми не лише на нервово-м'язову регуляцію, але й на вищу нервову діяльність організму школярів початкових класів при виконанні інтенсивної розумової

діяльності. З цією метою нами був використаний коректурний метод вивчення вищої нервової діяльності учнів других і третіх класів з використанням коректурного методу за В.Я. Анфімова і А.Г. Іванова-Смоленського. Результати дослідження наведені у табл. 2, 3. Так, аналіз отриманих показників вищої нервової діяльності показали, що в учнів як других класів, так і третіх стомлення організму починається уже на другому уроці, але з деякою відмінністю. Зокрема, в учні других класів динаміка розвитку процесів втоми протікають більш інтенсивно, ніж у третьокласників. Про це свідчить зменшення кількості переглянутих знаків за 1 хвилину на кінець уроку, що підтверджується статистичною вірогідністю ($<0,05$). У третьокласників, навпаки, на кінець другого уроку було помітно незначне збільшення цих даних, але статистичною вірогідність це збільшення не було підтвержене статистичною вірогідністю, спостерігалася лише певна тенденція.

Таблиця 2

Вплив процесів втоми на показники вищої нервової діяльності учнів початкових класів впродовж навчального дня (кількість переглянутих знаків), (n-136)

Класи	Період дослідження	Стат. показники	Другий урок	Третій урок	Четвертий урок
2-й	Початок уроку	M	157,8±3,01	156,5±2,32	151,7±2,39
	Кінець уроку	± m	151,3±2,75	148,7±3,59	145,3±2,74
	Статистична вірогідність	t	2,25	2,64	2,50
		P	< 0,05	< 0,01	< 0,02
3-й	Початок уроку	M	159,0±4,03	154,7±2,27	152,9±2,41
	Кінець уроку	± m	160,4±2,55	146,3±3,71	146,1±2,69
	Статистична вірогідність	t	0,42	2,80	2,66
		P	>0,05	< 0,01	< 0,01

Разом з тим, протягом наступних уроків в учнів обох груп дослідження процеси втоми організму інтенсивно розвивалися сягаючи найнижчих результатів наприкінці четвертого уроку. Отримані результати підтверджуються статистичною вірогідністю ($p<0,01$).

Наступним показником, що характеризує стомленість організму дітей в процесі навчального дня є кількість допущених помилок при перегляді буквеної таблиці В.Я. Анфімова і А.Г. Іванова-Смоленського. Характеризуючи результати дослідження видно, що з кожним наступним уроком розумова працездатність школярів знижується. Разом з тим, треба відмітити, що зниження розумової працездатності учнів початкових класів відбувається нерівномірно. В учнів других класів процеси стомлення протікають більш інтенсивно уже з другого уроку досягаючи максимуму на четвертому, що підтверджувалося статистичною вірогідністю ($p<0,01$). В учнів третього класу статистично вірогідне зниження розумової працездатності прослідковувалося лише на третьому уроці, хоча тенденція розвитку стомлення організму третьокласників була помітна на другому уроці, але ці процеси статистичною вірогідністю не підтверджувалися ($p>0,05$). Однак, у третьокласників процеси стомлення на кінець навчального дня відбувалися з більшою інтенсивністю, ніж у другокласників. Про що свідчать показники статистичної вірогідності.

Таблиця 3

Вплив процесів втоми на показники вищої нервової діяльності учнів початкових класів впродовж навчального дня (кількість допущених помилок), (n-136)

Класи	Період дослідження	Стат. показники	Другий урок	Третій урок	Четвертий урок
2-й	Початок уроку	M	2,41±0,35	3,32±0,43	3,47±0,37
	Кінець уроку	± m	3,49±0,47	4,29±0,35	4,39±0,29
	Статистична вірогідність	t	2,63	2,48	2,78
		P	<0,01	<0,02	< 0,01
3-й	Початок уроку	M	2,57±0,25	3,07±0,23	3,25±0,31
	Кінець уроку	± m	3,11±0,39	3,69±0,31	4,27±0,27
	Статистична вірогідність	t	1,68	2,29	3,51
		P	>0,05	< 0,05	< 0,001

Так, якщо показники статистичної вірогідності учнів другого класу на кінець навчального дня становили $p<0,01$, то у третьокласників ці показник характеризуються високим ступенем статистичної вірогідності ($p<0,001$). На наш погляд це можна пояснити більш високим обсягом навчального матеріалу третьокласників, ніж у другокласників.

Подальші наші дослідження передбачали виявити вплив фізичних вправ активного відпочинку під час навчального дня на зменшення дії процесів стомлення на організм школярів і підвищення чи збереження на певному рівні розумової працездатності дітей впродовж навчального дня. Результати проведених досліджень наведені у таблицях 4-6.

Вивчення впливу окремих фізичних вправ на організм школярів в процесі уроків проводились нами в умовах, максимально наближених до реальних. З цією метою кожна фізична вправа повторювалась кілька разів (зазвичай чотири рази), як це було передбачено у фізкультурній хвилині чи фізкультурній мікропаузі. Тривалість виконання вправ тривала 10-12 с. Фізичні вправи виконувались в середині уроку (період 20-25 хвилині), коли як стомлення від інтелектуальної діяльності, так і від впливу вимушеної пози сидячи, поєднуваної з гіпокінезією, були достатньо виразними.

Результати впливу фізичних вправ різної динамічної структури рухового акту, пов'язаної з певним характером зусиль, що розвиваються м'язами, топографією послідовністю включення м'язів, оцінювались за величиною функціональних

змін що розвивалися, їх ознаки (підвищення чи зниження реакції), а також характеру відновлення зрушень що відбувалися, про що ми робили висновки щодо співставлення безпосередньої реакції і змін, реєстрованих через 5 хв після виконання вправ. Крім цього, оцінювалось суб'єктивне відношення учнів до виконуваних вправ, а також думки вчителів відзначавших в окремих випадках різний вплив вправ на увагу і ступінь зосередженості, зібраності учнів на уроках.

Таблиця 4

Вплив АВ на сенсорно-рухові реакції учнів початкових класів впродовж навчального дня, (n-136)

Класи	Період дослідження	Стат. показники	Другий урок	Третій урок	Четвертий урок
2-й	Початок уроку	M	47,1±0,62	46,3±0,67	45,9±0,45
	Кінець уроку	± m	48,3±0,57	48,1±0,63	47,5±0,54
	Статистична вірогідність	t	2,03	2,76	3,26
		P	< 0,05	< 0,01	< 0,01
3-й	Початок уроку	M	76,1±0,70	75,9±0,72	73,8±0,71
	Кінець уроку	± m	77,9±0,57	78,1±0,65	76,3±0,65
	Статистична вірогідність	t	2,85	3,23	3,67
		P	< 0,01	< 0,01	< 0,001

Загальним, типовим для різних видів рухової діяльності результатом короточасного включення фізичних вправ є значне, виявлення у формі статистично вірогідних змін чи вираженої тенденції до таких змін, покращення функціонального стану організму школярів. Найбільш суттєво було виявлено вплив короточасних фізичних вправ, що виконувались під час уроку, у показниках максимальних показниках сили і частоти рухів кисті (теппінг-тест) та показниках вищої нервової діяльності, що реєструвались за коректурним методом В.Я. Анфімова і А.Г. Іванова-Смоленського.

Зокрема, як свідчать показники сенсорно-рухових реакцій учнів обох груп дослідження впродовж усього навчального дня під дією фізичних вправ активного відпочинку на кінець кожного уроку вони покращувались відносно початку уроку, що підтверджувалося даними статистичної вірогідності (від $p < 0,05$ до $p < 0,001$).

Позитивний вплив фізичних вправ активного відпочинку прослідковувався і на показники вищої нервової діяльності, що характеризувався збільшенням кількості переглянутих знаків на кінець уроку відносно початку, і зменшення при цьому кількості допущених помилок. Заради справедливості слід відзначити, що у третьокласників наприкінці другого уроку була помітна лише тенденція щодо збільшення кількості переглянутих знаків і зменшення кількості допущених при цьому помилок, що не підтверджувалося статистичною вірогідністю.

Таблиця 5

Вплив АВ на показники вищої нервової діяльності учнів початкових класів впродовж навчального дня (кількість переглянутих знаків), (n-136)

Класи	Період дослідження	Стат. показники	Другий урок	Третій урок	Четвертий урок
2-й	Початок уроку	M	158,3±2,00	157,4±1,69	156,1±1,47
	Кінець уроку	± m	161,5±1,69	160,9±1,73	159,3±1,64
	Статистична вірогідність	t	1,73	2,04	2,06
		P	>0,01	< 0,05	< 0,05
3-й	Початок уроку	M	160,0±2,01	159,5±2,07	157,6±2,17
	Кінець уроку	± m	163,5±1,71	165,3±2,21	164,1±2,79
	Статистична вірогідність	t	1,88	2,71	2,62
		P	>0,01	< 0,01	< 0,01

Таблиця 6

Вплив АВ на показники вищої нервової діяльності учнів початкових класів впродовж навчального дня (кількість допущених помилок), (n-136)

Класи	Період дослідження	Стат. показники	Другий урок	Третій урок	Четвертий урок
2-й	Початок уроку	M	2,69±0,47	3,49±0,51	3,43±0,35
	Кінець уроку	± m	1,83±0,35	2,63±0,29	2,57±0,29
	Статистична вірогідність	t	2,09	2,15	2,68
		P	< 0,05	< 0,05	< 0,01
3-й	Початок уроку	M	2,59±0,31	2,95±0,29	3,15±0,37
	Кінець уроку	± m	2,09±0,29	2,17±0,25	2,53±0,25
	Статистична вірогідність	t	1,66	2,88	2,00
		P	>0,01	< 0,01	< 0,05

Висновки. Результати проведених досліджень дозволяють зробити наступні висновки.

1. Процеси стомлення, що розвивають протягом уроків по загальноосвітнім предметам призводять до зміни функціонального стану організму школярів і виявляються у зниженні розумової працездатності, погіршення аналізаторної функції організму та зниження сили і максимальної частоти рухів м'язів кисті. При цьому, виявлено збільшення у процесі

уроку кількості і загальної тривалості немотивованих рухових реакцій – відволікання школярів від навчального процесу.

2. Перераховані вище показники, що реєструвалися під час проведення досліджень, вірогідні відмінності у порівнянні з вихідним рівнем їх на початок уроку, можуть бути використані у кількості критеріїв для визначення найбільш ефективних фізичних вправ і розробки оптимальних методів активного відпочинку у процесі уроку.

3. Під впливом різних фізичних вправ, тривалістю 10-12 с, що виконувалися на уроці, коли мало місце виявлені зрушення стану організму, пов'язані з втому, реєструвалися різні, відмінні не лише за вираженістю, але й, в окремих випадках, за напрямом функціональних змін.

4. Включення розробленої нами фізкультурної хвилини та фізкультурної мікропаузи виявляється ефективним засобом короткочасного активного відпочинку безпосередньо під час уроків, і вимагають інтелектуального напруження.

5. Під впливом активного відпочинку у школярів підвищується якість обробки буквенної інформації, збільшується сила і швидкість рухів кисті, покращується здатність диференціювати і відтворювати пропріоцептивні подразнення. Безпосередньо через 1-2 хвилини після виконання вправ фізкультурної хвилини чи фізкультурної мікропаузи, у школярів реєструється короткочасний «ефект погашення». Під впливом фізичних вправ активного відпочинку у школярів було помітно значне зменшення кількості і, особливо, загальної тривалості немотивованих рухів, що характеризувало підвищення зосередженості і організованості учнів під час уроку.

6. Увесь комплекс функціональних змін, що формувалися в організмі школярів у процесі систематичних занять фізкультхвилинками і мікропауз, по розробленій нами методиці, вказувало на високу ефективність використання їх на уроках із загальноосвітніх предметів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики та перевірці ефективності використання засобів активного відпочинку учнів початкових класів під час навчального процесу та самостійної роботи з метою підвищення їх розумової працездатності.

Література

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – К.: Рад. шк., 1988. – 184 с.
3. Куценко Г.И. Режим дня школьника / Г.И. Куценко, И.Ф. Кононов. – М.: Медицина, 1983. – 80 с.
4. Методика физического воспитания школьников / Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. – М.: Просвещение, 1989. – 143 с.
5. Муравов И.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / И.В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1973. – 130 с.
6. Осадчая Т.Ю. Физическое воспитание школьников в США: Учебное пособие / Т.Ю. Осадчая, И.Г. Максименко. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 144 с.
7. Присяжнюк С.І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи / С.І. Присяжнюк. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2014. – 340 с.
8. Stanislav Prsyazhnyuk, Dmytro Oleniev, Mykola Popov, Anzhela Tiazhyna, Ihor Bloshchynskyi. La Educación Física de los jóvenes en edad de estudiar: cuestiones problemáticas e investigación. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. VII Número: Edición Especial Artículo no.:80 Período: Noviembre, 2019. Private Research Centre (RENIECYT-CONACYT) no:197386, registry no.2016-16735, located at Pino Suárez, 400-2, Col. Santa Clara, Toluca, Estado de México, México.
9. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
10. Romanenko, V., Maksimovich, V., (1986) Circuit Training at Mass Physical Education Lessons, Fizkultura i sport, 143 p.
11. Shamova, T. (1982) Activation of Schoolchildren's Education, Pedagogika, 209 p.
12. Prsyazhnyuk, S., Tolubko, V., Oleniev, D., Parczewskyy, Y., Prontenko, K., Griban, G., Zhyrnov, O. (2018) The influence of physical activities on biological age parameters of the first-year female students from the special medical department, Journal of Physical Education and Sport, Vol. 18, pp. 561-564.

References

1. Weinbaum Y.C. Dosing of physical activities of schoolchildren / Y.C. Weinbaum. - M.: Enlightenment, 1991. - 64 p.
2. Volkov L.V. Physical education of students: Textbook / L.V. Volkov. - K.: Sov. school, 1988. - 184 p.
3. Kutsenko G.I. Schoolboy's day mode / G.I. Kutsenko, I.F. Kononov. - M.: Medicine, 1983. - 80 p.
4. Methods of physical education of schoolchildren / D.A. Arosiev, L.V. Bavina, G.A. Baranchukova et al. - M.: Enlightenment, 1989. - 143 p.
5. Muravov I.V. Physical culture and active recreation in different age periods / I.V. Muravov. - K.: Health, 1973. - 130 p.
6. Osadchaya T.Yu. Physical education of schoolchildren in the USA: Textbook / T.Yu. Osadchaya, I.G. Maksimenko. - K.: Olympic literature, 2008. - 144 p.
7. Prisyazhnyuk S.I. Peculiarities of methods of development of physical qualities of pupils of initial classes of comprehensive school / S.I. Prisyazhnyuk. - Kyiv: NULES Publishing Center of Ukraine, 2014. - 340 p.
8. Stanislav Prsyazhnyuk, Dmytro Oleniev, Mykola Popov, Anzhela Tiazhyna, Ihor Bloshchynskyi. La Educación Física de los jóvenes en edad de estudiar: cuestiones problemáticas e investigación. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. VII Número: Edición Especial Artículo no.:80 Período: Noviembre, 2019. Private Research Centre (RENIECYT-CONACYT) no:197386, registry no.2016-16735, located at Pino Suárez, 400-2, Col. Santa Clara, Toluca, Estado de México, México.

9. Romanenko, V., Maksimovich, V., (1986) Circuit Training at Mass Physical Education Lessons, Fizkultura i sport, 143 p.
10. Shamova, T. (1982) Activation of Schoolchildren's Education, Pedagogika, 209 p.
11. Prysiazhniuk, S., Tolubko, V., Oleniev, D., Parczevskyy, Y., Prontenko, K., Griban, G., Zhymov, O. (2018) The influence of physical activities on biological age parameters of the first-year female students from the special medical department, Journal of Physical Education and Sport, Vol. 18, pp. 561-564.
12. Ter-Hovhannisyan AA Pedagogical bases of physical education / A.A. Ter-Hovhannisyan. - М.: Fizkultura i sport, 1978. - 206 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).24

- Сагач О. М.**
кандидат історичних наук, доцент кафедри педагогіки та психології
Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського
- Корнят В. С.**
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти та соціальної роботи,
Львівський національний університет імені Івана Франка
- Прокопчук В.І.**
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гри на музичних інструментах
Інституту мистецтв Рівненського державного гуманітарного університету
- Дідух І.Я.**
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
- Плетеницька Л. С.**
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фахових методик і технологій початкової освіти ДВНЗ
"Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника"
- Демченко І. І.**
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спеціальної освіти,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
- Максимчук І. А.**
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Маріупольський державний університет
- Максимчук Б. А.**
доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та фізичної культури, Ізмаїльський державний гуманітарний університет

МОТИВАЦІЯ ТА УМОВИ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Аналіз вимог, які висуваються до фахівця в професійному кодексі, показує, що, як правило, вони можуть бути умовно зведені до двох груп нормативів: перша група – це вимоги до якості, змісту та результатів професійної діяльності; друга група – вимоги до особистості професіонала. Серед вимог, що належать до вимог до особистості майбутнього вчителя фізичної культури, є володіння ним педагогічною майстерністю. При позитивному ставленні до людей, до себе як особистості, при розвиненому інтересі до спілкування і співпраці з людьми, шанси на розвиток цієї важливої особистісної характеристики значно зростають. Аналіз навчальних планів підготовки учителів фізичної культури, показав, ціннісні уявлення про майбутню професію у студентів починають формуватися лише після закінчення другого курсу. Для з'ясування можливостей розвитку педагогічної майстерності у навчальному процесі ми уточнили зміст нормативних і вибіркового дисциплін освітньо-професійної програми, які дозволяють сформувати самовизначення, самоідентифікацію особистості майбутнього вчителя фізичної культури: розуміння себе та інших, адекватну самооцінку та оцінку навколишньої дійсності, виробити власне ставлення до професійної педагогічної діяльності.

Ключові слова: фізична культура, майбутній учитель, професійна діяльність, мотиваційна сфера.

Сагач О. М., Корнят В. С., Дідух І. Я., Прокопчук В. І., Плетеницька Л. С., Демченко І. І., Максимчук І. А., Максимчук Б. А. Мотивація і умовия розвитку педагогического мастерства в процессе профессиональной подготовки. Анализ требований, предъявляемых к специалисту в профессиональном кодексе, показывает, что, как правило, они могут быть условно сведены к двум группам нормативов: первая группа - это требования к качеству, содержанию и результатам профессиональной деятельности; вторая группа - требования к личности профессионала. Среди требований, относящихся к требованиям к личности будущего учителя физической культуры, является владение им педагогическим мастерством. При положительном отношении к людям, к себе как личности, при развитом интересе к общению и сотрудничеству с людьми, шансы на развитие этой важной личностной характеристики значительно возрастают. Анализ учебных планов подготовки учителей физической культуры, показал, ценностные представления о будущей профессии у студентов начинают формироваться только после окончания второго курса. Для выяснения возможностей развития педагогического мастерства в учебном процессе мы уточнили содержание

нормативних і виборочних дисциплін освітньо-професійної програми, які дозволяють сформувати самоопределение, самоідентифікацію особистості майбутнього вчителя фізичної культури: розуміння себе і інших, адекватну самооцінку і оцінку оточуючої дійсності, виробити власне ставлення до професійної педагогічної діяльності.

Ключевые слова: фізична культура, майбутній вчитель, професійна діяльність, мотиваційна сфера.

Sahach Oksana, Korniat Vira, Didukh Iryna, Prokopchuk Viktoriia, Pletenicka Lidia, Demchenko Iryna, Maksymchuk Iryna, Maksymchuk Borys. Motivation and conditions for the development of pedagogical skills in the process of vocational training. The analysis of the requirements which are made to a specialist in the professional code shows that, as a rule, they can be conditionally erected to two groups of standards: the first group is requirements to the quality, content and results of professional activity; the second group is the requirements for the personality of a professional. Among the requirements that belong to the requirements of the personality of a future teacher of physical culture, there is possession of his pedagogical skill. With a positive attitude towards people, towards themselves as a person, with a developed interest in communication and cooperation with people, the chances of developing this important personal characteristic increase significantly. The analysis of the curricula for physical education teachers' training showed that value ideas about future profession of students begin to be formed only at the end of the second year. In order to find out the possibilities of developing pedagogical skills in the educational process, we clarified the content of normative and elective disciplines of the educational and professional program, which allow to form self-determination, self-identification of the personality at a future teacher of physical culture: understanding of yourself and others, adequate self-assessment and assessment of environmental reality, to make own attitude to professional pedagogical activity. After studying a discipline, students should be able to determine ways to form and implement pedagogical skills; self-evaluation of personality qualities, plan own self-improvement (keep a diary of professional formation); use individual features of mimics, pantomimics and other non-verbal means of communication to improve pedagogical technology, increase efficiency, educational process; to possess acting skills, to carry out the presentation and etc.

Keywords: physical culture, future teacher, professional activity, motivational sphere

Постановка проблеми. Серед вимог, що належать до вимог до особистості майбутнього вчителя фізичної культури, є володіння ним педагогічною майстерністю. При позитивному ставленні до людей, до себе як особистості, при розвиненому інтересі до спілкування і співпраці з людьми, шанси на розвиток цієї важливої особистісної характеристики значно зростають [1-13].

Аналіз навчальних планів підготовки учителів фізичної культури, показав, ціннісні уявлення про майбутню професію у студентів починають формуватися лише після закінчення другого курсу.

Аналіз актуальних досліджень. У більшості наукових джерел автори розуміють умову як обставину, від якої щось залежить, що робить можливим здійснення чого-небудь. У Філософському енциклопедичному словнику поняття «умова» визначене як «те, від чого залежить щось інше (зумовлене); істотний компонент комплексу об'єктів (речей, їх станів, взаємодій), за наявності якого можливе існування цього явища» [14].

Педагогічна енциклопедія умовою позначає «процес відтворення індивідом історично сформованих, суспільно вироблених здібностей, способів поведінки, знань, умінь і навичок, процес їх перетворення на форми індивідуальної суб'єктивної діяльності. Кожна форма умов пов'язана з визначеним суспільно заданим змістом, суб'єктивне відтворення якого призводить до відповідного рівня психічного розвитку» [15].

Розглянемо категорію «умови» в контексті професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. На думку В. Андрєєва, педагогічні умови – це результат «цілеспрямованого відбору, конструювання та застосування елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення... цілей» [16].

Дослідження сучасних науковців переконливо доводять, що однією з особливостей здобуття освіти майбутнім учителем фізичної культури є створення сприятливого, гармонійного й розвивального навчально-освітнього середовища [17]. За класичною номенклатурою таке середовище називається «педагогічними умовами». На нашу думку, сучасним освітнім середовищем для підготовки вчителя фізичної культури є система навчальних заходів, умов, знарядь (обладнання, снарядів) й оптимізувальної атмосфери вдосконалення, розвитку і суперництва.

Дослідниця Т. Матвійчук вважає педагогічними умовами підготовки вчителів фізичної культури, окрім власне навчального процесу, низку організаційних заходів, скерованих на педагогічну інноватику, сучасні тенденції вищої освіти, фізичної культури й спорту й нову парадигму освіти [18].

У науково-педагогічній літературі є різні підходи до класифікації педагогічних умов. Так, В. Смірнов пропонує поділити умови ефективності педагогічної діяльності на об'єктивні та суб'єктивні [19]. До суб'єктивних належать такі: наявність у суб'єкта навчання вираженої потреби і стійких мотивів, прийняття ним цілі та програми діяльності; досвід організації та проведення навчальної діяльності: теоретична підготовленість, сформованість умінь і практичних дій та операцій; відповідність змісту і характеру діяльності індивідуальним особливостям суб'єкта; емоційно-психологічний і фізичний стан суб'єкта навчання. До об'єктивних умов дослідник відносить організаційні та середовищні (цілепокладання, планування діяльності, організація контролю, об'єктивна оцінка, сприятливий психологічний клімат в групі, виробничо-побутові та санітарно-гігієнічні умови діяльності), ресурсні (матеріально-технічне, інформаційне, кадрове забезпечення діяльності).

Мета статті полягає в теоретичному та методичному обґрунтуванні мотивів та умов підготовки вчителя

фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Ураховуючи результати аналізу наукових праць, положення сучасної дидактики вищої школи, власний педагогічний досвід, сутність та зміст ПМ майбутніх учителів фізичної культури, можна висловити припущення, що розвиток педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури буде відбуватись більш ефективно за таких педагогічних умов, а саме:

- створення позитивної мотивації студентів до оволодіння ними педагогічною майстерністю;
- забезпечення цілісності, неперервності й системності змісту розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури;
- використання новітніх освітніх технологій для розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

Розглянемо їх більш конкретно. Перша виокремлена педагогічна умова – створення позитивної мотивації студентів до оволодіння ними педагогічною майстерністю – є важливою умовою досліджуваного процесу.

Сучасні педагоги та теоретики вищої освіти одногласно відзначають професію вчителя фізичної культури, що орієнтована більше на розвиток і гармонізацію особистості, чим на її знання й одну з небагатьох, яка передає досвід не тільки науки, а й культури, а пріоритетним завданням учителя є розвиток фізичної культури учня. Так, О. Онопрієнко вказує: «Провідним мотивом майбутньої фахової діяльності майбутнього вчителя фізичної культури є професійний. Він пов'язаний зі специфікою навчальної програми й віку студентів» [20].

Мотивація є складним психологічним процесом, що вимагає аналізу ситуації, свідомого вибору та прийняття рішення на користь тих або інших цінностей, вона не тільки обумовлює поведінку особистості, але й пронизує всі сфери її психічної активності. Мотив виступає в якості системоутворюючого чинника діяльності, виражаючи її значущість для окремого індивіда.

Мотиви, як спонукальні причини дій та вчинків, відіграють суттєву роль в системі ставлення особистості до конкретної діяльності. Професійна діяльність зазвичай визначається одночасно декількома мотивами, причому одні виконують роль основних, інші – другорядну, додаткову функцію стимулювання.

Серед системи найстійкіших мотивів професійної діяльності розрізняють: суспільні мотиви – усвідомлення потреби в суспільно значущій діяльності; мотиви досягнення, інтересу до професії – усвідомлення потреби в самоствердженні; мотиви матеріальної винагороди – усвідомлення потреби у матеріальному забезпеченні; мотиви співробітництва – усвідомлення потреби у спільній діяльності (наприклад, кооперування у навчанні) тощо. Складається ієрархія мотивів, яка надає спрямованості відносно стійкої структури. У процесі засвоєння діяльності, професіоналізації особистості ієрархія і структура професійних мотивів змінюється, що обумовлює динаміку професійної спрямованості. Це саме стосується і навчальної діяльності студентів.

Мотиваційна сфера включає в себе потреби, інтереси, цілі, ідеали, ціннісні орієнтації, вона спрямовує та організує діяльність майбутніх учителів фізичної культури, надаючи їй особистісного сенсу та значущості. Система мотивів пов'язана з характерним для особистості ставленням до явищ дійсності, способами взаємодії з іншими людьми.

Розвиток мотиваційної сфери майбутнього вчителя фізичної культури забезпечує ефективність формування педагогічних знань, засвоєння соціального досвіду, передачі цього досвіду учням.

Найбільш відомими дослідженнями мотивації є Л. Божович, Є. Ільїна, М. Морозова, Л. Славина, М. Матюхіна, В. Мільмана, А. Маркової, Й. Лінгарт, Е. Стоуес. До мотивів діяльності зараховують всі фактори, які обумовлюють прояв активності: потреби, цілі, установки, почуття обов'язку, інтереси та ін.

Науковці (Л. Божович, О. Леонтєв, В. Мерлін, С. Рубінштейн) розрізняють внутрішні та зовнішні мотиви. Зокрема, зовнішніми мотивами вони називають фактори, які знаходяться за межами діяльності. Ці мотиви можуть бути як позитивними, так і негативними. Щодо позитивних мотивів, вони можуть бути соціальними та вузькоособистісними.

Знані психологи П. Якобсон та Л. Божович уважають, що соціальні мотиви обумовлені почуттям обов'язку перед рідними, уявленнями про навчання як про шлях засвоєння культурних цінностей, отримання освіти. Вузькоособистісні мотиви пов'язані з бажанням одержати схвалення [21]. Слід зазначити також, що зовнішні мотиви мають короточасний вплив, вони ситуаційні. Більш спонукальну силу мають внутрішні мотиви. Насамперед внутрішніми мотивами є пізнавальні мотиви, джерелом яких є усвідомлена потреба особистісного змісту та самостійної цінності: «безкорислива жадоба знань» (П. Гальперін), «жагуча пізнавальна потреба» (Л. Божович), «постійне прагнення пізнавати нове» (П. Якобсон).

Як внутрішні, так і зовнішні мотиви ніколи не існують в ізольованому вигляді. Мотивація завжди має складний, комплексний характер, поєднує в собі як внутрішні, так і зовнішні, позитивні і негативні, пізнавальні і соціальні мотиви. Оптимальним є поєднання мотивів, у якому внутрішні мотиви органічно доповнюються і підсилюються позитивними зовнішніми мотивами.

На вибір професії впливають багато чинників: з одного боку – соціальне оточення, мода, престижність, професійний устрій сім'ї тощо, з іншого боку – так звані внутрішні умови, тобто індивідуальні інтереси, здібності, захоплення, схильність самої людини до тієї чи іншої справи. Значення зовнішніх факторів важко переоцінити. Водночас, безсумнівне значення має наявність індивідуальних здібностей у студентів, їхнє тяжіння до певних сфер діяльності [22].

На формування мотивації впливає багато чинників. Серед них можна виокремити способи організації та проведення навчального процесу, що включають взаємодію викладачів і студентів, структуру та послідовність подачі навчальної інформації, використання завдань, що мають проблемний характер.

Управління процесом формування мотивації майбутніх учителів фізичної культури здійснюється через передачу їм певної інформації, що може слугувати підґрунтям для прийняття рішення на користь тих або інших цінностей. При цьому

відбувається зіставлення власної системи цінностей із загальнозначущими нормами та ідеалами. Майбутній учитель як особистість і професіонал у своїй діяльності повинен враховувати не лише свої потреби та можливості, але й потреби та можливості інших людей.

Тому можна припустити, що позитивна мотивація майбутніх учителів фізичної культури до оволодіння ними педагогічною майстерністю буде розвинена, коли студенти відчуватимуть потребу бути потрібним людям, бути корисним і творити добро, навчатися радіти успіхам і здобуткам своїх вихованців, відчуватимуть з ними почуття спільності.

Аналіз вимог, які висуваються до фахівця в професійному кодексі, показує, що, як правило, вони можуть бути умовно зведені до двох груп нормативів: перша група – це вимоги до якості, змісту та результатів професійної діяльності; друга група – вимоги до особистості професіонала.

Серед вимог, що належать до особистості майбутнього вчителя фізичної культури, є володіння ним педагогічною майстерністю. При позитивному ставленні до людей, до себе як особистості, при розвиненому інтересі до спілкування і співпраці з людьми, шанси на розвиток цієї важливої особистісної характеристики значно зростають.

Аналіз навчальних планів підготовки учителів фізичної культури, показав, ціннісні уявлення про майбутню професію у студентів починають формуватися лише після закінчення другого курсу.

Для з'ясування можливостей розвитку ПМ у навчальному процесі ми уточнили зміст нормативних і вибіркових дисциплін освітньо-професійної програми, які дозволяють сформувати самовизначення, самоідентифікацію особистості майбутнього вчителя фізичної культури: розуміння себе та інших, адекватну самооцінку та оцінку навколишньої дійсності, виробити власне ставлення до професійної педагогічної діяльності.

Наше припущення підтвердилося результатами опитування й анкетування студентів третього курсу, які навчаються за фахом «Вчитель фізичної культури». Були виявлені дисципліни, що більшою мірою сприяли формуванню професійно-педагогічної культури респондентів: «Педагогіка» (76,82%), «Вступ до спеціальності» (70,65), «Культура професійного мовлення та спілкування» (74,55%), «Психологія» (56,32%).

Нами був проаналізований зміст дисциплін циклу професійної та практичної підготовки чотирьох вищих навчальних закладів, де здійснюється підготовка учителів фізичної культури, а саме: Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Хмельницького національного університету, Вінницького педагогічного коледжу (відділення фізичного виховання) та Вінницького соціально-економічного інституту університету «Україна».

Серед навчальних предметів, що забезпечують формування ППК, ми виокремили такі: «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Психологія», «Культура професійного мовлення та спілкування».

Спочатку ми проаналізували зміст пояснювальних записок навчальних програм з вищезазначених предметів, потім визначили теми і завдання для практичної та самостійної роботи студентів, що забезпечують розвиток педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

Перший етап контент-аналізу був спрямований на з'ясування питання, чи відповідають мета й завдання курсів розв'язанню завдань розвитку ПМ. Тому нами були відібрано лише ті аспекти, що входять до завдань нашого дослідження.

Для нашого дослідження важливо, що до основних завдань курсу «Вступ до спеціальності» належать: оволодіння основами наукової пізнавальної діяльності студента в умовах ВНЗ; знайомство зі змістом професії учителя фізичної культури та видами його педагогічної діяльності; розкриття актуальних проблем педагогічної діяльності в Україні; формування гуманістично орієнтованого професійного світогляду майбутнього педагога, ознайомлення із сферами діяльності учителя фізичної культури як можливими місцями майбутньої роботи; знайомство з основами оволодіння професією та спонування студента до активної роботи над собою і професійним самовдосконаленням.

До переліку вмінь, які має забезпечити цей курс, входять уміння оцінювати результативність дій педагога, підбирати оптимальні засоби та прийоми спілкування, налагодити співпрацю і партнерство з різними соціально-виховними структурами.

Метою дисципліни «Педагогіка» є опанування системою загальнопедагогічних знань, засвоєння знань з історії педагогіки, теорії виховання та навчання (дидактики), ознайомлення із теорією змісту, організації та управління навчально-виховним процесом.

До основних завдань курсу належать формування в студентів умінь орієнтуватися в закономірностях, принципах процесу навчання та виховання; опанування знаннями про різні форми, методи, засоби навчання і виховання; оволодіння навичками аналізу навчально-виховних і проблемних педагогічних ситуацій у сім'ї та колективі; розвиток практичних умінь, що забезпечують творчість та ініціативу в різних видах діяльності. Ця дисципліна є першою сходинкою в опануванні студентами майбутньою спеціальністю.

Значну роль у розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури відіграє дисципліна «Основи педагогічної майстерності», метою якої є сприяння усвідомленню студентами змісту педагогічної діяльності, осмисленню її ідеалів, виявленню рівня підготовки майбутнього учителя фізичної культури, усвідомленню педагогічної позиції у студентів, формування потреб професійного розвитку.

Після вивчення дисципліни студенти мають уміти визначити шляхи формування та реалізації педагогічної майстерності; самооцінювати якості особистості, планувати власне самовдосконалення (вести щоденник професійного становлення); використовувати індивідуальні особливості міміки, пантоміміки та інші невербальні засоби спілкування для вдосконалення педагогічної техніки, підвищення ефективності навчально-виховного процесу; володіти культурою професійного педагогічного спілкування; адекватно, педагогічно грамотно реагувати у різних педагогічних ситуаціях; удосконалювати техніку мовлення; керувати своїм психічним станом, створювати необхідний настрій; творчо організовувати процес навчання і виховання, використовуючи інноваційні, нетрадиційні, ігрові методики; володіти акторською майстерністю,

здійснювати самопрезентацію тощо. Отже, цей курс створює належні умови для опанування студентами педагогічною майстерністю.

Але, на жаль, навчальним планом підготовки бакалаврів середньої освіти з професійною кваліфікацією вчитель фізичної культури, додатковою кваліфікацією вчитель основ здоров'я Хмельницького національного університету та Вінницького соціально-економічного інституту університету «Україна» вивчення цієї навчальної дисципліни не передбачено.

Проведений контент-аналіз навчальних дисциплін «Вступ до спеціальності», «Культура професійного мовлення та спілкування», «Педагогіка», «Зміст і види професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту» дав змогу реструктуризувати їх зміст (на основі нових тем).

Наступним етапом аналізу змісту навчальних програм був кількісний та якісний аналіз тем, завдань для практичної та самостійної роботи студентів, що передбачають розвиток педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури.

Висновки. Більшість навчальних дисциплін спрямовано на розвиток складових ПМ. Так, курс «Вступ до спеціальності» забезпечує уведення студента в світ професії учителя фізичної культури, формування основ педагогічної майстерності. На основі цих знань формується мотиваційний та ціннісний компонент педагогічної майстерності.

Курс «Педагогіка» допомагає студентам усвідомити значення виховання, освіти і навчання, зрозуміти роль самовиховання і самоосвіти в житті людини.

Проте в змісті навчальних дисциплін, що нами аналізуються, недостатньо представлено особистісний (комплекс особистісних якостей, інтересів та нахилів) і поведінковий (засоби і способи педагогічного впливу) компоненти, перелік тем курсових робіт з «Теорія і методика викладання фізичного виховання» не в повній мірі відображає сутність та структуру ПМ.

Цей недолік прослідковується і в результатах підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Аналіз курсових та дипломних робіт показує, що «улюбленим» методом діагностики студентів тести.

Проведений нами аналіз носить орієнтовний характер, тому визначити можливості навчальної дисципліни або окремого заняття для розвитку названої характеристики, виходячи лише з його текстових характеристик, досить складно.

Література

1. 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. Науковопедагогічні 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)
2. Максимчук Б., Максимчук І. Освітні технології розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 96 с. (С. 50-52)
3. Максимчук І. А., Малихін А. О., Демченко І. І., Височан Л. М., Філоненко Л. В., Білозерська Г.О., Лісниченко Ю.М., Максимчук Б. А. Структура педагогічної майстерності у контексті інтровертних характеристик фахівця / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 12 (120) 19. – 123 с. (С. 82-89)
4. Бабій І. В., Максимчук Б. А., Малихін А. О., Сивохоп Е. М., Короткіх М. А., Грицун Ю.М., Мальяр Н. С., Максимчук І. А. Історичні передумови розвитку педагогічної майстерності / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 11 (119) 19. – 191 с. (С. 12-18)
5. Максимчук Б. А., Овчарук В. В., Карасевич С. А., Овчарук В. Г., Петришин П. В., Шкірта М. І., Трифан О. М., Максимчук І. А. Педагогічна майстерність майбутніх учителів фізичної культури як предмет наукових досліджень / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 11 (119) 19. – с. 191 (С. 129-134)
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. 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.
9. Рабійчук С. О., Ребрина А.А., Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Система ціннісних орієнтацій професійної діяльності волонтера / Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. – 2019. – Випуск 57. -208 с. (С. 137-144)
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. Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Формування елементів педагогічної майстерності у майбутніх соціальних працівників : Навчальний посібник / уклад.: Максимчук Б. А. – Вінниця, 2019. – 99 с.
12. 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. Науковопедагогічні 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)
13. 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. Науковопедагогічні 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)
14. Философский энциклопедический словарь. – М. : Сов. педагогика, 1983. – 840 с.
15. Педагогическая энциклопедия : в 4 т. / глав. ред. И. А. Каиров, Ф. Н. Петров. – Т. 2 : Ж–М. – М. : Педагогика, 1965. – 912 с.
16. Андреев В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. 2-е изд. – Казань : Центр инновационных технологий, 2000. –С. 124.
17. Соловійов В. Особистісно орієнтований підхід у професійній підготовці викладачів фізичного виховання / В. Соловійов // Психологічні виміри культури, економіки, управління : зб. статей / упор. О. М. Лозинський. – Вип. № 1. – Львів : Ліга-Прес, 2013. – С. 135–141.
18. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання й процесі професійної підготовки. Дис...канд. пед. наук. – 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Тетяна Фартівна Матвійчук. – Львів, 201 с.
19. Смирнов В.И. Проблемы современной дидактики. – М.: Педагогика, 1984. – 96 с.
20. Онопрієнко О. В. Формування базових компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури у процесі вивчення фахових дисциплін. Дис... канд. пед. наук. / Олександр Васильович Онопрієнко – Черкаси 2009. – 295 с.
21. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков. – М. : 1972. – С.41-42
22. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: В 5 т. / В.О. Сухомлинський. – К.: Рад. Школа, 1977. – Т.3. – 659 с.

Reference

1. Demchenko I.I., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Koziy O. M., Demchishina O. V., Sahach O. M., Pletenytska L. S., Maksymchuk I. A. (2020). Dynamics of development of pedagogical skills and interaction of factors of its formation. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 1 (121) 20. 114 (34-39).
2. Maksymchuk B., Maksymchuk I. (2019). Educational technology of pedagogical skill development at future teachers of physical culture. Traditions and innovations in modern pedagogical activity: European dimension. Collection of scientific works on the materials of the scientific and practical conference. Ismail, 96. (50-52).
3. Maksymchuk I. A., Malikhin A. O., Demchenko I. I., Vysochan L. M., Filonenko L. V., Bilozerska H.O., Lisnichenko Y.M., Maksymchuk B. A. (2019). Structure of pedagogical skills in the context of introverted characteristics of the specialist. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 12 (120) 19, 123 (82-89).
4. Babiy I. V., Maksymchuk V. A., Malykhin A. O., Syvokhop E. M., Korotkikh M. A., Grytzun Y.M., Maliar N. S., Maksymchuk I. A. (2019). Historical prerequisites for pedagogical skills development. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 11 (119) 19, 191. (12-18).
5. Maksymchuk B. A., Ovcharuk V. V., Karasevich S. A., Ovcharuk V. H., Petryshin P. V., Shkirta M. I., Trifan O. M., Maksymchuk I. A. (2019). Pedagogical skill of physical culture future teachers as a subject of scientific research. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 11 (119) 19, 191 (129-134).
6. Maksymchuk B. A. (2019). Analysis of the legislative framework for training of future teachers of physical culture 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 skill at teachers of physical culture as a subject of scientific research. Tavriyskyi bulletin of education. Kherson, 2 (66), 12-22.
8. Maksymchuk B. A. Modern state of development of pedagogical skill of physical culture future teachers. (2019). Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 3 (111) 19. 92-97.
9. Rabiychuk S. O., Rebryna A.A., Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. (2019). The system of value orientations of professional activity of the volunteer. Scientific notes of Mykhailo Kotsyubynskyi Vinnitsa State Pedagogical University, Series: pedagogy and psychology, 57. 208. (137-144).

10. Maksymchuk B. A. (2019). Using the Latest educational technologies for the development of pedagogical skills of future teachers of physical culture. Topical Problems of Higher Vocational Education. Kiev, 89-90 <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Konfer2019.pdf>
11. Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. (2019). Formation of elements of pedagogical skill in future social workers. Tutorial. Vinnitsa, 99.
12. 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. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 2 (122) 20. 20. (40-47).*
13. Maksymchuk I. A., Sahach O. M., Demchenko I. I., Furdyk S. B., Maksymchuk B. A., Protas O. L., Mezhylovska 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. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 2 (122) 20. 203 (88-95).*
14. Philosophical encyclopedia dictionary. Sov. Pedagogy, 1983. 840.
15. Pedagogical encyclopedia: in 4 v. main ed. I.A. Kairov, F.N. Petrov. Pedagogics, 1965. 912.
16. Andreiev V.I. (2000). Pedagogics: training course for creative self-development. Kazan, 2 ed. , 124.
17. Solovyov V. (2013). Specially oriented approach in vocational training of physical education teachers. Psychological dimensions of culture, economy, management. Lviv, 1, 135-141.
18. Matviychuk T. F. Formation of pedagogical skills at future teachers of physical education and the process of professional training. PhD thesis. Lviv, 201.
19. Smirnov V.I. (1984). Problems of modern didactics. Pedagogy. Moscow, 96.
20. Onoprienko O. V. (2009). Formation of the basic competences at future teacher of physical culture in the process of studying professional disciplines. PhD thesis. Cherkasy, 295.
21. Bozhovich L. I. (1972). Problem of development of a child's motivational sphere. Study of motivation of behavior of children and adolescents. 41-42.
22. Sukhomlynskyi V. O. (1977). Selected works, 3, 659.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).25
УДК 796.81/85:37.047:371.212

Семенів Б.С.
кандидат педагогічних наук, доцент
Приставський Т.Г., Стахів М.М., Голубева О.Т.,
старший викладач,
Сопіла Ю.М.
асистент, Львівський національний університет ветеринарної
медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, м. Львів,

ВПЛИВ РІЗНОВИДІВ АЕРОБІКИ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ

В Україні здійснюється широкий комплекс заходів, що створюють необхідні умови праці та побуту, оздоровлення зовнішнього, в тому числі й виробничого, середовища, подальший розвиток охорони здоров'я. Водночас активність людини, засоби фізичної культури та спорту є важливими чинниками вдосконалення, зміцнення здоров'я, що в кінцевому підсумку підвищує творчу активність людини, її працездатність. **Мета** дослідження - визначити експериментальним шляхом ефективність застосування різновидів аеробіки на психофізіологічний стан та спеціальну працездатність жінок професорсько-викладацького складу. Для досягнення мети використано такі **методи дослідження**: аналіз, узагальнення, систематизація літературних джерел з проблеми дослідження, анкетування, опитування, психофізіологічні методи дослідження, педагогічні методики дослідження. **Результати дослідження**: фізичні навантаження з класичної аеробіки сприяють активізації різних структур роботи ЦНС, в результаті чого жінки швидше почали реагувати на світлові сигнали. Спеціальна працездатність зросла на 48,5 %. Після закінчення дослідження заняття з силової аеробіки у жінок спостерігалось суттєве збільшення потенціалу кардіогемодинаміки. Тренувальні комплекси фізичних вправ з аеробіки з використанням різного інвентаря, приводять до активації різних ділянок кори головного мозку, що виражається в скороченні (орієнтовно 15 %) часу зорово-моторної реакції, збільшується (орієнтовно на 14,5 %) спеціальна працездатність. Під впливом тренувального заняття на тренажерах силового спрямування у жінок знижується потенціал кардіогемодинаміки, а з іншої сторони в результаті активації коркових структур головного мозку збільшується професійна працездатність.

Висновки. Систематичні заняття фізичною культурою та спортом нормалізують роботу практично всіх органів та систем організму, підвищують психоемоційний стан, фізичну та розумову діяльність людини.

Ключові слова: здоров'я, психофізіологічні показники, різновиди, аеробіка, експеримент, жінки, фізична культура, тренувальні режими.

Сэмэнив Б.С., Приставский Т.Г., Стахив М.М., Голубева Е.Т., Сопила Ю.Н. Влияние разновидностей аэробики на психофизиологическое состояние женщин профессорско-преподавательского состава. В Украине осуществляется широкий комплекс мер, создающих необходимые условия труда и быта, оздоровления внешней, в том числе и производственной, среды, дальнейшее развитие здравоохранения. В то же время активность человека, средства физической культуры и спорта являются важными факторами совершенствования, укрепления здоровья, в конечном итоге повышает творческую активность человека, его работоспособность. **Цель исследования** – определить экспериментальным путем эффективность применения разновидностей аэробики на психофизиологическое состояние и специальную работоспособность женщин профессорско-преподавательского состава. Для достижения цели использованы следующие **методы исследования**: анализ, обобщение, систематизация литературных источников по проблеме исследования, анкетирование, опрос, психофизиологические методы исследования, педагогические методики исследования. **Результаты исследования**: физические нагрузки с классической аэробики способствуют активизации различных структур работы ЦНС, в результате чего женщины быстрее начали реагировать на световые сигналы. Специальная работоспособность возросла на 48,5%. По окончании исследования занятий по силовой аэробике у женщин наблюдалось существенное увеличение потенциала кардиогемодинамики. Тренировочные комплексы физических упражнений по аэробике с использованием различного инвентаря, приводят к активации различных участков коры головного мозга, выражающееся в сокращении (ориентировочно 15%) времени зрительно-моторной реакции, увеличивается (ориентировочно на 14,5%) специальная работоспособность. Во в влиянием тренировочного занятия на тренажерах силового направления у женщин снижается потенциал кардиогемодинамики, а с другой стороны в результате активизации корковых структур головного мозга увеличивается профессиональная работоспособность. **Выводы.** Систематические занятия физической культурой и спортом нормализуют работу практически всех органов и систем организма, повышают психоэмоциональное состояние, физическую и умственную деятельность человека.

Ключевые слова: здоровье, психофизиологические показатели, виды, аэробика, эксперимент, женщины, физическая культура, тренировочные режимы.

Bogdan Semeniv, Taras Prystavskiy, Myhailo Stahiv, Olena Golubeva, Julia Sopila. Influence of varieties of aerobics on the psychophysiological condition of women of the teaching staff. Ukraine carries out a wide range of measures that create the necessary conditions for work and life, improvement of the external, including industrial, environment, further development of health care. At the same time, human activity by means of physical culture and sports are important factors in improving and strengthening health, which ultimately increases a person's creative activity, his ability to work. **Aim of the research** - to determine experimentally the effectiveness of the application of aerobics on the psychophysiological state and the special ability of women of the teaching staff. The following **research methods** were used to achieve the goal: analysis, generalization, systematization of literature sources on the problem of research, questionnaires, surveys, psychophysiological research methods, pedagogical research methods. **Results of the research:** exercise in classical aerobics contributes to the activation of various structures of the CNS, as a result of which women began to respond more quickly to light signals. Special working capacity increased by 48.5%. Having completed the study of strength aerobics classes in women, there was a significant increase in the potential of cardiohemodynamics. Training complexes of physical exercises in aerobics with the use of various equipment, lead to the activation of different parts of the cerebral cortex, which is expressed in a reduction (approximately 15%) of the visual-motor reaction time, increases (approximately 14.5%) special performance. Under the influence of training on strength training equipment in women, the potential of cardiohemodynamics decreases, and on the other hand, as a result of activation of the cortical structures of the brain, professional efficiency increases. **Conclusions.** Systematic physical culture and sports normalize the work of almost all organs and systems of the body, increase the psycho-emotional state, physical and mental activity.

Key words: health, psychophysiological indicators, varieties, aerobics, experiment, women, physical culture, training regimes.

Постановка проблеми. Найважливішим чинником збереження та зміцнення здоров'я населення є оптимальна рухова активність. Відомо, що гіподинамія – одна із головних причин смертності та інвалідності людей. Дослідження показали, що рівень фізичної активності майже у 70% чоловіків та жінок усіх вікових груп населення України нижчий від мінімально допустимого. Це призводить до гіподинамії, люди, мають підвищений ризик виникнення ішемічної хвороби серця (ІХС) та інсульту головного мозку. Збільшення частоти порушень постави у школярів (за 20 років з 8 – 9 до 80 – 90%), слабкі м'язи черевного пресу, стегон та спини, а також зниження функціональних резервів у вагітних, що формують відхилення у перебігу вагітності та пологів, прискорення процесів старіння (біологічний вік частини 20-річних студентів – 35-40 років) – ось далеко не повний перелік наслідків дефектів фізичного виховання[2; 3; 6].

За даними Міністерства охорони здоров'я, кожні 10 років на 10% підвищується число людей, що зазнають на собі наслідків гіподинамії, а велика частина людей – 26% жінок і 16% чоловіків в Україні страждають від надмірної ваги. Загальна кількість людей, які займаються фізичною культурою і спортом, в розвинених країнах світу складає від 30,0%, загальна кількість жінок складає від 10,0–15,0%, а в малорозвинених, до числа яких входить Україна, перший показник дорівнює 3,0–10,0%, кількість жінок з яких складає 1,0–3,0%. Це досить низький показник, що підтверджує відсутність занять фізичними вправами жінок молодого віку [3; 10; 13].

Жінки даної вікової категорії в переважній більшості позитивно ставляться до занять фізичною культурою розуміючи її значення в зміцненні здоров'я, підвищенні рівня спеціальної та фізичної працездатності [2].

Основним завданням для даної вікової групи жінок являється стабілізація власного здоров'я, підтримка високого рівня працездатності, корекція фігури. У жінок середнього віку починають послаблюватись в організмі процеси метаболізму. Руховий режим даної вікової групи характеризується зниженням рухової активності та гіпокінезією [2; 6; 10].

Рухова активність жінок даного віку – об'єктивна необхідність, що дозволяє скорегувати зайву вагу, підтримувати оптимальний рівень функціонування всіх систем організму [10].

Серед факторів, які ведуть до зниження рухової активності потрібно відмітити такі як: сидяча робота, читання книг, робота за комп'ютером, пасивні форми відпочинку. Жінкам більш молодого віку в межах даної категорії є інші проблеми пов'язані з фізіологічними змінами в організмі, які виникають в період вагітності та після пологів [2; 5].

До факторів, які впливають на здоров'я жінок даної групи також необхідно віднести екологічну ситуацію та недотримання режиму харчування, вживання великої кількості вуглеводів, що призводить до росту жирових клітин які утворюють жирові відкладення. Ці фактори кінцевому результату негативно впливають на морфофункціональний стан жінок даної вікової групи [15; 16].

Для досягнення кращих показників психофізіологічного стану жінок професорсько-викладацького стану у віці 26–45 років доцільно застосовувати різновиди аеробіки [6; 12; 13].

Комплекси тренувальних режимів та вправ з різновидів аеробіки характеризуються високою емоційністю, доступністю дозування фізичних навантажень в залежності від поставлених завдань заняття, рівня фізичного стану жінок, які займаються аеробікою. Заняття аеробікою усувають гіподинамію, а висока емоційна активність при проведенні занять покращує настрій, ліквідує негативний вплив стресових факторів професійної діяльності [1; 8].

Залучення жінок 26–45 років до регулярних занять фізичною культурою та спортом є досить актуальним питанням на шляху збереження та зміцнення здоров'я.

Аналіз літературних джерел. Вперше термін «аеробіка» був використаний видатним американським фахівцем профілактичної медицини Кеннетом Купером (Kenneth H. Cooper). Спочатку К. Купер у своїй системі оздоровчих занять пропонував тільки циклічні види спорту, але незабаром він розширив діапазон застосовуваних засобів і включив в програму гімнастичну аеробіку [8].

Такі заняття призначені для оптимального розвитку фізичних якостей (аеробної витривалості, гнучкості, координації), контролю за вагою тіла, покращення роботи систем організму, позитивного психоемоційного стану, сприяють формуванню корекції фігури [6; 12; 13].

Аеробні танці, основоположником яких по праву вважають Дж. Соренсен. Програма включає в себе ритмічний біг, стрибки, нахили, махи, а також безліч танцювальних кроків і рухів. За структурою і змістом занять аеробні танці стоять найближче до сучасної ритмічної гімнастики та аеробіки [1; 2].

Гімнастика, пов'язана з іменем французького фізіолога Жоржа Демени, його система фізичних вправ була заснована на провідному значенні ритму і гармонії руху, ритмічному чергуванні розслаблення і напруження м'язів. Гімнастика базувалася на рухах вільної пластики, велике значення надавалося розвитку спритності і гнучкості. Під цим малося на увазі вміння виконувати рухи, правильно напружуючи необхідні групи м'язів і розслабляючи другорядні. Автор особливо підкреслював необхідність безперервного руху [8].

Саме безперервність, перехід від однієї вправи до іншої без зупинок зробили в 20 столітті маленьке диво, зі звичайної оздоровчої гімнастики зробили гімнастику аеробну. Використання цього методу - одна з характеристик сучасної аеробіки [1; 13].

Аналізуючи науково-методичну літературу присвячену окресленому питанню, хотілося б відзначити роботи О. Калініченко, Е. Сайкіної, Л. Сидневої та ін. Проте зазначені автори надають перевагу лише одному з видів аеробних програм (здебільшого фітнес, шейпінг, фітбол-аеробіка, степ-аеробіка тощо). Тоді як загальновідомим є факт, що кожна з цих аеробних програм окремо має специфічний акцент фізичного навантаження і не застосовує усі резерви організму [4; 11; 12].

Питаннями змісту, методики і організації занять з оздоровчої аеробіки (ритмічної гімнастики) займалися Н.Н. Венгерова, Е.С. Крючек, О.Я. Кібальник Т.С. Лисицькая, та інші [2; 5; 7; 9].

Н.Н. Венгерова досліджувала фітнес, як спосіб життя, за допомогою якого можна зберегти здоров'я, урівняти емоційний стан, буди активним та, вдосконалюючи фізичну форму, сприяти корекції зайвої ваги [2].

М.О. Ріпак у своєму дослідженні доводить, що одним із важливих факторів здорового способу життя, зміцнення здоров'я, профілактики професійних захворювань, покращенням якості життя жінок є рухова активність [10].

Котов В.О., та Масляк І.П. у своїх роботах встановили позитивний вплив занять з бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку [6].

У дослідженнях Bhurosy T., Jeewon R. доведено, що зайва вага у представниць жіночої статі може призвести до порушень здоров'я. А саме: порушення роботи серцево-судинної та дихальної систем, зміни в роботі опорно-рухового апарату, психологічні розлади, зниження спеціальної та фізичної працездатності та інші ускладнення, що можуть утворитися навіть при зайвій вазі [14].

В плані ефективності зміцнення здоров'я, профілактики професійних захворювань, сповільнення процесів старіння, методичні основи різних форм аеробіки недостатньо вивчені та розроблені, що потребує подальшого вдосконалення. Крім цього, питання застосування різновидів аеробіки для жінок даної вікової групи недостатньо висвітлені вітчизняними та зарубіжними науковцями.

Мета дослідження - визначити експериментальним шляхом ефективність застосування різновидів аеробіки та їх вплив на психофізіологічний стан та спеціальну працездатність жінок професорсько-викладацького складу.

Завдання дослідження:

1. Встановити ефективність різновидів аеробіки за модальним характером та змістом навантаження на психофізіологічний стан жінок професорсько-викладацького складу.
2. Встановити зміни роботи функціонального стану організму жінок професорсько-викладацького складу під дією різновидів аеробіки.
3. Розробити комплекси фізичних вправ та тренувальних режимів з різновидів аеробіки, котрі підвищують спеціальну працездатність жінок професорсько-викладацького складу.

Методи дослідження:

1. Аналіз, узагальнення, систематизація літературних джерел з проблеми дослідження.
2. Емпіричного дослідження (анкетування, опитування).
3. Психофізіологічні методи дослідження: емоційний стан за методикою САН (самопочуття, активність, настрої), артеріальний тиск (АТ сист., діаст.), частота серцевих скорочень (ЧСС), життєва ємність легень (ЖЄЛ), зорово-моторна реакція (ЗМР).
4. Педагогічні методики дослідження.
5. Методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Дослідження ефективності застосування різновидів аеробіки на психофізіологічний стан та спеціальну працездатність жінок професорсько-викладацького складу проведено на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького кафедру фізичного виховання, спорту і здоров'я. У дослідженні взяли участь 40 жінок професорсько-викладацького Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького у віці 26-45 років. Дослідження тривало з початку вересня 2019 року по січень 2020 року.

За результатами аналізу науково-методичних літературних джерел та проведеного опитування, здійснювався підбір різновидів аеробіки. Основними засобами аеробіки для покращення психофізіологічного стану жінок професорсько-викладацького складу, стали тренувальні комплекси фізичних вправ: класична аеробіка; силова аеробіка; аеробіка з використанням різного інвентаря. Основними засобами фізичної культури і спорту запропонованими представницям контрольної групи були комплекси фізичних вправ на тренажерах силового спрямування.

З метою вивчення впливу різновидів аеробіки на організм жінок професорсько-викладацького складу Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, були сформовані чотири групи жінок з орієнтовно однаковим рівнем фізичного стану та професійною працездатністю, в кожній групі по 10 осіб.

Перед початком чотиримісячного наукового дослідження та після його закінчення у жінок всіх груп реєструвались показники професійної працездатності (кількість прочитаних знаків), емоційний стан за тестом САН, психофізіологічні показники (ЧСС, АТ, ЖЄЛ, зорово-моторна реакція), показники фізичної підготовленості: ІГСТ в трьох хвилинній модифікації, силової витривалості (згинання тулуба, згинання розгинання рук в упорі лежачи).

Таблиця 1

Психофізіологічні показники після тренувального заняття з класичної аеробіки

Показники	Вихідні дані	Після занять	Після закінчення експерименту
Частота серцевих скорочень (уд./хв.)	82±1,2	142 ± 2,5	78,3± 2,3
АТ систолічний (мм. рт. ст.)	98±1,6	135±2,7	125±2,5
АТ діастолічний (мм. рт. ст.)	60,5±1,8	49,7±2,43	75±2,2
Життєва ємність легень (л.)	2,56±0,09	2,40±0,07	3,2±2,2
згинання розгинання рук в упорі лежачи за 30 сек. (од.)	12,5±2,3	10,4±1,7	15,4±1,7
Статична сила м'язів спини (кг.)	72,5±1,47	70,2±1,21	75,3±1,24
Зорово-моторна реакція, (мс.)	184,3±3,06	190,5±5,09	170,6±4,09
Самопочуття, (од.)	5,1±0,25	4,2±0,24	5,5±0,28
Активність, (од.)	3,8±0,26	3,2±0,23	4,5±0,25
Настрої, (од.)	4,1±0,18	3,5±0,10	5,4±0,11
Професійна працездатність (од.)	61,8±3,2	58,0±11,4	93,0±11,5

Фізичні навантаження з класичної аеробіки сприяють активізації різних структур роботи ЦНС, в результаті чого жінки швидше почали реагувати на світлові сигнали. Активізація центрів кори головного мозку сприяє збільшенню темпів руху та збільшенню сили м'язів спини. При майже не змінному самопочутті та активності настроїв жінок значно покращився. Спеціальна працездатність зросла на 48,5 %.

Таблиця 2

Функціональний стан жінок після занять з силової аеробіки

Показники	Вихідні дані	Після занять	Після закінчення експерименту
Частота серцевих скорочень (уд./хв.)	80,2±1,5	162 ± 2,7	75,5±1,5
АТ систолічний (мм. рт. ст.)	101,0±2,5	138,7±3,75	119±2,75

АТ діастолічний (мм. рт. ст.)	60,2±1,6	52,7±3,43	70±1,6
Життєва ємність легень (л.)	2,51±0,07	2,20±0,07	3,20±0,07
Витривалість м'язів спини,(с.)	52,1±3,2	38,5±3,1	78,5±2,5
згинання тулуба в положення сидячи(од.)	32,2±3,1	28,4±2,3	48,4±2,3
згинання розгинання рук в упорі лежачи(од.)	12,3±1,5	10,3±1,7	18,3±1,5
Професійна працездатність (од.)	62,0±2,3	54,0±6,4	95,2±10,1
Зорово-моторна реакція,(мс.)	170,2±3,12	175,5±2,47	157,0±3,45
Самопочуття, (од.)	4,1±0,23	3,5±0,43	4,5±0,45
Активність, (од.)	3,9±0,32	3,3±0,21	5, 5±0,55
Настрій, (од.)	3,6±0,10	3,5±0,11	4,7±0,15

Після закінчення дослідження занять з силової аеробіки у жінок спостерігалось суттєве збільшення потенціалу кардіогемодинаміки. Суттєво збільшується здатність до підтримки зусилля, приблизно 45 % максимальної сили спини.

Таблиця 3

Функціональний стан жінок після занять з аеробіки з використанням різного інвентаря

Показники	Вихідні дані	Після занять	Після закінчення експерименту
Частота серцевих скорочень (уд./хв.)	78,2±1,5	98,7 ± 2,7	75,2± 2,5
АТ систолічний (мм. рт. ст.)	105,8±2,5	139,5±2,35	119,5±2,35
АТ діастолічний (мм. рт. ст.)	59,2±1,6	51,5±3,42	65,5±2,45
Життєва ємність легень (л.)	2,48±0,08	2,41±0,09	2,55±0,05
Витривалість м'язів спини,(с.)	62,1±3,2	52,5±3,1	72,5±3,5
Зорово-моторна реакція,(мс.)	173,2±3,12	175,0±2,47	155,0±1,55
Професійна працездатність (од.)	64,0±2,3	54,0±6,5	74,0±5,3
Самопочуття, (од.)	4,2±0,21	4,1±0,10	5,1±0,11
Активність, (од.)	3,5±0,35	3,3±0,25	4,7±0,25
Настрій, (од.)	4,2±0,21	4,1±0,25	5,5±0,15

Тренувальні комплекси фізичних вправ з аеробіки з використанням різного інвентаря, приводять до активації різних ділянок кори головного мозку, що виражається в скороченні (орієнтовно 15 %) часу зорово-моторної реакції, збільшується (орієнтовно на 14,5 %) спеціальна працездатність.

Таблиця 4

Функціональний стан жінок під дією комплексів фізичних вправ на тренажерах силового спрямування

Показники	Вихідні дані	Після занять	Після закінчення експерименту
Частота серцевих скорочень (уд./хв.)	76,2±1,5	85,7 ± 2,7	77,5±1,5
АТ систолічний (мм. рт. ст.)	105,8±2,5	121,5±2,35	120,3±2,25
АТ діастолічний (мм. рт. ст.)	57,7±1,8	71,5±3,42	70,5±3,35
Життєва ємність легень (л.)	2,46±0,06	2,49±0,07	2,52±0,05
згинання тулуба в положення сидячи(од.)	31,7±3,5	27,5±2,5	37,5±2,5
згинання розгинання рук в упорі лежачи(од.)	12,8±1,6	10,7±2,6	17,3±2,3
Витривалість м'язів спини,(с.)	67,5±6,1	42,7±5,47	69,5±5,5
Професійна працездатність (од.)	62,6±2,1	58,5±17,5	102,1±19,5
Зорово-моторна реакція,(мс.)	173,0±3,52	175,8±2,85	154,8±3,95
Самопочуття, (од.)	4,4±0,21	4,5±0,12	5,5±0,12
Активність, (од.)	3,8±0,35	3,5±0,35	4,5±0,25
Настрій, (од.)	4,1±0,21	4,6±0,25	5,6±0,35

Під впливом тренувального заняття на тренажерах силового спрямування у жінок знижується потенціал кардіогемодинаміки, а з іншої сторони результати активації коркових структур головного мозку збільшується професійна працездатність. **Висновки.** Ефективність різновидів аеробіки за модальним характером та змістом навантаження, показує різні зміни роботи функціонального стану систем організму, жінок професорсько-викладацького складу Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького. Комплекси фізичних вправ та тренувальних режимів, які підвищують спеціальну працездатність та покращують психофізіологічні показники організму – це з силової аеробіки та тренувальні комплекси фізичних вправ з аеробіки з використанням різного інвентаря. Зміна роботи функціонального стану організму жінок професорсько-викладацького складу під впливом комплексу з класичної аеробіки слід враховувати при плануванні робочого дня. **Перспективи подальших досліджень:** дослідження впливу різних засобів та методів фізичної культури та спорту на психофізіологічний стан та якість життя чоловіків та жінок професорсько-викладацького складу в процесі їх професійної діяльності.

Література

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. Для студ. вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. — М.: Спорт Академ Пресс, 2002. — 304 с.

2. Венгерова Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста : монография. Санкт-Петербург, 2011. 251 с.
3. Дроздов Д.Д. Антропометрические и электрокардиографические показатели в оценке эффективности применения лечебной физкультуры у больных ожирением : методические рекомендации. Киев, 2007. 20с.
4. Калініченко О.М. Урок фізичної культури з елементами аеробіки (молодший шкільний вік) / О.М. Калініченко //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 22. – С. 38–42.
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е.С. Крючек. — М. : Терраспорт, Олимпия Пресс, 2001. — 64 с.
6. Котов В. О., Масляк І.П. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку. Харків, 2008. 17 с.
7. Кібальник О.Я. Оптимізація рівня рухової активності підлітків 13-15 років шляхом впровадження фітнес-технології в систему фізичного виховання / О.Я. Кібальник //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 9. – С. 73-77.
8. Купер, К. Аэробика дня хорошего самочувствия / К. Купер. - М. : Физкультура и спорт, 2004. - 235 с.
9. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе / Т.С. Лисицкая //Спорт в школе. – 2009. –№№ 17-24. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>.
10. Ріпак М. О. Рухова активність і якість життя дорослих жінок. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2018. Вип. 2. С. 66–70.
11. Сайкина Е.Г. Научно-методические аспекты программы по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина //Современные проблемы обучения и воспитания физической культуре в условиях модернизации высшего образования: матер. регионал. науч.-практ. конф. – Уфа: Изд-во БГПУ им. М.Акумлы, 2007. – С. 155 –163.
12. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. – М., 2000.– 74 с.
13. Селуянов В. Н. Технологія оздоровчої фізичної культури: підручник для студ. вищ. навч. мед. закладів. Київ. 2016. 248 с.
14. Bhurosy T, Jeewon, R. Pitfalls of using Body Mass Index (BMI) in assessment of obesity risk :Curr Res Nutr Food Sci. 2013; Rel. 1 (1). P. 71–76. URL: <http://www.foodandnutritionjournal.org/volume1number1/pitfalls-of-using-body-mass-index-bmi-in-assessmentof-obesity-risk/>.
15. Hardman K. Contemporari issues in phisical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
16. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 374 p. + CD. – (World of wellness health education series).

References

1. Mjakinchenko, E.B., & Shestakov, M.P. (2002). Ajerobika. Teorija i metodika provedenija zanjatij [Aerobics. Theory and methods of conducting classes]: ucheb. posob. Dlja stud. vuzov fizicheskoj kultury. M.: Sport Akadem Press (in Russian).
2. Vengerova, N.N. (2011). Pedagogicheskie tehnologii fitnes-industrii dlja sohraneniya zdorov'ja zhenshhin zrelogo vozrasta [Pedagogical technologies of the fitness industry to preserve the health of mature women]: monografija. Sankt-Peterburg (in Russian).
3. Drozdov, D.D. (2007). Antropometricheskie i jelektrokardiograficheskie pokazateli v ocenke jeffektivnosti primenenija lechebnoj fizkul'tury u bol'nyh ozhireniem [Anthropometric and electrocardiographic indicators in assessing the effectiveness of physical therapy in obese patients]: metodicheskie rekomendacii. Kiev (in Russian).
4. Kalinichenko, O.M. (2005). Urok fizychnoi kultury z elementamy aerobiky (molodshyi shkilnyi vik) [Physical education lesson with elements of aerobics (primary school age)]. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 22, 38–42 (in Ukrainian).
5. Krjucek, E.S. (2001). Ajerobika: sodierzhanie i metodika ozdovoritel'nyh zanjatij [Aerobics: content and methodology of recreational activities]: ucheb.-metod. posob. M.: Terrasport, Olimpija Press (in Russian).
6. Kotov, V.O., Masliak, I.P. (2008). Vplyv vprav bodifitnesu na pokaznyky fizychnoho zdorovia ta fizychnoi pratsezdadnosti zhynok molodoho ta serednoho viku [The effect of body fitness exercises on the physical health and physical performance of young and middle-aged women]. Kharkiv (in Ukrainian).
7. Kibalnyk, O.Ia. (2007). Optymizatsiia rivnia rukhovoї aktyvnosti pidlitkiv 13-15 rokiv shliakhom vprovadzhenia fitnes-tekhnologii v systemu fizychnoho vykhovannia [Optimization of the level of motor activity of adolescents aged 13-15 by introducing fitness technology into the system of physical education]. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 9, 73–77 (in Ukrainian).
8. Kuper, K. (2004). Ajerobika dnja horoshego samochuvstvija [Aerobics Wellness Day]. M.: Fizkul'tura i sport (in Russian).
9. Lisickaja, T.S. (2009). Metodika organizacii i provedenija zanjatij fitnesom v shkole [Methods of organizing and conducting fitness classes at school]. Sport v shkole, 17-24. [Elektronnij resurs]. Rezhim dostupa: <http://spo.1september.ru> (in Russian).
10. Ripak, M.O. (2018). Rukhova aktyvnist i yakist zhyttia doroslykh zhynok [Physical activity and quality of life of adult women]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury, 2, 66–70 (in Ukrainian).

11. Sajkina, E.G., & Kuz'mina, S.V. (2007). Nauchno-metodicheskie aspekty programmy po fitbol-ajerobike dlja detej doshkol'nogo i mlashego shkol'nogo vozrasta [Scientific and methodological aspects of the fitball-aerobics program for preschool and primary school children]. *Sovremennye problemy obuchenija i vospitanija fizicheskoj kul'ture v uslovijah modernizacii vysshego obrazovanija: mater. regional. nauch.-prakt. konf. Ufa: Izd-vo BPGU im. M.Akmully, 155–163* (in Russian).
12. Sidneva L.V., & Gonijanc, S.A. (2000). *Ozdorovitel'naja ajerobika i metodika ee prepodavanija* [Improving aerobics and teaching methods]: Ucheb. posobie. M. (in Russian).
13. Seluianov, V.N. (2016). *Tekhnolohiia ozdorovchoi fizychnoi kul'tury* [Technology of health-improving physical culture]: pidruchnyk dlja stud. vyshch. navch. med. zakladiv. Kyiv (in Ukrainian).
14. Bhurosy, T., & Jeewon, R. (2013). Pitfalls of using Body Mass Index (BMI) in assessment of obesity risk :Curr Res Nutr Food Sci., 1(1), 71–76. URL: <http://www.foodandnutritionjournal.org/volume1number1/pitfalls-of-using-body-mass-index-bmi-in-assessmentof-obesity-risk>.
15. Hardman, K. *Contemporari issues in phisical education* / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
16. Hopper, C., Fisher, B., & Munoz, K. D. (2008). *Physical activity and nutrition for health*. Champaign: Human Kinetics (World of wellness health education series).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).26

Согор О.Ю.,
аспірант каф. фехтування, боксу та національних однокорств,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Семеряк З.С.,
к.фіз.вих., доц. кафедри фехтування, боксу та національних однокорств,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Питин М.П.,
д.фіз.вих., проф., професор каф. теорії спорту та фізичної культури,
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
Блажейко А. І.,
Асоціації вільної боротьби України, м. Київ

ДИНАМІКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНІВ У ПАНКРАТІОНІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ

В сукупності чинників забезпечення результативності змагальної діяльності у панкратіоні вагому роль відіграють прояви спеціальних реакцій спортсменів. **Мета:** з'ясувати динаміку психофізіологічних показників спортсменів у панкратіоні на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі під впливом експериментальної та традиційної програм річної підготовки. **Результати.** Ефект впровадження авторської програми дав можливість спортсменам експериментальної групи суттєво покращити свої психофізіологічні характеристики за реакцією вибору на 2,77% ($p=0,05$), реакцією розрізнення – 2,51% ($p\leq 0,01$), теплінг-тестом – 15,56% ($p\leq 0,01$) щодо вихідних даних. Для спортсменів контрольної групи зареєстровані позитивні достовірні зміни за окремими психофізіологічними тестами – реакції вибору на 1,09% ($p=0,01$), реакції розрізнення – 1,39% ($p=0,03$) та результатами теплінг-тесту – 5,70% ($p=0,02$). **Висновки.** За допомогою експериментальної програми вдалося досягнути більш раннього розгортання адаптаційних процесів до специфічного фізичного навантаження, наявного в тренувальній та змагальній діяльності в панкратіоні. При тому загальноприйнята програма достовірно покращила показники лише після спрямованих навантажень більшої тривалості.

Ключові слова: динаміка, психофізіологічні характеристики, вплив, річна підготовка, етапи.

Согор О.Ю., Семеряк З.С., Питин М.П., Окопный А.М., Блажейко А. И. Динамика психофизиологических показателей спортсменов в панкратионе на этапе специализированной базовой подготовки в годичном цикле.
Аннотация. В совокупности факторов обеспечения результативности соревновательной деятельности в панкратионе важную роль имеют специальные реакции спортсменов. **Цель:** установить динамику психофизиологических показателей спортсменов в панкратионе на этапе специализированной базовой подготовки в годичном цикле под влиянием экспериментальной и традиционной программ подготовки. **Результаты.** Эффект внедрения авторской программы дал возможность спортсменам экспериментальной группы существенно улучшить свои психофизиологические характеристики по реакции выбора на 2,77% ($p = 0,05$), реакции разрешение – 2,51% ($p\leq 0,01$), теппинг-тесте – 15,56% ($p\leq 0,01$) по сравнению с исходными данными. Для спортсменов контрольной группы установлены положительные достоверные изменения по отдельным психофизиологическими тестами – реакции выбора на 1,09% ($p = 0,01$), реакции различия – 1,39% ($p = 0,03$) и теппинг-тесте – 5,70% ($p = 0,02$). **Выводы.** С помощью экспериментальной программы удалось достичь более раннего развертывания адаптационных процессов к специфическим физическим нагрузкам тренировочной и соревновательной деятельности в панкратионе. При этом

общепринятая программа позволила достоверно улучшить показатели только после направленных нагрузок большей продолжительности.

Ключевые слова: динамика, психофизиологические характеристики, влияние, годовая подготовка, этапы.

Oleg Sogor, Zoryana Semeryak, Maryan Pityn, Andriy Okopnyy, Andrii Blazheiko. Dynamics of psychophysiological indicators of athletes in pankration at the stage of specialized basic training in the annual cycle. Changes in the rules increase the need for scientific substantiation of the training system structure and content at separate stages of long-term improvement in pankration. In the complex of factors to ensure the effectiveness of competitive activities in pankration an important role play manifestations of special athletes' reactions, which manifested in situations of time choice for attack, counterattack or defensive actions, creating an optimal basis for technical and tactical actions and operational implementation. **Purpose:** to determine the dynamics of psychophysiological indicators of athletes in pankration at the stage of specialized basic training in the annual cycle under the influence of experimental and traditional programs of annual training. **Methods:** theoretical analysis and generalization of literary sources; analysis of documentary materials; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. During November 2018 - October 2019, a formative pedagogical experiment was organized and conducted. It provided the introduction of the author's annual training program for athletes at the stage of specialized basic training in pankration. The control (21 athletes) and experimental (22 athletes) groups were formed. Pedagogical testing of psychophysiological indicators was conducted three times - at the beginning, in the middle and at the end of the pedagogical experiment. There were registered the reaction of choice, the reaction of distinction, the reaction to a moving object, the tapping test among the psychophysiological indicators. **Results.** The effect of the author's program gave the athletes of the experimental group the opportunity to significantly improve their psychophysiological characteristics: the reaction of choice by 2.77% ($p = 0.05$), the reaction of distinction - 2.51% ($p, 0.01$), tapping test - 15.56% ($p \leq 0.01$) compared with the beginning of the pedagogical experiment. For athletes of the control group also registered positive significant changes in separate psychophysiological tests - the reaction of choice by 1.09% ($p = 0.01$), the reaction of distinction - 1.39% ($p = 0.03$) and the results of the tapping test - 5.70% ($p = 0.02$). **Conclusions.** With the help of the experimental program it was possible to achieve an earlier deployment of adaptation processes to the specific physical load of training and competitive activities in pankration. At the same time, the generally accepted program made it possible to significantly improve indicators only after directed loads of longer duration.

Key words: dynamics, psychophysiological characteristics, influence, annual preparation, stages.

Постановка проблеми. Змішані спортивні єдиноборства стрімко набувають популярності в Україні та світі. З кожним роком утворюються нові організації та федерації, напрями традиційних видів спорту. В Україні налічується близько десяти видів спорту, які тією чи іншою мірою позиціонують як змішані єдиноборства [1, 12, 15, 16].

Головними чинниками результативності підготовки спортсмена до змагань, на думку більшості фахівців є знаходження взаємозв'язку фізичної та психологічної підготовленості, створення правильного педагогічного підходу і оптимальної структури та змісту системи підготовки [8, 11, 17, 18, 20].

Останні зміни у правилах панкратіону певним чином спрямовані на розмежування техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності різних дисциплін (греплінга, фулу і традишину), що впливає на спеціалізованість тренувального процесу спортсменів на певних етапах багаторічної підготовки [6, 9, 10, 11].

Разом із тим останні зміни правил підсилюють потребу наукового обґрунтування структури і змісту системи підготовки на окремих етапах багаторічного удосконалення в панкратіоні [10]. У сукупності чинників забезпечення результативності змагальної діяльності у панкратіоні вагому роль відіграють прояви спеціальних реакцій спортсменів, що здебільшого пов'язані з реакцією вибору, розрізнення та на рухомий об'єкт. Вони проявляються в ситуаціях вибору часу для проведення атаквальних, контратакувальних чи захисних дій, створення оптимального базису для виконання техніко-тактичних дій та їх оперативної реалізації [2, 4, 5, 7, 8].

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Дослідження виконане згідно теми: «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації: 0116U003167) на 2016–2020 рр. Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед наявних наукових праць, проблематика панкратіону вивчена досить опосередковано. Однак окремі науковці наголошують на важливості правильної побудови тренувального процесу [1, 2, 3, 4, 7 та інші]. На їхнє переконання якісна побудова навчально-тренувального процесу повинна передбачати удосконалення спеціальних фізичних якостей, удосконалення засад техніки (професійний та прикладний аспекти), розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби, удосконалені морально-вольових якостей тощо [1, 2, 6, 13, 15]. Також варто виділити роботи І.М. Скрипка та С. В.Чердніченка [12], які присвятили частину своїх досліджень вивченню мотивації студентської молоді до занять панкратіоном та І. Ю. Наконечного щодо психологічних аспектів та станів спортсменів при заняттях панкратіоном [6, 7]. Загалом автори вказують, що досягнення високого рівня результативності спортсмена у панкратіоні неможливе без саморегуляції, внутрішньої самодисципліни, врівноваженості, стриманості [2, 3, 5, 20].

За твердженням В.М. Платонова [11] одним з найважливіших етапів підготовки в становленні спортсмена є етап спеціалізованої базової підготовки, де розпочинається значне збільшення навантаження і формування індивідуального стилю змагальної діяльності.

Мета дослідження: з'ясувати динаміку психофізіологічних показників спортсменів у панкратіоні на етапі

спеціалізованої базової підготовки в річному циклі під впливом експериментальної та традиційної програм річної підготовки.

Методи та організація дослідження. Використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (проведено пошук інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження); аналіз документальних матеріалів (вивчено структуру та зміст програми підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні); педагогічне тестування (встановлено показники психофізіологічних характеристик спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні); педагогічний експеримент (перевірено ефективність авторського підходу до побудови структури та змісту програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності); методи математичної статистики (використано для опрацювання емпіричних даних на різних етапах дослідження).

Упродовж листопада 2018 – жовтня 2019 року організовано та проведено формувальний педагогічний експеримент, що передбачав встановлення вихідних даних, впровадження авторської програми річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, отримано та згруповано масиви емпіричних даних, проаналізовано та узагальнено експериментальні дані. Сформовано контрольну (21 спортсмен) та експериментальну (22 спортсмени) групи зі спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

У межах педагогічного експерименту до підготовки експериментальної групи внесено суттєві відмінності до наявної структури та змісту програми річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Серед запропонованих нами коректив були такі: підбір вправ з урахуванням специфіки ведення змагальної діяльності спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки; врахування прогнозованого рівня підготовленості, що міститься в наближенні до показників дорослих спортсменів; диференціація засобів підготовки з урахуванням варіативності манер ведення змагальної діяльності та побудови техніко-тактичних дій; зміна співвідношення обсягу виконання вправ зі загальної та спеціальної фізичної підготовки; підвищення загальної інтенсивності виконання вправ.

У річній підготовці нами запропоновано зменшити обсяги за розділами теоретична підготовка, технічна підготовка (вибірковий вплив), тактична підготовка (вибірковий вплив), складання контрольних нормативів, загальна та спеціальна фізична підготовка (вибірковий вплив), вільні та контрольні поєдинки. Пропонувалося збільшити обсяги на спільне тренування з спортсменами інших спортивних колективів, кількість обумовлених поєдинки, заняття іншими видами спорту; доповнити структуру розділом із використанням засобів сполученої дії техніко-тактичної підготовки та для фізичної підготовки – засобами сполученої дії з техніко-тактичною підготовкою; використанням занять видами спорту, що споріднені за структурою та змістом змагальної діяльності з панкратіоном (бокс, боротьба, кікбоксинг та ін.) та конкретизовано співвідношення годин між участю у кваліфікаційних змаганнях і суддівською та інструкторською практикою.

Педагогічні тестування показників психофізіологічної підготовленості проводилися тричі – на початку, в середині та по завершенні педагогічного експерименту. Серед психофізіологічних показників реєструвалися лише окремі, які найбільшою мірою відображають специфіку змагальної та тренувальної діяльності спортсменів спортивних єдиноборств, зокрема панкратіоні [2, 6, 8, 14]:

- реакція вибору використовувалася як методика визначення часу реакції на сигнали з умовою аналізу їх кольору та вибору. Алгоритм виконання тесту передбачав реакцію спортсменів на появу, час від часу на пульті, світлових сигналів різного кольору. У відповідь на основний сигнал необхідно було одразу натиснути на ліву (червону) кнопку, на другорядний (зелений) сигнал – на праву. Інтервал між сигналами становив від 0,5 до 2,5 секунд, послідовність сигналів різного кольору була випадковою. Число пред'явлення сигналу – 30 разів на одну спробу виконання тесту;

- реакція розрізнення є різновидом складної сенсомоторної реакції та передбачала з'ясування її на один певний стимул із декількох різноманітних стимулів. Процес сенсорної обробки інформації відбувається як за принципом наявності чи відсутності сигналу, так і за розрізненням сигналів, вибору сигналу певного кольору та відповідь на неї. Спортсменам послідовно подавалися різнокольорові світлові сигнали. У відповідь на пред'явлення кожного з світлових сигналів він повинен був натиснути на відповідну кнопку уникаючи помилок. Діапазон значень інтервалів сигналів становить від 0.5 до 2.5 с із випадковою послідовністю. Перші сигнали були апробаційні, а загальне число сигналів в одному обстеженні становило – 30. Основним кольором на який відбувалася реакція був червоний;

- реакція на рухомий об'єкт спрямована на вимірювання ступеня збалансованості збудження та гальмування. На екрані монітора була окружність, та дві позначки. Вони міняли положення одна щодо іншої. Від першої за годинниковою стрілкою відбувалася заливка окружності. Необхідно було натиснути на кнопку в той момент, коли заливка досягала другої позначки. Значення мала своєчасність відповіді на сигнал. Число передавання рухомого об'єкту, окрім апробаційних спроб, – 50. Опрацювання результатів проводилося за допомогою порівняння кількості випереджень, вчасних натискань та запізнь. Якщо переважали випередження то це свідчило про діагностування невірноваженості нервових процесів або навпаки.

- тепінг-тест використовувався як експрес-методика діагностики сили нервових процесів за допомогою вимірювання динаміки темпу рухів кисті. Це відображає загальну працездатність людини. Вимірювання проводяться за допомогою спеціальних приладів «олівця» та «гумової «платформи». Протягом заданого часу «олівцем» стукали по «платформі» з максимальною частотою. Перед тестуванням проводилося розминання. Реєструвалася кількість торкань «олівцем» платформи та порівняння їх в різних часових відтинках (по 10 с).

Виклад основного матеріалу. За отриманими даними педагогічного експерименту, та вивченням даних за певною сукупністю найбільш інформативних, з урахуванням структури та змісту змагальної діяльності в панкратіоні, психофізіологічних характеристик спортсменів можна констатувати наступне (табл.).

Таблиця

Психофізіологічні показники спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні упродовж педагогічного експерименту

№ п/п	Тест (контрольна вправа)		Етап проведення контролю						p		
			початок (1)		середина (2)		завершення (3)		ЕГ1-КГ1	ЕГ2-КГ2	ЕГ3-КГ3
			ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ			
1	Реакція вибору	X	336,0	323,2	329,4	323,2	326,7	319,7	0,42	0,66	0,65
		S D	40,9	42,0	38,8	36,2	39,0	41,4			
2	Реакція розрізнення	X	352,9	346,7	344,4	345,0	344,0	341,9	0,56	0,95	0,84
		S D	29,2	23,2	28,9	20,5	29,6	24,5			
3	Реакція на рухомий об'єкт	X	-0,4	0,4	0,9	0,6	-0,1	-1,0	0,30	0,66	0,20
		S D	2,3	1,9	1,7	1,6	1,8	2,2			
4	Точні відтворення	X	12,6	12,0	15,0	12,3	18,3	11,3	0,56	≤0,01	≤0,01
		S D	2,5	2,6	2,8	1,4	2,4	1,6			
5	Тепінг-тест	X	243,3	259,0	253,5	261,6	281,2	273,8	0,38	0,56	0,63
		S D	45,0	45,8	35,6	36,5	45,7	37,6			

На підставі проведених тестувань та визначення психофізіологічних характеристик спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні встановлено позитивну динаміку для більшості показників.

Спортсмени експериментальної групи на першому етапі педагогічного експерименту продемонстрували достовірні прирости результатів у кількох тестах. Зокрема, вираженими ($p \leq 0,01$) вони виявилися для «Реакції вибору» та «Реакція розрізнення» де відносні значення приростів становили 1,98% та 2,40% від початкового рівня. Ще за одним показником, а саме кількості точних відтворень у тесті «Реакція на рухомий об'єкт» також зафіксовані позитивні зміни на рівні ($p \leq 0,01$), що становили 19,06%. На наш погляд, кількість точних відтворень для цього тесту є більш інформативним ніж абсолютні чи відносні значення результату. Адже при розрахунку результату враховуються як випередження, так і запізнення в реакції, що може компенсувати загальний показник. Окрім того спрямованість результату повинна наближатися до нуля, що ускладнює розрахунок відсоткових значень. Водночас вчасні реакції суттєво підвищують ймовірність ефективного виконання техніко-тактичних прийомів у змагальній діяльності спортсменів.

Однак не усі позитивні зрушення по результатах першого етапу були підтримані на другому етапі педагогічного експерименту серед спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи. Достовірними виявилися лише зміни у точних відтвореннях в тесті «Реакція на рухомий об'єкт» (21,45%, $p \leq 0,01$) та за результатами «Тепінг-тесту» (10,94%, $p \leq 0,01$).

Серед спортсменів контрольної групи ситуація була наступною. На першому етапі педагогічного експерименту, незважаючи на наявні позитивні тенденції за усіма тестами, достовірного рівня, на жаль, не було досягнуто у жодному з них. Відносні показники коливалися в межах від 0,01 до 2,26% (p від 0,46 до 0,98) щодо вихідного рівня.

Проте уже на другому етапі педагогічного експерименту спортсменам на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні вдалося також покращити результати за більшістю психофізіологічних тестів. Достовірні зміни встановлені для «реакції на рухомий об'єкт» ($p = 0,03$) та «Тепінг-тесту» ($p \leq 0,01$) з відносними значенням 4,64% щодо середини педагогічного експерименту. За іншими тестами зміни коливалися в діапазоні 0,91–8,49 ($p = 0,08–0,28$).

Зіставлення показників різних груп спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні впродовж педагогічного експерименту вказало, що на вихідному тестуванні суттєвих розбіжностей за психофізіологічними характеристиками спортсменів не було. Виявлені певні відмінності (1,79–6,05%, $p = 0,30–0,56$) на користь тієї чи іншої групи. В середині педагогічного експерименту спортсменами експериментальної групи було досягнуто достовірної переваги лише за одним показником (кількість точних відтворень в реакції на рухомий об'єкт), вони становили 21,99% ($p \leq 0,01$). За іншими показниками перевага була не доведена та становила від 0,17 до 49,78% ($p = 0,55–0,95$) на користь тієї чи іншої групи. По завершенні педагогічного експерименту така ситуація збереглася. Лише за одним показником (кількість точних відтворень в реакції на рухомий об'єкт) спортсмени експериментальної групи переважали своїх колег. Перевага становила уже 61,91% ($p \leq 0,01$). При цьому відмінності за іншими тестами становили від 0,63 до 93,51% ($p = 0,20–0,84$).

Кумулятивний ефект впровадження авторської програми дав можливість спортсменам експериментальної групи по завершенні педагогічного експерименту суттєво покращити свої психофізіологічні характеристики за більшістю показників. За реакцією вибору сумарний приріст становив 2,77% ($p = 0,05$), реакцією розрізнення – 2,51% ($p \leq 0,01$), тепінг-тестом – 15,56% ($p \leq 0,01$) порівняно із початком педагогічного експерименту. За окремим показником – кількість точних відтворень у реакції на рухомий об'єкт, також зафіксоване покращення, що становило 44,60% ($p \leq 0,01$). Це засвідчує, що при внесенні

корекції в структуру та зміст тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки нам вдалося зберегти основну спрямованість на ефективне вирішення конфліктних ситуацій в умовах ліміту часу та простору.

Для спортсменів контрольної групи, по завершенні педагогічного експерименту також зареєстровані позитивні достовірні зміни за окремими психофізіологічними тестами. Ефективність традиційної програми підготовки по завершенні усього педагогічного експерименту виявлена за показниками реакції вибору – 1,09% ($p=0,01$), реакції розрізнення – 1,39% ($p=0,03$) та результатами тепінг-тесту – 5,70% ($p=0,02$). Нажаль дані за реакцією на рухомий об'єкт не досягли достовірних значень ($p=0,09$).

Ми схильні вважати, що традиційна програма підготовки в сукупності з природним розвитком організму спортсменів дали змогу досягнути таких показників. Водночас, щодо змісту тренувальної діяльності можна припустити необхідність введення більшої варіативної складової в засоби, пов'язані з виконанням складно координаційних рухів (зокрема спрямованих на розвиток спритності).

Висновки. Ефект впровадження авторської програми дав можливість спортсменам експериментальної групи суттєво покращити свої психофізіологічні характеристики за реакцією вибору на 2,77% ($p=0,05$), реакцією розрізнення – 2,51% ($p\leq 0,01$), тепінг-тестом – 15,56% ($p\leq 0,01$) порівняно із початком педагогічного експерименту.

Для спортсменів контрольної групи також зареєстровані позитивні достовірні зміни за окремими психофізіологічними тестами – реакції вибору на 1,09% ($p=0,01$), реакції розрізнення – 1,39% ($p=0,03$) та результатами тепінг-тесту – 5,70% ($p=0,02$).

За допомогою експериментальної програми вдалося досягнути більш раннього розгортання адаптаційних процесів до специфічного фізичного навантаження, наявного в тренувальній та змагальній діяльності в панкратіоні. При тому загальноприйнята програма дала змогу достовірно покращити показники лише після навантажень більшої тривалості.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення змін показників підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки під впливом авторської програми за іншими сторонами підготовленості (фізична, технічна, тактична).

Література

1. Вовк В. В. Азбука панкратиона (Синтез боротьби и кулачного боя): [метод. пособие с учебным фильмом (издание первое)] // Под. ред. А.П. Мандрика, Львов 2008. 105 с.
2. Дзюрданидис В., Кузьмин В. Анализ соревновательной деятельности панкратионистов. Ученые записки. 2008. № 8(42). С-Пб. С. 28–31.
3. Долженко М. Ю. Психологическая подготовка спортсменов-студентов соревновательной деятельности в панкратіоне. Ukrainian Journal of Ecology. 2015. № 1а (14). С. 42–45.
4. Коньков Д. А. Дифференцированная технология тренировки «панкратиоников» с различным уровнем физической и технической подготовленности : автореф. дисс ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хабаровск, 2008. 22 с.
5. Коньков Д. А. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратіоне. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 58. С. 399–405.
6. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020. 62–67. 10.15330/fcult.33.62-67.
7. Наконечний І.Ю. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в багаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. Молодий вчений, 2017 № 3.1 (43.1). 221–226.
8. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті / Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
9. Панкратіон : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ 2010. 54 с.
10. Панкратіон : правила змагань / Мандрик О. П., Яковенко Р. В., Томенко О. А., Чередніченко С. В., Наконечний І. Ю., Ветров О. М. Київ, 2015. 55 с.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийский спорт; 1997. 416 с.
12. Скрипка І.М., Чередніченко С.В. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів. Молодий вчений, 2017 № 3.1 (43.1). 250–253.
13. Согор О., Пітин М. Показники змагальної діяльності кваліфікованих дорослих спортсменів із панкратіону. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018. №2 (32). С. 36–43.
14. Согор О., Пітин М. Показники змагальної діяльності юних спортсменів із панкратіону. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2019. №9 (117). С. 83–89.
15. Состав и структура соревновательной деятельности в панкратіоне на современном этапе его развития / Юхно Ю. А., Зарудний В. Ю., Олексенко І. Н., Журавель А. В. // Физическое воспитание студентов. 2011. Вип. 4. С. 92–95.
16. Andreasson J., Johansson T. Negotiating violence: mixed martial arts as a spectacle and sport. Sport in Society: Cultures, Media, Politics, Commerce, 2018: 1-15 <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1505868>
17. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style / Pityn M., Okopnyy A., Tyravskaya O., Hutsul N., Ilytsky I. // Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17 (Supplement issue 3). – pp. 1024–1030. doi:10.7752/jpes.2017.s3157
18. Radchenko, Y. A.. Specific features of competition functioning of martial arts elite sportsmen. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 2015. 19 (12). 91–95. DOI: 10.15561/18189172.2015.12014

19. Stenius M. The Legacy of Pankration: Mixed Martial Arts and the Posthuman Revival of a Fighting Culture. *Journal of Combat Martial Arts and Science*, 2014.14: 4-27

20. Zbigniew B., Mircea V., M., Dariusz G. The hierarchy of professional activities of martial arts and mixed martial arts coaches. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2014. 14 (2), 29-35. DOI: 10.14589/ido.14.2.4

References

1. Vovk, V. V. (2008) *Azbuka pankrationa (Sintez borby i kulachnogo boya): [metod. posobie s uchebnym filmom (izdanie pervoe)]* / Pod. red. A.P. Mandrika, Lvov. 105 s.

2. Dzordanidis, V., Kuzmin, V.V. (2008) *Analiz sorevnovatelnoy deyatelnosti pankrationistov*. *Uchenye zapiski*. № 8(42). S-Pb. S. 28–31.

3. Dolzhenko, M. Yu. (2015) *Psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov-studentov sorevnovatelnoy deyatelnosti v pankratione*. *Ukrainian Journal of Ecology*. № 1a (14). S. 42–45.

4. Konkov, D. A. (2008) *Differentsirovannaya tekhnologiya trenirovki «pankrationikov» s razlichnym urovnem fizicheskoy i tekhnicheskoy podgotovlennosti* : avtoref. diss ... kand. ped. nauk : 13.00.04. Khabarovsk. 22 s.

5. Konkov, D. A. (2008) *Metodicheskie osobennosti postroeniya trenirovochnogo protsessu v pankratione*. *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Hertsenyana*. № 58. S. 399–405.

6. Nakonechniy, I. (2020) *Vzayemozvyazok spetsialnoi fizichnoi ta tekhniko-taktichnoi pidhotovki visokokvalifikovanih sportsmeniv z pankrationu*. *Visnik Prikarpat'skoho universitetu*. Seriya: Fizichna kultura. 62–67. 10.15330/fcult.33.62-67.

7. Nakonechniy, I.Yu. (2017) *Vzayemozvyazok spetsialnoi fizichnoi pidhotovki ta psikhologichnogo suprovodu v bahatorichniy pidhotovtsi visokokvalifikovanih sportsmeniv z pankrationu*. *Molodiy vcheniy*. № 3.1 (43.1). 221–226.

8. Korobeynikov, G., Prystupa, Ye., Korobeynikova, L., Briskin, Yu. (2013) *Otsinyuvannya psikhofiziologichnykh staniv u sporti*. Lviv : LDUFK, 312 s.

9. *Pankration : navchalna prohrama dlya dityacho-yunatskikh sportivnikh shkil*. Kiyiv 2010. 54 s.

10. Mandrik, O. P., Yakovenko, R. V., Tomenko, O. A., Cherednichenko, S. V., Nakonechniy, I. Yu., Vetrov, O. M. (2015) *Pankration : pravila zmahaniya*. Kiyiv. 55 s.

11. Platonov, V. N. (1997) *Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. Kiev: Olimpiyskiy sport. 416 s.

12. Skripka, I.M., Cherednichenko, S.V. (2017) *Zastosuvannya elementiv pankrationu v protsesi fizichnogo vikhovannya molodshikh shkolyariv*. *Molodiy vcheniy*. № 3.1 (43.1). 250–253.

13. Sogor, O., Pityn, M. (2018) *Pokazniki zmahalnoi diyalnosti kvalifikovanih doroslkh sportsmeniv iz pankrationu*. *Fizichna aktivnist, zdorov'ya i sport*. №2 (32). C. 36–43.

14. Sogor, O., Pityn, M. (2019) *Pokazniki zmahalnoi diyalnosti yunikh sportsmeniv iz pankrationu*. *Naukoviy chasopis Nats. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova*. Kyiv, №9 (117). S. 83–89.

15. Yukhno, Yu. A., Zarudniy, V. Yu., Oleksenko, I. N., Zhuravel, A. V. (2011) *Sostav i struktura sorevnovatelnoy deyatelnosti v pankratione na sovremennoy etape eho razvitiya*. *Fizicheskoe vospitaniya studentov*. Vip. 4. S. 92–95.

16. Andreasson, J., Johansson, T. (2018) *Negotiating violence: mixed martial arts as a spectacle and sport*. *Sport in Society: Cultures, Media, Politics, Commerce*,: 1–15 <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1505868>

17. Pityn M., Okopnyy, A., Tyravska, O., Hutsul N., Ilnytsky I. (2017) *Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style*. *Journal of Physical Education and Sport*. 17 (Supplement issue 3). pp. 1024–1030. doi:10.7752/jpes.2017.s3157

18. Radchenko, Y. A. (2015) *Specific features of competition functioning of martial arts elite sportsmen*. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*,. 19 (12). 91–95. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.12014>

19. Stenius, M. (2014) *The Legacy of Pankration: Mixed Martial Arts and the Posthuman Revival of a Fighting Culture*. *Journal of Combat Martial Arts and Science*.14: 4–27

20. Zbigniew, B., Mircea, V., M., Dariusz, G. (2014) *The hierarchy of professional activities of martial arts and mixed martial arts coaches*. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 14 (2), 29–35. DOI: 10.14589/ido.14.2.4.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).27
УДК 373.015.31: 796 (71)

Турчик І.Х.,
к.фіз.вих., доцент, доцент
кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І.Франка, м. Дрогобич
Чопик Р.В.
к.пед.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І.Франка, м. Дрогобич
Кізло Н.Б.,
доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін та туризму,
Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І.Франка, м. Дрогобич

ЗМІСТ ТА ОСОБЛИВОСТІ ІНТРАМУРАЛЬНОГО (ВНУТРІШНЬОШКІЛЬНОГО) СПОРТУ У США

Вивчення та узагальнення закордонного досвіду становить цінність для України, яка поставила перед собою завдання інтеграції в світову спільноту і може стати важливим джерелом ґрунтовного осмислення та творчого використання позитивних ідей у вітчизняній теорії та практиці фізичного виховання та спорту. У зазначеній статті проаналізований зміст та особливості організації інтрамурального (внутрішньошкільного) спорту у США. У ході проведеного дослідження, встановлено що інтрамуральний спорт у США є інтегральною частиною загальної програми освіти, що надає можливість залучати дітей з різними рівнем розвитку рухових вмінь та якостей до рухової діяльності поза межами уроків фізичного виховання. Участь у програмах інтрамурального спорту добровільна. Визначено, що інтрамуральна спортивна програма у США характеризуються певними особливостями, які обов'язково враховуються для її успішної реалізації. З'ясовано, що насамперед американськими фахівцями визначається направленість (характер) спортивної програми та можливі для впровадження види рухової активності з врахуванням побажань учнів; важливим є правильне планування та складання якісного розкладу для занять з дотриманням пропускних спроможностей наявних спортивних споруд; обов'язковим є дотримання правил допуску учнів до занять і змагань, а також їх щорічний медичний огляд; реалізація спортивної програми здійснюється з використанням сучасних інформаційних технологій; постійно здійснюється облік і оцінювання програми; велике значення має належна адміністрація та якісний арбітраж; особлива увага відводиться самій процедурі змагань і визначенню переможців; окреме місце відводиться фінансуванню програм і їхній підтримці і просуванню.

Ключові слова: учні, внутрішньошкільний, інтрамуральний, спорт, США, програма

Турчик І.Х., Чопик Р.В., Кізло Н.Б. Содержание и особенности интрамурального (внутришкольного) спорта в США.

Изучение и обобщение зарубежного опыта представляет ценность для Украины, которая поставила перед собой задачу интеграции в мировое сообщество и может стать важным источником основательного осмысления и творческого использования положительных идей в отечественной теории и практике физического воспитания и спорта. В указанной статье проанализирован содержание и особенности организации интрамурального (внутришкольного) спорта в США. В ходе проведенного исследования, установлено, что интрамуральный спорт в США является интегральной частью общей программы образования, дает возможность привлечь детей с различными уровнем развития двигательных умений и качеств в двигательной деятельности за пределами уроков физического воспитания. Участие в программах интрамурального спорта добровольное. Определено, что интрамуральная спортивная программа в США характеризуются определенными особенностями, которые обязательно учитываются для ее успешной реализации. Выяснено, что прежде всего американскими специалистами определяется направленность (характер) спортивной программы и возможные для внедрения виды двигательной активности с учетом пожеланий учащихся; важным является правильное планирование и составление качественного расписания для занятий с соблюдением пропускных способностей имеющихся спортивных сооружений; обязательным является соблюдение правил допуска учеников к занятиям и соревнованиям, а также их ежегодный медицинский осмотр; реализация спортивной программы осуществляется с использованием современных информационных технологий; постоянно осуществляется учет и оценка программы; большое значение имеет надлежащая администрация и качественный арбитраж; особое внимание отводится самой процедуре соревнований и определению победителей; отдельное место отводится финансированию программ и их поддержке и продвижению.

Ключевые слова: ученики, внутришкольный, интрамуральный, спорт, США, программа.

Turchyk I., Chopyk R., Kizlo N. Contents and features of intramural (in-school) sports in the USA.

The study and generalization of foreign experience is a value for Ukraine, which has set itself the task of integration into the world community and can be an important source of thorough thinking and creative use of positive ideas in domestic theory and practice of physical education and sports. This article analyzes the content and features of the organization of intramural (in-school) sports in the United States. The study found that intramural sports in the United States are an integral part of the overall education program, which provides an opportunity to involve children with different levels of development of motor skills and qualities in motor

activities outside of physical education lessons. Participation in intramural sports programs is voluntary. It is determined that the intramural sports program in the United States is characterized by certain features that must be taken into account for its successful implementation. It was found that, first of all, American specialists determine the direction (nature) of the sports program and possible types of physical activity, taking into account the wishes of students; it is important to properly plan and compile a quality schedule for classes in compliance with the capacity of existing sports facilities; it is obligatory to observe the rules of admission of students to classes and competitions, as well as their annual medical examination; implementation of the sports program is carried out with the use of modern information technologies; the accounting and evaluation of the program is constantly carried out; proper administration and quality arbitration are of great importance; special attention is paid to the competition procedure itself and the determination of winners; a special place is given to the financing of programs and their support and promotion.

Keywords: students, in-school, intramural, sports, USA, program

Вступ. Як вказано у Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки одним з основних її завдань є оновлення цілей і змісту освіти на основі компетентнісного підходу та особистісної орієнтації, урахування світового досвіду. Важливим, як зазначено у документі є збільшення рухового режиму учнів шкільного віку за рахунок уроків фізичної культури, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час; удосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у закладах системи освіти та інших відомств (розширення кількості спортивних гуртків, секцій і клубів з обов'язковим кадровим, фінансовим, матеріально-технічним забезпеченням їх діяльності) [1]

Питання організації і методики фізичного виховання та спорту в зарубіжних країнах цікавлять багатьох українських фахівців (Вільчковський Е.С., Круцевич Т.Ю., Куц О.С., Лабскір В.М., Шиян Б.М.), науковців інших країн (Гуськов С., Вілк В., Зотов А.П., Крадман Д., Кравчик З., Мальська А., Лісіцкі Т., Поспієш Й., Яворський З.). У той же час сучасних праць щодо особливостей інтрамурального шкільного спорту в США нами не виявлено [2, 3].

Зазначимо, що у США, близько 75% сімей мають щонайменше одну дитину, яка займається організованим спортом [4], а це майже 45 млн. осіб віком від 6 до 18 років [5].

Вивчення та узагальнення закордонного досвіду становить цінність для України, яка поставила перед собою завдання інтеграції в світову спільноту і може стати важливим джерелом ґрунтовного осмислення та творчого використання позитивних ідей у вітчизняній теорії та практиці фізичного виховання та спорту.

Метою даної роботи є – аналіз змісту та особливостей організації інтрамурального (внутрішньошкільного) спорту у США.

Виклад основного матеріалу дослідження. У ході проведеного дослідження, нами встановлено що у більшості американських шкіл краще розвинутим є міжшкільний спорт, що передбачає участь у змаганнях між командами різних шкіл. Проте у деяких школах перевага надається інтрамуральному спорту, що включає індивідуальні та командні змагання між учнями лише одного закладу освіти. В останні роки, до інтрамурального спорту відносять також членство у місцевих спортивних клубах і заняття танцями [6].

Програма внутрішньошкільного спорту у США, на відміну від міжшкільного, зазвичай є доступною для усіх учнів, незалежно від рівня розвитку вмінь, вона розширює навчальну програму США, надаючи усім учням можливість застосовувати отримані під час уроків фізичної культури навички та знання, а отже у такий спосіб позитивно впливати на їхній психомоторний розвиток. Учні також вдосконалюють свої вміння і набувають компетентності в діяльності, якою зможуть займатися впродовж усього життя. Як свідчать проаналізовані нами дослідження американських фахівців, оволодіння зазначеними компетентностями (вміння і впевненість у їх використанні), заохочує школярів у дорослому житті до участі у спортивних заходах, водночас учні, які не оволоділи ними у шкільні роки, з великою ймовірністю будуть менш активними [7]. Окрім того, важливою додатковою перевагою занять є зростання рівня фізичної підготовленості школяра.

У процесі проведеного дослідження нами встановленні особливості організації та забезпечення інтрамуральних спортивних програм у США.

Визначення характеру та обсягу програми. Перед впровадженням інтрамуральних спортивних програм американські фахівці насамперед визначають орієнтацію майбутньої програми (рекреаційна чи змагальна). Для цього обов'язково враховують потреби і бажання учнів.

Якщо програма орієнтована на змагання, то важливою стає перемога. Місце в лізі ретельно моніториться, турніри проводяться з метою визначення нового чемпіона і для здобуття трофеїв та інших нагород. Найкращі гравці домінують в ігровому часі, команди змушені багато і наполегливо тренуватися та максимально намагатися уникнути помилок.

Водночас, якщо програма орієнтована на відпочинок, то увага акцентується на максимальному залученні усіх учнів. Таблиця ліги не публікується, і кожна грає окремою - сама собою. Усі учні перебувають на майданчику рівний час, вони не отримують нагород чи трофеїв, однак в деяких випадках видаються сертифікати учасника.

Програми, у яких одночасно поєднуються змагальний і рекреаційний аспект, залежать від потреб, бажань учнів та виду діяльності. Деякі школярі приєднуються до інтрамуральної програми для реалізації власної потреби участі у змаганнях (відчуття духу суперництва); у таких випадках часто мова йде про тих із них, що були виключені зі спортивних програм. Інші приєднуються задля отримання досвіду участі у приємних заходах із друзями.

Багатьма вченими у США визнається, що найкращою є збалансована програма, яка надає відповідний змагальний досвід та рекреаційні можливості. Адже у такому випадку учні можуть обрати досвід, який найкраще відповідає їхнім особистим потребам.

Види активності. Тип та різноманітність видів активності, що пропонуються учасникам, є основною будь якої інтрамуральної програми у США. Пропоновані види активності є ключовим фактором у визначенні обсягу залучення

школярів до програми, тому важливо вибрати такі види які оптимально враховують побажання учнів. Оскільки школярі в інтрамуральній програмі беруть участь у вільний час і добровільно, то необхідним є врахування їхніх потреб та інтересів.

Слід зазначити, що одним із методів, що використовується у практиці США, є визначення інтересів учнів шляхом опитування, яке зазвичай проводить класний керівник або ж безпосередньо вчитель фізичної культури. Результати опитування обов'язково оприлюднюють, аби учні бачили, що пропонувані школою різновиди активності є узагальненим результатом їх волевиявлення.

Зауважимо, що хоча зацікавленість учнів має велике значення при виборі школою різновидів спортивної активності, проте також враховуються рівень вміння в учнів і безпека учасників.

Програми інтрамурального спорту у США пропонують різноманітні види активності, які можна видозмінювати для збільшення кількості учасників. Наприклад, баскетбол пропонують як традиційний командний вид спорту, абож як гру «один на один», або змагання «штрафного кидка».

Планування. При складанні розкладу занять руховою активністю фахівцями у США враховуються: пропускна спроможність спортивної споруди, пора року, базова навчальна програма, потреби громади, доступність викладачів, потреби учнів, вимоги бюджету. Пропонувані види активності насамперед мають узгоджуватися з навчальною програмою з фізкультурної освіти, надаючи можливість учням вдосконалювати набуті вміння і навички засвоєних попередньо під час уроків фізкультурної освіти.

Споруди та обладнання. Належні спортивні споруди та якісне обладнання мають вирішальне значення для досягнення успіху інтрамуральної програми, і є важливою умовою при плануванні занять. Проте, як відзначається фахівцями, у США при плануванні найчастіше пріоритет надається міжшкільному спорту. Оскільки кількість спортивних команд продовжує зростати, то ускладнюється можливість для занять учнями внутрішньошкільним спортом. Найбільше ця проблема загострюється у другій половині дня, коли з'являється багато охочих займатися. Проведений аналіз літературних джерел, дозволяє констатувати, що у США практикують декілька шляхів для її розв'язання.

Школи при плануванні занять інтрамуральним спортом практикують включення у розклад занять, які не відповідають сезону (наприклад, волейбол зазвичай планують навесні, коли проводяться міжшкільні змагання, проте заняття волейболом, у межах інтрамурального спорту переносять на іншу пору року). Окрім того, для розвантаження шкільних спортивних споруд заняття планують у період, коли немає інших навчальних дисциплін – зранку, в обід чи рано ввечері, коли вони переважно пустують. Крім того шкільна адміністрація намагається використовувати спортивні споруди початкової школи, громади, церков, молодіжних установ, парків та зон відпочинку, а іноді комерційні об'єкти (алеї для боулінгу, басейни, поля для гольфу, ковзанки і роледроми). Орендна плата для шкіл зазвичай невелика.

Правила допуску. Для надання можливості повноцінної участі усіх школярів у заняттях інтрамуральним спортом у США розроблено декілька простих правил допуску до них. Вони прості в адмініструванні та надають учням рівні умови, однак є певні застереження. Насамперед це стосується медичного підтвердження, дозволу для участі в спортивних заходах, адже є види спорту, якими певні категорії дітей з порушенням здоров'я не можуть займатися.

Окрім того, учні, які повертаються до школи після важкої недуги і бажають займатися в інтрамуральній спортивній програмі, повинні отримати дозвіл від шкільного департаменту здоров'я. Резюмуючи сказане, стверджуємо, що дотримання зазначених правил має важливе значення для забезпечення безпеки і збереження здоров'я учасників програми.

Визначення переможця і нагороди. Школи у США практикують два підходи до нагородження й обліку досягнень дітей, що беруть участь в інтрамуральному спорті. Перший передбачає обов'язкову винагороду за досягнення учнів, адже, як уважають його прихильники це стимулює інтерес школярів і забезпечує стимул до участі. Проте, більшої популярності у США набув другий підхід, який не передбачає відзначення і нагородження кращих. На думку його прихильників задоволення, емоції та радість, які отримують учасники добровільних заходів вже є своєрідною нагородою. Окрім того, нагороди роблять програму дорожчою, й отримують їх лише декілька учасників.

Облік. Важливою особливістю ефективного управління інтрамуральними програмами у США є проведення її систематичного обліку. Інформація, щодо визначення вартості програми та оцінки її ефективності певний час зберігаються, і це допомагає вчителям фізичного виховання з'ясувати рівень участі у заняттях спортом відповідно до потреб і бажань школярів, визначити популярні і непопулярні види активності, а також потреби програми, ефективні процедури управління, її сильні і слабкі сторони.

Використання сучасних інформаційних технологій. Для ефективного управління спортивною інтрамуральною програмою школи США використовують комп'ютерну техніку. Існує велика кількість комп'ютерних програм, які прискорюють процес планування, полегшують зберігання і аналіз статистичних даних, передачу інформації тощо. Використання комп'ютера важко переоцінити, особливо у великих програмах, адже це усуває потребу ведення великої кількості документації, одночасно сприяючи ефективнішому адмініструванню програми.

Медичний огляд. Участь у інтрамуральному спорті у США передбачає обов'язковий щорічний медичний огляд усіх учнів. Зазвичай він проводиться на початку навчального року, і його результати визначають допуск до програми внутрішньошкільного спорту. У деяких школах перед початком занять вимагають ще додаткову спеціальну експертизу.

Фінансування. Оскільки інтрамуральні спортивні програми сприяють досягненню освітніх цілей, то їх фінансування, як й інших внутрішньошкільних програм проводиться переважно з освітніх фондів та центральних адміністрацій. Вони включені до бюджету асигнування шкільного фізичного виховання, що забезпечується бюджетом школи.

Підтримка та просування програми. Однією з важливих особливостей спортивних інтрамуральних програм у США є їхня публічність. Для цього проводяться спеціальні рекламні заходи, які сприяють залученню до них учнів, посилюють адміністративну підтримку, а також інформують громадськість про вплив програми на життя школярів. Практикується також

систематичне поширення інформації про майбутні заходи та переваги участі у них.

Оцінка програми. З метою забезпечення відповідності програми поставленим цілям, фахівцями практикується проведення періодичного оцінювання. Філософія, організація та управління, визначення переможців, представлені види активності, часові періоди, правила та положення, фінанси й публічність - це ті аспекти, які ретельно вивчаються й аналізуються.

З'ясовано, що важливе місце в успішній реалізації програми інтрамурального спорту у США займає забезпечення належного **арбітражу**. Традиційно арбітрами виступають самі учні, яких спеціально готують до виконання цієї ролі. Найчастіше це ті школярі, які з певних причин не можуть брати участь у програмі як спортсмени, проте отримують задоволення від участі у суддівській колегії.

Адміністрація. У багатьох школах США інтрамуральна програма перебуває під юрисдикцією завідувача, який зазвичай звітує перед відповідальним за фізичне виховання у школі. Як свідчить практика, до участі в управлінні програмою у США залучають все більше учнів. Одним із популярних методів такої практики є створення інтрамуральної ради, яка надає значну допомогу керівникові програми. До її складу входять обрані учні, що репрезентують різні вікові групи, які тісно співпрацюватимуть із директором загальноосвітньої школи. Обов'язками інтрамуральної ради є розробка стратегії розвитку, правил та процедури керівництва програмою.

Змагання. Відзначимо, що існує багато способів організації змагань у інтрамуральній спортивній програмі. Проте, як наголошується американськими фахівцями, важливо, щоб вчитель не втратив основної мети програми, а саме - залучення учнів до участі у спортивній діяльності, посилення індивідуального розвитку та отримання позитивного досвіду всіма учасниками.

У США змагання із інтрамурального спорту зазвичай проводяться у межах школи, а саме: між класами, між паралелями класів, у межах так званих «груп продовженого дня» або на уроці фізкультурної освіти.

Висновок. У ході проведеного дослідження, нами встановлено що інтрамуральний спорт у США є інтегральною частиною загальної програми освіти, що надає можливість залучати дітей з різними рівнем розвитку рухових вмінь та якостей до рухової діяльності поза межами уроків фізичного виховання. Участь у програмах інтрамурального спорту добровільна.

Визначено, що інтрамуральна спортивна програма у США характеризуються певними особливостями, які обов'язково враховуються для її успішної реалізації. З'ясовано, що насамперед американськими фахівцями визначається направленість (характер) спортивної програми та можливі для впровадження види рухової активності з врахуванням побажань учнів; важливим є правильне планування та складання якісного розкладу для занять з дотриманням пропускних спроможностей наявних спортивних споруд; обов'язковим є дотримання правил допуску учнів до занять і змагань, а також їх щорічний медичний огляд; реалізація спортивної програми здійснюється з використанням сучасних інформаційних технологій; постійно здійснюється облік і оцінювання програми; велике значення має належна адміністрація та якісний арбітраж; особлива увага відводиться самій процедурі змагань і визначенню переможців; окреме місце відводиться фінансуванню програм і їхній підтримці і просуванню.

Література

1. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 /М-во освіти і науки України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013#Text> (дата звернення 17.10.2018)
2. Турчик І. Особливості організації шкільного спорту у США. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ Фізична культура і спорт»: Збірник наукових праць/ [за ред. Г. М. Арзютова]. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 2 (43)14. – С. 92–96.
3. Турчик І. Шкільний спорт у середніх та старших школах США (масштаби та чинники залучення). Порівняльно-педагогічні студії. 2014, №2-3 (20-21). С.53-58
4. Adirim T.A., Cheng T.L. Overview of injuries in the young athlete. Sport. Med. 2003, №33. P. 75–81
5. DiFiori J.P., Benjamin H.J., Brenner J., Gregory A., Jayanthi N., Landry G., Luke A. Overuse injuries and burnout in youth sports: A position statement from the American medical society for sports medicine. Sport Med. 2014, №24. P.3–20.
6. Guidelines for after-school physical activity and intramural program / National Association for Sport and Physical Education Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/Guidelines%20for%20After.pdf> (дата звернення 28.01.2019).
7. Wuest D. Lombardo B. Curriculum and Instruction: the secondary school physical education experience. – Mosby- Year Book. – 1994. – p.414

Reference

1. Natsionalna stratehiia rozvytku osvity v Ukraini na 2012–2021 [National strategy for the development of education in Ukraine for 2012-2021]. M-vo osvity i nauky Ukrainy. [in Ukraine].
2. Turchik I. Osoblyvosti orhanizatsii shkilnoho sportu u SShA. [Peculiarities of school sports in the United States]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. – Seriiia №15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury/ Fizychna kultura i sport»: Zbirnyk naukovykh prats/ [za red. H. M. Arziutova]. K.: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2014. Vyp. 2 (43)14. – S. 92–96. [in Ukraine].
3. Turchik I. Shkilnyi sport u serednikh ta starshykh shkolakh SShA (masshtaby ta chynnyky zaluchennia) [School sport in middle and high school in the USA (degree and facts of involvement)]. Comparative-pedagogical studios, 2014, №2-3 (20-21). S.53-58 [in Ukraine].

4. Adirim T.A., Cheng T.L. Overview of injuries in the young athlete. Sport. Med. 2003, №33. P. 75–81
5. DiFiori J.P., Benjamin H.J., Brenner J., Gregory A., Jayanthi N., Landry G., Luke A. Overuse injuries and burnout in youth sports: A position statement from the American medical society for sports medicine. Sport Med. 2014, №24. P.3–20.
6. Guidelines for after-school physical activity and intramural program / National Association for Sport and Physical Education Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education URL: file:///C:/Users/User/Downloads/Guidelines%20for%20After.pdf (дата звернення 28.01.2019).
7. Wuest D. Lombardo B. Curriculum and Instruction: the secondary school physical education experience . – Mosby- Year Book. – 1994. – p.414

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).28

Філоненко Л. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації,
Рівненський Національний університет водного господарства та природокористування*
Демченко І. І.

*доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спеціальної освіти,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*
Прокопчук В.І.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гри на музичних інструментах
Інституту мистецтв Рівненського державного гуманітарного університету*
Замашкіна О.Д.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет*
Зленко Н. М.

*кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри філософії та соціальних наук
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка*
Шевчук К. Д.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*
Фурдуй С. Б.

*доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та фізичної культури, Ізмаїльський державний гуманітарний університет*
Максимчук Б. А.

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

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ В СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ЗАКЛАДАХ

Важливо визначити, які можливості в процесах набуття, збереження та реалізації ціннісних констеляцій стосовно іншої людини є в середовищі школи-інтернату в порівнянні з іншими навчальними закладами щодо використання найважливіших екзистенціалів практичного життя. Педагоги звертають увагу на ряд чинників, які перешкоджають ефективному вихованню ціннісного ставлення до людини. Серед них – злочинність, озлобленість, почуття всюдозволеності, низький рівень особистісної комунікації, безвідповідальність, життєвий песимізм, тощо. Аналіз теоретичних праць та узагальнення наукових положень дають підстави вважати, що ціннісне ставлення до іншої людини – інтегроване новоутворення, яке визначається гуманістичною етикою і мораллю та базується на таких моральних цінностях, як повага, гідність, рівноправ'я, доброзичливість, виваженість, самодостатність, готовність до конструктивного діалогу.

Ключові слова: школи-інтернати, інтегроване новоутворення, моральні цінності, виховний процес, педагогічні умови, соціалізація

Філоненко Л. В., Фурдуй С.Б., Демченко І. І., Замашкіна О.Д., Зленко Н. Н., Шевчук К.Д., Прокопчук В.І. Максимчук Б. А. Теоретические основы исследования проблемы формирования ценностного отношения в специализированных заведениях. Важно определить, какие возможности в процессах приобретения, сохранения и реализации ценностных констелляцией отношения к другому человеку есть в среде школы-интерната по сравнению с другими учебными заведениями об использовании важнейших экзистенциалов практической жизни. Педагоги обращают внимание на ряд факторов, препятствующих эффективному воспитанию ценностного отношения к человеку. Среди них – преступность, озлобленность, чувство всюдозволенности, низкий уровень личностной коммуникации, безответственность, жизненный пессимизм, и тому подобное. Анализ теоретических работ и обобщения научных положений дают основания считать, что ценностное отношение к другому человеку - интегрированное новообразование, которое определяется

гуманістическої етикою і мораллю, базується на таких моральних цінностях, як уваження, достоїнство, рівноправ'є, доброжелателность, взвешенность, самодостаточность, готовность к конструктивному диалогу.

Ключевые слова: школи-інтернати, інтегрованне новообразования, моральні цінності, вихователный процес, педагогические условия, социализация.

Filonenko Lesya, Furdui Svitlana, Demchenko Iryna, Zamashkina Olha, Zlenko Nataliia, Shevchuk Krystyna, Viktoriia Prokopchuk Maksymchuk Borys. Theoretical basis of the research of the problem of forming the value attitude in specialized institutions. It is important to determine what opportunities exist in the processes of acquisition, preservation and realization of value constellations, relative to another person in the boarding school environment compared to other educational institutions regarding the use of the most important existential of practical life. Teachers pay attention to a number of factors that prevent the effective education of value attitude towards the person. There are crime, anger, sense of permissibility, low level of personal communication, irresponsible, life pessimism and etc. among them. Analysis of theoretical works and synthesis of scientific provisions suggest that value attitude towards another person is an integrated neoplasm, which is determined by humanistic ethics and morality and is based on moral values such as respect, dignity, equality, benevolence, balance, self-sufficiency, readiness for constructive dialogue. Therefore, the formation of the value of another person is a specially organized educational process, which defines the attitude towards another person, as the highest value of the subject of life, aimed at combining knowledge about such moral values as respect for dignity, equality, benevolence, balance, self-sufficiency, readiness for constructive dialogue, ideas about the ways of their manifestation and ability to guide them in their own activities. Thus, philosophical, psychological and pedagogical studies show that the value attitude towards another person is an important characteristic of the moral sphere of the individual and is most confirmed by humanistic ethics and morality and is the basis of domestic and international legislation, which needs the close attention and development of optimal pedagogical conditions for the formation of a value attitude towards another person in pupils of boarding schools, as the most impressionable category of children with a view to their socialization and full integration into society.

Keywords: boarding schools, integrated neoplasm, moral values, educational process, pedagogical conditions, socialization.

Постановка проблеми. Виховання ціннісного ставлення до людини завжди було важливим завданням, яке потребувало пильної уваги теоретиків і практиків в галузі педагогіки.

Важливо визначити, які можливості в процесах набуття, збереження та реалізації ціннісних констеляцій стосовно іншої людини є в середовищі школи-інтернату в порівнянні з іншими навчальними закладами щодо використання найважливіших екзистенціалів практичного життя.

Педагоги звертають увагу на ряд чинників, які перешкоджають ефективному вихованню ціннісного ставлення до людини. Серед них – злочинність, озлобленість, почуття вседозволеності, низький рівень особистісної комунікації, безвідповідальність, життєвий песимізм, тощо.

Аналіз актуальних досліджень. У психологічному дослідженні С. Максименка визначаються рівні розвитку особистості в контексті ставлення до себе та до іншої людини:

- на першому рівні формуються якості особистості у процесі долаття труднощів та досягнення життєвих цілей;
- на другому рівні формується оточення особистості (друзі, товариші)
- на третьому рівні особистість стає суб'єктом життя, формується її Я– концепція [1]. Згідно з теорією С. Максименка, на особистість значний вплив мають інші люди, які впливають на її уявлення про себе та самооцінку.

Підтвердженням значущості процесу виховання ціннісного ставлення до людини є розуміння виховання на основі любові, яка має розвивати усі сфери життя особистості і є одночасно запорукою ціннісного ставлення до іншої людини. Відсутність любові до дитини виявляється у різного роду девіаціях та відхиленнях [2-11].

Ціннісне ставлення до людини досліджував І. Бех у контексті особистісно зорієнтованого виховання. Таке виховання можливе лише у тому випадку, коли воно опирається на моральні цінності. Виходячи з цього, І. Бех поділяє систему цінностей на дві категорії, які є опозиційними за суттю. Цінності духовні сприяють позитивному особистісному зростанню, вихованню таких рис як гуманність, волелюбність та відповідальність і є повною протилежністю утворенням утилітарно-прагматичного характеру. Отже, цілі та наміри особистості – це об'єкти, вкорінені в системі надіндивідуальних цінностей, що мають здатність виступати вищим критерієм для орієнтації в світі та опорою для особистісного самовизначення [12].

Мета статті полягає в теоретичному та методичному обґрунтуванні проблем формування ціннісного ставлення в спеціалізованих заклах.

Виклад основного матеріалу. Духовні цінності разом із прагненням до духовного життя можуть бути «під силу» лише особистісно зорієнтованому вихованню. Вони не сумісні з суто декларативними угрупованнями, позбавленими емоційного, ціннісного ставлення особистості до життя. Їхні психологічні корені закладені у людських бажаннях, оскільки вони є змістом ставлення до життя та явищ світу. Автор наголошує на тому, що ціннісне ставлення до матеріальних чи ідеальних предметів, в нашому випадку до іншої людини – це розуміння їх бажаності чи небажаності. Саме в такій психологічній формі духовні цінності суспільства стають суб'єктивними надбаннями і викликають зацікавлено-дійовий інтерес. Дуже важливо, щоб цінності існували в людині у вигляді певного поєднання, чіткої системи, саме тоді вони сприяють формуванню цілісності особистості. Такі цінності мають «не замикатися у внутрішньому світі людини, а бути тими психологічними засобами, за допомогою яких цей світ стає відкритим насамперед для іншої людини і тих, що її оточує. Таким чином, може йтися про

вчинковий спосіб існування людини. Саме вчинок, на думку І. Беха, робить можливою ціннісно збагачену відповідь суб'єкта на власні запитання стосовно того, як він ставиться до іншої людини, ким вона для нього є, які моральні дії він може на неї спрямувати, а від яких утриматися. В свою чергу, суб'єкт з розвинутою духовною системою є чинним носієм моральних норм, на якого інша людина може покластися, адже він знає, що є суспільнозначущим, усталеним, вічним, а що – марнотратним [12]. Якщо людина живе в релігійному світі, то її цінності, символізовані образом Христа як Божественної суті, поширюються і на інших людей [12].

Виховання ціннісного ставлення до людини завжди було важливим завданням, яке потребувало пильної уваги теоретиків і практиків в галузі педагогіки.

У своїй праці «Правила життя» Я. Корчак, розмірковуючи про дітей, дитинство, відзначає роль матері у становленні дитини, зазначає: «Важко думати, що є на світі сироти» [13], а також ті, хто покидає своїх дітей чи відмовляється від них.

Педагог намагається зрозуміти важкі умови життя батьків, бідність, хвороби, які не дають можливості дбати про дітей належним чином, жити поряд. Відсутність можливості для дитини жити у сім'ї, на думку Я. Корчака, часто є причиною пережитих кривджен, фізичного насильства. На його думку, ставлення до інших дітей залежить від товариства і друзів дитини. Погано, коли є друзі, які не вміють поводитись, здатні на крадіжку чи агресивну поведінку. Та й самі дорослі часто намагаються залякати дітей, підвищують голос, що є причиною втрати довіри до них, бажанням відмежуватися. У педагогіці формування ціннісного ставлення до іншої людини завжди було важливим виховним завданням у різних закладах освіти. У своїй практиці щодо формування ціннісного ставлення до іншої людини Я. Корчак звертав увагу на дитячі стосунки, намагаючись знайти вирішення дитячих конфліктів, гармонізувати стосунки старших і молодших, хлопчиків і дівчат, багатих і бідних: «Кожен повинен цінувати товариша і не варто засмучуватися, якщо крім доброзичливців, знайдеться недоброзичливець: не всі завжди зобов'язані лише тебе любити» [13].

Значний вплив на формування ціннісного ставлення в учнів до іншої людини, безперечно, мала діяльність В. Сухомлинського. Педагог переконаний в тому, що виховання ціннісного ставлення до іншої людини – це праця щоденна і буденна, але вкрай необхідна. «Саме ця праця дає дитині уміння відчувати серцем світ іншої людини. Жити серцем, пізнавати серцем – у цьому моє глибоке переконання, найтонша, наймудріша сфера виховання. Я вчу дітей: в очах, у мові, у рухах, у найдрібніших деталях поведінки уміти побачити горе, збентеження, відчай іншої людини» [14].

Педагог вважав найважливішим завданням виховання в дітей доброти, людяності, сердечності, співчутливості, а не сльозливої сентиментальності. Лише діяльна доброта по-справжньому виявляє ціннісне ставлення до іншої людини. У досвіді В. Сухомлинського ціннісне ставлення до іншої людини визначається культурою взаємовідносин учителя і учнів. Педагог добре розумів протиріччя та недопрацювання у цій сфері. «Нам, педагогам, на привеликий жаль, частіше, ніж будь-кому, доводиться виявляти негативне ставлення до результатів роботи дітей. Осуд, несхвалення, тим більше покарання – це набір найгостріших у нашій справі інструментів, використання яких потребує від педагога величезного вміння, такту, внутрішньої культури» [14]. У практиці В. Сухомлинського формування ціннісного ставлення до іншої людини було пріоритетним, а його досвід залишається актуальним і сьогодні.

Важливою, з точки зору нашого дослідження, є думка О. Сухомлинської щодо глибинної сутності найвищих цінностей. На протиположності тоталітарним суспільним утворенням учена окреслює велику роль такої цінності як свобода в вихованні особистості: «Ми дотримуємося тієї точки зору, що свобода у вихованні – це вільна творчість, вільний вияв індивідуальності дитини. Вона тісно пов'язана з проблемою виховання відповідальності за свої дії. Доволі важливі соціальні цінності, що впливають на формування ставлення до іншої людини, позначені словами «серце», «розум», «праця» [14].

Досліджуючи загальнолюдські цінності як один із найвизначніших орієнтирів у соціальному житті людини, І. Зязюн виділяє матеріальну, соціальну й духовну природу та розділяє їх в історичних зв'язках. «Перебуваючи в культурному просторі, особистість не лише пізнає себе, а й розуміє власний світогляд, підвищує рівень соціалізації», – стверджує І. Зязюн [15]. Таким чином, ціннісне ставлення до людини має соціальне забарвлення і набуває адекватності, виявляючись в інтелігентності та громадськості [15].

У розумінні О. Коберника, ціннісне ставлення до людини є результатом виховання у закладі освіти, що обумовлює потреби формування звички щоденно виконувати певні трудові доручення, ознайомлення з масовими професіями [16]. На думку педагога, актуальною є побудова такої моделі освітнього процесу, де першочерговим буде навчання адекватно оцінювати обставини та самостійно формувати стратегію подолання викликів, які можуть виникати [16]. Значущість зазначеної проблеми обумовлюється тим, що на сьогодні можна спостерігати «появу якісно нових вимог з боку суспільства до особистості, розмитість і девальвацію системи традиційних цінностей», це потребує нагального вирішення проблеми запровадження системи цінностей з метою забезпечення основних завдань організації предметно-перетворювальної діяльності:

- оволодіння школярами основними сферами життєдіяльності сучасної людини;
- турбота про здоров'я і домашній побут;
- виховання шанобливого ставлення до результатів праці людей;
- уміння переборювати труднощі, доводити розпочату справу до завершення [16].

На методичному рівні ці ідеї знайшли підтвердження та розвитку у А. Анцибора, який вважає, що поглиблене вивчення процесу формування та закріплення цінностей, має виключне значення для практичного життя, актуальним стає вироблення «певного ставлення особистості до їх набуття» [17]. Адже саме таке ставлення може вносити певну категоріальність в процес їх засвоєння [17]. Дуже важливо знати, наскільки цей процес обумовлений спадковістю, і наскільки можливий виховний чи психокорекційний вплив на людину в ньому. Від вирішення цього питання, фактично, будуть залежати наші уявлення про модус можливого впливу чи сприяння особистості, як в педагогічному процесі, так і в процесі осмислення

цінностей, їх накопичення та використання [18].

З цієї точки зору, ціннісне ставлення до людини є наслідком «нової соціальності, культурної секуляризації суспільства... як результату падіння метанарацій, тоталітарних ідеологій, чи тоталітарних аксіологій» [18].

Сучасне суспільство може бути охарактеризоване як тоталітарне формування споживацького типу. Тоталітаризм або «всеохопність чи всюдисущість» державного регулювання основних сфер людського буття у справі виховання дітей обертається процвітаням директивної педагогіки, яка базується, в основному, на цінностях споживацького характеру та тоталітарної свідомості. Тут враховуються всеохоплюючий вплив на суспільство, уміння жити в ньому, тактика і стратегія пристосування до жорстких умов навколишнього соціуму, а також товари та послуги. Це вводить в оману не лише батьків, а й педагогів, які активно чи пасивно, усвідомлено чи мимоволі, сприяють розвитку системи ціннісних утворень, навичок та установок, характерних і потрібних для життя саме в такому суспільстві [18].

З одного боку, можна це зрозуміти, адже перед педагогами стоїть завдання: виховати життєздатну особистість, що, перш за все, виявляється в життєздатності психіки різних категорій дітей, в тому числі, дітей-сиріт [18]. А ця психіка повинна функціонувати в такому суспільстві, яке є саме сьогодні, й інакшими за короткий час його зробити неможливо.

З іншого боку, будь-яка педагогічна система має працювати на випередження і впроваджувати ціннісні орієнтації «завтрашнього дня», інакше цей завтрашній день, в якому буде жити людина з новими ціннісними орієнтирами, ніколи не настане. Ми пам'ятаємо, що «...людина є джерелом інноваційної діяльності, і вона завжди намагається започаткувати процес певного розвитку, наслідком чого повинен бути продукт власної креативності» [18]. Іншими словами, для того, щоб працювати «на завтрашній день», вихователь і вихованець школи-інтернату повинні мати здатність творчо мислити, що саме собою може бути соціальною цінністю загальнолюдського характеру, адже «...справжній творець повинен бути креативним навіть в несприятливих умовах» [18]. Особливості творчого мислення, починаючи від вихованця і закінчуючи педагогом, доволі добре вивчені та описані в педагогічній літературі [18].

З точки зору нашого дослідження, цікавими є погляди Л. Газнюк, яка визначає аксіологічні утворення сучасного світу як екзистенціали, що «в соматичному бутті людини визначають її самопочуття, волю, енергію, здоров'я і збереження життя як персональної цінності» [19]. В якості екзистенціалів розглядаються такі традиційні поняття, як надія, радість, насолода, задоволення, сором, які можуть бути оцінені в залежності від буттєвого контексту як позитивні чи негативні поєднання, зміст яких визначається традиціями, культурою та рівнем виховання людини. Таким чином, яскраво демонструється залежність ціннісного потенціалу особистості від її «занурення» в дискурсивні практики того середовища, в якому вона формує та реалізує свій ціннісний потенціал.

Важливо визначити, які можливості в процесах набуття, збереження та реалізації ціннісних констеляцій стосовно іншої людини є в середовищі школи-інтернату в порівнянні з іншими навчальними закладами щодо використання найважливіших екзистенціалів практичного життя.

Дуже важливо подолати в сучасному суспільстві егоїстичні почуття, зневагу до гідності людини, до чужого горя, і тому існує нагальна потреба в вихованні високоморальної особистості, в ієрархічній структурі, де домінуюче місце займали б позитивні ціннісні утворення, тому актуальною є вимога часу, яка полягає в тому, що прийомами виховання цінностей, а також і моральних почуттів повинен володіти кожен сучасний педагог, адже «... цінності є пріоритетними як в стабільному, так і в нестабільному суспільстві».

У своєму дисертаційному дослідженні Т. Загороднюк стверджує, що цінність може підпасти під будь-яку інтерпретацію лише перебуваючи складовою вітального процесу [20]. Оцінювання цінності – якби примірювання її на себе, співставлення її із своїми параметрами, такими як характер з його найвизначнішими рисами, Я-концепція, що є не лише визначальним поєднанням в житті, а й оцінним показником, починаючи від самого життя як цінності та його складових і супутніх моментів. Таким чином, в свідомості людини створюється своєрідна концепція дійсності, що є визначальною аксіологічною одиницею.

Схожі думки зустрічаємо й у І. Білецької, яка стверджує, що людина здатна сама виконувати роль критерію або показника цінностей, що лише в її оцінці можуть спрямовувати на життєвий шлях. В такому разі вони є етапами осмислення та життєвого оцінювання навколишнього світу [21].

Для дослідження цінностей та їх впливу на особистість доволі важливим є поняття ціннісних орієнтацій «як способу диференціації об'єктів і явищ за принципом їх особистісної значущості», що, в свою чергу, формують ціннісно-смыслову сферу особистості як складне цілісне утворення, що включає ціннісні орієнтації, які формуються в процесі засвоєння соціального досвіду, виявляються в цілях, ідеалах, переконаннях, інтересах та слугують чинником соціальної регуляції. Тоді цінність визначається як «феномен, що відповідає потребам та ідеалам, опосередковується культурою, є еталоном в досягненні потреб» [21].

Н. Асташова визначає цінності як «елементи морального виховання, найважливіші складові внутрішньої культури людини, що втілюються в особистісних установках, властивостях і параметрах, визначаючи відношення до суспільства, природи, інших людей, самого себе [22].

У сучасних дослідженнях К. Журби, К. Чорної, І. Шкільної зазначається, що формування ціннісного ставлення до іншої людини здійснюється через активацію моральної свідомості у контексті формування життєвих і соціальних компетентностей, готовності до подолання життєвих труднощів.

Педагоги звертають увагу на ряд чинників, які перешкоджають ефективному вихованню ціннісного ставлення до людини. Серед них – злочинність, озлобленість, почуття вседозволеності, низький рівень особистісної комунікації, безвідповідальність, життєвий песимізм, тощо.

Однак, шляхом виховання ціннісного ставлення до людини може бути переосмислення та засвоєння позитивного життєвого досвіду людства, стимулювання психологічних ресурсів, підвищення рівня самопізнання, самоповага, інтеріоризація суспільних цінностей, виховання моральної самосвідомості зростаючої особистості в позакласній діяльності [23].

Висвітленню загальних положень та окремих аспектів формування ціннісного ставлення до іншої людини присвячена дисертаційна робота Г. Кирмач «Виховання у старшокласників цінності іншої людини в позаурочній діяльності», науковець розуміє «цінність іншої людини» [24] як інтегроване моральне новоутворення у старшокласників, яке має такі сутнісні ознаки:

- усвідомлення знань про цінність іншої людини як вищу суспільну цінність;
- стійка орієнтація на емпатійну взаємодію та діалогічне ставлення до іншої людини;
- здатність до культурно-психологічної відкритості, завдяки якій стає можливим адекватне сприйняття і розуміння «внутрішнього світу» іншої людини;
- комунікативна «гнучкість», яка уможлиблює знаходження специфічних засобів спілкування стосовно кожної людини з урахуванням етичних норм та специфіки її «внутрішнього світу»;
- уміння керуватися гуманними принципами у взаєминах з іншими людьми при здійсненні морального вибору [25].

Слід додати, що в епоху радикальних суспільних змін актуальним стає процес не лише екстраполяції ціннісних утворень, а й значної їх трансформації. За таких умов орієнтування у процесі аксіологічного відбору та інтеріоризації ціннісних поєднань є доволі серйозною проблемою. Особливо в проблемному становищі є молоде покоління, у якого, за висловом дослідниці Л. Канішевської, «у свідомості й поведінці не сформувалися й не закріпилися значущі ціннісні орієнтації. За таких обставин важливою є проблема виховання соціально зрілої особистості, яка характеризується самостійністю і відповідальністю за події власного життя, уміння, необхідні для продуктивного патріотичного спрямування запровадження в школах-інтернатах модуля «Я – взаємодії з іншими людьми». Отже, формування установок для конструктивної взаємодії з іншими людьми потребує засвоєння цінностей, налаштованих на іншу людину. На їх основі можуть будуватися комунікативні уміння, потрібні для практичного життя молоді людини, особливо в тому випадку, якщо вона є вихованцем інтернатної установи, «оскільки в інтернатних закладах виховуються діти-сироти і діти, позбавлені батьківського піклування, діти з проблемних і матеріально незабезпечених сімей, які потребують особливої уваги з боку суспільства» [26].

Л. Канішевська пропонує для розвитку цінностей громадян України, який би «мав на меті виховання у старшокласників громадянськості та патріотизму, поваги до прав і свобод людини». Особливої актуальності це набуває в умовах російської гібридної агресії. Для розвитку патріотичного почуття, виховання ціннісних установок, що інтерпретують цінності, пов'язані з Батьківщиною, як найвищі в житті людини, пропонується тематика: «Що я можу зробити для своєї Вітчизни», «Мій край – моя історія», «Героїка України» [26]. За прикладом дослідниці, в ході реалізації цієї ідеї може застосовуватися в системі виховної роботи така тематика: «Кожен громадянин України – її захисник», «Незалежна Україна як найвища цінність», «Славетні захисники України», «Батьківщина в умовах інформаційного протистояння», «Мої справи для захисту моєї землі». Було проведено вечори пам'яті: «Герої-захисники в моєму житті», «Ідеали небесної сотні», а також доволі змістовний тематичний вечір: «Які цінності я обираю, коли захищаю свою землю?». Такі цінності, як зазначає Л. Канішевська, сприяють формуванню соціального досвіду підлітка, що є невід'ємною умовою досягнення соціальної зрілості «...як інтегративної властивості особистості, що виявляється у сформованості соціальних настановлень, спрямованих на свідому реалізацію суспільних норм і цінностей». Таким чином, в дослідженні підтверджується, що ціннісні настановлення є не лише необхідним компонентом соціальної зрілості, а й забезпечують розвивальний характер існування суспільства [26].

Ще одним дисертаційним дослідженням, присвяченим ціннісному ставленню до людини, є робота О. Третяк «Виховання ціннісного ставлення до людини у молодших школярів у навчально-виховному процесі», де вихованість ціннісного ставлення до людини характеризується як результат «цілісного виховного впливу, спрямованого на збагачення кола етичних знань, уявлень переконань, які через моральні переживання і гуманістичні мотиви реалізуються у відповідних вчинках» [27].

Базовими моральними цінностями визначаються гідність, справедливість, толерантність, відповідальність, які охоплюють розмаїття ставлень особистості до інших людей.

На думку дослідниці, ефективність виховання ціннісного ставлення до людини можливо забезпечити за дотримання наступних умов: відповідної підготовки вчителів, розроблення і впровадження методики виховання ціннісного ставлення до людини у навчально-виховному процесі, забезпечення взаємодії сім'ї та школи. Однак, дослідження проводилося лише у загальноосвітніх школах, і основні тенденції, досліджені автором, стосуються в цілому дітей із благополучних сімей, тоді як діти зі шкіл-інтернатів залишилися поза увагою дослідниці й потребують відповідного дослідження [27].

Корисними для вирішення проблеми будуть позиції і погляди щодо ієрархічної будови цінностей та аксіологічного процесу, висловлені В. Кремень, який намагався показати, як із системи цінностей утворюються життєві досягнення людини стосовно мови та мовлення, совісті, знарядь різного роду, ідей, релігії та ін. Уданому випадку людина здатна не лише засвоювати цінності в несприятливих умовах, а й на ці умови впливати. Система цінностей людини, яка постійно змінюється, перебуваючи в постійному розвитку та в процесі удосконалення, залежить від системи умов, що здійснюють вплив на її формування, і виявляється через почуття розуміння і любові, в нашому випадку до іншої людини, може бути названа динамічною [28].

Висновки. Отже, на наш погляд, *цінність* – це інтерпретований свідомістю людини об'єкт навколишнього світу, матеріального або духовного характеру, отриманий в результаті процесу диференціації, надання йому певного оцінного

статусу і співставлений зі своїм місцем, роллю та значенням в певних життєвих процесах. Цінність фіксується та розвивається в свідомості людини як установка до об'єкта чи ситуації і спрямовує певне ставлення до них.

Аналіз теоретичних праць та узагальнення наукових положень дають підстави вважати, що ціннісне ставлення до іншої людини – інтегроване новоутворення, яке визначається гуманістичною етикою і мораллю та базується на таких моральних цінностях, як повага, гідність, рівноправ'я, доброзичливість, виваженість, самодостатність, готовність до конструктивного діалогу.

Відтак формування цінності іншої людини – це спеціально організований виховний процес, який визначає ставлення до іншої людини, як найвищої цінності, суб'єкта життя, спрямований на поєднання знань про такі моральні цінності, як повага гідності, рівноправ'я, доброзичливість, виваженість, самодостатність, готовність до конструктивного діалогу, уявлень про способи їх вияву та уміння керуватися ними у власній діяльності. Таким чином, філософські, психологічні та педагогічні дослідження свідчать, що ціннісне ставлення до іншої людини є важливою характеристикою моральної сфери особистості й найбільшою мірою підтверджується гуманістичною етикою і мораллю та є основою вітчизняного і міжнародного законодавства, що потребує пильної уваги та розробки оптимальних педагогічних умов формування ціннісного ставлення до іншої людини у учнівшкіл-інтернатів, як найбільш вразливої категорії дітей, з метою їх соціалізації та повноцінної інтеграції у суспільство.

Література:

1. Максименко С. Д. Психологічні особливості осіб з девіантною поведінкою. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2010. Т. 11, Ч. 6. С. 240–247.
2. Філоненко Л. В., Фурдуй С. Б., Максимчук Б. А., Демченко І. І., Височан Л. М., Плетеницька Л. С., Котловий С. А., Максимчук І. А. Історичні аспекти формування ціннісного ставлення до людини в учнів шкіл-інтернатів спортивного спрямування / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні 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. 107-112)
3. Рабійчук С. О., Ребрина А.А., Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Система ціннісних орієнтацій професійної діяльності волонтера / Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. – 2019. – Випуск 57. -208 с. (С. 137-144)
4. 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.
5. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsybmal-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.
6. 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.
7. 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.
8. Melnyk, N., Bidiyuk, 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. *Збірник Інститута за педагогіка істраживања*, 51 (1), 46–93.
9. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion implementation in education (2019). *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 273-285. 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.
10. Byvalkevych, L., & Yefremova, O., Hryshchenko, S. (2020). Developing technical creativity in future engineering educators. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12 (1), 162-175.
11. Sebalo, L., & Teslenko, T. (2020). Future teacher training for selfeducation activity in physical education at elementary school. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12 (1), 105-119.
12. Бех І. Д. Виховання особистості. У 2 кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280с.
13. Корчак Я. Избранное. Киев : Рад. шк., 1983. 528 с.
14. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка. Київ : Рад. шк., 1978. 263 с.
15. Зязюн І. А. Педагогіка добра : ідеали і реалії : наук.-метод. посіб. Київ: МАУП, 2000. 312 с.
16. Коберник І. О. Особистісні цінності як основа становлення і розвитку індивіда. *Наука і сучасність* : зб. наук. праць Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2000. Вип. 1. Ч. 2. С. 3–9.
17. Анцибор А. І. Загальнолюдські цінності в житті аутсайдера (на матеріалі творів Б. Пастернака «Доктор Живаго» та «Майстер і Маргарита» М. Булгакова). *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. Одеса, 2012. № 1/2. С. 97–106.
18. Білецька І. О. Виховання ціннісного ставлення до іншої людини в молодших підлітків у процесі розв'язування моральних задач : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2004. 219 с.

19. Газнюк Л. М. Філософські етюди екзистенціально-соматичного буття : монографія. Київ : Парапан, 2008. 368 с.
20. Загороднюк Т. М. Виховання почуття корисності для іншого як моральної цінності підлітка : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2011. 16 с.
21. Білецька І. О. Зміст та структура цінності іншої людини. *Наука і сучасність* : зб. наук. праць Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2003. Т. XXXVII. С. 36–46.
22. Асташова Н. А. Учитель: проблема выбора и формирование ценностей. Москва : Москов. психол.-социал. ин-т ; Воронеж : МОДЕК, 2000. 272 с.
23. Журба К. О., Коновець С. В., Шільна І. М. Особистісно орієнтована методика виховання моральної свідомості зростаючої особистості : методичні рекомендації. Харків : Друкарня «Мадрид», 2016. 176 с.
24. Кирмач Г. А. Виховання у старшокласників цінності іншої людини в позаурочній діяльності : дис....канд. пед. наук. Київ, 2014. 259 с.
25. Журба К. О., Коновець С. В., Шільна І. М. Особистісно орієнтована методика виховання моральної свідомості зростаючої особистості : методичні рекомендації. Харків : Друкарня «Мадрид», 2016. 176 с.
26. Канишевська Л. В. Методичне забезпечення процесу формування сімейних цінностей старшокласників шкіл-інтернатів. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія* : зб. наук. праць Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, Ін-т проблем виховання АПН України. Київ, 2013. № 19. С. 39–42.
27. Третяк О. П. Виховання ціннісного ставлення до людини у молодших школярів у навчально-виховному процесі : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2014. 259 с.
28. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі. Київ : Знання України, 2010. 520 с.

Reference

1. Maksymenko S. D. (2010). Psychological features of persons with deviant behavior. *Problems of general and pedagogical psychology: collection of scientific works*. Kiev, 6, 240-247.
2. Filonenko L. V., Furdy S.B., Maksymchuk B. A., Demchenko I. I., Vysochan L. M., Pletenytska L. S., Kotlovyi S. A., Maksymchuk I. A. (2020). Historical aspects of formation of value attitude to man in pupils of boarding schools of sports direction. *Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University*, 15. *Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. 1 (121) 20. 114 (107-112).
3. Rabychuk S. O., Rebryna A.A., Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. (2019). The system of value orientations of professional activity of the volunteer. *Scientific notes of Mikhail Kotsubynskiy Vinnitsa State Pedagogical University*, 57. 208. (137-144).
4. 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.
5. 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.
6. Beziudnyi 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.
7. 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.
8. Melnyk, N., Bidiuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matvienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Збірник Інститута за педагошка истраживања*, 51 (1), 46–93.
9. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion implementation in education (2019). *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 273-285. 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.
10. Byvalkevych, L., & Yefremova, O., Hryshchenko, S. (2020). Developing technical creativity in future engineering educators. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12 (1), 162-175.
11. Sebalo, L., & Teslenko, T. (2020). Future teacher training for selfeducation activity in physical education at elementary school. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12 (1), 105-119.
12. Bekh I. D. (2003). *Personality education. Personality-oriented approach: theoretical and technological principles*. Kiev, 280.
13. Korchak Y. (1983). *Favourites*. Kiev, 528.
14. Sukhomlynskyi V.O. (1978). *Parental pedagogy*. Kiev, 263.
15. Zyazyun I. A. (2000). *Pedagogy of good*. Kiev. 312.
16. Kobernyk I. O. (2000). *Special values as the basis for the formation and development of the individual. Science and modernity: collection of scientific works of M.P. Dragomanov National Pedagogical University*. Kiev, 2. 3-9.
17. Antsybor A. I. (2012). *General human values in the life of an outsider (on the material of the works of B.*

Pasternak "Doctor Zhivago" and "Master and Margarita" M. Bulgakov). Scientific Journal of K. D. Ushinskyi South Ukrainian National Pedagogical University. Odessa, 1/2. 97-106.

18. Biletska I. O. (2004). Education of value attitude to another person in younger teenagers in the process of unleashing moral tasks. PhD thesis. Kiev, 219.
19. Gazniuk L. M. (2008). Philosophical sketches of existential-somatic being: monograph. Kiev, 368.
20. Zagorodnyuk T. M. (2011). Education is a sense of utility for another as moral value of the teenager. PhD thesis. Kiev, 16.
21. Biletska I. O. (2003). The content and the structure of another person's value. Science and modernity: collection of scientific works of M.P. Dragomanov National Pedagogical University. 36-46.
22. Astashova N. A. (2000). Teacher: problem of choice and formation of values. Moscow, 272.
23. Zhurba K. O., Konovets S. V., Shilna I. M. (2016). Specially oriented methodology of education of moral consciousness of growing personality: methodological recommendations. Kharkov, 176.
24. Kyrmach G. A. (2014). Education at high school students values of another person in extra-day activity. PhD thesis. Kiev, 259.
25. Zhurba K. O., Konovets S. V., Shilna I. M. (2016). Specially oriented methodology of education of moral consciousness of growing personality: methodological recommendations. Kharkov, 176.
26. Kanishevskaya L. V. (2013). Methodical support of the process of forming the family values of high school students of boarding schools. Pedagogical education: theory and practice. Pedagogics. Kiev, 19. 39-42.
27. Tretiak O. P. (2014). Education of value attitude to man in younger pupils in the educational process. PhD thesis. Kiev, 259.
28. Kremen V. G. (2010). Philosophy of human centrism in the educational space. Kiev, 520.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).29
УДК 371.9+305.908.161+305.908.162+613.7

Форостян Ольга
доктор педагогічних наук, професор
ДЗ «Одеський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
Терзі Пилип
кандидат педагогічних наук, доцент
ДЗ «Одеський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ВИКОРИСТАННЯ НАОЧНИХ ЗАСОБІВ ПРИ НАВЧАННІ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ ГРІ У ФУТБОЛ

Сучасною тенденцією освіти в Україні є перехід від навчання дітей з особливими освітніми потребами у системі спеціальної освіти до інклюзивного навчання у загальноосвітніх школах. За таких умов виникла потреба перегляду, переоцінки і переосмислення методичних засобів і прийомів навчання дітей з порушеннями слуху відповідно до сучасних вимог. Оволодіння технічними прийомами володіння м'ячем може стати потужним засобом корекції і удосконалення координації рухів у дітей зі знизеним слухом. Тому перегляду і адаптації потребують методики навчання дітей з порушеннями слуху фізичних вправ, що можуть бути використані вчителем в інклюзивних класах на уроках фізкультури. Метою нашого дослідження є пошук ефективного поєднання різних наочних засобів при навчанні дітей з порушеннями слуху технічних дій у футболі. З'ясовано, що для дітей, які мають стійкі розлади слуху застосування показу і демонстрації є недостатнім при навчанні руховим діям, а можливість застосування словесних методів навчання обмежена. Натомість особливого значення для цього контингенту дітей набуває не лише показ фізичних вправ учителем, а й писемне мовлення. Розроблена нами методика навчання передбачає застосування спеціально розроблених плакатів з описанням техніки виконання елементів футболу та ілюстрацій кожної фази рухової дії показала високу ефективність. Описана методика навчання технічним діям у футболі для дітей з порушеннями слуху і критерії оцінки деяких контрольних вправ можуть бути застосовані тренерами і вчителями фізичної культури, які працюють в інклюзивних класах.

Ключові слова: наочність, глухі, методи навчання, футбол, критерії оцінки.

Ольга Форостян, Филипп Терзи *Использование наглядности при обучении детей с нарушением слуха игре в футбол.* Современная тенденция в образовании в Украине - переход от обучения детей с особыми образовательными потребностями в системе специального образования к инклюзивному образованию в средних школах. В таких условиях необходимо пересмотреть, переоценить и переосмыслить методы и приемы обучения детей с нарушениями слуха в соответствии с современными требованиями. Овладение техникой владения мячом может стать мощным инструментом для коррекции и улучшения координации движений у детей с потерей слуха. Следовательно, методы обучения детей с нарушениями слуха физическим упражнениям, которые могут быть использованы учителем в инклюзивных классах на уроках физкультуры, должны быть пересмотрены и адаптированы к современным условиям.

Цель нашего исследования - найти эффективную комбинацию различных наглядных методов обучения для детей с нарушениями слуха техническим действиям в футболе. Было обнаружено, что для детей с нарушениями слуха использование показа двигательного действия учителем и демонстрации на экране недостаточно при обучении двигательным действиям, а возможность использования устных методов обучения ограничена. Одновременно особое значение для этого контингента детей приобретает не только показ движения учителем, но и письменная речь. Разработанный нами метод обучения предполагает использование плакатов, описывающих технику выполнения элементов футбола и иллюстрации каждого этапа двигательных действий, показал высокую эффективность. Описанный метод обучения техническим действиям в футболе для детей с нарушениями слуха и критерии оценки некоторых контрольных упражнений могут применяться тренерами и учителями физкультуры, работающими в инклюзивных классах.

Ключевые слова: наглядность, глухие, методы обучения, футбол, критерии оценки.

Olha Forostian, Pylyp Terzi Use of visual equipment in teaching children with hearing impairments playing football. The current trend in education in Ukraine is the transition from the education of children with special educational needs in the system of special education to inclusive education in secondary schools. Under such conditions, there is a need to revise, re-evaluate and rethink the methods and techniques of teaching children with hearing impairments in accordance with modern requirements. Mastering the techniques of ball possession can be a powerful tool for correcting and improving coordination of movements in children with hearing loss. Therefore, the methods of teaching children with hearing impairments physical exercises that can be used by the teacher in inclusive classes in physical education classes need to be revised and adapted.

The aim of our study is to find an effective combination of different visual aids in teaching children with hearing impairments technical actions in football. It was found that for children with persistent hearing impairments, the use of demonstration and demonstration is insufficient in learning motor actions, and the possibility of using verbal teaching methods is limited. Instead, not only the physical education of the teacher, but also the written speech acquires special significance for this contingent of children. The training method developed by us involves the use of specially designed posters describing the technique of performing elements of football and illustrations of each phase of motor action has shown high efficiency. The described method of teaching technical actions in football for children with hearing impairments and the criteria for evaluating some control exercises can be applied by coaches and physical education teachers working in inclusive classes.

The purpose of our study is to find an effective combination of different methods of visual education of children with hearing impairments to perform technical actions in football. It was found that for children with hearing impairments, the use of a teacher's demonstration of motor action and demonstration on the screen is not enough when learning motor actions, and the possibility of using oral teaching methods is limited. At the same time, not only the teacher showing the movement, but also the written language is of particular importance for this contingent of children. The training method we developed involves the use of posters describing the technique of performing football elements and illustrations of each stage of motor actions, and has shown high efficiency. The described method of teaching technical actions in football for children with hearing impairments and the criteria for evaluating some control exercises can be used by trainers and physical education teachers working in inclusive classes.

Key words: clarity, deaf, teaching methods, football, evaluation criteria.

Постановка проблеми. В останні роки значно змінилася політика держави щодо навчання і виховання дітей з особливими освітніми потребами. Сучасною тенденцією освіти в Україні є перехід від освіти таких дітей у системі спеціальної освіти до інклюзивного навчання. За таких умов нагальною є потреба перегляду, переоцінки і переосмислення методичних засобів і прийомів навчання дітей з порушеннями слуху відповідно до сучасних вимог. Водночас такого перегляду і адаптації потребують і методики навчання дітей з порушеннями слуху фізичних вправ зокрема і навчанню технічних дій у футболі зокрема.

Аналіз літературних джерел. Внаслідок ураження слуху у дітей спостерігаються порушення розвитку всіх аспектів мови, а в деяких випадках - її відсутність Є. М. Мастюкова (1992), що обмежує можливість мислення, відображається на особливостях поведінки - замкнутості, небажання вступати в контакт.

Т. В. Розанова (1978) відмітила, що розвиток пам'яті глухих дітей також має свої особливості: при мимовільному запам'ятовуванні наочного матеріалу школярі, що не чують, за всіма показниками розвитку образної пам'яті відстають від чуючих однолітків; у молодшому шкільному віці глухі діти мають менш точні образи пам'яті, тому плутають місця розташування предметів, подібних за зображенням або за їх функціональним призначенням.

Розвиток уваги в глухих дітей відбувається дещо інакше ніж у їх чуючих однолітків та істотно впливає на ефективність навчання (Л. П. Носкова, Н. Д. Соколова й ін., 1993; Л. П. Григор'єва, 2002). Часткове або повне виключення аферентації слухового аналізатора порушує механізми, що забезпечують нормальне функціонування мозку, що призводить до обмеження його природної активності. Внаслідок порушення слухового аналізатора дитини з її навколишнього середовища виключаються звучні об'єкти, що залучають увагу, тобто в дітей не формується слухова увага. У багатьох дітей з порушенням слуху дуже рано відзначається концентрація уваги до губ людини, яка говорить, що свідчить про пошук самою дитиною компенсаторних засобів, роль яких бере на себе зорове сприйняття (Т. Г. Богданова, 2002). Як зазначав ще Л. С. Виготський, навчання дітей зі стійкими порушеннями слуху, повинно йти "обхідними шляхами" з урахування особливих умов сприймання мовлення дитиною й об'єктивних закономірностей розвитку її мовленнєвої функції. Як зазначає І. М. Ляхова (2017), у зв'язку з цим у роботі зі школярами які мають порушений слух, доцільна активна участь зорового аналізатора та використання специфічних форм мовлення. Отже, особливого значення для цього контингенту дітей набуває

не лише показ фізичних вправ учителем, а й писемне мовлення.

В умовах навчання дітей з порушеннями слуху є доцільним використання писемної мови за думкою й низки інших авторів Р. М. Боскіс, А. Г. Зикеев, К. В. Комаров, Ф. Ф. Рау, М. К. Шеремет та інші. Як перевагу такої мови для цієї категорії дітей ці автори зазначають можливість повторного перечитування тексту, його аналізу. І. М. Ляхова (2017) досліджуючи питання використання вербальних та наочних методів навчання школярів з порушеннями слуху в процесі фізичного виховання, робить висновок, що під час проведення організованої рухової діяльності цілком прийнятним є використання писемної форми викладення мовленнєвого матеріалу (спортивної термінології, графічного зображення фізичних вправ, способів пересування, організаційно-методичних вказівок, тощо). При цьому, авторка окремо зазначає, що питання полягає лише в тому, на якому етапі вивчення рухової дії застосовувати таку форму мовлення і найбільш доцільним вважає застосування карток з назвами фізичних вправ і рухових дій на початковій стадії їх розучування. Ми цілком погоджуємось з авторкою у цьому питанні, але хотіли би зауважити, що при роботі з дітьми, які мають стійкі порушення слуху застосування писемної мови не є доцільним вважати словесним засобом навчання. У роботі з цією категорією дітей цей засіб набуває усіх ознак наочності і повинен бути віднесеним до наочних засобів навчання. На нашу особисту думку, з огляду на те, що як ми зазначали вище, в українській освіті відбувається перехід до інклюзивної форми навчання, ми маємо переосмислити можливість, доцільність та переваги використання різних методів навчання дітей з вадами слуху з оглядом на те, що у масових школах учитель фізичної культури (тренер) не володіє навичками жестової мови, а помічник вчителя (за наявності) у більшості випадків не володіє відповідними навичками для перекладу на жестову мову спортивних термінів та понять взагалі і у футболі, зокрема. У таких умовах ускладнюється і набуває специфічних особливостей процес використання усної мови у навчанні фізичних вправ та рухових дій, отже є неможливим використання більшості словесних методів навчання, або значне зниження ефективності їх використання.

Діти з порушенням слуху, мають певні особливості рухової сфери, висвітлені у багатьох роботах вітчизняних вчених, що у тому числі узагальнені у наших попередніх дослідженнях (2000-2019 рр.), водночас не мають жодних протипоказань щодо занять спортивними іграми і зокрема щодо занять футболі, елементи якого є невід'ємною частиною шкільної програми з фізичної культури. Оволодіння технічними прийомами володіння м'ячем може стати потужним засобом корекції і удосконалення координації рухів у дітей зі зниженим слухом. Водночас ми спостерігаємо відсутність методичної літератури щодо організації уроків фізичної культури або занять футболі у позаурочний час для дітей з порушеннями слуху з обліком специфіки їхнього психофізичного розвитку, що можуть бути використані учителем фізичної культури як у спеціальних школах, так і учителями масових шкіл, які працюють в інклюзивних класах, а також тренерами-викладачами з футболі при організації позаурочних занять з футболі з глухими та слабочуючими дітьми.

Мета статті (постановка завдань). Результати досліджень низки авторів Т. Г. Богданова (2002), Л. С. Виготський (1983), І. М. Ляхова (2017), а також наші власні спостереження, свідчать, що діти зі стійким порушенням слуху мають певні труднощі у перемиканні та розподілі уваги, внаслідок чого мають гірше, ніж нормальночуючі однолітки координацію рухів та нижчий рівень просторової орієнтації. І. М. Ляхова (2017), вважає що для глухих дітей молодшого шкільного віку пріоритетним є розподіл уваги до зон обличчя та грудей виходячи зі специфіки їхнього спілкування. Тому всі рухові дії губ, рук і верхньої частини тулуба, які потрапляють у поле зору глухих дітей, мають для них першочергове значення. На точність рухів ногами вони майже не звертають уваги.

А. А. Івахненко (2014) переконливо довела позитивний вплив занять рухливими іграми на психофізичний стан глухих дітей. Такі ствердження авторки дозволяють нам вважати, що вправи з елементами футболі, а саме засвоєння таких основних технічних елементів, як передача і зупинка м'яча, ведення м'яча, жонглювання м'ячем, передачі і удари на точність, а також гра за спрощеними правилами, матимуть позитивний вплив на психофізичний розвиток дітей зі зниженим слухом.

Основним призначенням слухового аналізатора є сприймання та перероблення усної мови. На думку Т. Г. Богданової (2002), Р. М. Боскіс (1963), Л. А. Головиць (2001), Ф. Ф. Рау (1973), І. М. Соловйова (1971), Ж.Ф.Шиф (1968) та ін. однією з основних причин відставання за рівнем психофізичного розвитку дітей зі стійкими розладами слуху від норми є відсутність або різке недорозвинення мовного спілкування й засобів невербальної комунікації (жестів, міміки та ін.). Висновки інших авторів і наш власний досвід свідчать, що діти зі зниженим слухом у яких більше збережена вестибулярна функція, наділені кращими функціональними та моторними можливостями (Н. Г. Байкіна, 2003; С. П. Євсєєв, Л. В. Шапкина, 2000; О. В. Колишкін, 2002; І. М. Ляхова, 2017).

Оскільки, на початковому етапі навчання у загальній практиці широко, використовують в першу чергу словесні засоби навчання, а при роботі з дітьми, які мають значне зниження слуху або є глухими використання усної мови має значні обмеження, а використання письмової мови фактично є наочним засобом навчання ми сконцентрували власну увагу на пошуках ефективного використання наочних засобів навчання цієї категорії дітей технічними діями у футболі. Аналіз доступної нам літератури показав, що раніше такі дослідження не проводились.

З огляду на вищесказане метою нашого дослідження є аналіз ефективності застосування різних наочних засобів при навчанні дітей з порушеннями слуху технічних дій у футболі.

Оцінка ефективності різних наочних засобів навчання є неможливою без певної адаптації існуючих систем оцінки технічних дій футболістів відповідно психофізичним можливостям дітей з порушеннями слуху, тому в ході дослідження ми вирішували наступні завдання:

1. Узагальнення теорії та практичного досвіду у галузі навчання дітей з вадами слуху фізичним вправам, методики навчання технічних дій у футболі та контролю якості виконання технічних дій юних футболістів.
2. Проведення дослідження ефективності застосування різних наочних засобів навчання дітей з порушеннями слуху технічних дій у футболі на етапі початкового засвоєння.

– Узагальнення результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження.

В ході дослідження діти повинні були засвоїти такі технічні дії: передача м'яча у парах на точність на відстані 7 м. Ведення м'яча вісімкаю на техніку з урахуванням часу виконання. Удар по воротах з відстані 7 м. Жонглювання м'ячем. Всі контрольні вправи є частиною змісту програми модуля "футбол" для масових шкіл. Результати виконання тестових завдань оцінювалися за 12-бальною шкалою.

З метою стандартизації оцінки ми окремо розробили наступні критерії оцінювання для кожного тестового завдання.

Критерії оцінювання передач на точність. У таблиці оцінювання навчального нормативу, що представлена у програмі вказано лише необхідну кількість вдалих передач, причому наприклад за 5 влучних передач з 5 можна отримати 11 або 12 балів, причому не уточнено за що саме учитель має знизити тестовий бал. Ми пропонуємо уніфіковану систему оцінки з урахуванням особливостей техніки виконання згідно якою такого питання не виникатиме.

1 бал - учень з 5 спроб спромігся один раз зупинити м'яч, але не виконав жодної влучної передачі партнеру (у коридорі 3 м).

2 бали - учень зробив 3 успішні зупинки м'яча і жодної вдалої передачі.

3 бали - учень вдало приймає і зупиняє м'яч, виконати вдалу передачу не зміг.

4 бали - учень робить помилки в окремих випадках при прийомі м'яча при і виконав 1 вдалу передачу.

5 балів - учень виконав 2 передачі вдало і 2 або більше разів припустився помилок при прийомі м'яча.

6 балів - учень виконав 2 передачі вдало, не припустився помилок при прийомі м'яча.

7 балів - учень виконав 3 вдалі передачі і 2 або більше разів припустився помилок при прийомі м'яча.

8 балів - учень виконав 3 передачі вдало, не припустився помилок при прийомі м'яча.

9 балів - учень виконав 4 вдалі передачі і 2 або більше разів припустився помилок при прийомі м'яча.

10 балів - учень виконав 4 передачі вдало, не припустився помилок при прийомі м'яча.

11 балів - учень виконав 5 вдалих передач партнеру кожен раз виконуючи зупинку м'яча.

12 балів - учень виконав 5 результативних передач партнеру без зупинки м'яча.

Помилкою при прийомі м'яча, який попадає влучно в межах коридору 3 м вважається вихід вперед назустріч м'ячу за лінію, зупинка м'яча руками, невдала спроба зупинити м'яч.

Критерії оцінювання удару по воротах в відстані 7 м.

1 бал - учень жодного разу не влучив у ворота, під час усіх спроб неправильно виконував удар по м'ячу.

2 бали - учень жодного разу не влучив у ворота, 2 або більше раз виконав удар по м'ячу правильно

3 бали - учень жодного разу не влучив у ворота, удар по м'ячу під час усіх спроб виконує правильно м'яч летить на відстані менше половини метра від воріт.

4 бали - учень 1 раз влучив у ворота.

5 балів - учень 2 рази влучив у ворота, але робив помилки при виконанні удару по м'ячу.

6 балів - учень 2 рази влучив у ворота, не зробив помилок при виконанні удару по м'ячу.

7 балів - учень 3 рази влучив у ворота, але робив помилки при виконанні удару по м'ячу.

8 балів - учень 3 рази влучив у ворота, не зробив помилок при виконанні удару по м'ячу.

9 балів - учень 4 рази влучив у ворота, але робив помилки при виконанні удару по м'ячу.

10 балів - учень 4 рази влучив у ворота, не зробив помилок при виконанні удару по м'ячу.

11 балів - учень 5 разів влучив у ворота.

12 балів - учень 5 разів влучив у ворота робить потужний удар з розбігу

Критерії оцінювання техніки ведення м'яча вісімкаю

1 бал - під час виконання вправи учень втратив м'яч і не зміг його наздогнати і зупинити і закінчити вправу.

2 бали - під час виконання вправи учень втратив м'яч кілька разів, але наздоганяв і виконав вправу до кінця.

3 бали - під час виконання вправи учень один раз втратив м'яч, але зупинив і закінчив вправу.

4 бали - учень виконав вправу пересуваючись пішки, м'яч під час виконання вправи кілька разів торкався фішек, або віддалявся від фішек менш ніж на 2 м.

5 балів - учень виконав вправу пересуваючись пішки, один раз торкнувся м'ячем фішки, м'яч не віддалявся від фішек більше 2 м.

6 балів - учень виконав вправу пішки, жодного разу на торкнувся перешкоди та не віддалився від фішек більш ніж на 1,5 м.

7 балів - учень виконав вправу рухаючись підтюпцем, більше 2-х разів м'яч торкався фішки, або віддалявся на відстань 2 м.

8 балів - учень виконав вправу рухаючись підтюпцем, 2 рази м'яч торкався фішки, або віддалявся на відстань 2 м.

9 балів - учень виконав вправу рухаючись підтюпцем, 1 раз м'яч торкався фішки, або віддалявся на відстань 2 м.

10 балів - учень виконав вправу рухаючись підтюпцем, м'яч не торкався фішки, не віддалявся на відстань 1 м.

11 балів - при обведенні фішек учень рухається підтюпцем, ведення здійснює лівою і правою ногою, фішек не торкається і не віддаляється від них більше ніж на 1 м.

12 балів при обведенні фішек учень рухається швидко і впевнено ведення здійснює лівою і правою ногою, фішек не торкається і не віддаляється від них більше ніж на 1 м.

Критерії оцінювання жонглювання м'ячем ми не розробляли, адже за таблицею оцінка відбувається за кількістю ударів по м'ячу від 1 до 12.

У сучасній педагогічній літературі виділяють три основні групи методів навчання: словесні, наочні та практичні.

У фізичному вихованні, здебільшого, використовують з наочних методів показ і демонстрацію, а до практичних на етапі засвоєння рухової дії — розучування по частинах і в цілому. Словесні методи: опис, пояснення, обговорення, інструкції, вказівки та ін. у загальній школі доцільно використовувати перед показом вправи, щоб сконцентрувати увагу учнів на основних елементах рухової дії, та у подальшому з метою корекції помилок учнів. Як ми вже зазначили, на нашу думку, використання цих методичних прийомів при роботі з дітьми, які мають стійкі вади слуху є досить складним і не завжди ефективним. Ми припускаємо, що на відміну від масових шкіл, на етапі ознайомлення дитини з порушеннями слуху з руховою дією є доцільним використовувати письмовий опис такої дії у сполученні з картинками, що ілюструють процес виконання такої дії. Як зазначено у підручнику "Теорія і методика фізичного виховання" під загальною редакцією Т. Ю. Круцевич (2012, с. 57), "Група методів, пов'язаних з передачею та засвоєнням друкованої інформації шляхом роботи з підручниками, книжками, навчальними картинками, програмованими посібниками, застосовується для стимулювання пізнавального інтересу та активності тих, хто займається, поглиблення їхніх знань у галузі спортивної техніки і методики технічної підготовки". Тобто можна зробити висновок, що використання методів навчання, у тому числі наочних, для дітей зі стійкими розладами слуху має певні відмінності від загальної практики та потребує вивчення з метою визначення найбільш ефективних шляхів їх застосування.

Особливістю наочних методів навчання полягає у використанні зображень, об'єктів і явищ, конкретних образів, які безпосередньо сприймають учні. До таких методів, у масовій школі, належить ілюстрування, демонстрування, спостереження. Щодо навчання руховим діям глухих і слабочуючих дітей, то до таких методів доцільно віднести ще й ознайомлення дитини з друкованим текстом, що пояснює техніку виконання рухової дії у поєднанні з її ілюструванням. При цьому слід зазначити, що ілюструвати виконання рухової дії доцільно більш детально, а опис її виконання повинен бути чітким і зрозумілим і цілком відповідним існуючій термінології у галузі фізичної культури. Ми окремо наголошуємо на цьому з огляду на те, що у сучасній науковій і методичній літературі дуже часто публікують опис вправ, згідно якого, людина, яка не є фахівцем у даній вузькій галузі, не може зрозуміти як саме виконати описану вправу. Наведемо такий приклад, у статті "Методика формування «відчуття м'яча» у юних футболістів 8-9 років на початковому етапі підготовки" (І. Б. Гринченко зі співавт., 2018) запропоновано для виконання такі вправи: "4. Центром підшви рухати м'яч по діагоналі в бік іншої ноги вперед-назад. 6. Прокочувати м'яч до себе підшвою – штовхнути м'яч перед собою зовнішньою стороною підйому (по черзі двома ногами). 7. Те ж саме, тільки однією ногою відвертаючись від м'яча". Ми, відмічаючи безперечну методичну цінність роботи авторів, не можемо не відмітити, що для нас є не зовсім зрозумілим, що саме треба виконати. Для того, щоб опис вправи був зрозумілим було би достатнім визначити вихідне положення з якого треба виконати вправу. Під час ознайомлення з технікою виконання рухових дій глухих дітей та дітей зі знизаним слухом припускати неможливо, адже наслідком буде неправильне формування у дитини уявлення про рухову дію.

Експериментальна перевірка ефективності запропонованої методики

Експериментальна частина дослідження проводилась на базі Одеської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату №91 I-III ступенів для глухих дітей. У дослідженні брали участь учні 5-6 класів, які у позаурочний час відвідували факультативні заняття з футболу. Усього у дослідженні взяло участь 24 дитини з порушенням слуху, які були розділені на дві групи по 12 осіб. Під час проведення педагогічного дослідження діти були розділені на дві групи: у першій навчання рухових дій проводилось з використанням демонстрації методичних відео матеріалів та демонстрація рухової дії тренером-викладачем з футболу, у другій групі ми також використовували друкований опис рухової вправи проілюстрований малюнками, для чого були зроблені спеціальні плакати на які діти могли дивитись під час розучування рухових дій. Під час педагогічного дослідження діти засвоювали техніку виконання зупинки і передачі м'яча, ведення м'яча, удару по воротах та жонглювання м'ячем. Всі вправи, які виконували діти під час навчання були абсолютно ідентичними як і послідовність їх виконання. Оскільки ми мали досить обмежений контингент дітей і хотіли біти впевненими, що результати отримані в ході дослідження не залежать від особистої підготовки дітей, а є лише наслідком особливостей застосованої методики ми дітей першої групи прийому і передачі м'яча та ударам по воротах вчили без застосування розроблених плакатів, тобто за звичайною методикою, а техніку ведення м'яча та жонглювання ці діти засвоювали з використанням плакатів з ілюструванням і описом зазначених дій. Друга група навпаки за звичайною методикою засвоювала ведення м'яча та жонглювання, а плакатами користувалась при опануванні передач м'яча та ударів по воротах. Заняття футболу проводились у вигляді факультативу у позаурочний час. Ніхто з дітей до початку занять не займався футболу у спортивних секціях. На панування кожною руховою дією ми відвели по три заняття. Після трьох занять відбувалося контрольне виконання вправи, техніка якої оцінювалась за 12-бальною шкалою відповідно описаних вище критеріїв оцінки. Кожна з двох груп дітей була перед початком виконання контрольної вправи у 2 випадках завчасно ознайомлена з критеріями оцінки контрольної вправи і у інших випадках таке ознайомлення відбулося після виконання контрольної вправи. Критерії оцінки були представлені у вигляді друкованого тексту.

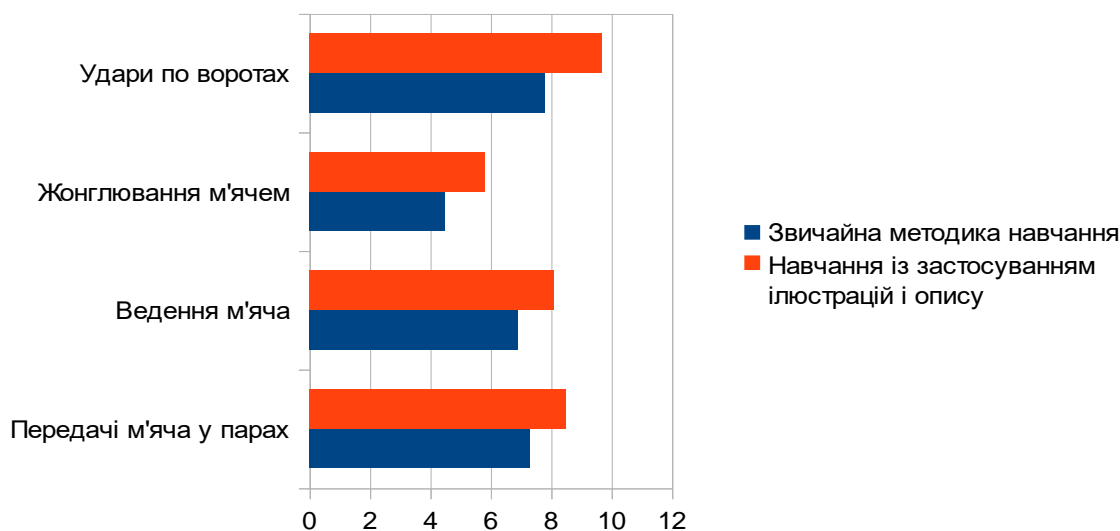
Результати дослідження представлені у таблиці 1 та на діаграмі 1.

Таблиця 1.

Середній бал виконання контрольних вправ по групах (у балах)

Застосована методика навчання	Перша група	Друга група
Передачі м'яча у парах		
Звичайна методика навчання	7,3	
Навчання із застосуванням ілюстрацій і опису		8,5
Ведення м'яча		
Звичайна методика навчання		6,9
Навчання із застосуванням ілюстрацій і опису	8,1	
Жонглювання м'ячем		
Звичайна методика навчання	5,8	
Навчання із застосуванням ілюстрацій і опису		4,5
Удари по воротах		
Звичайна методика навчання		7,8
Навчання із застосуванням ілюстрацій і опису	9,7	

Діаграма 1.



Як показали наші дослідження звичайна методика навчання рухових дій на початковому етапі, яку застосовують у загальноосвітніх школах у всіх вправах виявилася менш ефективною, ніж запропонована нами. Такі відміни є статистично достовірними ($P < 0,05$). Результат дослідження цілком підтвердили нашу гіпотезу, що додаткове застосування письмових пояснень та ілюстрацій при навчанні дітей з порушеннями слуху має значних позитивний вплив на швидкість і якість засвоєння рухової дії.

Висновки. Аналіз і теоретичне узагальнення матеріалів дослідження дозволило нам зробити такі висновки:

У зв'язку з переходом до інклюзивної форми навчання дітей з особливими освітніми потребами виникла нагальна потреба переосмислення наявних методик навчання руховим діям з метою створення методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури, які працюють в інклюзивних класах.

Для дітей, які мають стійкі розлади слуху застосування показу і демонстрації є недостатнім при навчанні руховим діям, а можливість застосування словесних методів навчання обмежена внаслідок відсутності у переважної більшості вчителів і тренерів, які працюють у школі навичок жестової мови і відсутності компетентності у помічників учителя при перекладанні термінів, що застосовуються у фізичному вихованні.

В ході нашого дослідження ми з'ясували, що методика навчання із застосування спеціально розроблених плакатів з описанням техніки виконання та ілюстрацій технічних елементів футболу виявилася значно ефективнішою ніж звичайна методика навчання фізичним вправам. При цьому слід окремо підкреслити. Що письмове описання рухової дії має бути стислим, коректним і зрозумілим. Найкраще такий опис починати з вихідного положення і описувати вправу у відповідності з загальноприйнятою у гімнастиці формою. Опис рухової дії слід супроводжувати ілюстраціями.

Розроблена нами методика навчання технічним діям у футболі для дітей з порушеннями слуху і критерії оцінки деяких контрольних вправ може бути застосовані тренерами і вчителями фізичної культури, які працюють у інклюзивних класах.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження ми вбачаємо у вивченні умов, доцільності і

ефективності застосування інших засобів навчання у фізичному вихованні дітей з порушеннями слуху, розробці методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури, які працюють в інклюзивних класах не тільки з футболу, але й з інших розділів шкільної програми.

Література

1. Байкина Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха : учебн. пособие / Нина Григорьевна Байкина. – Запорожье : ЗГУ, 2003. – 232 с.
2. Богданова Т. Г. Сурдопсихология : учеб. пособие для студ. вузов / Тамара Геннадиевна Богданова. – М. : Academia, 2002. – 220, [1] с.
3. Григорьева Л. П. Психофизиология развития внимания у детей в норме и со сложными сенсорными нарушениями / Л. П. Григорьева // Дефектология. – 2002. – № 1. – С. 3–13.
4. Гринченко І.Б., Наконечний В.О., Сікора В.В., Карпунець Т.В. Методика формування «відчуття м'яча» у юних футболістів 8-9 років на початковому етапі підготовки / Здоров'я, спорт, реабілітація. - №4, 2018. - с. 23-29. - <http://doi.org/10.5281/zenodo.2536452>
5. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Сов. спорт, 2000. – 238, [1] с. – (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья).
6. Івахненко А.А. Корекція та розвиток психомоторної функції глухих дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор: монографія / А. А. Івахненко. - Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. - 214 с.
7. Колишкін О. В. Використання засобів адаптивної фізичної культури під час корекції рухових порушень дітей із розладами слуху / О. В. Колишкін // Дефектологія. – 2002. – № 3. – С. 22-24.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.
9. Мاستюкова Е. М. Ребенок с отклонениями в развитии : Ранняя диагностика и коррекция / Елена Михайловна Мاستюкова. – М. : Просвещение, 1992. – 94 с.
10. Розанова Т. В. Развитие памяти и мышления глухих детей / Татьяна Всеволодовна Розанова. – М. : Педагогика, 1978. – 230 с.
11. Соловьев И. М. Особенности восприятия у глухих школьников / И. М. Соловьев // Дефектология. – 1971. – № 1. – С. 9–15.

References

1. Baikina N. G. (2003) Diagnostika i korekzia dvigatelnoi sferi u liz s narusheniem sluha [Diagnosis and correction of the motor sphere in persons with hearing impairment: textbook. allowance]. Zaporogie: ZNU, 232 [in Ukrainian].
2. Bogdanova T.G. (2002) Surdopsihologia [Deaf psychology: textbook. manual for students. universities]. M.: Academia, 220 [in Russian].
3. Grigorieva L. P. Psihofiziologia (2002) Razvitie vnimania u detey v norme i so slognimi sensorynymi narusheniyami [Psychophysiology of attention development in children with normal and complex sensory disorders]. Defectology,1, 3–13 [in Russian].
4. Grinchenko I. B. , Nakonechny V. O., Sikora V. V., Karpunets T. V. (2018) Metodi formuvaniya vidhuttia miaha u yunyh futbolistiv 8-9 rokiv na pohatkovomu etapi pidgotovky [Methods of forming the "feeling of the ball" in young players 8-9 years at the initial stage of training] / Health, sports, rehabilitation, 4, 23-29. - <http://doi.org/10.5281/zenodo.2536452> [in Ukrainian].
5. Evseev S. P. (2000) Adaptivnaya fiziheeskaya kultura [Adaptive physical culture] textbook allowance for higher. and middle. prof. textbook institutions. M.: Sov. sport, 238 [in Russian].
6. Ivakhnenko A. A (2014) Korekzia i rozvytok psohomotornoj funkzii gluhih detei molodshogo shklnogo viku zasobamy ruhlyvyh igor [Correction and development of psychomotor function of deaf children of primary school age by means of mobile games] monograph. Zaporozhye: ZNTU, 214 [in Ukrainian].
7. Kolyshkin O. V. (2002) Vykorystannia zasobiv adaptivnoi fizyhoi kultury pid has korekzii ryhovyh porushen ditei iz rozladamy sluhu [The use of adaptive physical culture during the correction of motor disorders in children with hearing disorders] Defectology, 3, 22-24 [in Ukrainian].
8. Krutsevich T. Y. (2008) Teoiria ta metodyka fizyhoi kultury [Theory and methods of physical education] a textbook for students of higher education. institutions of phys. education and sports: T1, 58-59 [in Ukrainian].
9. Mastjukova E. M. (1992) Rebenok s narusheniyami v razvitii: ranniaya diagnostika i korekzia [Child with developmental disorders: Early diagnosis and correction]. M.: Prosveshenie, 94 [in Russian].
10. Rozanova T. V. (1978) Razvitie pamiati i myshlenia gluhih detei [Development of memory and thinking of deaf children] M.: Pedagogika, 230 [in Russian].
11. Soloviev I. M. (1971) Osobennosti vospriyatia u gluhih shkolnikov [Features of perception in deaf schoolchildren] Defectology, 1, 9–15 [in Russian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).30
УДК 796.035-053.4 : 78.085.2

Чеверда А. О.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Андреева О.В.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Мартин П. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті досліджено ефективність фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. Методи дослідження – аналіз наукової літератури, антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. Ефективність розробленої програми оцінена у педагогічному експерименті, тривалість якого склала 9 місяців. Дослідження проводилися на базі клубу спортивного танцю «Супаданс», м. Київ. У дослідженні брали участь 46 дітей старшого дошкільного віку. У ході дослідження вивчено динаміку показників стану біогеометричного профілю постави. Максимальний ефект запропоновані засоби мали на такі показники стану біогеометричного профілю постави як кут нахилу голови, кут у колінному суглобі, трикутник талії й постановка стоп. Варто зауважити, що саме за цими показниками відбулось статистично значуще ($p < 0,05$) покращення. Водночас відбулось статистично значуще ($p < 0,05$) покращення стану біогеометричного профілю постави на 17,84% у сагітальній площині. Такі зміни обумовили статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення загальної оцінки стану біогеометричного профілю постави дітей, що займаються фітнесом з використанням засобів спортивних танців. Позитивні зміни відбулися у показниках дихальної системи учасників педагогічного експерименту. Покращення також відзначалося за показниками фізичної підготовленості дітей. Зазначене свідчить про ефективність запропонованої програми занять.

Ключові слова: фітнес-програма, дошкільнята, спортивні танці, ефективність.

Чеверда А. О., Андреева Е. В., Мартин П. М. **Эффективность программы занятий с использованием средств спортивных танцев для детей старшего дошкольного возраста.** В статье исследована эффективность фитнес-программы с элементами спортивных танцев для детей старшего дошкольного возраста. Методы исследования – анализ научной литературы, антропометрические, физиологические, педагогические методы исследования, методы математической статистики. Эффективность разработанной программы оценена в педагогическом эксперименте, продолжительность которого составила 9 месяцев. Исследования проводились на базе клуба спортивного танца «Супаданс», г. Киев. В исследовании принимали участие 46 детей старшего дошкольного возраста. В ходе исследования изучена динамика показателей состояния биометрического профиля осанки. Максимальный эффект предложенные средства имели для таких показателей состояния биометрического профиля осанки как угол наклона головы, угол в коленном суставе, треугольник талии и постановка стоп. Стоит заметить, что именно по этим показателям состоялось статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение. В то же время наблюдалось статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение состояния биометрического профиля осанки на 17,84% в сагиттальной плоскости. Такие изменения обусловили статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение общей оценки состояния биометрического профиля осанки детей, занимающихся фитнесом с использованием спортивных танцев. Положительные изменения произошли в показателях дыхательной системы участников педагогического эксперимента. Улучшение также отмечалось по показателям общей и специальной физической подготовленности детей. Указанное свидетельствует об эффективности предложенной программы занятий.

Ключевые слова: фитнес-программа, дошкольники, спортивные танцы, эффективность.

Cheverda A. O., Andreeva E. V., Martin P. M. The effectiveness of the training program using sports dance tools for older preschool children. The article investigates the effectiveness of a fitness program with elements of sports dancing for older preschool children. Research methods - scientific literature analysis, anthropometric, physiological, pedagogical research methods, methods of mathematical statistics. The effectiveness of the developed program was evaluated in a pedagogical experiment, the duration of which was 9 months. The research was carried out on the basis of the sports dance club "Supadans", Kiev. The study involved 46 older preschool children. In the course of the study, the dynamics of indicators of the state of the biometric profile of posture was studied. The proposed means had the maximum effect for such indicators of the state of the biometric profile of posture as the angle of inclination of the head, the angle at the knee joint, the triangle of the waist and the position of the feet. It is worth noting that it was for these indicators that a statistically significant ($p < 0.05$) improvement took place. At the same time, there was a statistically significant ($p < 0.05$) improvement in the state of the biometric profile of posture by 17.84% in the sagittal plane. Such changes caused a statistically significant ($p < 0.05$) increase in the overall assessment of the state of the biometric profile of posture of children involved in fitness with the use of sports dances. Positive changes took place in the

indicators of the respiratory system of the participants in the pedagogical experiment. Improvement was also noted in terms of indicators of general and special physical fitness of children. This indicates the effectiveness of the proposed training program.

Keywords: fitness program, preschoolers, sports dances, efficiency.

Постановка проблеми. Однією з найважливіших проблем сучасного суспільства є істотне погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку і постійне зниження рівня їх фізичних кондицій [1, 2]. Особливу тривогу викликає збільшення захворюваності дітей дошкільного віку, падіння рівня їх рухової активності, зниження мотивації до участі у оздоровчих заняттях [9, 14, 15]. Покращити ситуацію можливо за рахунок залучення дітей до занять оздоровчим фітнесом [16, 17]. Дитячий фітнес є одним із сучасних напрямів, який створює умови для прояву різносторонньої рухової активності на основі інтеграції динамічних, рухових, «позних» рефлексів з свідомо контрольованими рухами, сприяє розвитку координаційних здібностей, дозволяє висловлювати свої емоції в спортивно-танцювальних композиціях [11,18]. Науковцями звертається увага на доцільності використання засобів спортивних танців, хореографічної підготовки у таких програмах.

Аналіз літературних джерел. Дослідниками наголошується, що в багатьох закладах дошкільної освіти активно використовують елементи хореографічної та спортивно-танцювальної підготовки в різних формах занять з фізичного виховання. Організація музично-ритмічної діяльності дітей відповідно до завдань надання дитині належної хореографічної підготовки та розвитку її творчих здібностей розглянута в програмах А. Шевчук «Дитяча хореографія» [12] та В. Удовіченко «Хореографія в дошкільному навчальному закладі» [10]. Л.М. Ейдельман розроблена і обґрунтована методика застосування танцювально-хореографічних вправ, спрямованих на формування постави у дошкільнят 5-6 років [13]. Л.А. Сварковською, У.В. Сидорук [6] було здійснено аналіз освітніх програм з позицій використання танцювальних вправ у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Авторами було проаналізовано комплексні освітні програми «Радуга» [8], «Истоки» [5], «Детство» [3], «СА - ФИ - ДАНСЕ» [11], «Ритмическая мозаика» [4]. Ф.И. Собынин, А.С. Некрасов, И.А. Жаворонкова [7] розробили та апробували методику розвитку координаційних здібностей в процесі фізкультурних занять з дітьми 4-6 років, що базується на послідовному використанні елементів спортивних бальних танців європейської та латино-американської програм в поєднанні з загальнорозвиваючими вправами, рухливими іграми і вправами з різних видів спорту, що входять до програм з фізичної культури для закладів дошкільної освіти. Однак, необхідно звернути увагу на необхідність науково-методичного забезпечення організації занять на основі використання засобів спортивних танців. Проведений аналіз свідчить, що на практиці використовують програми, які не завжди відповідають віковим групам і набору танцювальних елементів, які не мають оздоровчого ефекту. Тому виникає важливість розв'язання проблеми пошуку ефективних умов, засобів та методів, які забезпечують підвищення якості фітнес-занять з використанням засобів спортивних танців. Дослідження виконано згідно Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. у відповідності з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета статті – оцінити ефективність фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставленої мети застосовувалися такі методи дослідження: аналіз наукової літератури, антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. Оцінка фізичного розвитку дитини проводилась шляхом співставлення антропометричних (довжина та маса тіла, окружність грудної клітки) і фізіометричних (життєва ємність легень та м'язова сила кисті) показників з віковими та регіональними стандартами за класичною методикою. Вимірювання життєвої ємності легень проводили за допомогою сухого спірометра за загальноприйнятою методикою. Дослідження м'язової сили кистей рук проводились за допомогою кистьового динамометра. Перетворювальний педагогічний експеримент був спрямований на оцінку ефективності програми занять з використанням засобів спортивних танців, тривалість перетворювального педагогічного експерименту склала 10 місяців. Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2010. При проведенні експерименту була сформована група дітей, яка займалася за розробленою фітнес-програмою з елементами спортивних танців. Дослідження проводилися на базі клубу спортивного танцю «Супаданс», м. Київ. У дослідженні брали участь 46 дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Враховуючи, що найгірші показники у стані постави, показниках спеціальної підготовленості спостерігалися у дітей шестирічного віку, нами була розроблена програма фітнес-занять з використанням засобів спортивних танців саме для дітей цього вікового періоду. Програма включала 3 періоди: підготовчий, основний та підтримуючий та містила декілька блоків, спрямованих на покращення постави дітей старшого дошкільного віку, підвищення результатів фізичної підготовленості, формування мотивації дітей до регулярних занять руховою активністю, дотримання рекомендацій з ведення здорового способу життя. На кожному етапі розробленої програми були застосовані адекватні методи лікарсько-педагогічного контролю, які дозволили здійснювати моніторинг показників фізичного стану та в разі потреби вносити корективи у програму. Організаційно-методичне супроводження розробленої програми також включало рекомендації до підготовки тренерів дитячого фітнесу, залучених до проведення цієї програми.

В результаті перетворювального педагогічного експерименту, тривалістю 9 місяців була доведена ефективність розробленої програми занять з використанням засобів спортивних танців. Покращення відбулися за рівнем біогеометричного профілю постави, показників функціонального стану дихальної системи, фізичної підготовленості дітей 6 років, зокрема координаційних здібностей, гнучкості, витривалості. Достовірні зміни відбулися і у показниках естетичного виховання формування мотивації дітей до оздоровчих занять, підвищення рівня рухової активності.

Як засвідчила статистична обробка експериментального матеріалу, запропонована програма мала безперечний

позитивний вплив на окремі показники стану біогеометричного профілю постави дітей, які займаються спортивними танцями. З огляду на те, що у констатувальному експерименті достовірних відмінностей у показниках фізичного стану між хлопчиками і дівчатками виявлено не було, у подальшому оцінка ефективності розробленої програми показана за узагальненими даними дітей старшого дошкільного віку.

Після експерименту у обстежених максимальне значення, яке склало (2,35; 0,49) бала, виявлено за показником кута нахилу голови, а мінімальні значення зафіксовано за показниками «Живіт (відстань I₂)» – (1,65; 0,49) бала та «Поперековий лордоз (відстань I₃)» – (1,65; 0,49) бала (табл. 1).

Таблиця 1

Показники стану біогеометричного профілю постави дітей 6 років, які займаються спортивними танцями після експерименту (n=46), бал

Площина	Показники біогеометричного профілю постави дітей, бал	Середньостатистичні дані						Приріст, Δ	Оцінка змін, p	
		\bar{x}	Me	25%	75%	S	ум.од.			
Сагітальна	Кут нахилу голови (α_1)	2,35	2,0	2,0	3,0	0,49	0,61	35,0	<0,05	
	Грудний кіфоз (відстань I ₁)	1,83	2,0	2,0	2,0	0,49	0,13	7,7	>0,05	
	Кут нахилу тулубу (α_2)	1,83	2,0	1,0	2,0	0,58	0,04	2,4	>0,05	
	Живіт (відстань I ₂)	1,65	2,0	1,0	2,0	0,49	0,13	8,6	>0,05	
	Поперековий лордоз (відстань I ₃)	1,65	2,0	1,0	2,0	0,49	0,09	5,6	>0,05	
	Кут у колінному суглобі (α_3)	2,22	2,0	2,0	2,0	0,42	0,57	34,2	<0,05	
Фронтальна	Вигляд спереду	Положення тазових кісток (α_4)	1,78	2,0	2,0	2,0	0,42	0,00	0	>0,05
		Симетричність надпліч (α_5)	1,74	2,0	1,0	2,0	0,54	0,17	11,1	>0,05
	Вигляд ззаду	Трикутники талії	1,83	2,0	1,0	2,0	0,58	0,26	16,7	<0,05
		Симетричність нижніх кутів лопаток (α_6)	1,83	2,0	1,0	2,0	0,58	0,13	7,7	>0,05
	Постановка стоп	2,30	2,0	2,0	3,0	0,47	0,87	60,6	<0,05	

Примітка: порівняння показників до і після експерименту здійснено за критерієм Вілкоксона

У ході дослідження вивчено динаміку показників стану біогеометричного профілю постави дітей 6 років в залежності від етапу експерименту. Зафіксовано приріст середніх значень показників у сагітальній площині: «Кут нахилу голови» – на 35,0%; «Грудний кіфоз» – на 7,69%; «Живіт, відстань I₂» – на 8,57%; «Поперековий лордоз» – на 5,56%; «Кут у колінному суглобі» – на 34,21%; у фронтальній площині: «Симетричність надпліч» – на 11,11%; «Трикутник талії» – на 16,67%; «Симетричність нижніх кутів лопаток» – на 7,69%; «Постановка стоп» – на 60,61%. Водночас відбулось статистично значуще (p<0,05) удосконалення стану біогеометричного профілю постави дітей на 17,84% у сагітальній площині, де оцінка зросла до (9,48; 1,53) бала, у фронтальній площині, що підтверджує зростання оцінки до (21,00; 2,76) бала усього на 16,39%. Такі зміни обумовили статистично значуще (p<0,05) збільшення загальної оцінки стану біогеометричного профілю постави дівчат, що займаються спортивними танцями на 16,39% (усього 2,96 бала). Разом з тим спостерігалась позитивна динаміка в розподілі дітей за рівнем стану біогеометричного профілю постави в залежності від етапу експерименту. Після експерименту 34,78% (n=16) з низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави перешли до категорії осіб з середнім рівнем, натомість такий самий відсоток обстежених з середнім рівнем після експерименту стали характеризуватися високим рівнем. Причому збільшення частки дітей з високим рівнем, як і зменшення частки з низьким виявилось статистично значущим (p<0,05). Отримані результати доводять, що запропонована програма має значний позитивний вплив на стан постави дітей 6 років і її доцільно рекомендувати з метою удосконалення постави дітей старшого дошкільного й молодшого шкільного віку. Наряду з іншими позитивними змінами, внаслідок педагогічного впливу, здійснюваного в рамках запропонованої програми, відбулося удосконалення дихальної системи дітей, що прийняли участь у експерименті. Час затримки в пробі Штанге статистично значуще (p<0,05) збільшився на 10,6% (всього 1,52 с), й склав (15,91; 1,90 с), а час затримки дихання в пробі Генче – на 8,75% (усього 1,0 с) після експерименту становив (12,43; 1,47 с), що також свідчить про статистично значуще (p<0,05) покращення стану дихальної системи учасників експерименту.

Дослідження продемонструвало, що швидкісно-силові здібності дітей за період експерименту суттєво зросли. Статистично значуще (p<0,05) збільшилася кількість разів, коли діти 6 років в стрибку змогли торкнутися предмета. Так, медіанне значення зросло вдвічі (з 1 до 2 разів) й склало (2; 2; 3 рази), а середній результат зріс в 1,66 разів й склав (2,09; 0,85) рази, що свідчить про підвищення сили м'язів ніг та вміння стрибати в учасників експерименту. Стосовно оцінки

швидкісно-силових здібностей за стрибком у довжину з місця, то після експерименту зафіксовано статистично значуще ($p < 0,05$) їх збільшення. Так, довжина стрибка в дітей зросла на 18,39 см до (124,52; 7,41 см) і загалом приріст склав 17,33%.

Ефективність розробленої програми проявилась під час оцінки координаційних здібностей дітей 6 років за тестом Бондаревського до і після експерименту. Виявлено статистично значущий ($p < 0,05$) приріст середнього показника із розплющеними очима, який склав 2,69% (усього 0,24 с) і досяг (9,29; 1,19) с. Крім того статистично значуще ($p < 0,05$) збільшився час утримання статичної пози, який наприкінці експерименту становив (4,06; 0,49) с, причому приріст склав 6,83% (усього 0,26 с).

Після експерименту в дітей статистично значуще ($p < 0,05$) зросла оцінка рухливості хребта при виконанні нахилу вперед до (4,13; 0,63) бала. Усього приріст показника становив 7,95% (усього 0,30 бала). При цьому приріст оцінки рівня гнучкості при нахилі назад збільшився на 7,23%, середня величина якого зафіксована на рівні (3,87; 0,63) бала. Попри відсутність статистично значущого ($p > 0,05$) покращення, все ж таки спостережувана динаміка дає підстави для оптимізму. Розподіл дітей за рівнями гнучкості продемонстрував сприятливий вплив запропонованої програми на стан рухливості їх хребта (рис. 1).

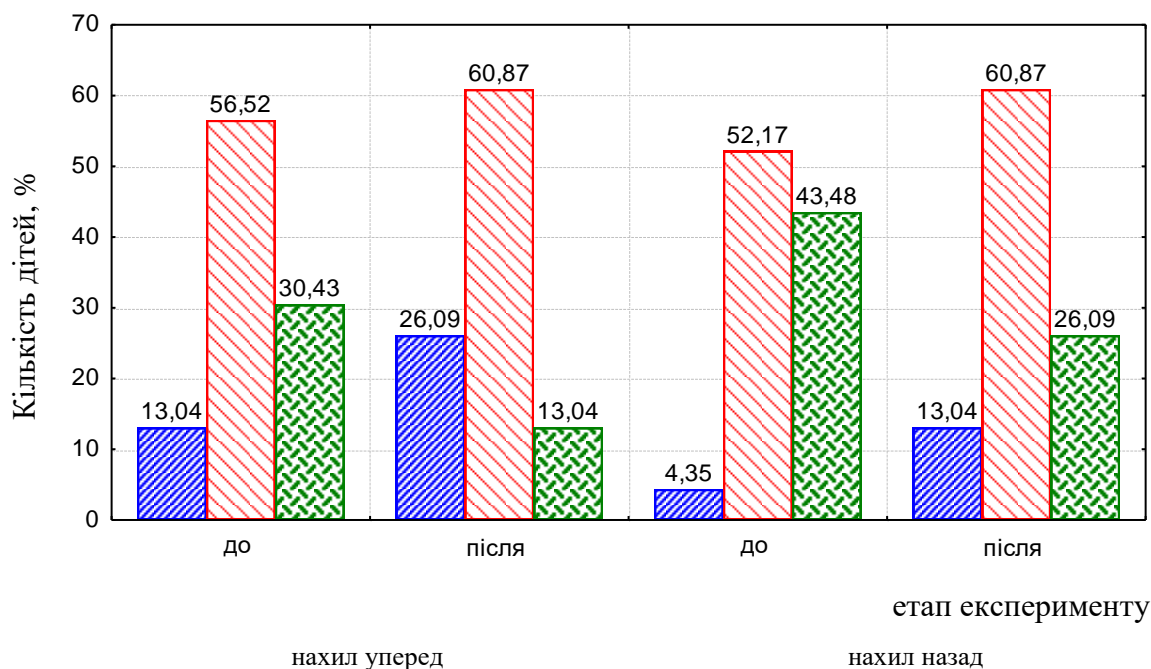


Рис. 1. Динаміка розподілу дітей 6 років за рівнями гнучкості (n=46)

■ - високий; ■ - середній; ■ - низький

Як бачимо, частка дітей з високим рівнем рухливості хребта при нахилі вперед зросла на 13,04%, а при нахилі назад – на 8,69%. Водночас збільшився відсоток дітей, що характеризуються середнім рівнем гнучкості: при нахилі вперед – на 4,35%, а при нахилі назад – на 8,7%.

Дуже важливим для нашого дослідження стало удосконалення в дітей показників спеціальної фізичної підготовленості. Встановлено, що після експерименту наряду зі скороченням відсотка з поганим, на 4,35 та 17,39% збільшилась частка дітей з хорошим та задовільним почуттям ритму.

Й хоча не доведено, що спостережувані зміни є статистично значущими ($p > 0,05$), все ж таки можна помітити позитивну динаміку (рис. 2).

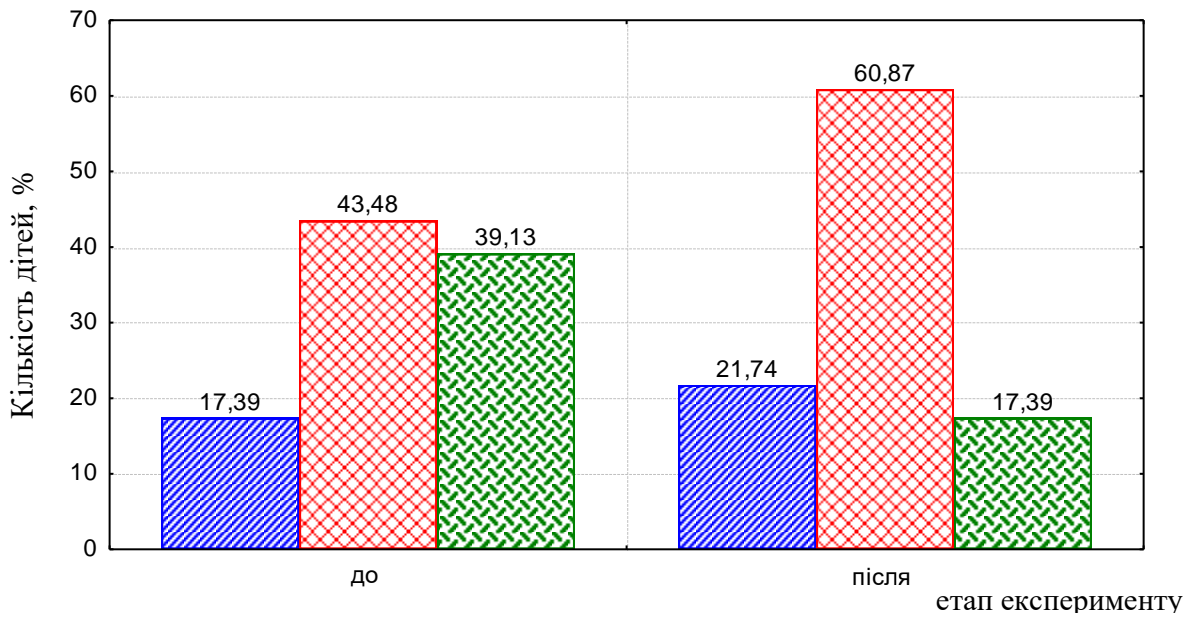


Рис. 2. Динаміка розподілу дітей 6 років за результатами контролю почуття ритму (n=46)

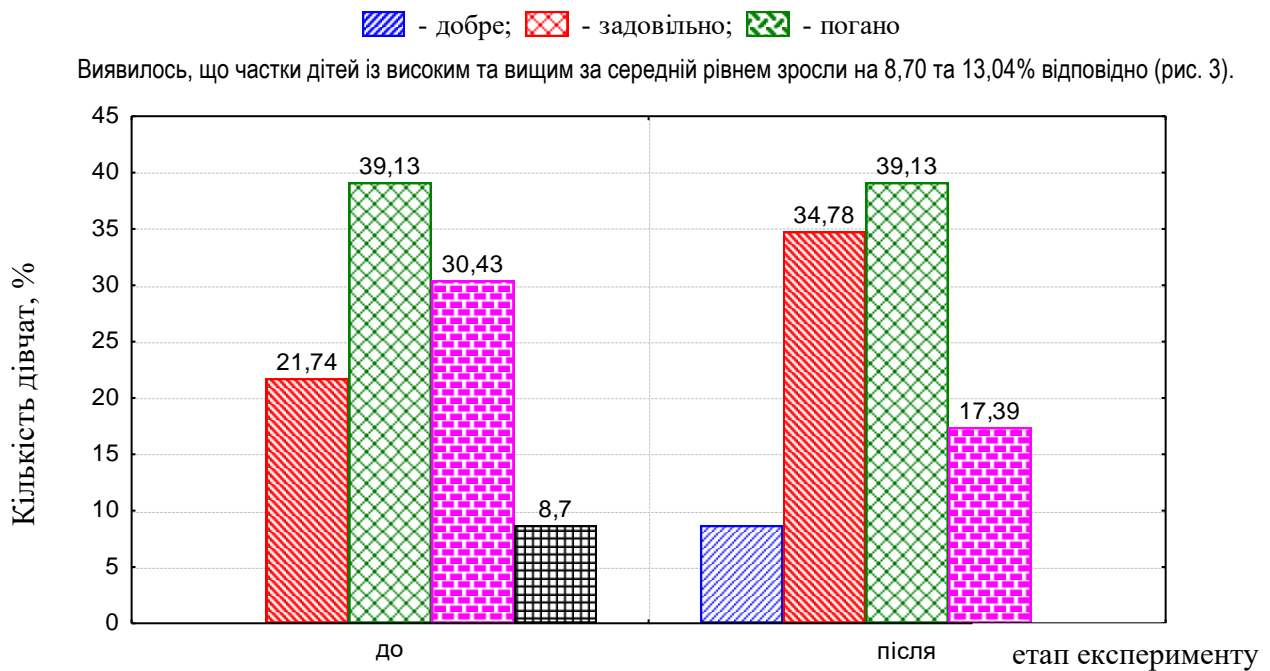


Рис. 4. Динаміка розподілу дітей 6 років за рівнем розвитку витривалості (n=46)

▨ - високий; ▨ - вищий середнього; ▨ - середній; ▨ - нижчий середнього; ▨ - низький

Також запропонована програма позитивно вплинула на результати виконання спеціальної хореографії для визначення рівня розвитку координаційних здібностей. З'ясувалося, що після експерименту відмінно й добре виконали фігури в повільному вальсі на 13,04% у обох випадках. При цьому частки дітей, які продемонстрували задовільний та незадовільний результат скоротилися на 17,4 та 8,69% відповідно. Разом з тим, на 17,39 і 8,7% збільшилися частки дітей, які показали високий та добрий результат при виконанні фігур квікстепу. Зауважимо, що статистична обробка експериментального матеріалу підтвердила статистично значуще ($p < 0,05$) зростання координаційних здібностей при

ні обох тестових вправ (рис. 4).

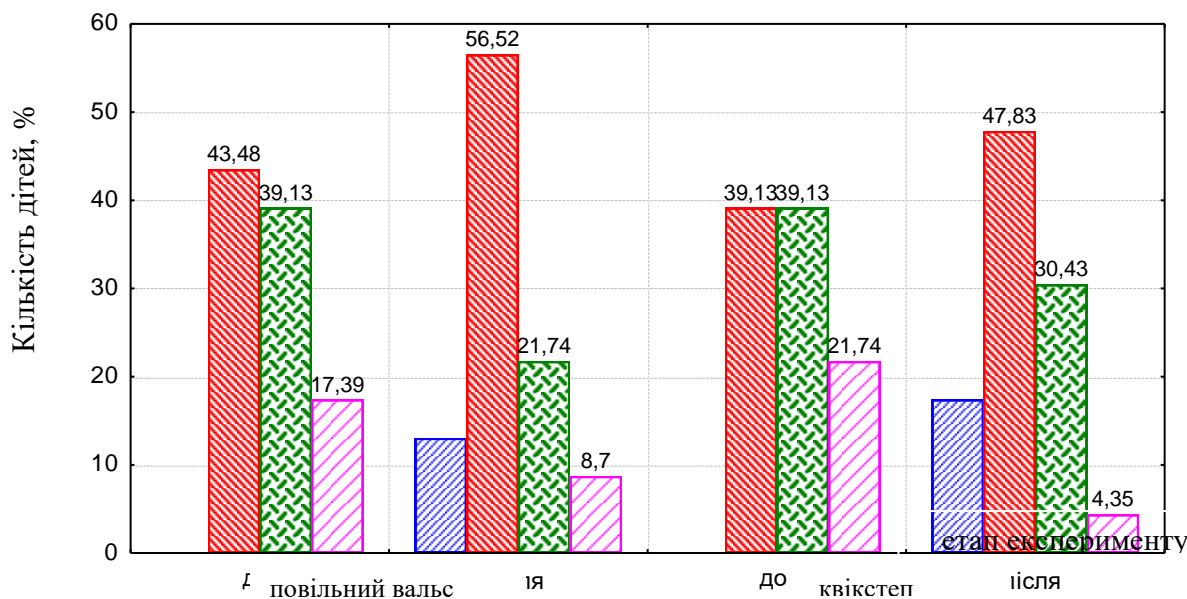


Рис. 4. Динаміка розподілу дітей 6 років за рівнями координації (n=46)

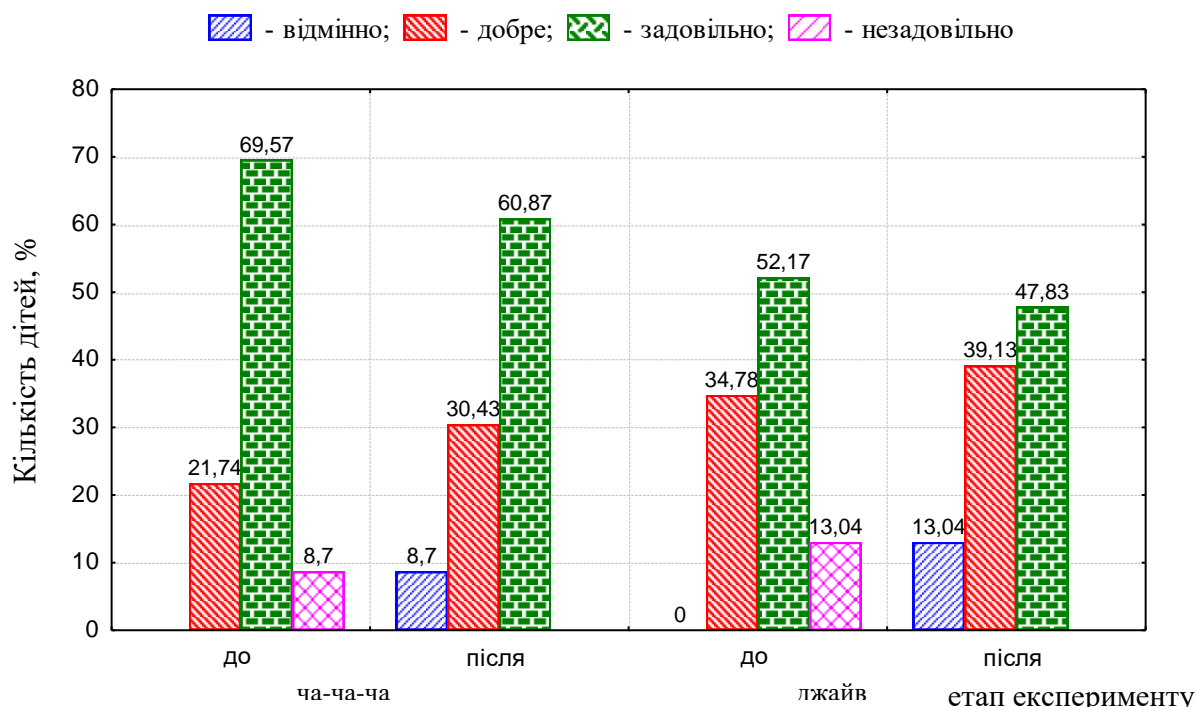


Рис. 5. Динаміка розподілу дітей 6 років за рівнями швидкісних здібностей (n=46)

▨ - відмінно; ▨ - добре; ▨ - задовільно; ▨ - незадовільно

Так само розподіл дітей за рівнем швидкісних здібностей при виконанні спеціальної хореографії засвідчив сприятливий вплив авторської програми. Як показали розрахунки, частки дітей, що відмінно й добре виконали основний рух ча-ча-ча в темпі 30 тактів за хвилину, зросли на 8,69% у кожному з випадків за рахунок скорочення часток із задовільним і незадовільним результатом. При цьому після експерименту основний рух джайву на місці відмінно і добре виконало відповідно на 13,04 і 4,35% більше дітей порівняно з початком експерименту. Крім того підтвердилось, що швидкість

здібності учасників експерименту після його завершення статистично значуще ($p < 0,05$) зросли (рис. 5).

Отримані результати дають підстави стверджувати про ефективність авторської програми й доводять адекватність застосовуваних засобів.

Висновки. Ефективність розробленої програми оцінена у педагогічному експерименті, тривалість якого склала 9 місяців. У ході дослідження вивчено динаміку показників стану біогеометричного профілю постави. Максимальний ефект запропонованих засобів мали на такі показники стану біогеометричного профілю постави як кут нахилу голови, кут у колінному суглобі, трикутник талії й постановка стоп. Водночас відбулось статистично значуще ($p < 0,05$) удосконалення стану біогеометричного профілю постави на 17,84% у сагітальній площині. Такі зміни обумовили статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення загальної оцінки стану біогеометричного профілю постави дітей, що займаються фітнесом з використанням засобів спортивних танців на 16,39% (усього 2,96 бала). Позитивні зміни відбулися у показниках дихальної системи учасників педагогічного експерименту. Статистично значуще ($p < 0,05$) збільшився час затримки в пробі Штанге на 10,6%, в пробі Генче – на 8,75%. Статистично значуще ($p < 0,05$) покращення також відзначалося за показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості дітей. Зазначене свідчить про ефективність запропонованої програми занять.

Перспективи подальших досліджень полягають в оцінці ефективності програм оздоровчого фітнесу на основі використання спортивних танців для дітей молодшого шкільного віку.

Література

1. Андреева О. Организация оздоровчо-рекреационной руховой активности детей дошкольного возраста в условиях клубных занятий // О. Андреева, Р. Сухомлинов // Теория и методика физического воспитания и спорта, 2016. – №3. – С. 29–32.
2. Андреева О. Проблемы та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах / О. Андреева, М. Чернявський // Теория і методика фізичного виховання. – 2005. – №1. – С. 45–48
3. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС»; 2014. С. 135-146.
4. Буренина А.И., редактор. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.: ЛОИРО; 2000. 220 с.
5. Парамонова Л.А., редактор. Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования. Москва: ТЦ Сфера; 2014. С. 35-113.
6. Сварковская Л.А., Сидорук У.В. Анализ программ по использованию танцевальных упражнений в физическом воспитании дошкольников. Мат. междунаучно-практ. конф. «Теоретические и практические аспекты развития научной мысли в современном мире». Оренбург; 2018. С. 187.
7. Собянин Ф.И., Некрасов А.С. Методика развития координационных способностей дошкольников с элементами танцев. Вестник ТГУ. 2007;6:59-62.
8. Соловйова Е.В., редактор. Радуга: Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Москва, Просвещение; 2014. С. 132-5.
9. Сухомлинов Р., Андреева О. Особенности клубной формы организации рекреаційно-оздоровчих занять дітей дошкільного віку. Молодіжний вісник Східноєвропейського нац. держ. університету, Луцьк, 2017. (25). С. 67-71.
10. Удовіченко В.В., Сиротенко Т.А. Хореографія в дошкільному навчальному закладі. Парціальна програма. Харків : «Ранок»; 2014. 80 с.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-пресс; 2006. 352 с.
12. Шевчук А.С. Дитяча хореографія : програма та навч.-метод забезпечення хореогр. діяльності дітей від 3 до 7 років. Київ : Шк. Світ; 2011. 128 с.
13. Эйдельман Л.Н. Технология формирования правильной осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца. Ученые записки университета Лесгафта. 2012;3(85):187-190.
14. Andriieva O.V., Sainchuk O.M. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014;2:3-8. doi:10.6084/m9.figshare.923507
15. Kashuba, V., Futorny, 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, 18(4), 2515–2521.
16. Sekendiz, Betul B.A., (2018). FIT FOR KIDS, ACSM's Health & Fitness Journal: May/June;22:33-6 doi: 10.1249/FIT.0000000000000382
17. Yaroush, S. & Schueller, S. (2017). 'Happiness Inventors': Informing Positive Computing Technologies Through Participatory Design with Children. Journal of Medical Internet Research, 19(1), 10–15. <https://doi.org/10.2196/jmir.6645>
18. Scharoun L. Greg M. Designed by kids for kids: Design strategies for improved outcomes for children's health and wellbeing in suburban environments. AIP Conference Proceedings 2230, 040003 (2020).

Reference

1. Andreeva O., Sukhomlinov R. (2016), "Organization of health and recreational motor activity of preschool children in club conditions", Theory and methods of physical education and sports, No.3, pp. 29–32.
2. Andreeva O., Chernyavsky M., (2005) "Problems and prospects of implementation of recreational and health classes in secondary schools", Theory and methods of physical education, No.1, pp.45–48.
3. Babaeva T.I., Gogoberidze A.G., Solntseva O.V., (2014) "Childhood: An exemplary preschool educational program", SPb.: LLC CHILDHOOD-PRESS PUBLISHING HOUSE; pp. 135-146.

4. A.I. Burenina, editor, (2000), "Rhythmic mosaic: Rhythmic plastics program for preschool and primary school children", SPb.: LOIRO; p.220.
5. Paramonova L.A., editor, (2014), "Origins: An exemplary preschool educational program. Moscow: Sfera shopping center" 2014, pp. 35-113.
6. Svarokovskaya L.A., Sidoruk U.V., (2018), "Analysis of programs for the use of dance exercises in the physical education of preschoolers", Mat. int. scientific and practical. conf. "Theoretical and practical aspects of the development of scientific thought in the modern world, P. 187.
7. Sobyenin F.I., Nekrasov A.S., (2007), "Methodology for the development of coordination abilities of preschoolers with dance elements", TSU Bulletin, No. 6, pp. 59-62.
8. Solovyova E.V., editor, (2014), "Rainbow: Approximate basic preschool education program", Moscow, Education; pp. 132-5.
9. Sukhomlinov R., Andreeva O. (2017), "Features of the club form of organization of recreational and health classes for preschool children", Youth Bulletin of the Eastern European National state University, No. 25, pp. 67-71.
10. Udovichenko V.V., Sirotenko T.A., (2014), "Choreography in a preschool educational institution", Partial program. Kharkiv: "Morning", 80 p.
11. Firileva Zh.E., Saykina E.G., (2006), "Sa-fi-dance. dance and game gymnastics for children", SPb.: Childhood-press, 352 p.
12. Shevchuk A.S., (2011), "Children's choreography: program and teaching method of providing choreography. activities of children from 3 to 7 years", Kyiv: School World, 128 p.
13. Eidelman L.N., (2012), "The technology of forming correct posture in preschoolers by means of choreography and classical dance", Scholarly Notes of the University of Lesgaft, No. 3(85), pp. 187-190.
14. Andrieieva O.V., Sainchuk O.M. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014;2:3-8. doi:10.6084/m9.figshare.923507.
15. Kashuba, V., Futorny, S., Andrieieva, 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, 18(4), 2515–2521.
16. Sekendiz, Betul B.A., (2018). FIT FOR KIDS, ACSM's Health & Fitness Journal: May/June;22:33-6 doi: 10.1249/FIT.0000000000000382.
17. Yaroush, S. & Schueller, S. (2017). 'Happiness Inventors': Informing Positive Computing Technologies Through Participatory Design with Children. Journal of Medical Internet Research, 19(1), 10–15. <https://doi.org/10.2196/jmir.6645>
18. Scharoun L. Greg M. Designed by kids for kids: Design strategies for improved outcomes for children's health and wellbeing in suburban environments. AIP Conference Proceedings 2230, 040003 (2020).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).31
УДК 796.386.015

Чехівська Ю. С., Гуренко О. А.
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПІВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В БАГАТОРІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ТЕНІСІСТІВ

Навчально-тренувальний процес передбачає поступове підвищення тренувальних і змагальних навантажень, які вирішують завдання, пов'язані зі зміцненням здоров'я, розвитком спеціальних фізичних якостей, освоєнням складних технічних дій, прищеплення любові до спортивних змагань і підвищеного інтересу до занять тенісом.

Розглядаються етапи тренувального процесу в багаторічній підготовці гравців у настільний теніс, зокрема: спортивно-оздоровчий етап (СО), етап початкової підготовки (ПП), навчально-тренувальний етап (НТ), етап спортивного вдосконалення (СВ) і вищої спортивної майстерності (ВСМ). А також мета, завдання і основна спрямованість кожного етапу.

Форми навчально-тренувального процесу з настільного тенісу проявляються в групових та індивідуальних заняттях, теоретичній підготовці, медичному контролі, навчально-тренувальних зборах та змаганнях, інструкторській та суддівській практиці, медико-відновлювальних заходах на кожному з етапів.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, настільний теніс, тренер-викладач, планування.

Чеховская Ю. С., Гуренко А. А. Особенности этапов тренировочного процесса в многолетней подготовке теннисистов. Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, которые решают задачи, связанные с укреплением здоровья, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитие любви к спортивным соревнованиям и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Рассматриваются этапы тренировочного процесса в многолетней подготовке игроков в настольный теннис, в частности: спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), этап спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ). А также цель, задачи и основная направленность каждого этапа.

Форми учебно-тренировочного процесса по настольному теннису проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практики, медико-восстановительных мероприятиях.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, настольный теннис, тренер-преподаватель, планирование.

Chekhivska Iuliia, Gurenko Oleksandr. Features of the stages of training process are in long-term preparation of tennis players. Preparation of sportsman of high class begins from employments after children and teenagers at sport school during a few years. This process is difficult and needs detailed during a calendar year and on the corresponding stages of long-term preparation.

Training work in child-youth schools and sport child-youth schools of Olympic reserve must be conducted on the basis of the special program, intended for trainers-teachers, teachers and leaders of establishments of additional formation of athletic-sport orientation and is a basic state document, that regulates educational-training and educator work, implementation of norms from special physical, technical and tactical preparation.

An Educational-training process envisages the gradual increase of the training and contention loading, that decide the tasks, related to strengthening of health, development of the special physical qualities, mastering of difficult technical actions, inoculating of love to the sport competitions and increase interest in engaging in tennis.

The stages of training process are examined in long-term preparation of players in table tennis, in particular: the sport-health stage, stage of initial preparation, educational-training stage, stage of sport perfection and higher sport mastery. The forms of educational-training process from table tennis show up in group and individual employments, theoretical preparation, medical control, educational-training collections and competitions, instructor and judge practice, medical and rehabilitation events.

Keywords: training process, table tennis, coaching teacher, planning.

Аналіз літературних джерел. Підготовку юних спортсменів як багаторічний процес та розподіл на етапи встановлення майстерності, розглядали Тучашвілі І. Ш., Янчук В. Н. [1]. Необхідність розвитку та вдосконалення фізичних якостей і створює найбільшу складність організації та проведення тренувального процесу в тенісі (Матвєєв Л. П.) [2]. Губа В. П., Тарпищев Ш. А., Самойлов А. Б. [3] вивчали особливості підготовки юних тенісистів, методи та підходи для підвищення фізичних показників з метою вдосконалення гри в настільний теніс та виходу на високий змагальний рівень. На сьогоднішній день вивчення проблеми багаторічної підготовки займаються Письменський І.А. Аллянов Ю.Н. [4], а особливості переходу від основ до етапу вищої спортивної майстерності – Поздєєв М. Ю. [5].

Постановка проблеми. Необхідність виділення і розподіл багаторічної підготовки на етапи тренувального процесу є важливим фактором, особливо для молодих тренерів та інструкторів спортивних шкіл з метою підготовки висококваліфікованих гравців у настільний теніс. Перехід від одного етапу до іншого є важливим, оскільки в процесі змінюється підхід, методи та засоби підготовки спортсмена. Тому послідовність та вчасний перехід від одного до іншого етапу дають вищу ефективність у досягненні високих результатів у настільному тенісі.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу синтезувати основні етапи підготовки та їх завдання в багаторічному тренувальному процесі тенісистів.

Методи дослідження: елементарно-теоретичний аналіз та синтез наукової літератури.

Виклад матеріалу. Підготовка спортсмена високого класу починається із занять з дітьми і підлітками в спортивній школі протягом декількох років. Даний процес складний та потребує детального вивчення протягом календарного року та на відповідних етапах багаторічної підготовки.

Навчальна робота в ДЮСШ та СДЮШОР повинна проводитися на основі спеціальної програми, призначеної для тренерів-викладачів, педагогів і керівників установ додаткової освіти фізкультурно-спортивної спрямованості і є основним державним документом, який регламентує навчально-тренувальну і виховну роботу, виконання нормативів зі спеціальної фізичної, технічної і тактичної підготовки.

В основі багаторічного планування тренувального процесу тенісистів лежать основні положення спортивного тренування, розроблені радянськими і російськими вченими.

Існують відомості, які вказують на те, що ефективним й економічно вигідним шляхом підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості людини залишається впровадження у повсякденне життя різних засобів фізичного виховання із застосуванням різних оздоровчих технологій [7].

Структура тренування за визначенням Л.П. Матвєєва є певний порядок об'єднання компонентів (частин, сторін) спортивного тренування, їх закономірне співвідношення один з одним і загальну послідовність. Вона передбачає, перш за все, існування в тренувальному процесі відокремлених ланок (окремих занять, їх частин, етапів, періодів, циклів), які представляють собою послідовні фази, або стадії даного процесу, певне взаємне розташування цих ланок і їх тимчасове співвідношення [2].

Далі структура тренування характеризується співвідношенням елементів змісту і порядком їх зміни в рамках окремого заняття, етапу, періоду або циклу. Мається на увазі порядок, в якому будуть вирішуватися завдання розвитку сили, швидкості, витривалості в окремому занятті, в рамках цілого етапу та ін., або послідовність завдань навчання і виховання фізичних якостей у всіх ланках тренувального процесу і цілий ряд інших проблем, що відносяться до змісту тренування [6, 8, 9].

Структура тренування визначається також співвідношенням параметрів тренувального навантаження (обсягу та інтенсивності) і порядком зміни в рамках занять, етапів, періодів і циклів тренування.

Існують об'єктивні фактори, які зобов'язують дотримуватись певних умов побудови тренування: зовнішні (екзогенні), до яких відноситься все, що стосується величини тренувального і змагального впливу на спортсмена, умов тренування, змагань, режиму дня та інші внутрішні (ендогенні), до яких відносяться функціональні властивості спортсмена – відновлювальні та адаптаційні [3, 8, 9].

Спортивне тренування визначається не стільки зовнішніми і внутрішніми факторами, скільки закономірними співвідношеннями між ними. Виділяють співвідношення між:

- тренувальним впливом і тренувальним ефектом;
- фазами тренувального процесу (етапи, періоди) і фазами розвитку тренуваності.

Тенісист повинен перебувати в стані оптимальної готовності під час основних турнірів, а не в підготовчому періоді, коли проводяться турніри, які можна розглядати як контрольно-підготовчі, і не в перехідному, коли основні змагання вже зіграні;

- структурою тренування і структурою тренуваності, під якою розуміється певне співвідношення видів тренуваності - фізичної, технічної, психічної і тактичної, характерне для тенісиста, і вже відповідно до цього визначається структура тренування (загальний обсяг тренувальної роботи, співвідношення тренувальної програми та спеціальної підготовки та ін.);

- структурою тренування і системою чітко ранжированих змагань, в яких доводиться брати участь спортсменам.

Одні змагання повинні бути головними, інші - важливими, треті - контрольно-підготовчими.

- структурою тренування і загальними умовами життєдіяльності спортсмена. Режим життя спортсмена, його місце проживання та інші умови життя слід враховувати при плануванні тренувального процесу.

Досягнення перших серйозних успіхів у дитячих змаганнях не завжди призводять до успіхів в основних професійних турнірах. Перемоги багато в чому залежать не від часу початку занять, а від стажу занять тенісом і від виконуваних програм, особливо на початкових етапах підготовки. Часто діти, які займаються іншими видами спорту, не тільки наздоганяють за рівнем підготовленості своїх однолітків, які почали займатися тенісом дуже рано, але і досягають значно більших результатів у майбутньому.

В основі оперативного, поточного, етапного, багаторічного планування лежать закономірності теорії спортивного тренування. Розглянемо етапи багаторічної підготовки та їх особливості.

Спортивно-оздоровчий етап. На спортивно-оздоровчому етапі в спортивні групи можуть прийматися діти в віці шести років, які мають бажання займатися оздоровчими фізичними вправами і тенісом з дозволу лікаря-педіатра.

Мета, завдання і переважна спрямованість:

- залучення дітей до систематичних занять оздоровчими фізичними вправами і тенісом;

- поліпшення фізичного, психічного та інтелектуального розвитку дитини, а також зміцнення здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку;

- оволодіння основними технічними прийомами тенісу.

Цей етап роботи, тривалістю до одного року, має характеризуватися стабільністю складу і високою відвідуваністю занять. Не повинні залишитися без уваги тренера динаміка зростання показників розвитку фізичних якостей юних тенісистів і рівень освоєння ними основ гігієни і самоконтролю [3, 4, 5].

Етап початкової підготовки. На етапі початкової підготовки, тривалістю до трьох років, зараховуються учні, що пройшли перевірку фізичної підготовленості і психічних властивостей особистості з виконанням встановлених нормативів.

Мета, завдання і переважна спрямованість:

- формування у дітей стійкого інтересу до занять тенісом;
- поліпшення всебічної фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я;
- розвиток спеціальних фізичних якостей для успішного оволодіння технічними діями;
- навчання основним технічним діям і тактичним комбінаціям;
- формування властивостей особистості і структури мотивів, необхідних для досягнення високих результатів у тенісі;

- навчання ведення змагальної боротьби в тренувальних матчах і турнірах.

Під час правильної спрямованості тренувального процесу на перших двох етапах закладається база всесторонньої фізичної, технічної, морально-вольової підготовки, яка забезпечує результати на етапах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності [3, 4, 5].

Навчально-тренувальний етап складається з двох підетапів: початкової спортивної спеціалізації (1-2 роки навчання); поглибленої спортивної спеціалізації (3-4 роки навчання).

Підетапи початкової спортивної спеціалізації формуються на конкурсній основі із здорових і практично здорових учнів, які пройшли необхідну підготовку на етапі початкової підготовки і виконали прийомні нормативи по фізичної, технічної, психічної та змагальної підготовленості.

Мета, завдання і переважна спрямованість підетапу початкової спортивної спеціалізації:

- підвищення різнобічної фізичної підготовленості, виховання фізичних якостей;
- підвищення функціональної підготовленості;
- вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості;
- оволодіння усіма техніко-тактичними діями на рівні умінь і навичок;
- визначення індивідуального стилю ведення гри;
- придбання змагального досвіду.

Підетап поглибленої спортивної спеціалізації формуються із здорових спортсменів розрядників, які виконали

контрольно-прикладні нормативи з фізичної, технічної та психологічної підготовленості, а також мають певні показники змагальної діяльності: обсягу, різнобічності, стабільності та ефективності.

Мета, завдання і переважна спрямованість підетапу поглибленої спортивної спеціалізації:

- подальше підвищення всебічної фізичної підготовленості як основи спортивного вдосконалення;
- удосконалення техніко-тактичних дій, їх обсягу, різнобічності, стабільності і ефективності;
- накопичення змагального досвіду;
- вдосконалення індивідуального стилю гри;

- навчання підготовці до участі в змаганнях, вмінню налаштуватися на гру, регулювати емоційний стан перед матчем, в паузах під час матчу;

- оволодіння інструкторсько-суддівської практики;

- вивчення гри провідних тенісистів світу і найсильніших тенісистів свого віку [3, 4, 5].

Етап спортивного вдосконалення (СВ) і вищої спортивної майстерності (ВСМ). Спортивним організаціям, які здійснюють діяльність, спрямовану на розвиток спорту вищих досягнень, на етапах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності ставляться завдання залучення до спеціалізованої спортивної підготовки перспективних спортсменів, здатних досягати результатів членів збірних команд України.

На цьому етапі тренуються спортсмени, які виконали нормативи майстра спорту та майстра спорту міжнародного класу, члени збірних команд країни.

Основна мета - досягнення максимально можливих спортивних результатів (виграш турнірів «Великого шолома», турнірів АТП (АТР), ВТА (WTA), інших турнірів світової класифікації) на основі:

- вдосконалення (підтримки) фізичної підготовленості;
- збільшення обсягу ТТД, різнобічності, стабільності та ефективності;
- вдосконалення свого стилю гри;
- збільшення тривалості утримання спортивної форми.

Особливу увагу на цьому етапі підготовки слід приділяти рівню фізичного розвитку та функціонального стану спортсменів. Крім того, важливо строго контролювати виконання спортсменом тренувальних і змагальних навантажень, передбачених індивідуальним планом підготовки, звертаючи увагу на динаміку спортивно-технічних показників і результати виступів в змаганнях. На даному етапі підготовки тенісистам слід показувати стабільні результати виступів на всеукраїнських і міжнародних турнірах [3, 4, 5]. Оцінкою роботи тренера може служити кількість підготовлених спортсменів, що входять в склад збірних команд України.

Висновки. У зв'язку з тим, що тренувальний процес є складним і не відбувається за один етап. Враховуючи всі вище розглянуті етапи, планування тренувального процесу має бути:

- цілеспрямованим, що вимагає чіткого визначення кінцевої мети навчально-спортивної та виховної роботи;

- перспективним, розрахованим на кілька років і включає в себе плани занять, циклів, етапів та ін., а також різні види контролю за виконанням відповідних планів;

- всестороннім, що охоплює весь комплекс завдань, які необхідно вирішувати в процесі підготовки;

- конкретним і реальним, що передбачає сувору відповідність поставлених завдань, а значить, засобів і методів для їх вирішення, станом занять, віком, рівнем підготовленості і умов тренування.

Література

1. Тучашвили, И.Ш., Янчук В.Н. Содружество науки и практики. Теннис : Ежегодник. - Москва, 1985. С. 16-18.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры, учебник для институтов физической культуры. Москва: ФиС, 1991. - 543 с.
3. Губа В. П., Тарпищев Ш. А., Самойлов А. Б. Особенности подготовки юных теннисистов. СпортАкадемПресс. 2003. 132 с.
4. Аллянов, Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. [3-е изд., испр.] — Москва: Издательство Юрайт, 2019, 493 с.
5. Поздеев М.Ю. Основные этапы подготовки теннисистов. Научно-методические аспекты современного тенниса: Сборник научно-методических материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Москва, 2018. С. 80-83.
6. Ільчишина В. В., Рогаль І. В. Застосування сучасних технологій для розвитку техніки в спортивних іграх у закладах вищої освіти. Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky. 2019. № 7(4) С. 43-46.
7. Сальникова С., Гуренко О., Пуздімір М. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. 2017. №4. С. 226-231.
8. Бондар А. А., Ільчишина В. В. Удосконалення координаційних здібностей у футболістів у закладах вищої освіти. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2019. № 9 (117). С. 37-40.
9. Васильєвич С. С. Сучасні підходи до розвитку витривалості студентів на заняттях з фізичного виховання ВНЗ. Молодий вчений. 2019. № 2 (2). С. 337-339.

Reference

1. Tuchashvili, I. Sh., Yanchuk V. N. (1985) Sodruzhestvo nauki i praktiki. Tennis [Commonwealth of science and practice. Tennis]. Ezhegodnik. Moscow, pp. 16-18.

2. Matveev L. P. (1991) Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tury [Theory and methods of physical education, a textbook for institutes of physical education]. Moscow: FiS, 543 p.
3. Guba V. P., Tarpishchev Sh. A., Samoilov A. B. (2003) Osobennosti podgotovki yunykh tennisovov [Features of the training of young tennis players]. Moscow: SportAkademPress, 132 p.
4. Allyanov, Yu. N., Pis'menskij I. A. (2019) Fizicheskaya kul'tura: uchebnik dlya srednego professional'nogo obrazovaniya [Physical education: a textbook for secondary vocational education]. Moscow: Yurayt Publishing House, 493 p.
5. Pozdeev M. Yu. (2018) Osnovny'e e'tapy podgotovki tennisistov. Nauchno-metodicheskie aspekty sovremennogo tenisa: Sbornik nauchno-metodicheskikh materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferenczii s mezhdunarodny'm uchastiem [The main stages of training tennis players. Scientific and methodological aspects of modern tennis: A collection of scientific and methodological materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation]. Moscow, pp. 80-83.
6. Ilchyshyna V., Rohal I. (2019) Application of modern technologies for the development of technique in sports games in higher education institutions. Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky, vol. 7(4), pp. 43-46.
7. Salnukova S., Gurenko O., Puzdymir M. (2017) A dynamics of indexes of physical preparedness of students of institution of higher education is under act of employments after swimming, track-and-field and boxing. Physical culture, sport and health of nation, vol. 4, pp. 226-231.
8. Pismensky I.A., Allanov Y.N. (2018) Physical Culture. Textbook for academic undergraduate. Moscow, Yurayt Publishing House, 493 p.
9. Bondar A., Ilchyshyna V. (2019) Improving the coordination abilities of football players in higher educational institutions. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), vol. 9 (117), pp. 37-40.
10. Vaskevich S. (2019) Modern approaches to development of endurance of students on employments on physical education of university. Young Scientist, vol. 2(66), pp. 337-339.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).32

УДК [797.2:796.015.62] 611.1-053.6

Юшко А.В.

кандидат педагогических наук

*доцент кафедры физического воспитания, Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Баламутова Н.М.

кандидат педагогических наук

*доцент кафедры физического воспитания
Национальный юридический университет им. Ярослава Мудрого г. Харьков*

Блошенко Е.И.

доцент кафедры физического воспитания

*Национальный технический университет,
«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Шейко Л.В.

старший преподаватель кафедры водных видов спорта

Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ДОЗИРОВАННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ

В возрастной педагогике и физиологии одним из важных вопросов является изучение влияния физических нагрузок на состояние сердечно-сосудистой системы детей и подростков. Реакции сердечно-сосудистой системы в ответ на физическую нагрузку имеют существенные возрастные и половые различия. В связи с этим анализировались показатели сердечно-сосудистой системы при работе на велоэргометре у школьников до начала, в период и к моменту завершения полового созревания. Целью данного исследования явилось изучение возрастных особенностей реакции сердечно-сосудистой системы испытуемых на дозированную физическую нагрузку. Выявленные закономерности реакции сердечно-сосудистой системы детей школьного возраста на физическую нагрузку могут служить критерием для оценки их функциональных возможностей.

Ключевые слова: дети, подростки, физическая нагрузка, сердечно-сосудистая система.

Юшко О.В., Баламутова Н.М., Блошенко О.І., Шейко Л.В. Вікові особливості реакції серцево-судинної системи юних плавців на дозоване фізичне навантаження. У віковій педагогіці і фізіології одним із важливих питань є вивчення впливу фізичних навантажень на стан серцево-судинної системи дітей і підлітків. Реакції серцево-судинної системи у відповідь на фізичне навантаження мають істотні вікові та статеві відмінності. У зв'язку з цим аналізувалися показники серцево-судинної системи при роботі на велоергометрі у школярів до початку, в період і до моменту завершення статевого дозрівання. Метою цього дослідження стало вивчення вікових особливостей реакції серцево-

судинної системи випробовуваних на дозоване фізичне навантаження. Виявлені закономірності реакції серцево-судинної системи дітей шкільного віку на фізичне навантаження можуть служити критерієм для оцінки їх функціональних можливостей.

Ключові слова: діти, підлітки, фізичне навантаження, серцево-судинна система.

Yushko A., Balamutova N., Bloshenko E., Sheyko L. Age-related characteristics of the reaction of the cardiovascular system of young swimmers to dosed physical activity. In the age-related pedagogy and physiology one of important questions is the study of the influence of physical activities on the state of the cardiovascular system of children and teenagers. The reactions of the cardiovascular system in response to physical activity have significant age and gender differences. In this regard, the indicators of the cardiovascular system were analyzed when working on a bicycle ergometer in schoolchildren before, during, at the time of completion of puberty. The aim of this research was to study the age-related characteristics of the testes' cardiovascular system response to dosed physical activity. The revealed regularities of the reaction of the cardiovascular system of school-age children to physical activity can serve as a criterion for assessing their functional possibilities.

Keywords: children, teenagers, physical activity, cardiovascular system.

Постановка проблеми. В возрастній педагогіці і фізіології одним із важливих питань є вивчення впливу фізичних навантажень на стан серцево-судинної системи (ССС) дітей і підлітків [1, с. 32-46].

В процесі розвитку людини частота серцевих скорочень (ЧСС) зменшується, досягаючи підліткового віку величин, близьких до показателів дорослих [3, с. 12].

Змінення ЧСС з віком виражається в швидкості розгортання гемодинамічних процесів і в ступені її зростання при м'язовій роботі. Діти старшого віку мають більшу лабільність нервових механізмів, що регулюють кровообіг порівняно з молодшими віками. Тому при м'язовій діяльності досягнення граничної частоти і відновлення її до початкового рівня у старших спортсменів відбувається швидше, ніж у молодших. При стандартній м'язовій навантаженні спостерігається зниження ЧСС з віком [2, с. 18].

Дослідження структури у юних спортсменів свідчать про наростаючу економізацію серцевої функції тільки після 15-16 років [4, с. 21]. Однак зростання тренуваності у юних спортсменів все ж супроводжується, але менш виражено, ніж у дорослих, зменшенням ЧСС в стані спокою.

В віці 13-14 років артеріальний тиск помітно підвищується, що пояснюється більш швидким розвитком цього органу і відносно повільним збільшенням просвіту судин. У підлітків зростає систолічний тиск з віком більше, ніж диастолічний. Через збільшення систолічного тиску в підлітковому віці підвищується пульсовий тиск, який, в кінцевому рахунку, визначає об'єм крові [7, с. 13-20].

Одним з найважливіших показників, що впливають на працездатність, особливо в циклічних видах спорту, є швидкість транспорту кисню артеріальною кров'ю. Згідно з літературними даними [8, с. 38], швидкість транспорту кисню артеріальною кров'ю у дітей від 8 до 12 років зростає з 530 мл/хв до 660 мл/хв. В початку періоду статевого дозрівання між 12 і 13 роками зростає швидкість транспорту, оскільки в цей час значно зростає об'ємна швидкість кровотоку. Внаслідок цього, що м'язовий об'єм крові (МОК) в період статевого дозрівання може коливатися в широких межах, в цьому віці спостерігаються великі індивідуальні відмінності в швидкості транспорту кисню артеріальною кров'ю. До кінця підліткового періоду швидкість транспорту кисню кілька знижується [12, с. 395].

Контроль за рівнем фізіологічного стану серцево-судинної системи дітей і підлітків, їх адаптивних реакцій на фізичні навантаження дозволить уникнути помилок в нормуванні тренувальних навантажень при багаторічній роботі з юними спортсменами.

Ціль дослідження – вивчення вікових особливостей реакції серцево-судинної системи дітей і підлітків на дозовану фізичну навантаження.

Матеріали і методи дослідження. Визначений практичний і теоретичний інтерес представляє оцінку функціональних можливостей серцево-судинної системи (ССС) на різних етапах онтогенезу і, зокрема, її реакцій на фізичну навантаження. В зв'язі з цим аналізувалися показники ССС при роботі на велоергометрі у школярів до початку, в період і в момент завершення статевого дозрівання. В дослідженні взяли участь школярі 7, 13 і 16 років (по 5 хлопчиків і по 5 дівчаток в кожній віково-статевій групі), регулярно відвідує секцію спортивного плавання юридичного і політехнічного університетів.

Дослідження проводилося в 2 етапи. На першому етапі визначалася фізична працездатність PWC_{170} , на другому етапі – функціональні можливості серцево-судинної системи при навантаженні 50 % від величини PWC_{170} впродовж 5 хвилин з частотою педалювання 60 об/хв. Показники реєструвалися в стані спокою, на 1, 3, 5 і 7-й хвилині періоду відновлення. Аналізувалися фазова структура серцевого циклу, визначена методом полікардіографії. Вироблявся розрахунок наступних показників: тривалості серцевого циклу (R-R), періодів ізометричного скорочення (ІС), напруження (Т), вигнання (Е), внутрисистолічного показника (ВСП) і механічного коефіцієнта. Показники гемодинаміки вивчалися методом механокардіографії з визначенням мінімального (M_n), середнього (M_y), бокового (H_w), максимального (M_x) артеріального тиску (AD), ударного (УО) і м'язового (МО) об'ємів серця і удельного периферического опору (УПС). Оцінка реакцій показників гемодинаміки на фізичну навантаження проводилася за схемою, запропонованою Р.А. Калужною [5, с. 12-15], з виділенням 4 основних типів реакції:

благоприятной, дисрегуляторной, условно неблагоприятной и безусловно неблагоприятной.

Изложение основного материала исследования. Дозированная физическая нагрузка вызвала существенные изменения длительности цикла и структуры левого желудочка. На первых минутах восстановительного периода во всех возрастных группах отмечалось укорочение длительности ИС, Т, Е, а также увеличение ВСП. Такой тип реакции В.Л. Карпманом [2, с. 32] был определен как фазовый синдром гипердинамии. Прирост ЧСС в ответ на физическую нагрузку увеличивался с возрастом (сравнивалась ЧСС 1-й мин восстановительного периода с исходными данными). Так у мальчиков 7 лет он составил 13,25%, 13 лет-25,3% и 16 лет-40%. У девочек прирост ЧСС в 7 лет равнялся 7,29%, в 13 лет-33%, а в 16 лет-26%. Полученные данные свидетельствуют об усилении с возрастом потенциальной лабильности сердца, вероятно, в связи с включением вагусной реакции. Возврат ритма к исходному уровню происходил наиболее быстро (в первые 3 минуты после нагрузки у мальчиков 13 и 16 лет). У 7-летних мальчиков восстановление сердечного ритма шло монотонно и значительно медленнее, чем в старших возрастах. У девочек быстрое восстановление сердечного ритма имело место в первые 3 минуты после нагрузки во всех возрастных группах. Заслуживает внимание факт, что у девочек 7 и 16 лет на 5-й и 7-й минутах восстановительного периода происходило повторное учащение сердечного ритма.

Особый интерес представлял анализ динамики длительности ИС, Т и Е во время восстановления. Как было указано выше, на первых минутах восстановительного периода во всех возрастных группах отмечался гипердинамический тип реакций. При этом наиболее интенсивно укорачивались Т и ИС. Половые и возрастные особенности восстановительного периода выявлялись только в последующем, а именно с 3-й мин. Так, у мальчиков 7 лет на 3, 5 и 7-й минутах восстановления ИС и весь Т становились больше исходных величин, при этом отмечалось снижение ВСП. Такая структура систолы характерна для гиподинамического типа реакции и при стандартной оценке могла бы расцениваться как менее совершенная, характеризующая сниженные функциональные возможности сократительного миокарда у 7-летних школьников. Тем не менее, поскольку она возникает не непосредственно в ответ на нагрузку, а лишь на 3-й и последующих минутах восстановительного периода, можно предположить, что гиподинамия миокарда носит в поздних стадиях восстановительного периода компенсаторный характер и направлена на восстановление биохимических ресурсов миокарда. У 13-летних мальчиков отмечался гипердинамический тип реакции на всех минутах восстановления, т.е. длительность Е и ИС была меньше, а ВСП больше исходных величин. Скорость восстановления длительности параметров была наиболее интенсивной на первых 3 минутах после окончания работы. Существенные изменения структуры систолы левого желудочка после дозированной физической нагрузки отмечались у мальчиков 16 лет, в частности ИС, укорачивалось на 70,59%. Укорочение ИС наряду с возросшей величиной ВСП следует рассматривать как показатели увеличения мощности сокращения миокарда. При этом сердце работает в изотоническом режиме, большая часть сокращения затрачивается непосредственно на изгнание крови, благодаря чему обеспечивается выброс увеличенного количества крови за короткое время. К концу 7-минуты после окончания работы длительность Е практически достигает исходной величины, в то время как ИС и Т оставались укороченными. Такой характер восстановления свидетельствует о больших адаптивных возможностях хронотропной функции сердца в сравнении с инотропной.

У девочек во всех возрастных группах 1-я минута восстановительного периода характеризовалась гипердинамической структурой систолы, причем ИС был наиболее укороченным у девочек 7 лет (на 50% по сравнению с исходной величиной). Е наиболее укорочен у 13 и 16-летних девочек, что соответствует реакции пульса. Последующие минуты восстановительного периода имели четко выраженные возрастные особенности. У девочек 7 лет к 5-й минуте восстановительного периода структура систолы приобрела черты гиподинамической реакции, т.е. отмечалось увеличение длительности ИС больше исходной величины, уменьшение ВСП и Е. В 13 лет переход к гиподинамической реакции также наблюдался на 5-й мин восстановительного периода, но был более интенсивным, чем в предыдущей возрастной группе. ИС удлинялся на 21,74% по сравнению с исходной величиной. В 16 лет у девочек этот переход отмечался на 3-й минуте восстановительного периода. В последующие минуты ИС продолжал удлиняться (на 48,48% по сравнению с исходной величиной), в то время как Е несколько укорачивался. Кроме того отмечалось значительное уменьшение ВСП. Можно предполагать, что одной из причин тенденции к гиподинамическому синдрому у девочек 16 лет являются интенсивные возрастные преобразования структуры систолы левого желудочка, происходящие на фоне недостаточной двигательной активности. У всех мальчиков 7 лет в ответ на физическую нагрузку наблюдалась благоприятная реакция, т.е. показатели гиподинамии после умеренного повышения на 1-й минуте, на 3 и 5-й минутах возвращались к исходному уровню.

Сразу после нагрузки M_n и M_y увеличились в среднем на 5,4 и 9,4%, что статистически недостоверно по сравнению с исходным уровнем. H_w и M_x увеличились более значительно на 14,2 и 17,6%. Наблюдалось увеличение УО в среднем на 15,4 мл (36,25%), МО в среднем на 1,95 л (57,4%) и существенное снижение УПС (на 29,5%). В этой возрастной группе на 3-минуте наступила частичная нормализация показателей, которые к 5-й минуте вернулись к исходному уровню. У девочек этого возраста были выявлены два типа реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку: благоприятная и условно неблагоприятная, когда показатели гемодинамики, повысившись в ответ на нагрузку, после 3-5 минутного отдыха стали ниже исходного уровня (возникла так называемая поздняя реакция утомления). В связи с возникновением поздней реакции утомления у 3-х девочек из 5 УО тоже снизился на 5-7 минуте на 12,3-29,6%, МО – на 15,94-21,2%. У этих детей наблюдалась аналогичная, но значительно менее выраженная реакция H_w , M_x , УПС.

У мальчиков 13 лет в ответ на физическую нагрузку также встречалась как благоприятная у 3-х из 5-ти, так и условно неблагоприятная реакция. Надо также отметить более выраженное, чем у 7-летних, повышение АД (в среднем на 23,7%), но не столь значительное увеличение УО (на 13,1%) и МО (на 52,5%). Все показатели гемодинамики возвращались к исходным уже к 3-5-й минуте периода восстановления, но нередко переходили в «отрицательную фазу», т.е. средние значения их у отдельных испытуемых были ниже исходного уровня.

У девочек 13 лет изменение показателей гемодинамики сразу после нагрузки было более выражено, чем у девочек 7 лет, главным образом за счет M_x , которое у 7-летних увеличивалось на 13,5%, у 13-летних – на 23,75%. Практически все показатели гемодинамики вернулись к исходному уровню на 5-7-й минуте, т.е. период восстановления в этой возрастной группе был более продолжителен. Среди девочек 13 лет преобладала благоприятная реакция на физическую нагрузку.

Представляет интерес факт, что реакции показателей гемодинамики на указанную нагрузку детей 7 и 13 лет в основном одинаковы и отличаются лишь в количественном отношении, тогда как в 16 лет период восстановления принципиально отличается. Реакция АД у юношей сразу после нагрузки характеризовалось повышением M_x , H_w , M_y в среднем на 19,4, 10,4 и 10,6% соответственно, т.е. была менее выраженной, чем в 7 и 13 лет. M_n во всех случаях повышалось на 3-5 мм. рт. ст., тогда как у 7 и 13-летних одинаково часто наблюдалось как некоторое снижение, так и повышение этого показателя на 2-3 мм. рт. ст. У юношей 16 лет практически не наблюдалось реакции УО в ответ на нагрузку (увеличение в среднем на 4,7 мл, колебания 10,8-0,81 мл). МО в основном увеличивалось за счет значительного (на 30,5%) повышения ЧСС (в 7 лет-на 15,5%, в 13 лет-на 13,5%). У юношей 16 лет к 3-й минуте периода восстановления уровень АД возвращался к исходному, УО оставался на том же уровне, МО несколько снижался за счет урежения пульса, оставаясь, однако, на довольно высоком уровне до 7-й минуты и у 3-х из 5 юношей превышал на 10% исходный уровень, будучи в среднем выше на 0,91 л.

У девушек 16 лет наблюдалось значительное повышение АД в ответ на физическую нагрузку (M_n – на 9,6%, M_y – на 8,6%, H_w – на 13,8% и M_x – 18,3%). В большинстве случаев было выявлено значительное повышение как УО (в среднем на 15,3%), так и МО (на 50,1%), снижение УПС (на 25%), которые, однако, после 3 минут отдыха оставались на повышенном уровне у всех испытуемых до конца исследуемого периода реституции.

Следовательно, как у юношей, так и у девушек 16 лет преобладает дисрегуляторная реакция сердечно-сосудистой системы в ответ на дозированную физическую нагрузку.

Выводы.

Таким образом, реакции сократительного миокарда в ответ на физическую нагрузку имеют существенные возрастные и половые различия, особо значимые для периода напряжения миокарда, и, главным образом, для ее первой стадии – изометрического сокращения, продолжительность которого определяет гипо- или гипердинамический тип реакции на нагрузку.

Несмотря на немедленный гипердинамический (укорочение на Т и Е) тип реакции сократительного миокарда на физическую нагрузку, у детей всех возрастных групп последующий период восстановления характеризовался значительными возрастными и половыми различиями. Оказалось, что на работу вышеуказанной мощности 7-летние мальчики после кратковременного укорочения отвечали последующим удлинением ИС вплоть до 7-й минуты восстановительного периода, т.е. реакция была несовершенной и свидетельствовала о низких адаптационных возможностях сократительного миокарда 7-летних мальчиков.

Противоположный тип реакции был выявлен у 13-16 летних мальчиков, что, несомненно, связано с совершенствованием функциональных и адаптационных возможностей миокарда.

Половые различия в состоянии сократительной функции наиболее ярки в 16 лет, когда четко обозначаются различия в режиме и образе жизни мальчиков и девочек.

С возрастом АД и ЧСС, так же как и других видов артериального давления (H_w , M_n , M_y), на физическую нагрузку становится менее выраженной.

Однако, длительная задержка МО в периоде восстановления на рабочем уровне у 16-летних свидетельствует о недостаточно экономном функционировании сердечно-сосудистой системы в позднем пубертатном периоде. Выявленные закономерности реакции показателей кардио и гемодинамики детей школьного возраста на физическую нагрузку могут служить критерием для оценки их функциональных возможностей.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в изучении особенностей сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку учащихся старших возрастных групп.

Литература

1. Детская спортивная медицина : учеб. пособие / под ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 319 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
3. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков / под ред. А.А. Маркосяна. – М. : Просвещение, 1975.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – К. : Здоровье, 1990 – 200 с.
5. Платонов В.Н. Современная система спортивной подготовки. Нагрузка в спортивной тренировке / В.Н. Платонов. – М. : СААМ, 1995. – С. 92-108.
6. Селуянов В.Н., Мясинченко Е.Б., Тураев В.Т. Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов. – Теория и практика физической культуры. – 1993. – №. 7. – С.29-33.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебн. для высших учебн. завед. физ. культуры / А.С.Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
8. Berger J. Belastung und Beanspruchung als Grundkonzept der Herausbildung der kurperlichen und sportlichen Leistungsfahigkeit / J. Berger. –In: Trainingwissenschaft. – Berlin : Sportverlad, 1994. – P. 268-281.

9. Costill D.L. Adaptations of skeletal muscle during of training in sprint to endurance swimming / D.L. Costill, B.O. Eriksson, B. Furberg // *Swimming Medicine*. – 1994. – Baltimore : University Park Press.
10. Hartley L.H. Cardiac function and endurance / L.H. Hartley // *Endurance in Sport*. – Oxford : Blackwell Scientific Publication, 1992. – P. 72-79.
11. Holmer I. Oxygen uptake during swimming in man / I. Holmer // *J. Appl. Physiol.* – 1972. – Vol. 33. – P. 502-509.
12. Perini R., Tironi A., Cautero M., Di Nino A., Tam E., Capelli C. Seasonal training and heart rate and blood pressure variabilities in young swimmers / R. Perini, A. Tironi, M. Cautero, A. Di Nino, E. Tam, C. Capelli // *Eur. J Appl. Physiol.* – 2006. – No. 97 – P. 395-403.

References

1. Avdeeva, T.G., & Bahraha I.I. (2007). *Detskaya sportivnaya meditsina: uchebnoe posobie*. [Children's sports medicine : textbook.]. Rostov n/D: Feniks; Russian.
2. Krutsevich, T.Yu (1999). *Metody issledovaniya individual'nogo zdorov'ya detey i podrostkov v protsesse fizicheskogo vospitaniya: uchebnoe posobie dlia studentiv vuziv fizvospitaniya i sporta* [Methods of research of individual health of children and teenagers in the process of physical education: textbook for stud. institutions of higher learning of phys. education and sport]. K.: Olimpiyskaya literatura. Russian.
3. Markosyana, A.A. (1975). *Osnovy morfologii i fiziologii organizma detey i podrostkov* [Fundamentals of the morphology and physiology of the body of children and adolescents]. Moskow: Prosvechenie. Russian.
4. Mishchenko, V.S. (1990) *Funktsionalnye vozmozhnosti sportsmenov* [Athletic Functionality]. K.: Zdorove. Russian.
5. Platonov, V.N. (1995). *Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. Nagruzka v sportivnoy trenirovke* [Modern system of sporting preparation. Loading is in the sporting training]. Moskow: SAAM. Russian.
6. Seluyanov, V.N., Myakinchenko, E.B., & Turaev, V.T. (1993). *Biologicheskie zakonomernosti v planirovanii fizicheskoy podgotovki sportsmenov* [Biological patterns in the planning of physical training for athletes]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*; 7, 29-33. Russian.
7. Solodkov, A.S., & Sologub Ye.B (2001) *Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya* : uchebn. dlya vysshikh uchebnykh zavedeniy fizicheskoy kly'turu [Human physiology. Overall. Sports. Age : textbook fo higher education institutions of physical education]. Moskow :Terra-Sport, Olimpiya Press. Russian.
8. Berger, J. (1994). *Belastung und Beanspruchung als Grundkonzept der Herausbildung der kurperiichen und sportlicben Leistungsfhdigkeit*. In: *Trainingwissenschaft*. Berlin : Sportverlad, 268-281.
9. Costill, D.L, Eriksson, B.O., & Furberg, B. (1994). Adaptations of skeletal muscle during of training in sprint to endurance swimming. *Swimming Medicine*. Baltimore : University Park Press.
10. Hartley, L.H. (1992). *Cardiac function and endurance*. *Endurance in Sport*. Oxford : Blackwell Sceintific Publication, 72-79.
11. Holmer, I. (1972). *Oxygen uptake during swimming in man*. *J. Appl. Physiol.* Vol. 33, 502-509.
12. Perini, R., Tironi, A., Cautero, M., Di Nino, A., Tam, E., & Capelli, C. (2006). *Seasonal training and heart rate and blood pressure variabilities in young swimmers*. *Eur. J Appl. Physiol*, 97, 395-403.



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 відхилити 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 Євгенівна).**

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 3 (123) 20



Підписано до друку 28.07.2020 р. Формат 60x84/8.
Папір офісний. Гарнітура Arial.
Ум. др. арк. 20,81. Обл.-вид. арк. 22,73
Наклад 300 прим. Зам. № 085.
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