

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом



«Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації»

матеріали
I Всеукраїнської науково-практичної конференції
16 березня 2023 року

Запоріжжя
НУ «Запорізька політехніка»
2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

**«Фізична культура і спорт: традиції, досвід,
інновації»**

Матеріали
І Всеукраїнської науково-практичної конференції
16 березня 2023 року

м. Запоріжжя
2023

УДК 796
Ф 50

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол №8 від 04.04.2023 р.)*

Редакційна колегія:

Мазін В.М., доктор пед. наук, професор,
Шуба Л.В., канд. пед наук, доцент,
Висоцька Н.І., начальник патентно-інформаційного відділу НДЧ,
Сметанін С.В., ст. викладач,
Порада О.В., ст. викладач.

Ф 50

Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації.

Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 16 березня, 2023 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, О.В. Порада. Електрон. дані – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. – 149 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-414-7

Збірник містить тези доповідей фахівців з фізичного виховання та спорту, адаптивної фізичної культури, фізичної реабілітації, ерготерапії та кінезіотерапії. В розміщених матеріалах відображено широкий спектр тематики наукових досліджень педагогічної та оздоровчої діяльності, наведено результати аналізу впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні різних верств населення, підготовки фахівців з фізичного виховання, у спортивній діяльності, та фізичній терапії і ерготерапії.

Збірник розраховано на широкий загал дослідників і науковців в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії і спортивної медицини.

УДК 796

ISBN 978-617-529-414-7

© НУ «Запорізька політехніка», 2023

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»	7
<i>Андрєєва О.В., Гакман А.В, Волосяк А.О. РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ</i>	<i>7</i>
<i>Анікєєв Д.М., Бублієнко К.Ю. ПОБУДОВА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ СТРИБКІВ НА БАТУТІ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</i>	<i>9</i>
<i>Анікєєв Д.М., Ши Шицзе ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ КИТАЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19</i>	<i>13</i>
<i>Бишевец Н.Г. ДИНАМІКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ</i>	<i>15</i>
<i>Глуценко Н.В. ОСОБЛИВОСТІ НІДЕРЛАНДСЬКОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ</i>	<i>18</i>
<i>Захарова О.М., Сметанін С.В. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ НЕТРАДИЦІЙНИМИ ВИДАМИ ГІМНАСТИКИ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»</i>	<i>20</i>
<i>Іваночко В.В., Грибовська І.Б., Квас І.М. МОТИВАЦІЯ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ</i>	<i>24</i>
<i>Kabatska O.V., Shuba L.V. HEALTH BEHAVIOR OF COMPUTER SCIENCES FACULTY STUDENTS</i>	<i>26</i>
<i>Кошура А.В. ІННОВАЦІЙНО-ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ</i>	<i>27</i>
<i>Максименко А.О. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З НЕДОСТАТНЬОЮ МАСОЮ ТІЛА</i>	<i>30</i>
<i>Палічук Ю.І., Прекурат О.Т. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗМІЦНЮВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ</i>	<i>32</i>
<i>Пальчук М.Б., Ши Яньцзе, Сухомлинов Р.О. ЕДЬЮТЕЙНМЕНТ – ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ДОЗВІЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ</i>	<i>35</i>
<i>Сергієнко К.М. Сергієнко .Р., Бишевец О.І. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</i>	<i>38</i>
<i>Тараненко І.В. ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ВАЖКИХ ПІДЛІТКІВ</i>	<i>42</i>

<i>Христова Т.Є., Гаврюшенко А.В.</i>	ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИЙ КОНТЕНТ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	46
<i>Христова Т.Є., Подибайло Ю.Ю.</i>	ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ СТАРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ	50
<i>Shuba V.V, Shuba V.O.</i>	ANXIETY AND SUPPORT FOR THE FUNCTIONAL HEALTH FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN DURING A FULL-FLEDGED WAR	53
<i>Шутко А.С., Чухланцева Н.В.</i>	ТЕХНОЛОГІЇ ВІДСТЕЖЕННЯ ХАРЧУВАННЯ У ПРОГРАМАХ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ .55	55
	СЕКЦІЯ «ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ»	59
<i>Мазін В.М., Савчук О.О.</i>	АДАПТАЦІЯ ЮНИХ УКРАЇНСЬКИХ ГАНДБОЛІСТІВ ДО ЗМІН У СОЦІАЛЬНО-СПОРТИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	59
<i>Сюй Лі, Міщук Д.М.</i>	НЕЙРОДИНАМІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ	62
<i>Чень Дундун, Бондар А.С.</i>	ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ТАНЦЮ ДРАКОНА ТА ЛЕВА	65
<i>Шамардіна Г.М., Власюк О.О., Будій І.О.</i>	МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО СТИЛЮ 13-14 РОКІВ	69
	СЕКЦІЯ «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»	74
<i>Брухно Е.Л., Чередниченко І.А., Чухланцева Н.В.</i>	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»	74
<i>Булгакова Т.М., Жукова Г.В.</i>	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ	81
<i>Гоголь Т.В.</i>	СУЧАСНІ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЛОГІСТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ..83	83
<i>Жиденко А.О., Паперник В.В.</i>	КУРС «ЕКОЛОГІЯ ЛЮДИНИ І СПОРТУ» ДЛЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ МАГІСТРІВ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ	88

Захаріна Є.А., Захаріна А.Г. ЗАКОНОМІРНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СКЛАДОВИЙ ЕТАП СИСТЕМИ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ	92
Курта Є.О., Курта О.О. ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	96
Марамуха Н.П. ДО ПИТАННЯ СИСТЕМАТИЗАЦІЇ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО НАДАННЯ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ	98
Палічук Ю.І., Вілігорський О.М. ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗНЗ МАЙБУТНІМИ УЧИТЕЛЯМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	102
Панасюк О.О., Гребік О.В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЄДИНОБОРСТВАХ	106
Порада О.В. SOFT SKILLS В МЕЖАХ КУРСУ «СПОРТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ»	108
Сметанін С.В., Захарова О.М. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ТА ЗМІШАНОЇ ФОРМ НАВЧАННЯ	111
Чухланцева Н.В., Брухно Е.Л., Чередниченко І.А. ЄВРОПЕЙСЬКА СИСТЕМА ВИЗНАННЯ ТРЕНЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА КВАЛІФІКАЦІЇ: ЗНАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА	116
Шуба Л.В., Корж Н.Л. СПЕЦИФІКА ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» ПРИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017	121
СЕКЦІЯ «АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ ТА КІНЕЗІОТЕРАПІЯ»	123
Бабенко В.Г., Євдокимова Л.Г., Корж Є.М. КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ: ІСТОРІЯ І ДЕЩО ПРО ОСНОВНЕ	123
Burka O.M. TAUB THERAPY AS RENABILITATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY	126
Волкова С.С. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	130
Герасименко Т.О., Жара Г.І. ВОЄННИЙ СТРЕС ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ: ЗАСОБИ СТРЕСОПРОФІЛАКТИКИ НА УРОКАХ	

ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	135
<i>Кошуря А.В.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ	
ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	140
<i>Мойсіюк В.Д.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ	
ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ	142
<i>Мороз О.О., Кифяк К.В.</i> АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ СТАНУ	
ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИЦЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ	
ГРУПИ	145

СЕКЦІЯ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

УДК 796-056.22.73

Андреева О.В.¹, Гакман А.В.², Волосюк А.О.³

¹д. фіз.вих. і с., проф., Національний університет фізичного виховання і спорту України

²д. фіз.вих. і с., проф., Чернівецький національний університет

³аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України

РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

Взаємозв'язок між тривожністю та індивідуальними відмінностями діяльності нервової системи обумовлюється тим, що і те, й інше ґрунтується на фізіологічній основі [2]. Прояви соматичного характеру свідчать про зміни у діяльності внутрішніх органів і організму в цілому: нерівномірне дихання, надмірний ритм серцебиття, підвищений тиск, тремор кінцівок, скутість рухів, проблеми зі шлунком тощо. Поведінкові прояви високої тривожності більш непередбачувані та чисельні [4, 6]. Вони можуть варіюватися від повної апатії та безініціативності до демонстративної жорстокості [5]. Що досить негативно відображаються на здоров'ї людини.

Для вивчення рівня тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку було досліджено 32 респондентки, які під час російсько-української війни проживали в м. Чернівці та займалися фітнесом. Для вирішення поставлених завдань було обрано комплекс загально-теоретичних, та емпіричних методів дослідження: теоретичний аналіз літератури, соціологічні методи, психодіагностичні методи дослідження, методи математичної статистики.

Під час дослідження, нами було визначено у внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, які розпочали заняття фітнесом, рівень тривожності за методикою Тейлора (в адаптації М.М. Пейсахова) (рис. 1). У респонденток був досить тривожний стан: понад 70 % жінок засвідчили високий та вище середнього рівні тривожності.

Підтвердженням даного стану ВПО стало експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (автор В. Бойко) (рис. 2). У 71,9 % досліджуваних виявлено стан, що вказує на схильність до тривожності. Дана методика визначає немотивовані стани, тобто вже дана категорія досліджуваних виражає дисфункціональний стереотип емоційної поведінки як тривожність.

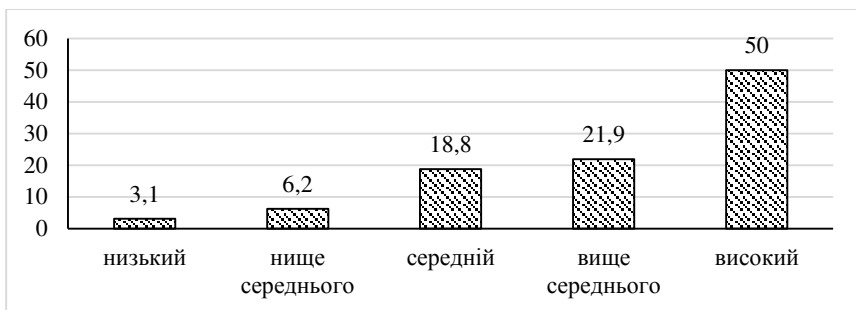


Рис. 1. Рівень тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку за методикою Тейлора (n=32), %

Фізичні прояви тривожності неабияк ускладнюють життя, змушують сильно перейматися за своє здоров'я і заважають продуктивності. Водночас, тривожний розлад часто залишається непоміченою причиною фізичних проблем: із шлунково-кишковим трактом, хворобами легень, мігрєнями чи серцем [2].

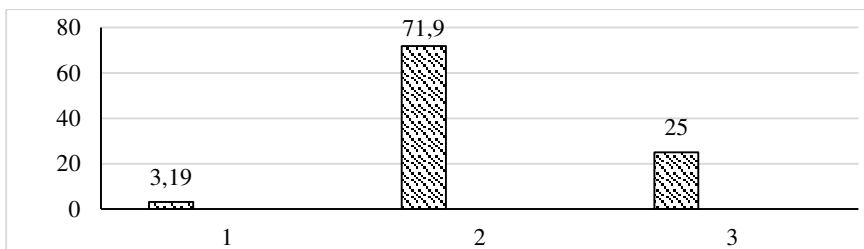


Рис. 2. Рівень невмотивованої тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку за методикою В. Бойко (n=32), %:

- 1 – схильності до тривожності немає;
- 2 – спостерігається деяка схильність до тривожності;
- 3 – безпричинна тривожність проявляється яскраво і стала невід'ємною рисою поведінки.

Отже, порівняльний аналіз психофізичного стану внутрішньо переміщених жінок зрілого віку дозволив визначити рівень тривожності. Так, серед досліджуваних жінок низький рівень тривожності визначено у 3,1 %, нижче середнього рівня – у 6,2 %, середній рівень – у 18,8 %, у 21,9 % осіб визначено на вище середньому рівні, і на високому рівні тривожності визначено 50,0 % респонденток. Експрес-діагностика

схильності до немотивованої тривожності визначила, що у більшості жінок спостерігається деяка схильність до тривожності (71,9 %) та вже є безпричинна тривожність що проявляється яскраво і стала невід'ємною рисою поведінки (25,0 %). такі результати вказують на потребу розробки спеціальних технологій, методик, програм які будуть сприяти залученню внутрішньо переміщених жінок зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення їхнього психофізичного стану.

Список використаних джерел

1. Андреева О., Гакман А. Вплив способу життя на показники психоемоційного стану осіб похилого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022, №3. С. 32-36.
2. Андреева О., Гакман А., Волосюк А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як спосіб зниження тривожності у внутрішньо переміщених осіб. Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я : матеріали II всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Чернівці 16 лют. 2023 р.) Чернівці, 2023. С. 13-16.
3. Гакман А., Волосюк А. Особливості фізичного та психологічного станів внутрішньо переміщених осіб. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 7-8 жовтня 2022 р.). Львів, 2022. 288 с.
4. Гакман А. В., Дудіцька С. П., Первухіна С. Я. Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії COVID-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021 9 (140). С. 28-31. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).07
5. Маслюк А. М. Вплив емоційних станів на розвиток особистості URL: <http://ua.appsyjournal.com/issue/2-6/>
6. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social work and education*, 2022. Vol. 9, No. 1. С. 91-100. DOI: 10.25128/2520-6230.22.1.7.

УДК 379.828

Анікеєв Д.М.¹, Бублієнко К.Ю.²

¹к. н. фіз. вих, Національний університет фізичного виховання і спорту України

²студентка, Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПОБУДОВА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ СТРИБКІВ НА БАТУТІ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Заняття з елементами стрибків на батуті привабливі тим, що мають

різноманіття сучасних методів і форм проведення, а також вирізняються своєю атрибутикою: красивий костюм, аксесуари, нового, гарного, сучасного обладнання, що дуже відрізняється від звичайного інвентарю в дитячому навчальному закладі.

Атмосфера під час рекреаційно-оздоровчих у занять вирізняється доброзичливістю, легкістю, підвищеною увагою до кожного маленького спортсмена, та толерантністю що спонукає дітей та батьків залучатися до занять спорту.

У численних наукових дослідженнях доведено, що рекреаційно-оздоровча рухова активність значною мірою спонукає людей до дотримання вимог всіх інших компонентів здорового способу життя, а також в окремих випадках, може й зменшувати негативний вплив на організм нездоровими звичками, підвищити стресостійкість. Практика переконає, що залучення до рухової активності сприяє відволіканню дітей та молоді від асоціальної поведінки [7].

Однак не завжди можна досягнути рекреаційно-оздоровчого ефекту через відсутність розроблених, науково обґрунтованих та апробованих програм рекреаційно-оздоровчих занять для дівчат молодшого шкільного віку. Також важливим залишається питання контролю за показниками фізичного стану дітей у процесі занять оздоровчо-рекреаційної діяльності. Таким чином, враховуючи вищезазначене, використання стрибків на батуті у рекреаційно-оздоровчій діяльності дівчат сприятиме раціональній організації дозвілля, формуванню інтересу до занять фізичними вправами та підвищенню обсягу їх рухової активності [4].

Молодший шкільний вік – це вік дитини від 6-7 до 10 років; він відповідає навчанню у початкових класах загальноосвітніх навчальних закладів [8].

Молодший шкільний вік - це важливий етап у житті людини. Саме у цей період закладаються основи фізичного, психічного, морального й духовного здоров'я дітей. У цьому віці формуються мотиви, інтереси, ставлення до рекреаційно-оздоровчої діяльності. І хоча на цьому етапі життєві установки ще недостатньо стійкі, а нервова система відрізняється особливою еластичністю, саме це сприяє формуванню у дитини потреби до регулярної фізкультурної діяльності [2].

Фізична підготовленість дітей шкільного віку знаходиться у прямій залежності від обсягу рухової активності та рівня їх працездатності. Ряд авторів стверджують, що учні 7-9 років більше 60% свого часу перебування в школі знаходяться у стані відносно малої рухливості; в домашніх же умовах цей показник ще більш високий. Проте біологічна потреба - це не єдиний стимул для дітей систематично займатися фізичними вправами.

Тому необхідно досліджувати інші стимули і вчити кожну дитину дбати про своє здоров'я з раннього віку [3].

Спостереження показують, що індивідуальна рухова потреба дітей молодшого шкільного віку найбільш яскраво проявляється в самостійній діяльності. Як стверджують науковці у своїх дослідженнях молодші школярі, які мають низький і нижче середнього рівень фізичного розвитку і слабку фізичну підготовленість, як правило, мають низькі показники рухової активності. Для цієї категорії дітей характерна малорухливість. У процесі занять фізичною культурою і спортом вони не проявляють належну активність, пасивні, без бажання виконують ігрові вправи і досить часто відмовляються від участі в рухливих іграх та інших спортивних розвагах, спрямованих на підвищення рухової активності і на попередження гіпокінезії рухової недостатності [1]. Показники рухової активності дітей молодшого шкільного віку також знаходяться в прямій залежності від накопиченого рухового досвіду і від рівня їх підготовленості [5, 6, 8].

Отже, як показує огляд наукових джерел, заняття зі стрибків на батуті розглядаються лише як навчально-тренувальний процес. Усі існуючі програми спрямовані лише на розвиток фізичних якостей дітей та навчання руховим діям, а також розкривають специфічні риси роботи з професійними юнацькими командами. Питання ж застосування диференційованого підходу на таких заняттях у науковій літературі не розкрито. Тому існує необхідність наукового обґрунтування та перевірки ефективності диференційованого підходу до занять з використанням стрибків на батуті.

Таким чином, в подальшому виходячи з теоретичної бази дослідження та аналізу наукової літератури було запропоновано Програму рекреаційно-оздоровчих занять з використанням стрибків на батуті та Практичні рекомендації щодо її впровадження. Можна зазначити, що запропонована програма враховує індивідуальні вікові особливості та особливості розвитку організму у молодшому шкільному віці. Основна увага зосереджена на фізичне та емоційне задоволення.

В рамках запропонованої програми, заняття з використанням стрибків на батуті для дівчат молодшого шкільного віку сформовано 3 блоки вправ:

- Володіння тілом;
- Стрибки на батуті;
- Ігри з елементами стрибків на батуті.

1. Володіння тілом. Цей блок – основа стрибків на батуті. Вправи для розвитку координаційних здібностей, спритності, сили, витривалості і гнучкості є основними цілями в даному блоці. Також володіння - тілом це

необхідна умова для розвитку функціональних технічних навичок. Координація в межах даної проміжної дії відбувається перехід від загальної координації до конкретної координації, що необхідна для оволодіння батутом.

2. Під час стрибків на батуті є різні основні стрибки, які може навчитися практично кожен. Для кожного з цих стрибків встановлено технічно чисте виконання, яке не варто сприймати занадто серйозно для зони відпочинку. Творчість та розваги тут повинні бути на першому плані. Крім того, технічно правильне виконання, наприклад, на садових батутах, часом ускладнюється тим фактом, що потрібні висоти стрибків не можуть бути досягнуті так легко, як у випадку із змагальним професійним батутом.

3. Враховуючи, що головним критерієм оцінки якості проведення рекреаційно-оздоровчих занять є фізичне та емоційне задоволення, важливим блоком являються Ігри з елементами стрибків на батуті. Ігровий метод, що так широко використовується у роботі з дітьми молодшого шкільного віку, має вагомий вплив на якість відпочинку та надає емоційного забарвлення такому заняттю.

Рекреаційні заняття з елементами стрибків на батуті дозволяють розвинути у дитини свідомість рухів, багатозадачність, що розвиває мислення дитини, сприяють розвитку та удосконаленню усіх фізичних якостей, особливо координаційних здібностей та спритності. Також за допомогою таких занять можна вирішити проблему постави, зміцнюючи м'язи ніг – змінити форму ніг, вирішити проблеми стопи.

Рекреаційно-оздоровчі заняття з елементами стрибків на батуті сприяють розвитку особистості дівчат молодшого шкільного віку. Такі заняття забезпечують дітям здоровий відпочинок, сприяючи задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовною розвагою.

Список використаних джерел

1. Арефьев В.Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів, 2014. № 118, т. 3. С. 5-10.

2. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2019. № 7(26). С. 57-63.

3. Кіндзера А. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 1-4 класів / Анна Кіндзера, Іванна Боднар, Наталія Сороколіт // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. / гол. ред. В.М. Костюкеви.* – 2017. – № 4. – С. 176-180., С.36-40

4. Ковальова Н., Єременко Н., Ковальов В., Назаренко Л.,

Константиновська Н. Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку.. *Фізичне виховання і спорт*. Луцьк, 2019. № 36. С. 52-58.

5. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. 3-тє видання, переро. та допов. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 372с.

6. Мухін В. М., Міхеєнко О. І. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2001. №13. С.6-11.

7. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 Київ, 2011. 20 с.

8. Шиян О. Сороколіт Н., Турчик І. Здорова школа: рухова активність : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2013. 84 с

УДК 379.831

Анікєєв Д.М.¹, Ши Шицзе²

¹ к. н. фіз. вих, Національний університет фізичного виховання і спорту України

² аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України

ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ КИТАЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

3 грудня 2019 року COVID-19, респіраторне захворювання, яке вперше було виявлено в Ухані, провінція Хубей, було виявлено у все більшій кількості країн. У Китаї фітнес-клуби призупинили роботу перед китайським Новим роком і залишалися закритими ще на два місяці в рамках національної стратегії стримування пандемії. З початку березня спортзали подають заявки на відновлення роботи. Станом на червень 2020 року роботу понад 90% тренажерних залів і фітнес-студій поступово відновлено, а трафік поступово досяг рівня 70-80% від рівня до пандемії [3].

Під впливом пандемії обізнаність споживачів про фізичні вправи стрімко зросла, а місце проведення тренувань перемістилося зі спортзалів у вітальні.

Згідно з даними Vilibili (сервіс обміну відео), під час пандемії відео тренувань на платформі зібрало 660 мільйонів переглядів, що на 200% більше, ніж у минулому році, а загальний час перегляду користувачами збільшився на 164% у порівнянні з минулим роком. Кількість нових

підписників користувачів, які створюють контент для тренувань зросла більш ніж на 240%. На RED (китайська соціальна платформа що має понад 100 мільйонів щомісячно активних користувачів) кількість публікацій, пов'язаних із тренуваннями, також подвоїлася порівняно з тим самим періодом минулого року [2]. Кількість результатів пошуку для «епідемії домашнього фітнесу» та «епідемії домашніх вправ» на Baidu склала 18 300 000 і 43 900 000 відповідно [1].

Новозеландський фітнес-бренд Les Milles почав розробляти онлайн-курси в Китаї з 2019 року. Однак пандемія змусила реалізувати план достроково. За даними компанії, після пандемії кількість користувачів зросла на новий рівень. Понад 50 000 людей зареєструвалися на їхній курс Dance, а загальна кількість трансляцій перевищила 1 мільйон. Кількість користувачів раніше запущеного курсу Body Combat також зросла на 25 000, а загальна кількість переглядів курсу перевищила 500 000 [2].

Згідно зі звітом QuestMobile, кількість активних користувачів індустрії додатків для спорту та фітнесу в Китаї стрімко зросла до 89,3 мільйона. Під час пандемії кількість щоденних активних користувачів Кеер, провідного мобільного фітнес-додатку в Китаї, зросла на 60% до 6,13 мільйона [2]. Під час епідемії Кеер також збільшив кількість щомісячних активних користувачів більш ніж на 20% порівняно з попереднім роком [3]. Основні офлайн-фітнес-платформи, такі як SuperMonkey і SPAX, також сприяли розвитку онлайн-бізнесу, щоб наздогнати тренд онлайн-тренувань [2].

Незважаючи на те, що деякі офлайн-оператори фітнесу створили платформи мобільних додатків, спробували транслятувати короткі відеоролики в прямому ефірі, більшості з них бракує навичок роботи в Інтернеті та здатності створювати контент. Крім того, витрати на онлайн-маркетинг, витрати на залучення клієнтів і витрати на обслуговування платформи є високими, тоді як плата за онлайн-контент є відносно низькою. Тому в короткостроковій перспективі онлайн-бізнес стане не стабільним джерелом доходу, а інструментом О2О маркетингу. У довгостроковій перспективі деякі провідні офлайн-оператори планують підтримувати онлайн-бізнес як додаток до свого офлайн-бізнесу, і очікується, що відсоток доходу від онлайн-бізнесу зросте до 5-10% у довгостроковій перспективі (що все ще досить низький рівень) [3].

Ця пандемія показала людям у всьому світі альтернативи чи, можливо, майбутнє фітнес-індустрії. Замість того, щоб ходити в тренажерні зали з повним набором спорядження і піднімати тяжкості в обмеженому просторі, тренування вдома з екраном може бути більш доступним і стійким варіантом для більшості людей.

У короткостроковій перспективі пандемія негативно вплинула на грошовий потік галузі. Однак у довгостроковій перспективі обізнаність щодо здоров'я та бажання споживачів займатися спортом значно зросли під час пандемії, короткострокові наслідки COVID-19 не вплинуть на загальну тенденцію прискореного розвитку китайського ринку здоров'я та фітнесу [3].

Список використаних джерел

1. Chen D, Zhang B. A. Home fitness satisfaction model for Chinese residents during the COVID-19 pandemic based on SEM analysis. *Frontiers in Public Health*, 2022. №10. URL: www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.947223 (дата звернення: 20.02.2023).
2. Tang H. How The Pandemic Is Changing China's Fitness Industry. URL: <https://pandaily.com/how-the-pandemic-is-changing-chinas-fitness-industry/> (дата звернення: 20.02.2023).
3. 2019-2020 China Health and Fitness Market White Paper: Deloitte China: TMT industry. URL: <https://www2.deloitte.com/cn/en/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/2019-2020-china-gym-market-development-white-paper.html> (дата звернення: 20.02.2023).

УДК 796

Бишевец Н.Г.

канд. пед. наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України

ДИНАМІКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Вступ. Оптимальний руховий режим є запорукою здоров'я студентської молоді. Тому в умовах цифровізації суспільства у наукових колах широко обговорювалися питання щодо зниження рівня рухової активності (РА) здобувачів вищої освіти. Намагаючись подолати негативну тенденцію, фахівці розробляли інноваційні підходи до організації РА та активного дозвілля. Утім кризові явища, що переслідують країну кілька років поспіль, перехід до дистанційних форм навчання та обмеження участі студентів закладів вищої освіти (ЗВО) у фізкультурно-оздоровчих заходах із метою запобігання поширення гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, емоційні перенавантаження, загрози життю й здоров'ю в умовах бойових дій на території країни – все це суттєво загострило зазначене питання.

За даними інформаційного агентства Interfax-Україна, спортивна

інфраструктура України зазнала значних збитків. Так, станом на 12 січня 2023 року постраждало 320 спортивних об'єктів, з яких 87 повністю або частково зруйновано [7]. Робота оздоровчо-розважальних центрів ускладнилась через збої в роботі електропостачання, паркові зони через мінування стали непридатними для прогулянок, а рекреаційні – для відпочинку. Відтак, за нашими припущеннями, сучасна студентська молодь потерпає від порушення усталеного стилю життя, обмеження можливості задовольняти природну потребу в РА. Перевірці сформульованій гіпотезі ми й присвятили наше дослідження.

Мета дослідження. Дослідити динаміку рухової активності здобувачів вищої освіти в кризових умовах.

Результати дослідження. Вивчаючи, як змінювався руховий режим здобувачів вищої освіти під впливом кризових явищ, ми звернули увагу, що за даними науковців рівень РА студентів ЗВО знижується [3, 4, 6]. Зокрема, за результатами дослідження О. Плешакової [4], під впливом карантинних обмежень щотижнева метаболічна активність (MET) студенток ЗВО зменшилась до $2513,39 \text{ хв} \cdot \text{тиж}^{-1}$, в той час як у до карантинний період середні показники енерговитрат на виконання фізичної роботи різної потужності складали $5590,2 \text{ хв} \cdot \text{тиж}^{-1}$. Автором встановлено, що 17,3 % студенток характеризувалися низьким рівнем РА й виявляли ознаки гіподинамії.

У ході наших попередніх досліджень ми також переконалися, що наслідком переходу студентів ЗВО до дистанційних форм навчання стало статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення частки здобувачів вищої освіти, які порівняно з докарантинним періодом констатували зменшення РА [1, 2].

Щодо періоду бойових дій на території країни, то в порівнянні з довоєнним періодом, згідно даних І. Ю. Самохвалової [5], РА 68,8 % здобувачів вищої освіти дещо низився, а 21,6 % зовсім не мають можливості займатися фізичними вправами. Натомість Я.С. Хохлов [6] свідчить, що в умовах повномасштабного військового протистояння, не зважаючи на те, що 95,4 % студентів ЗВО усвідомлюють необхідність РА й повідомляють, що бажали б збільшити обсяг фізичних навантажень за умови відсутності загрози життю й здоров'ю, третина з них не займається спортом.

Наші дослідження підтверджують негативну тенденцію, що виражається в продовженні зниження рівня РА здобувачів вищої освіти у воєнний час. Так, опитування 610 студентів ЗВО з різних регіонів України за міжнародним тестом Questionnaire on Physical Activity (IPAQ) дозволило зафіксувати, що медіанні показники енерговитрат на виконання

фізичної роботи різної потужності у студенток ЗВО становили 2280 (1630; 3293) хв·тиж⁻¹, де показники представлено у вигляді Ме (25 %, 75 %), а в студентів – 2712 (2026; 3413) хв·тиж⁻¹. При цьому серед студенток 20,4, а серед студентів – 13,7 % характеризувалися низьким рівнем РА. Як бачимо, показники РА здобувачів вищої освіти в період бойових дій на території країни продовжують знижуватися, а частка студентів ЗВО із низьким рівнем РА, навпаки, зростає.

Висновки. Ситуація, що склалася в країні, не сприяє повноцінним заняттям студентами ЗВО оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРРА). Спочатку карантинні обмеження, спричинені пандемією COVID-19, зумовили різке зниження РА здобувачів вищої освіти. Потім збройне протистояння в країні негативним чином вплинуло на рівень їхньої РА, обмежуючи можливості студентів у повній мірі використовувати засоби ОРРА. Підтверджено, що рівень РА студентів ЗВО в теперішній час суттєво знижений порівняно з до карантинним і карантинним періодами.

На тепер перед вченими постає завдання вибору таких засобів ОРРА, які б не лише дозволяли студентам закладів вищої освіти (ЗВО) дотримуватися норм РА, але й сприяли формуванню в них стресостійкості, профілактиці й корекції стрес-асоційованих станів, а, головню, були б безпечними в умовах бойових дій на території країни.

Список використаних джерел

1. Бишевец Н, Гончарова Н. Фізична активність студенток закладів вищої освіти. В: IV Міжнар. науково-практ. Інтернет-конференція «Фізична активність і якість життя людини». 2020. С. 9.
2. Бишевец Н, Гончарова Н., Лазакович Ю. Особливості навчальної діяльності студентів вітчизняних закладів вищої освіти в умовах використання дистанційних форм навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 11 (143), С. 29-33; DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).07.
3. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російськоукраїнської війни. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17–19.
4. Плешакова О. Особливості фізичної активності студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 4, С. 86-89. DOI:<https://doi.org/10.32652/tmfvs.-2020.4.86-89>
5. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Рухова активність студентів

аграрного університету в умовах воєнного стану. International scientific conference. Czestochowa, Republic of Poland. 2022, С. 103-105; DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-24>.

6. Хохлов Я. Е., Древаль М. В. Вплив війни на розвиток гіподинамії серед студентської молоді. Механізми розвитку патологічних процесів і хвороб та їх фармакологічна корекція: тези доповідей V науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (17 листопада 2022 р.). С. 334.

7. Інформаційне агентство Interfax-Україна. URL: <https://interfax.com.ua/news/sport/884008.html> (дата звернення: 4.03.2023).

УДК 396:379-34

Глущенко Н.В.

канд. н. фіз. вих. і спорту, НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ НІДЕРЛАНДСЬКОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

В кожній країні навчання плаванню дітей та молоді є важливим завданням, котре спрямоване на збереження життя у воді та розвитку навичку пересування у водному середовищі. За останні десятиріччя в Україні сформувались певні методи та методики навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. Так, заняття плаванням проводяться паралельно-послідовним методом з дітьми 6-7 років [2]. Деякі фахівці наполягають, що не потрібно вчити дитину, котрій менше 5-6 років спортивній техніці плавання [1, 2]. В свою чергу треба підкреслити ефективність системи навчання плаванню в Україні, що доводять успіхи вітчизняних пловців [2]. В той же час статистика кількості потонулих дітей залишається тривожною.

У світлі цього питання варто вивчити та можливо запозичити досвід навчання плаванню дітей та молоді у Нідерландах. Система навчання плаванню «Zwemmen Diploma» є для нас дуже незвичною, але в той же час цікавою та корисною. По-перше, варто зауважити, що ця система плавання є державною програмою країни та використовується у кожному регіоні Нідерландів, як обов'язкова. Основним призначенням цієї програми є завдання навчити дитину виживати у воді у випадку падіння у воду, тобто плавати в одязі, занурюватися під воду, стрибати та вибиратися на сушу. Як правило, батьки записують своїх дітей на заняття ще з 2-3- річного віку та чекають своєї черги. До занять діти приступають у віці 4-5 років.

Організація занять відбувається наступним чином, а саме: розподіл басейнів на 4 сектори, в котрих успішність дітей ідентифікують за кольором браслетів (червоний, зелений, блакитний, жовтий, коричневий та

золотий). Діти отримують браслети згідно виконаних тестів, котрі затверджені у програмі. Так, на початку занять малюки отримують червоний браслет, а після складання тестів отримують зелений. Таким чином дитина переходить з одного водного сектору до іншого при умові складання тестів. На рівні отримання жовтого браслету дитина отримує диплом класу А, а на рівні коричневого диплом класу В, і нарешті диплом вищого ступеня С дитина отримує після складання тестів на рівні золотого браслету.

Надалі, ми наводимо опис тестів для кожного з рівнів вміння палувати згідно кольору браслетів.

Зелений браслет: стрибки з бортику басейну; відкривання очей під водою; вміння лежати на воді на груді та на спині; занурювання під воду; плавання за допомогою ніг брасом та кролем на груді та на спині.

Синій браслет: занурювання під воду та пропливання через кільце; плавання брасом, кролем на спині та кролем на груді (початковий рівень); вміння змінювати положення тіла у воді; вміння триматися у воді у вертикальному положенні.

Жовтий браслет (плавання у глибокому басейні з використанням поплавків): плавання в одязі та взутті (стрибки, занурювання, плавання брасом на груді та на спині); пропливання 5 м брасом, кролем на спині та кролем на груді (корекція техніки); пропливання 3 м під водою через кільце.

Коричневий браслет (плавання у глибокому басейні без використання поплавків): плавання в одязі та взутті (стрибки, занурювання, плавання брасом на груді та на спині); пропливання 7 м брасом, кролем на спині та кролем на груді (корекція техніки); пропливання 5 м під водою через кільце.

Золотий браслет: плавання 100 м в одязі брасом на груді та на спині; занурювання під воду на глибину 2 м; пропливання під водою 7 м ; 20 м брасом, кролем на груді та кролем на спині.

Варто зазначити, що термін проходження програми не обмежений та може зайняти від 3 місяці до року. Перевагою цієї програми є отримання досвіду виживання у водному середовищі та придбання навичок прикладного плавання. Серед недоліків можна підкреслити деяку ступінь одноманітності у вправах та змісту занять. Але основним підґрунтям цієї програми є статистика кількості потонулих дітей у Нідерландах, котра є найменшою з усіх країн світу. На нашу думку, запозичення основ цієї програми було б слушним та актуальним для профілактики кількості потонулих в Україні.

Список використаних джерел

1. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствование : учебник. Одесса : ДРУК, 2006. 696 с.
2. Платонов В.Н. Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000. 495 с.

УДК 796.4:378.14

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.²

¹ ст. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² ст. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ НЕТРАДИЦІЙНИМИ ВИДАМИ ГІМНАСТИКИ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Згідно учебного плану дисципліна «Нетрадиційні види гімнастики» віднесено до циклу вибіркових дисциплін для здобувачів вищої освіти на другому (магістерському) рівні підготовки. Курс був розроблений та впроваджений в навчальний процес магістрантів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» на факультеті управління фізичною культурою та спортом НУ «Запорізька політехніка» в якості окремої дисципліни лише в 2022 році, проте вже зараз можна відзначити певні особливості та перспективи впливу даної дисципліни на розвиток професійних компетенцій майбутніх фахівців галузі на основі аналізу досвіду апробації його складових елементів під час викладання інших дисциплін.

Традиційні засоби гімнастики (від загальнорозвиваючих вправ без предметів, або з гімнастичними предметами до вправ на гімнастичних снарядах й устаткуванні) залишаються базовими у методиці проведення уроків фізичної культури в школі впродовж багатьох років. Однак, поява нових і нетрадиційних видів рухової активності у масовому фізкультурному русі, до яких можна віднести ритмічну (аеробіку) і атлетичну (бодібілдинг) гімнастики, шейпінг, стретчінг, каланетику, пілатес, чірлідінг, ушу, хатха-йогу, різновиди дихальної гімнастики і таке інше, зумовили необхідність оволодіння цими новими для фахівців галузі ФКС методиками та впровадження їх у навчальний процес, в тому числі і на заняттях фізичною культурою та фізичним виховання в закладах освіти різного рівня та спрямування підготовки. Безсумнівно, використання вправ нетрадиційних видів гімнастики на заняттях фізичною культурою, додає урокам нове емоційне забарвлення, сприяє його поживленню, підвищує інтерес учнів до занять гімнастикою, надає певні нові знання й уміння у використанні цих засобів при організації самостійних занять, для профілактики захворювань і поліпшенні здоров'я. Однак варто підкреслити, що в межах шкільної програми характерні вправи

нетрадиційних видів гімнастики не повинні заміняти програмні заняття, а тільки доповнюють їх, надають можливість для відновлення та розширення змісту шкільної програми з фізичної культури, використовуються в якості домашніх завдань.

Інакша ситуація склалася у фізичному вихованні та організації оздоровчих послуг різним верствам населення. Саме тут нетрадиційні види гімнастики виявилися найбільш затребуваними і знайшли широке застосування у роботі з найрізноманітнішими типами контингенту, значно випередивши за популярністю і доступністю традиційні види. На їх основі в наш час сформувався потужний і розгалужений напрямок оздоровчої діяльності, глобальний рух, спрямований на зміцнення здоров'я нації – фітнес.

В різноманітних джерелах спеціальної наукової та методичної літератури наведено зміст та методики занять різноманітними видами оздоровчого фітнесу та нетрадиційних видів гімнастики для різних вікових категорій та рівня фізичної підготовленості. Автори досліджень впливу занять цими формами фізичної активності на людський організм практично однотайно відзначають низку позитивних змін у стані здоров'я людей після занять оздоровчої спрямованості. Це пов'язано, перш за все, із підвищенням функціональних можливостей систем організму, та з активним залученням до виконання вправ різних груп м'язів, що сприяє також покращенню стану інших систем організму.

У якості характерного прикладу раціонального застосування під час занять оздоровчими формами фізичної активності нетрадиційних видів гімнастики можна назвати використання таких напрямків, як фітбол-тренінг та пілатес.

Однією з причин появи фітбол-гімнастики можна назвати, зокрема, такий суттєвий недолік традиційних масових оздоровчих технологій, як певна методологічна неузгодженість, що передбачає високу вірогідність отримання травм під час виконання вправ, у яких задіяні м'язи спини. У доступній літературі на сьогоднішній день достатньої інформації щодо позитивного впливу фітбол-тренінгу, які були доповнені і нашими власними дослідженнями впливу фітбол-гімнастики на серцево-судинну дівчат-студенток, що займалися в умовах певних обмежень регулярної рухової активності, викликаних сучасними умовами організації та проведення учбового процесу.

Зокрема, в експерименті, проведеному зі студентками 1-го курсу спеціальності 017 «Фізичне культур і спорт» НУ «Запорізька політехніка» під час проходження курсу «Спортивне-педагогічне вдосконалення» за напрямком «Фітнес» була розроблена фітнес-програма фітбол-тренінгу 11-

місячного макроциклу, яка складалася з трьох періодів: втягуючого періоду, періоду «створення форми» та підтримуючого періоду.

До загальної структури занять входило кілька комплексів різної спрямованості – розминочний, аеробний, силовий, корекційний, стретчинг, та відновлювальний. Програма будувалася з урахуванням індивідуальних антропометричних даних та була розрахована на триразові заняття протягом тижня, з яких два проводилися згідно розкладу під керівництвом викладача, а одне проводилося самостійно згідно затвердженної програми в домашніх умовах.

Отримані під час експерименту дані засвідчили ефективність використання занять фітнесом, зокрема фітбол-гімнастики, для підтримки оптимального рівня рухової активності та збереження здоров'я студенток в умовах недостатньої рухової активності. Зокрема, індекс Руф'є (IR) в експериментальній групі зменшився на 11% більше, ніж у контрольній, що, відповідно, свідчить про підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи; масово-ростовий індекс (MRI) зменшився в експериментальній групі на 1,2% порівняно з контрольною; зміна показників артеріального тиску в експериментальній групі була на 3% більше у бік покращення, ніж у контрольній, а загальна працездатність (що визначалася за результатами проходження тесту PWC₁₇₀) зросла в експериментальній групі на 8,5% більше, ніж у контрольній.

Після експерименту рівень фізичного здоров'я показав позитивну динаміку у двох групах, що брали участь в дослідженні, та досяг рівня вище за середній. В результаті проведеного дослідження було виявлено позитивний вплив занять фітбол-гімнастикою на серцево-судинну систему студенток.

Іншим перспективним напрямком нетрадиційних видів гімнастики, що може бути ефективно впроваджений у систему підготовки фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», можна вважати систему Йожефа Пілатеса, що згодом отримала його ім'я. Пілатес, як складова групи нетрадиційних видів гімнастики, є однією з найбільш популярних, ефективних та придатних для роботи з різноманітним контингентом програмою. Суттєвою перевагою цього напрямку нетрадиційних видів гімнастики є можливість виконання вправ як в умовах оздоровчих клубів і фітнес-центрів з використанням різноманітного приладдя та спеціальних тренажерів, так і самостійно в домашніх умовах за відсутності будь якого інвентарю та специфічних спортивних залів. Так в якості популярної оздоровчої технології, що користується попитом у клієнтів, він може виступати запорукою успішного працевлаштування майбутніх фахівців галузі, а в якості доступного та ефективного способу всебічного

оздоровлення може використовуватися як для підтримки необхідних фізичних кондицій в умовах дистанційної освіти, так і для підвищення професійних компетенцій. Фахівці як традиційної, так і альтернативної медицини виявили сприятливий вплив цієї нетрадиційної форми гімнастики при позбавленні від болю в спині, лікуванні травм хребта, боротьбі з артритом, остеопорозом, наслідками травм колінних і плечових суглобів, а також проявами стресу і головного болю, різноманітними проявами гіпокінезії.

Пілатес вважається системою, що поєднує східні і західні практики оздоровлення. Основу пілатеса становлять вправи з йоги і традиційних східних шкіл. Але виконуються вони в найбільш ефективному для зміцнення м'язів режимі – статико-динамічному, що дозволяє досягти швидких і надійних результатів. Саме завдяки цьому неквапливість і ґрунтовність східного менталітету вдало поєднується під час занять пілатесом зі спрямованістю на конкретну задачу і швидкий результат, що є характерною ознакою західного менталітету.

Специфіка пілатесу дозволяє задіяти під час занять практично всі групи м'язів. Основа вправ – тренування так званого м'язового корсету: досягнення координації в роботі м'язів преса і глибоких м'язів спини, які формують поставу. На сьогоднішній день методика налічує понад 500 вправ і їх модифікацій.

Апробація впровадження вивчення елементів системи Пілатеса в підготовку фахівців галузі 017 була здійснена під час викладання окремих модулів дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Спортивно-педагогічне вдосконалення» за напрямом «Фітнес» на рівні підготовки «бакалавр». Оскільки зазначені інформаційні блоки незмінно позитивно сприймалися студентами під час занять, отримали схвальні відгуки з побажаннями продовжити знайомство з вказаним напрямком нетрадиційних видів гімнастики під час анкетувань та опитувань, що проводилися серед випускників, що отримували базову вищу освіту, було вирішено поглибити опанування методикою пілатеса і під час вивчення нового курсу «Нетрадиційні види гімнастики» за програмою підготовки на рівні «магістр». В межах курсу опануванню цього напрямку виділено окремий тематичний модуль, що передбачає проведення лекційних та лабораторних занять.

В подальшому аналіз досвіду практичного викладання окремих модулів дисципліни «Нетрадиційні види гімнастики» дозволить виявити найбільш перспективні та затребувані напрямки, що мають сприяти підвищенню рівня підготовки випускників кафедри УФКС, та надавати їм певні конкурентні переваги у працевлаштуванні.

УДК 796.012.3:159.947.5-055.1

Іваночко В.В.¹, Грибовська І.Б.², Квак І. М.³

¹ канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц., ЛДУФК ім. Івана Боберського

² канд. наук з фіз. виховання та спорту, проф., ЛДУФК ім. Івана Боберського

³ магістр ЛДУФК ім. Івана Боберського

МОТИВАЦІЯ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Вступ. Останнім часом в Україні спостерігається позитивна тенденція зростання числа осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності, а стратегічною ціллю до 2028 року є залучення не менше 30% громадян України до оздоровчої рухової активності [5]. Зокрема, за інформацією Р. Хім'яка, начальника Управління молоді та спорту ЛОДА, у Львівській області до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності залучено близько 380 тис. осіб, що становить понад 15,2% від загальної кількості населення області [6].

Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність значною мірою сприяє покращанню здоров'я людини та подовженню тривалості життя. Особливу увагу слід приділити стану здоров'я осіб зрілого віку, оскільки це значна кількість осіб, які мають великий виробничий та життєвий досвід. Разом з тим, фахівці [1, 2, 7] стверджують, що з обмеженням рухової активності починаючи з 30 років відбувається зниження показників фізичної працездатності, функцій серцево-судинної та дихальної систем; уповільнення відновлювальних процесів тощо.

Тому для збереження та зміцнення здоров'я фахівці наполегливо рекомендують заняття фізичними вправами, а саме: циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Настільний теніс є одним із популярних різновидів спортивних ігор, а регулярні заняття дозволяють зберігати працездатність та активність до похилого віку [3].

Метою роботи було з'ясувати мотиви чоловіків зрілого віку до оздоровчих занять з настільного тенісу.

Для вирішення мети застосовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи (опитування) та методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі фітнес клубу «FitFamily» (м. Львів) із залученням 55 чоловіків другого періоду зрілого віку.

Результати дослідження. З метою вивчення інтересу до оздоровчої

рухової активності було проведено анкетування чоловіків, які відвідували заняття з настільного тенісу. Визначено, що 33,3% чоловіків дотримуються здорового способу життя; тоді як 58,3% опитаних зазначили «скоріше так, ніж ні»; а 8,4% осіб наголосили про «скоріше ні, ніж так». Це підтверджує дані І. Ріпака [4], щодо великої кількості опитуваних, які не ведуть здорового способу життя.

Разом з тим 41,7% респондентів наголосили, що мають шкідливі звички, а 50,0% осіб зазначили про наявність хронічних захворювань. Однак, свій стан здоров'я більшість респондентів (66,7% осіб) оцінили як добрий та 33,3% осіб – як задовільний. Також виявлено, що 75,0% чоловіків самотужки дбають про своє здоров'я, а тільки 25,0% опитаних при потребі звертаються до лікаря.

Загалом 83,3% опитаних чоловіків розуміють позитивне значення рухової активності для підтримки здоров'я. Подальше опитування дозволило з'ясувати, що 41,7% осіб відвідують заняття з метою покращання загального самопочуття; по 33,3% респондентів наголосили про підтримку фізичної підготовленості та покращання фізичного стану, відповідно; 25,0% чоловіків зрілого віку зазначили про можливість спілкування та мати друзів; 16,7% чоловіків відвідують заняття для гарного настрою та 8,3% осіб - для активного дозвілля.

Крім того, 50,0% чоловіків зрілого віку відчують задоволення від занять; 25,0% осіб – розрядку від особистих та робочих проблем; 12,5% респондентів зазначили про відчуття втоми після занять та 12,5% осіб у подальшому мають бажання вдосконалюватися.

Висновки. Отже, проведені дослідження свідчать, що більшість чоловіків зрілого віку розуміють важливість занять руховою активністю для підтримки здоров'я. Визначено, що 41,7% осіб відвідують оздоровчі заняття для покращання загального самопочуття; по 33,3% опитаних – для підтримки фізичної підготовленості та покращання фізичного стану, відповідно; 25,0% чоловіків зрілого віку наголосили, що вони мають можливість мати друзів; 16,7% чоловіків зрілого віку відвідують оздоровчі заняття для покращання настрою та 8,3% осіб – для активного дозвілля.

Список використаних джерел:

1. Голяка С. К. Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2015. 230 с.
2. Іващенко Л. Я. Благій О. Л. Фізичне виховання дорослого населення. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. С. 190-230.
3. Настільний теніс: методичні рекомендації / упоряд. Є. І. Жуковський, І. В. Мичка, О. І. Булгаков. Житомир : Вид-во ЖДУ імені

І. Франка, 2021. 65 с.

4. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею. *Молода спортивна наука України*. 2003. № 7, т.2. С. 389-392.

5. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року URL: <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>

6. Хім'як Р. Стан залучення населення Львівщини до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали XIII Міжнар. наук.-прак. конф. (м. Львів, 7-8 жовтня 2022 р.). Львів, 2022. С. 31-36.

7. O'Connor J., Alfrey L., Payne P. Beyond games and sports: a socioecological approach to physical education. *Sport, Education and Society*. 2012. Vol.17(3). С. 365-380.

УДК 796.011

Kabatska O.V.¹, Shuba L.V.²

¹ Doctor of Education, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Valeology, V. N. Karazin Kharkiv National University

² PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Physical Culture and Sport Management Department «Zaporizhzhia Polytechnic» National University, Zaporizhzhia

HEALTH BEHAVIOR OF COMPUTER SCIENCES FACULTY STUDENTS

The central problem for almost all countries in the world is preservation and strengthening of health. Nowadays, the health of the nation is considered as an indicator of the country's civilization, which reflects the socio-economic situation in the society. Health deterioration of young people has become an important social problem for modern society. For almost two years, the whole world has been living in the conditions of a pandemic. And for the last six months, Ukraine has also been living in war. This has a negative impact on the health of the Ukrainian nation, in particular on the student youth, as the future generation of Ukraine.

There are many different theories about human health, its components and the conditions of formation. All of them are united by the common opinion that a person without health cannot be happy, create his life and find professional fulfillment. But a young person begins to work in an extreme day regimen, who is imperceptibly affected by this negative factor, gradually loses physical health, initially due to sleep deprivation, cardiovascular system, visual deterioration and others. Therefore, the following consequences of this day regimen are possible: lethargy in daylight, feeling tired, increase in biological age relative to the

passport on many indicators, early onset of chronic diseases. About a third of information technology specialists in our country work in this day regimen. That is why, it was and will be important for a person to understand the factors of maintaining and strengthening health, compliance with the conditions and rules of a healthy lifestyle, the ability to determine the level of the problem in all aspects of life in general. Self-assessment of human health occurs throughout life, from childhood to advanced age life, can be made on the basis of questionnaires, self-observations and systematization of information on health indicators obtained from health professionals during annual survey. All these will create resistance to stressors and reduce health risks in various spheres of life.

A healthy lifestyle is a self-created system that will protect a person from risks in the process of active life and especially during education. The strategic goal for modern education is the formation of professionally competent and competitive specialist, whose personal qualities are determined not only by a person's professional characteristics, but also by own lifestyle.

Studentship is an independent social group that has always been the object of special attention. Due to the uniqueness of modern student life, especially students of the Computer Science Faculty, it is important to multifacetedly research and discover the relationship to own health. The study was performed at the V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv. It was attended by 16 students aged 18-20, the second course (students of the Computer Science Faculty). All students were classified in the main medical group. To collect empirical data, we chose the questionnaire «Attitude to health», authored by R.A. Berezovs'ka. The questionnaire contains 10 questions (9 closed and 1 open). In the research, respondents were asked only closed questions. Each question corresponds to a set of statements-answers with which the respondent can agree, disagree or partially agree. Each statement was rated according to the degree of agreement on the scale.

Taking into account the conclusions, it should be noted that in the education process, students should be taught to use a comprehensive motivations diagnosis and the healthy lifestyle basics, which will have a positive effect on all spheres of everyday life.

УДК 796.03

Кошура А.В.

канд. пед. наук, доцент, БДМУ

ІННОВАЦІЙНО-ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Сучасна система фізичного виховання учнівської молоді, включаючи навчальну роботу, повинна будуватися не на авторитарних,

утилітарних методах впливу, а повинна надавати можливості для максимальної реалізації потенціалу кожного студента з урахуванням його індивідуальних потреб у професійному та особистісному розвитку. Втім, незважаючи на значну кількість розробок у цьому питанні [1], вивчення цієї сфери студентської молоді залишається актуальним.

Інноваційна діяльність передбачає проведення глибокого аналізу стану фізкультурно-оздоровчої роботи, починаючи від аналізу результатів роботи ЗВО, недоліків навчально-виховного процесу, які впливають на результати, а потім потрібно встановити умови, які визначають проблеми навчально-виховного процесу. Стосовно такого напрямку, як створення системи навчання, яка спрямована на збереження здоров'я студента, то, на жаль, інноваційних технологій щодо вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи розробляється недостатньо. Практично повністю відсутній системний підхід до вирішення цього питання. Центральним компонентом й інтегруючим фактором системи звичайно визначають цілі, які формуються на підставі визначення проблем фізичного виховання та особливостей фізичного стану студентів. Від їх характеру залежать і технологія, і структура, й інші компоненти. Мета інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи полягає у формуванні фізично розвиненої особистості, здатної реалізувати творчий потенціал, активно використовуючи фізичну культуру для зміцнення й збереження здоров'я, усвідомленого ставлення до формування власного здоров'я, захисту від несприятливих природних і соціальних факторів [4].

Соціально-економічні умови сучасного суспільства характеризуються підвищенням вимог до організації занять студентської молоді фізичною культурою і спортом. Високий темп життя, інформаційні та емоційні перевантаження вимагають включення в освітній процес занять, що враховують індивідуальні особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, поєднаних з інтелектуальною діяльністю. Вирішення завдань, поставлених перед фізичним вихованням, має здійснюватися через реалізацію інтересу студентів до того чи іншого виду рухової активності та спорту. Заняття спортом здійснюють комплексний всебічний розвиток тільки в тому випадку, коли з боку суб'єкта проявляється творча активність, яка обумовлюється підвищеним інтересом молоді до занять. Тому, під час організації фізичним вихованням одним із первинних моментів має бути виявлення потреби до певного виду рухової активності, а також розвиток мотивації в силу її динамічності та гнучкості [2].

Останнім часом зацікавленість студентів зростає до нових видів класичної аеробіки, оскільки активно розвиваються її напрямки – степ-

аеробіка, фітнес-аеробіка, фітнес-йога, стретчинг, аквааеробіка, різні танцювальні варіанти. Всі вони володіють оздоровчим потенціалом і не вимагають істотних організаційних і матеріально-технічних витрат для включення їх у навчальні заняття з фізичної культури і спорту закладів вищої освіти. Разом з тим, для цього потрібно науково-методичне обґрунтування, так як для вирішення завдань необхідно не тільки відбір засобів і методів особистісно-орієнтованого навчання, а й розробка відповідної системи контролю для реалізації компетентнісного підходу, на якому засновані сучасні освітні стандарти. В процесі занять даними видами спорту приділяється увага розвитку аеробної витривалості, силових здібностей, координації рухів, активної і пасивної гнучкості, силовій витривалості, точності координації рухів [3]. Студентам пропонуються модернізовані підходи щодо освоєння різних варіантів базових кроків, високих стрибків сполучних з елементами виразності в хореографії, що ускладнюються з урахуванням специфіки спеціальних засобів фітнес-аеробіки. Зміст фізкультурно-спортивної діяльності та соціальна ситуація, що складається в процесі її виконання є більш динамічною, швидко і легко змінюється в часі і керованою ззовні.

Сучасна системи фізичного виховання і спорту студентів на основі особистісно-орієнтованого підходу до рухової активності сприяє підвищенню інтересу до освітнього процесу, дозволяє покращати рівень їх здоров'я, фізичну підготовленість, забезпечує залучення до систематичних занять руховими вправами, формує у них потребу у фізичному розвитку, відповідно сприяє підвищенню розумової працездатності та показників навчальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Ващенко Л. Зміст інноваційного педагогічного процесу. *Управління освітою* : зб. наук. праць. 2005. № 2. С. 4-6.
2. Даниленко Л. І. Основні проблеми освітньої інноватики в сучасній теорії і практиці. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи* : зб. наук. праць. К. : Логос, 2005. С. 6-12.
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. К. : Академвидав, 2004. 218 с.
4. Кашуба В. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3. 30 с.

УДК 796.37

Максименко А.О.

аспірант кафедри фітнесу, здоров'я і рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З НЕДОСТАТНЬОЮ МАСОЮ ТІЛА

Вступ. На сьогодні проблема порушення маси тіла дітей підліткового віку викликає занепокоєння медичних працівників, вчителів, батьків, фахівців оздоровчого фітнесу [1, 3, 4]. Хоча, в основному, у науковій літературі розглядаються підходи до зменшення надлишкової маси тіла дітей шкільного віку, як чинника ускладнень здоров'я у майбутньому, дефіцит маси тіла має ще гірші наслідки для здоров'я [1, 5]. Зазначене зумовлює необхідність оцінки чинників, які сприяють формуванню недостатньої маси тіла дівчат підліткового віку та розробки профілактичних заходів, спрямованих на корекцію показників фізичного стану дівчат.

Мета дослідження – оцінити рухову активність дівчат 12-13 років як чиннику ризику розвитку недостатньої маси тіла.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, методи оцінки рухової активності, антропометричні методи дослідження, методи математичної статистики. У дослідженнях брали участь дівчата 12-13 років з недостатньою масою тіла (всього 69 осіб) та нормальною масою тіла (всього 69 осіб). Дослідження проводилося за наявності інформованої згоди батьків та дітей на участь у випробуванні після детального ознайомлення з усіма особливостями проведення дослідження, які могли вплинути на їх рішення. Критерієм включення були дівчата з недостатньою масою тіла, які відносилися до основної медичної групи. Визначення недостатньої маси тіла дівчат включала оцінювання показника індексу маси тіла згідно з віком та статтю за рекомендаціями експертів ВООЗ, який розраховували шляхом ділення маси тіла (кг) на квадрат зросту (м). Якщо значення ІМТ знаходиться в інтервалі менше (-2SD) визначали дефіцит маси тіла. Оцінка рухової активності здійснювалася за допомогою Фремінгемської методики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати вивчення зв'язку між дефіцитом маси тіла та рівнем рухової активності практично не представлені у фаховій літературі. Серед нечислених наукових досліджень, присвячених даній проблематиці вказується, що дефіцит маси тіла підлітків пов'язаний з низьким рівнем рухової активності. Дослідники спостерігали зниження рівня рухової активності і зменшення інтересу до неї у дітей з недостатньою вагою [5]. На думку науковців, це пояснюється тим фактом,

що дівчата підліткового віку з недостатньою масою тіла мають більш низький рівень фізичної підготовленості, що лімітує їх участь у програмах рухової активності [2, 6, 7]. Нами було проведене дослідження, спрямоване на визначення рівня рухової активності дітей 12-13 років з недостатньою та нормальною масою тіла.

З'ясувалося, що показники фізичного розвитку досліджуваних дівчат 12-13 років, не підпорядковуються нормальному закону розподілу, тому для представлення середніх показників використовувалась медіана (Me) та 25 і 75 перцентилі. Довжина тіла досліджуваних дівчат з недостатньою масою тіла знаходилась у таких межах 160,5 (152,0;163,0), маса тіла досліджуваного контингенту складала 45,0 кг (37,0;47,0). У дівчат з нормальною масою тіла визначали такі показники фізичного розвитку: довжина тіла 157,0 (148,0;163,0), маса тіла 47,0 (45,0;50,0).

Оцінка рухової активності здійснювалася за допомогою метода хронометражу. Встановлено достовірні відмінності ($p < 0,05$) у показниках рухової активності досліджуваного контингенту. Так середній рівень рухової активності (за Фремінгемською методикою) дівчат з недостатньою масою тіла складав 26 балів у порівнянні з дівчатами з нормальною масою тіла 33 бали. Основні відмінності спостерігалися за кількістю часу відведеного на діяльність середнього та високого рівнів рухової активності. Хоча варто зазначити, що у обох досліджуваних груп рівень рухової активності був нижче фізіологічної норми для даного віку. В якості основних засобів корекції показників фізичного стану дітей підліткового віку з дефіцитом маси тіла науковцями рекомендуються фізичні вправи, спрямовані на збільшення м'язової маси тіла, зміну харчового раціону, психокорекційні вправи.

Висновки. Встановлено, що дівчата з дефіцитом маси тіла мають достовірно нижчий рівень рухової активності, що зумовлює доцільність їх залучення до занять оздоровчим фітнесом. Подальші дослідження будуть спрямовані на оцінку рівня фізичної підготовленості, функціонального стану кардіо-респіраторної системи з метою оцінки впливу дефіциту маси тіла на ці показники.

Список використаних джерел

1. Андреева О. В., Максименко А. О. Сучасні підходи до корекції дефіциту маси тіла дівчат-підлітків засобами оздоровчого фітнесу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. №2. С. 38-42.
2. Суворова ТІ, Табак НВ, Констанкевич ВП. Фізичне здоров'я та фізична підготовленість дівчат-підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. 72 С. 182-189.
3. Andrieieva, O., Hakman, A. (2018). Health status and morbidity of

children 11-14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18, 1231-1236. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2183>

4. Dereň K., Nyankovskyy S., Nyankovska O. et al. The prevalence of underweight, overweight and obesity in children and adolescents from Ukraine. *Sci Rep*. 2018. 8, P. 3625. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21773-4>

5. Kantanista A., Osiński W. Underweight in 14 to 16 year-old girls and boys: prevalence and associations with physical activity and sedentary activities. *Ann Agric Environ Med.*, 2014. 21(1). P. 114-9.

6. Minghelli B., Nunes C. & Oliveira R. Body mass index and waist circumference to define thinness, overweight and obesity in Portuguese adolescents: comparison between CDC, IOTF, WHO ref. *Pediatr Endocrin. Rev.* 2014. 12. P. 35-41

7. Mota J, Santos P, Guerra S, et al. Differences of daily physical activity levels of children according to body mass index. *Pediatr Exerc Sci*. 2002; 14:442–52.

УДК 378.016:796-051:373.5

Палічук Ю.І.¹, Прекурат О.Т.²

¹канд. пед. наук, доцент, Буковинський державний медичний університет

²ст. викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗМІЦНЮВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Першочерговим завданням сучасної науки й освіти є створення сприятливих умов для індивідуального розвитку людини з метою підготовки не просто фахівця високої кваліфікації, спроможного свідомо й ефективно виконувати свої професійні обов'язки, а високоосвіченої, культурної, активної особистості, здатної до творчого критичного мислення, і такої, що прагне змінити на краще своє життя і життя своєї країни. Згідно з таким підходом нові вимоги до системи професійної освіти взагалі і до підготовки у вищих навчальних закладах майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій слід розглядати як у площині глобальних проблем сучасності, так і з погляду внутрішніх, насамперед, соціальних змін у країні та шляхів інтеграції у світовий соціум і європейську освітню спільноту.

Професійна підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій є складною, цілеспрямованою, динамічною системою, яка становить собою комплекс

взаємопов'язаних елементів, що забезпечують формування готовності фахівців зі здоров'я людини до виконання професійних завдань, визначають професійну компетентність фахівця.

Концептуальною основою системи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій є низка філософських, психолого-педагогічних, медико-біологічних, екологічних та валеологічних ідей, поглядів, явищ з проблем формування, збереження, відновлення й зміцнення здоров'я людини, результатів наукових досліджень у галузі педагогіки здоров'я, гігієни, природокористування, соціології, культурології тощо, які дають можливість термінологічно окреслити поле наукового дослідження, сформувати базовий понятійний апарат, спроектувати професіограму фахівця, розробити об'єктивний зміст навчальної програми, визначити основні принципи та умови побудови й оптимізації процесу професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій [1].

Методологічною основою концепції професійної підготовки фахівців зі здоров'я людини є холістичний, синергетичний, гуманістичний, аксіологічний, культурологічний, компетентнісний та діяльнісний підходи, які мають тісні взаємозв'язки та важливе значення в контексті професійної підготовки фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій.

Серед головних напрямів оздоровлення, які є основою здоров'язміцнювальних технологій, ми виокремлюємо рухову активність, харчування, дихання, загартування, корисні звички, психоемоційну активність, морально-вольові, ціннісно-мотиваційні та духовні якості людини. Запропонована класифікація здоров'язміцнювальних технологій відповідає меті й завданням професійної діяльності фахівців зі здоров'я людини і розкриває зміст найбільш ефективних напрямів оздоровчого впливу на організм людини.

Готовність майбутнього фахівця зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій визначається сформованістю інтегральної компетентності, яка складається з 12 компетенцій, що поділяються на три групи, а саме:

соціальні (здатність оцінювати стан здоров'я, здійснювати моніторинг рівня індивідуального та громадського здоров'я; здатність аналізувати спосіб життя особи, його вплив на здоров'я, консультувати та надавати рекомендації з питань здорового способу життя; здатність дотримуватися правил і норм здорового способу життя, пропагувати його);

загальнонаукові (здатність до розуміння сутності та принципів побудови оздоровчої діяльності з позицій холистичного підходу, аналізувати здоров'я як системну категорію; здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про будову та функції організму людини в цілому та його окремих органів і систем; здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про основні фактори навколишнього середовища та їх вплив на здоров'я людини; здатність до розуміння чинників здоров'я, формування умов збереження й зміцнення індивідуального здоров'я людини, визначення перспективних шляхів управління здоров'ям);

фахові (здатність здійснювати оцінку рухової активності особи, надавати рекомендації, складати індивідуальну програму оздоровлення із застосуванням фізичних вправ; здатність здійснювати оцінку раціону харчування, консультувати з питань оздоровчого харчування; здатність надавати рекомендації з питань ендоекології, складати індивідуальну програму детоксикації організму; здатність аналізувати психоемоційний стан, консультувати та надавати рекомендації щодо профілактики та усунення наслідків психоемоційного стресу, покращення психоемоційного стану людини; здатність впроваджувати процедури загартування повітрям, водою та сонячними променями) [2].

Для теоретичного розгляду кожної компетенції визначено зміст її структурних компонентів (знань, вмінь, комунікації, автономності та відповідальності), уточнено критерії, показники та рівні сформованості інтегральної компетентності й готовності майбутніх фахівців зі здоров'я людини щодо застосування здоров'язміцнювальних технологій [3]. Відповідно до визначених компетенцій, їх кількісних і якісних характеристик схарактеризовано чотири рівні готовності майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій (високий, достатній, задовільний, елементарний) і сформульовано їх якісні характеристики.

Процес професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій потребує форм і методів навчання (лекції-дискусії, мультимедійні лекції, проблемний виклад матеріалу, складання індивідуальних оздоровчих програм, виконання тестових, навчально-пізнавальних і творчих завдань та їх регулярна перевірка й оцінювання, виконання завдань-фрагментів майбутньої професійної діяльності, участь у науково-дослідній роботі, підготовка презентацій, відеопродукції тощо), спрямованих на активізацію пізнавального інтересу до засвоєння знань про здоров'я, формування позитивного ставлення студентів до оздоровчої діяльності, розвиток

творчого мислення, уміння використовувати свої позитивні якості і нейтралізувати недоліки, стимулювання самопізнання, набуття досвіду професійної діяльності в індивідуально-неповторному стилі.

Аналіз літератури дозволяє стверджувати, що професійна підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини є важливим суспільним завданням державної ваги, яке спрямоване на поліпшення ефективності навчання збереженню й зміцненню здоров'я населення. Нинішнє суспільство потребує системи вищої освіти, здатної забезпечити високу якість професійної підготовки майбутніх фахівців оздоровчої галузі, які володіють вміннями використовувати весь потенціал природних засобів та методів відновлення, збереження та зміцнення здоров'я, продовження активного довголіття, вести серед населення просвітню роботу, виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я, залучати громадян до здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Башавець Н. А. Педагогічні умови, що сприяють реалізації технології формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Умань : РВЦ «Софія», 2009. Ч.1. С. 12-23.

2. Джуринський П. Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності: дис. ...доктора пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2013. 558 с.

3 Палічук Ю. І. Застосування здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах економічного профілю: монографія. Вишніця : Черемош, 2014. 260с.

УДК379.8.371

Пальчук М. Б.¹, Ши Яньцзе², Сухомлинов Р. О.³

¹ к. фіз. вих., доцент, Національний університет фізичного виховання спорту України

² аспірант, Національний університет фізичного виховання спорту України

³ к. фіз. вих., викладач, Національний університет фізичного виховання спорту України

ЕДЬЮТЕЙНМЕНТ – ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ДОЗВІЛЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Трансформації, котрі відбуваються в сучасному суспільстві, безперечно, вплинули на діяльність людини у вільний час, відтак

позначилися і на сфері дозвілля, яка характеризується різноманітністю форм, незалежністю вибору, величезними можливостями для розширення соціально-культурної взаємодії. Ціннісно-смісловне наповнення дозвільної діяльності є яскравим індикатором соціального стану та психологічного самопочуття людини, у зв'язку з цим надзвичайно важливою є можливість вибору з різноманіття можливих видів дозвілля саме того, який би повністю, або хоча б частково, задовольняв її запити та культурні потреби.

У визначенні дозвілля, а особливо дозвілля дітей та молоді, з педагогічної точки зору значної ваги набувають його культурно-розвивальне та виховне значення. Саме тому, що у підліткову віці особистість більше за можливостями й вподобаннями орієнтована та виявляє прихильність до дозвільної діяльності, остання має значні можливості у формуванні дитини, може значно впливати на розвиток її творчого та соціального потенціалу, а відтак є потужним засобом формування зростаючої особистості. Рационально організоване дозвілля дозволяє формувати й розвивати особистість за рахунок сприяння визначенню й задоволенню схильностей і потреб; формування ціннісних орієнтацій та моделей поведінки; набуття корисних умінь і навичок в комунікативній, творчій, соціальній сферах діяльності; сприяння самовираженню, самоствердженню та саморозвитку; формування об'єктивної самооцінки й можливості прояву творчої ініціативи; добровільності й не регламентованості занять; свободі і незалежності [5].

Індивідуальний підхід, спрямованість культурно-дозвільних заходів, орієнтація на внутрішній світ особистості – пріоритетні напрями соціально-педагогічної роботи з підлітками. Такі умови можна забезпечити шляхом створенням простору для неформального спілкування, взаємодії представників різновікових груп, підготовки культурно-дозвільних програм, що не лише відповідають новітнім технологіям, а й вирізняються творчою конструктивністю, належним естетичним рівнем та емоційним забарвленням, позитивно впливають на духовний світ особистості [4].

У дозвільній роботі з підлітками і молоддю використовують різноманітні форми виховної роботи, ознаками яких є постійність і систематичність; диференційований підхід, залучення до активної суспільно корисної та особистісно-значущої діяльності; мотивування та регулювання самовиховання і саморозвитку особистості, вирішення її соціально-культурних проблем, реалізація соціальних й економічних ініціатив, розкриття творчого потенціалу молодшої людини; оптимальне поєднанням здобутих теоретичних знань з практичною діяльністю [6].

Дозвільні заклади охоплюють різні напрями роботи з підлітками і молоддю: культурно-дозвільний, рекреаційний, соціально-

профілактичний, профорієнтаційний, спортивно-оздоровчий. Перевагу у дозвіллевій роботі з підлітками й молоддю надають програмам, орієнтованим на організацію змістовного дозвілля, розвиток творчості й духовності особистості для її становлення та самореалізації, попередження правопорушень, асоціальних явищ у підлітковому й молодіжному середовищі, популяризацію спорту і здорового способу життя, підтримування талантів, сприяння у професійній орієнтації та працевлаштуванні [3].

Саме вільний час стає тою сферою, де відбувається формування особистості, гуманістичних ідеалів і цінностей, а також підвищення культурних можливостей молоді. Дозвілля підростаючого покоління при недостатній культурі його організації не тільки не приносить розкриття творчих здібностей, а навпаки, може перетворитися у неконтрольований асоціальний фактор для суспільства [2].

Перед сучасними педагогами в системі позашкільної освіти особливо гостро постає завдання формування у школярів умінь і навичок плідно та ефективно (так, щоб задовольнялися наявні і створювалися нові духовні потреби, постійно відбувався розвиток і вдосконалювання особистості, підтримувався емоційний комфорт) організовувати свій вільний час. Орієнтація дозвіллевої діяльності має бути спрямована на привернення уваги дітей до саморозвитку і самоосвіти, жертвуючи на це час відвідування соціальних мереж, неформальних спільнот і неорганізованого безцільного відпочинку [2].

Для успішного проектування інноваційних форм освітнього молодіжного дозвілля варто використовувати такий сучасний педагогічний підхід, як едьютейнмент, що ґрунтується на принципі навчання через розвагу. Метою такого підходу є залучення до освітньо-розважального процесу великої, недостатньо мотивованої до навчання аудиторії. Використання едьютейнмент технологій дозволяє максимально полегшити складний теоретичний матеріал, подаючи його в ігровій формі, залучити аудиторію в практичну діяльність, довго утримувати її увагу. Мета едьютейнменту не так розважити і залучити, скільки сформувати стійкий інтерес до проблеми, що вивчається та стимулювати саморозвиток та самоосвіту [1].

Список використаних джерел

1. Акунина Ю. А. Ванина О. В. Инновационные формы молодёжного досуга: тренды современности. *Культура и образование*. 2019. №2 (33). С. 105-117.
2. Білецький О. А., Золотарьова В. В., Біленець А. В. Проблема організації дозвілля дітей і підлітків в позашкільній роботі. *Вісник*

Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки». 2021. Ч. 2, № 1 (339). С. 112-119.

3. Дмитрієва Т. Г. Методичні рекомендації щодо організації дозвілля студентів у вищому навчальному закладі. Миколаїв: УДМТУ, 2002. 56 с.

4. Кривда Д. О., Тепла О. М. Дозвілля старших підлітків як педагогічна проблема. *Освітні системи: ретроспектива, інноватика освітні системи: ретроспектива, інноватика (до 100-річчя Всеукраїнського науково-педагогічного журналу «Рідна школа»)* / за ред. д. пед. н., проф. Н. М. Дем'яненко. Київ : ВЦ НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. С. 82-85.

5. Осьмук Н. Дозвілля як засіб виховання дітей та молоді в сучасних умовах. Освіта для ХХІ століття: виклики, проблеми, перспективи : матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Суми, 12-13 листопада 2020 р.). 2020. С. 376.

6. Шевченко Р. Проблеми дозвілля в соціокультурній сфері. *Сучасні соціокультурні процеси: компетенційно-аксіологічний аспект* : зб. статей і матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 28-29 жовтня 2020 р.). 2020. С. 152-159.

УДК 797.2-053.5

Сергієнко К.М.¹, Сергієнко І.Р.², Бишевець О.І.³

¹ доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України

² викладач, Національний університет фізичного виховання і спорту України

³ тренер з плавання «Цитрус»

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вступ. Досліджуючи стан здоров'я школярів молодшого та середнього віку вчені констатують невтішні результати, згідно яких до І групи здоров'я відносяться лише 18,5 % дітей, до ІІ — 46,3 %, до ІІІ — 35,3 % учнів [2]. Причому найпоширенішою системною патологією автори вказують захворювання кістково-м'язової системи (71,8 % учнів), а за оцінкою резерву функціональних можливостей серцево-судинної системи лише 19,8 % школярів мають високий та вищий за середній рівень фізичного здоров'я і можуть відвідувати основну фізкультурну групу [8, 9]. Інші дослідники стверджують, що 50% дітей шкільного віку відзначаються відхилення у розвитку опорно-рухового апарату, 25-30% - серцево-судинної та дихальної системи [2]. Стосовно дітей середнього шкільного

віку, то за даними науковців рівень їх фізичного здоров'я переважно оцінюється як нижчий за середній [8]. Водночас останні результати досліджень вказують на те, що здоров'я та найвищий рівень захворюваності спостерігається саме серед учнів середнього шкільного віку [11].

Науковці пов'язують негативну тенденцію низькою ефективністю фізичного виховання, яке не в змозі задовольнити життєві інтереси та потреби суспільства в збереженні й зміцненні здоров'я підростаючого покоління [2, 9]. А з огляду на кризові явища, які відбуваються в країні кілька років поспіль, що змусило перенести освітній процес у віртуальний простір, ситуація ще більше загострилась.

Відтак наукова спільнота долучилась до активного пошуку шляхів організації навчально-тренувального процесу школярів із чіткою його орієнтацією на здоров'язбереження [3,4,6].

Автори наголошують, що з точки зору збереження здоров'я дітей користь плавання та фізичних вправ у воді, яким властивий різнобічний вплив на організм дитини, є неоціненною за умови дотримання нормованих фізичних навантажень [1,4,7].

Утім, не зважаючи на найбільш несприятливі дані щодо здоров'я дітей середнього шкільного віку [5], вивчаючи дані науково-методичної і спеціальної літератури ми звернули увагу, що передусім вчені вивчають питання, пов'язані з програмуванням фізкультурно-оздоровчих занять плаванням з дітьми молодшого шкільного віку [2, 3, 4, 4]. Тож, з нашої точки зору, на тепер не до кінця використано потенціал плавання з контингентом дітей середнього шкільного віку, що і обумовило вибір теми.

Мета дослідження – за даними науково-методичної і спеціальної літератури дослідити вплив фізкультурно-оздоровчих занять плаванням на фізичний стан дітей середнього шкільного віку.

Результати дослідження. Плавання – це одна із найважливіших, життєво необхідних рухових навичок для людини, яка відбувається у незвичайних для людини умовах – водному середовищі й сприяє збереженню та зміцненню здоров'я дітей, гармонійному фізичному розвитку за рахунок поєднання дії фізіологічних факторів із взаємодією організму людини з водним середовищем [3,4].

Дані науково-методичної літератури свідчать про те, що засоби оздоровчого плавання сприяють гармонійному розвитку школярів середнього шкільного віку, під його впливом підвищуються показники фізичного розвитку. Згідно результатів дослідження Т. Є. Яворської [12], внаслідок відвідування факультативних занять з плавання 2 рази на тиждень довжина тіла у хлопчиків і дівчат збільшилася на 2,64 та на 1,89

см, а сила кисті – на 1,07 та 0,65 кг відповідно. При цьому, вчені звертають увагу на тому, що такі заняття дозволяють нормалізувати масу тіла у дітей.

Дослідники акцентують увагу на тому, що при систематичному занятті оздоровчим плаванням судинна система дитини набуває властивостей швидко пристосовуватися до змін температури водного середовища [3, 10]. Таким чином, за допомогою плавання вирішується завдання загартовування організму школярів, його адаптації до різних температурних коливань, що дозволяє зміцнити організм, знизити рівень їх захворюваності, підвищити стійкість до застудних захворювань.

Встановлено, що за рахунок активного тренування дихальної мускулатури, оздоровче плавання позитивно впливає на органи дихання дітей. Внаслідок таких занять відбувається збільшення рухливості їх грудної клітини, легеневої вентиляції, життєвої місткості легенів, споживання кисню кров'ю [8, 13].

Оскільки рухи у воді розвантажують опорно-руховий апарат, запобігаючи травмам м'язів і суглобів, оздоровче плавання розглядається вченими як дієвий засіб профілактики й корекції порушень постави учнів загальноосвітніх середніх закладів. Так, за даними О. Сидорко [10], спеціальні вправи в умовах водного середовища забезпечують природне розвантаження хребта з одночасним тренуванням м'язів, задіяних у підтримці правильної постави дитини. Це особливо актуально з огляду на значне поширення порушень постави серед сучасних школярів, що констатують фахівці.

Водночас, можна стверджувати, що заняття плаванням обумовлює підвищення показників фізичної підготовленості у дітей середнього шкільного віку, зокрема їх швидкісної витривалості [13].

Висновки. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури свідчить про наявність широкого кола проблем у стані здоров'я школярів, які можна розв'язати засобами оздоровчого плавання, серед яких підвищення опірності організму дітей до захворювань, профілактика й корекція порушень постави, сприяння гармонійному розвитку, удосконалення діяльності основних функціональних систем організму школярів.

Виявлення нових даних про оздоровчу ефективність плавання у середньому шкільному віці може сприяти обґрунтованому вибору форм фізкультурно-оздоровчих занять для збереження й зміцнення здоров'я вказаного контингенту учнів.

Список використаних джерел

1. Жирнов О., Лихолай А., Сергієнко І. Аналіз методик навчання плаванню дітей дошкільного віку Проблеми активізації рекреаційно-

оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Львів, 10 трав. 2018 р.). 2018. С. 35-37. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10547> (дата звернення: 04.02.2023).

2. Жук А.А. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста: дисс. ... канд. н. физ. восп. : 24.00.02. Київ, 2011. 208 с.

3. Копилов П.І. Аналіз методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2016. № 10(80). С. 55-8.

4. Крук А. Підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого плавання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця, 2017. №3(22). С. 109-115.

5. Ляшенко В, Зубко В. Особливості підвищення швидкісної витривалості у дітей середнього шкільного віку, які займаються плаванням. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. №4(134). С. 84-87.

6. Пілярська І. Оцінка показників фізичного розвитку дітей 6-7-річного віку, які займаються плаванням. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : фізичне виховання і спорт*. 2013. № 9. С. 88-92. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2013_9_19 (дата звернення: 03.03.2023).

7. Пілярська І. Р. Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 323-325. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_77 (дата звернення: 03.03.2023).

8. Рихаль В. І., Гук Г. І., Гарбар Д. О., Дмитрів Р. Л. Показники фізичного здоров'я учнів середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. №9(154). С. 86-91; DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).19.

9. Сергієнко І. Р., Сергієнко К. М., Філюшкіна А. В. Оцінка фізичного розвитку та функціональних можливостей дітей молодших школярів, які займаються оздоровчим плаванням. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : Матеріали III Всеукр. електрон. науково-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 8 квіт. 2020 р.). Київ, 2020. С. 130-131. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/it_konf_2020_.pdf (дата звернення: 01.03.2023).

10. Сидорко О., Кіндзера А., Островська Н. Оздоровче плавання як

засіб профілактики порушень постави дітей середнього шкільного віку:
URL: [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18740/1/-Sydorko%20O.\(1\).pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18740/1/-Sydorko%20O.(1).pdf). (дата звернення: 16.02.2023).

11. Тяжка О. В., Казакова Л. М., Строй О. А., Васюкова М. М., Антошкіна А. М, Вакуловська Т. О., Трофіменко Т. О. Сучасні особливості стану здоров'я дітей молодшого та середнього шкільного віку м. Києва. *Здоров'я дитини*. 2011 №4(31). URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/23035> (дата звернення: 17.02.2023).

12. Яворська Т. Є., Крук А. З. Ефективність впровадження занять з плавання в навчально-виховний процес дітей середнього шкільного віку. *Materiály X mezinárodní vědecko - praktická konference «Moderní vymoženosti vědy – 2014»*. 2014 № 26. Р. 11-13.

13. Sotnikova-Meleshkina Z., Danylenko H., Ponomaryova L. Порівняльний аналіз стану здоров'я учнів середнього шкільного віку при навчанні за різними освітніми програмами. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2021. № 8. С. 136-144. DOI: 10.26565/2617-409X-2021-8-15

УДК 796:37.015.311–053.6

Тараненко І.В.

канд. пед. наук, ПНПУ імені В. Г. Короленка

ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ВАЖКИХ ПІДЛІТКІВ

Здійснюючи пошук результативних шляхів виховання важких підлітків, та враховуючи те, що здоров'я і фізичний розвиток дітей та підлітків необхідно розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням її особистості та індивідуальності, педагогічно доцільним буде застосування особистісно орієнтованого підходу до виховання важких підлітків у процесі занять фізичною культурою. Наше твердження ґрунтується на дослідженнях багатьох учених.

Зокрема, О. Дубогай, досліджуючи проблему особистісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей, підкреслює, що «чинна концептуальна основа системи шкільного фізичного виховання полягає у формуванні рухової сукупності людини, яка виявляється в оволодінні руховими вміннями і навичками для досягнення визначеного результату з бігу, стрибків, метань, але за цим результатом не видно рівня розвитку особистості школяра з його інтересами, потребами, прагненнями. Тому, розвиток дітей, їх оздоровлення, створення умов для раціонального режиму дня, правильного співвідношення фізичних і розумових навантажень реально здійснюється на основі особистісно орієнтованого

підходу, який спирається на розкриття інтересів самої особистості дитини, необхідність допомоги їй як індивідууму розкрити свій потенціал, внутрішні резерви здоров'я та фізичного стану, а також дозволяє кожній дитині самовиразитися, бути поміченою, визнаною» [1].

Особистісно орієнтоване фізичне виховання – це комплексний, всебічний вплив на особистість засобами фізичної культури, коли поряд з вирішенням інших завдань пріоритет отримує розвиток і актуалізація цінностей фізичної культури і здоров'я, формування особистісно значущих мотивів, знань і умінь, а також першого досвіду самостійного і безпечного використання засобів фізичної культури та оздоровлення.

У цьому плані, С. Моїсєєв, спираючись на дослідження В. Бальсевича, О. Вацеби, Л. Лубишевої, В. Столярова та інших учених, зауважує, що особистісно орієнтовану систему фізичного виховання старшокласників необхідно спрямувати на формування в учнів особистої фізичної культури – якісне, системне та динамічне утворення дитини, яке характеризується певним рівнем знань, умінь, навичок, а також достатньою сформованістю самокеруючих механізмів особистості, які в комплексі забезпечують учню високоефективну фізкультурно-спортивну діяльність, спрямовану на оптимізацію власного фізичного стану та самореалізацію психофізичного потенціалу. В своїй науковій роботі автор виділяє і обґрунтовує організаційно-педагогічні умови особистісно орієнтованого фізичного виховання старшокласників: організація конструктивного спілкування між учнем та вчителем; стимулювання суб'єктності учнів у фізкультурно-спортивній діяльності; перехід фізичного виховання учнів у їхнє фізичне самовиховання [2].

Врахування інтересів і побажань важких підлітків у виборі видів і форм занять у навчальний та позаурочний час, організація занять за спортивною спеціалізацією сприятиме створенню мотиваційно-ціннісної та комфортної соціально-психологічної атмосфери, що є необхідною умовою їх виховання у процесі занять фізичною культурою.

Отже, особистісно орієнтований підхід до виховання важких підлітків у процесі занять фізичною культурою можна розглядати як фактор становлення особистості і водночас умову формування особистісних морально-вольових якостей. А відтак, формування морально-вольових якостей в умовах педагогічно організованого процесу фізичного розвитку важкого підлітка нами розглядається як педагогічно керований процес, який спрямований на розвиток морально-вольових потреб, мотивів, інтересів, ідеалів тощо, що проявляються у їхній вольовій активності та моральності поведінки.

Узагальнивши висновки учених із зазначеної проблеми, можемо

констатувати, що в їхніх судженнях чітко простежуються три підходи до вдосконалення процесу фізичного виховання. Зокрема: 1) спортивно орієнтований підхід до фізичного виховання, який ґрунтується на уявленнях про те, що спорт має власні цінності; 2) середовищно орієнтований підхід, що опирається на основні педагогічні принципи, згідно з якими оточення людини впливає на неї не менше, часто навіть більше, ніж словесні виховні дії (бесіди, переконання, тощо), завдяки чому відбувається освоєння цінностей фізичної культури; 3) особистісно орієнтований підхід, який полягає в тому, що педагогічні впливи спрямовані на розвиток особистості, у нашому випадку – особистості важкого підлітка, при цьому одночасно розвиваючи його як фізичні так і особистісні морально-вольові якості та формуючи ціннісні орієнтації. Такий підхід до розуміння вченими проблеми вдосконалення фізичного виховання дозволив нам включити в структуру особистісно орієнтованого підходу до виховання важких підлітків у процесі занять фізичною культурою компоненти – *спортивно орієнтований* та *середовищний*, що є, на нашу думку, обов'язковими складовими особистісно орієнтованого підходу до виховання важкого підлітка в умовах педагогічно організованого процесу його фізичного розвитку, що відповідає меті і завданням нашого дослідження.

Таким чином, *особистісно орієнтований підхід до виховання важких підлітків у процесі занять фізичною культурою* ми розуміємо як систему ставлень до важкого підлітка в умовах педагогічно організованого процесу його фізичного розвитку, що передбачає повагу до унікальності та гідності кожної особистості; розвиток та формування природніх задатків, особистісних здібностей, морально-вольових якостей, ціннісних орієнтацій; створення атмосфери захищеності, успіху, підтримки та забезпечення суб'єктності важкого підлітка на основі принципів гуманізму, демократизму тощо.

Слід зазначити, що специфіка виховання важких підлітків за особистісно орієнтованого підходу полягає у забезпеченні: по-перше, гармонії підлітка із самим собою шляхом визначення гармонії з іншими людьми, суспільством та оточуючим середовищем, оскільки саме це складає сутність фізичного, психологічного та морального здоров'я підростаючої особистості; по-друге, формування дієвої позиції важкого підлітка як творця себе (його суб'єктності).

Таким чином, широке використання у практиці фізичної культури особистісно орієнтованого підходу до виховання важких підлітків, що ґрунтується на вікових особливостях, специфіці їх потреб і інтересів є найбільш перспективним напрямом, оскільки дозволяє виділити та

проаналізувати психологічно-педагогічні та особистісні інтереси підлітка, і на цій основі підібрати найбільш педагогічно доцільні шляхи особистісного розвитку та самореалізації важких підлітків.

Особистісно орієнтований підхід до виховання важких підлітків у процесі занять фізичною культурою, на нашу думку, необхідно використовувати при формуванні у них морально-вольових якостей (дисциплінованості, відповідальності, наполегливості, самовладання тощо). При цьому здійснення особистісно орієнтованого підходу до виховання морально-вольових якостей у важких підлітків, у відповідності до завдань нашого дослідження, можливе за визначеними нами напрямками:

1. Вивчення важких підлітків: встановлення причин, особливостей прояву відхилень у поведінці, виявлення морально-вольових якостей і ціннісних орієнтацій; вивчення здібностей, інтересів та їхніх уподобань; визначення відносин до оточуючих, до себе, до своєї сім'ї.

2. Приймати кожного важкого підлітка як унікальну особистість та визнавати його як головного партнера навчально-виховного процесу, який реалізує свої плани у суб'єкт-суб'єктній взаємодії; поважати його, вірити в нього, спілкуватися з ним як з дорослим, не руйнувати різко його моральні погляди, якщо вони навіть помилкові, а впливати на них поступово, відразу забувати погане, пробачати, завжди пам'ятати те добре, що є у кожного підлітка, вірити у виправлення кожного важкого підлітка.

3. Створювати психологічно комфортну атмосферу, де кожен важкий підліток відчує себе як особистість і матиме можливість проявити себе з позитивного боку, тим самим компенсуючи свої недоліки; забезпечити його переконання на особистісному досвіді.

4. Виключити примус і виокремлення недоліків важких підлітків, розуміти причини дитячого незнання і неправильної поведінки та ліквідувати їх, при цьому не принижуючи гідності підлітка.

5. Організувати атмосферу «успіху», допомагати у розвитку впевненості у своїх силах і здібностях; частіше заохочувати соціально-цінні вчинки важких підлітків.

6. Вчити вихованців бачити особистість як у собі самому, так і в кожному з оточуючих, розвивати усвідомлення причетності до свого колективу і до соціуму в цілому; всіляко підтримувати зусилля важкого підлітка до самовиховання, перевиховання та суб'єктності, створюючи з цією метою спеціальні педагогічні ситуації;

7. Завойовувати повагу та довіру важких підлітків, при цьому педагогу відноситися до себе самого як до особистості, бути цікавою і визначною особистістю для своїх вихованців; впливати на важкого підлітка, перш за все, прикладом власної поведінки, доброзичливого,

справедливого відношення до справи, до людей, до дітей та підлітків; вимагати від себе більше, ніж від оточуючих.

Таким чином, визначені нами напрями особистісно орієнтованого підходу до виховання у важких підлітків морально-вольових якостей у процесі занять фізичною культурою передбачають принципове зміщення суспільних пріоритетів у бік індивіда, особистості підлітка. Що вимагає відмови від трансформації відомих раніше способів регулювання вольової активності та моральності поведінки і становить нову форму взаємодії з важкими підлітками. При цьому, першорядним елементом ми виділяємо загальнолюдські цінності, як підґрунтя у вихованні морально-вольових якостей важких підлітків.

Разом із тим особистісно орієнтований підхід до виховання морально-вольових якостей у важких підлітків обумовлює використання спортивно орієнтованого та середовищного підходів, сукупність яких забезпечує становлення особистості важкого підлітка у процесі позашкільної фізкультурної діяльності.

Список використаних джерел

1. Дубогай О. Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей. *Дошкільна освіта*. 2005. № 2 (8). URL: <http://lips.zp.ua/states/253-120032.html>

2. Моїсєєв С. О. Особистісно орієнтований підхід до фізичного виховання старшокласників у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Дрогобич, 2009. 146 с.

УДК 796.011.3:373.21:37.037(075.8)

Христова Т.Є.¹, Гаврюшенко А.В.²

¹ магістранка, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

² докт. біол. наук, проф., Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИЙ КОНТЕНТ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Провідні вектори соціально-економічних трансформаційних змін в українському суспільстві обумовлені низкою чинників: негативні демографічні тенденції, погіршення матеріально-технічної та науково-методичної бази системи фізичного виховання здобувачів середньої освіти [1, 2].

В буремні часи сьогодення вкрай гостро проявляється протиріччя між декларативними заявами про необхідність оптимізації системи

фізкультурно-оздоровчої роботи (в тому числі – молодших школярів) і практичною діяльністю у цій галузі. Одним з викликів сучасності є питання вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти у зв'язку зі збільшенням кількості учнів з низьким рівнем фізичного здоров'я, яке прогресує, на що вказують дослідження провідних науковців Г.Л. Апанасенка, О.В. Андрєєва, О.Ю. Купчишиної, Н.Є. Пангелової, Т.Є. Христової [2, 4].

Актуальні соціально-економічні умови життя вимагають високого рівня розвитку певних якостей організму дітей: фізичний розвиток, працездатність та функціональний стан. Стратегічним напрямком стають питання синергічного підходу до поєднання засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою у молодшому шкільному віці, що було висвітлено у дослідженнях О. Аксьонової, Л.В. Волкова, Н.В. Москаленко та низки інших фахівців [1].

Інноваційний досвід оптимізації системи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку не знайшов широкого застосування в умовах початкової школи. В останні десятиліття застаріле обладнання, зниження якості викладання фізичної культури, відтік кваліфікованих кадрів в інші сфери, реструктуризація мережі освітніх закладів зумовили кризові явища у системі фізичного виховання початкової школи.

Об'єкт дослідження - процес фізичного виховання молодших школярів.

Предмет дослідження - педагогічні умови фізкультурно-оздоровчого контенту для учнів початкових класів закладу загальної середньої освіти.

Мета дослідження - теоретично розробити та експериментально перевірити ефективність технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів для підвищення рівня їх психофізичного стану.

В експерименті брали участь 67 дітей: 13 учнів 1 класу, 19 учнів 2 класу, 17 учнів 3 класу, 18 учнів 4 класу. Діти кожного класу були розділені на дві групи – експериментальну та контрольну. В експериментальних групах процес фізичного виховання був побудований згідно запропонованих педагогічних умов. У контрольних групах всі організаційні форми занять фізичними вправами проводили відповідно змісту шкільної програми «Фізична культура» (1-4 класи).

Узагальнений аналіз питання оптимізації системи фізичного виховання молодших школярів в умовах модернового суспільства в Україні свідчить, що її головною метою є створення умов для формування гармонійно розвиненої особистості дитини. У вітчизняному науковому

середовищі проводяться активні пошуки шляхів подолання кризових явищ у фізичному вихованні початкової школи [3]. Впровадження різноманітних форм занять фізичними вправами з урахуванням регіону проживання набуває великого значення.

За період дослідження було розроблено узагальнену структурну модель вдосконалення фізкультурно-оздоровчого контенту початкової школи, яка містила такі ланки: мета, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 6-9 років як фактору підвищення рівня їх соматичного здоров'я у навчальний і позаурочний час, а також критерії визначення ефективності запропонованої технології.

Педагогічні умови оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів передбачали: спрямованість педагогічних дій; види та способи діяльності дітей; умови реалізації запропонованої методики.

Оновлений підхід до змісту фізкультурно-оздоровчого контенту початкової школи включав застосування як традиційних засобів фізичного виховання молодших школярів (способи рухової діяльності), так і елементів інноваційно-оздоровчих технологій (сюжетні, інтегровані уроки, система «Вільне фізичне виховання», комплексний розвиток особистості дитини в процесі фізичного виховання; психогімнастика; елементи туристсько-краєзнавчої діяльності; спортивно-орієнтоване фізичне виховання).

Порівняння узагальнених результатів педагогічного експерименту доводить, що в експериментальних групах дітей 6-9 років зафіксовані значно вищі результати за показниками фізичного стану і рухової активності, ніж у дітей контрольних груп. Зокрема, як серед хлопчиків, так і серед дівчаток експериментальних груп 6, 7, 8 і 9 років параметри спірометрії, пульсометрії, індексів фізичного розвитку (життєвого, силового, Робінсона), проби Руф'є були вищими за вірогідного розходження з контрольними групами.

Структурно-логічний аналіз результатів експериментальних досліджень фізичної підготовленості учнів 1-4 класів показує, що за всіма показниками відбулись позитивні зміни в дітей досліджуваних груп, але з різними темпами їх приросту. Так, найвищий рівень приросту зареєстрований за показниками здібності до гнучкості, сили м'язів рук, швидко-силових здібностей, динамічної витривалості. У дітей експериментальних груп темпи приросту результатів за всіма фізичними здібностями вірогідно вищі, ніж у дітей контрольних груп, що свідчить про ефективність запропонованих підходів.

Суттєва різниця за середніми показниками соматичного здоров'я між

молодшими школярами досліджуваних груп спостерігається на рівнях вище середнього та високому. Так, серед дівчаток експериментальних груп на рівні вище за середній знаходилося 16,0%, а на високому 20,0% осіб, а у контрольних групах відповідно 4,3% та 1,0%. Аналогічна тенденція зафіксована й серед хлопчиків молодшого шкільного віку.

Реалізація розробленої технології дозволило підвищити загальний обсяг рухової активності учнів 6-9 років початкової ланки до 20-22 годин на тиждень, а спеціально організованої – до 15-16 годин, що є оптимальною умовою для підтримання, збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів.

Слід звернути увагу, що головними мотивами рухової діяльності для хлопчиків молодшого шкільного віку є: активний відпочинок – I місце (66,3%); II місце – спілкування з друзями (55,6%); III місце – покращення фізичної підготовленості (51,2%); IV місце – спортивна діяльність (37,7%); V місце – покращення здоров'я (22,1%). У дівчаток спостерігалась інша тенденція: I місце – спілкування з друзями (64,6%); II місце – активний відпочинок (47,8%); III місце – покращення здоров'я (45,2%); IV місце – покращення фізичної підготовленості (36,8%); V місце – участь у змаганнях (22,3%).

Найпопулярнішими видами рухової активності, як серед хлопчиків, так і серед дівчаток за результатами анкетування є рухливі ігри – I місце у рейтингу (28,4% і 26,8% відповідно). Інші вподобання дітей розрізняються. Так, серед хлопчиків популярними видами фізичних вправ є біг, стрибки, метання, спортивні ігри, туризм, єдиноборства. Серед дівчаток – танці, звичайні види дитячої рухової активності (біг, стрибки), туризм, різні види фітнесу.

Таким чином, наведені результати експериментальних досліджень свідчать про ефективність запропонованих підходів до оптимізації фізкультурно-оздоровчого контенту для учнів 6-9 років в умовах початкової школи. Це обумовлено тим, що впровадження зазначеної технології мало безпосередній позитивний вплив на загальний стан здоров'я школярів, рівні їх фізичної підготовленості та функціонального стану, прояви рухової активності, а також формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами.

Список використаних джерел

1. Аксьонова О. Нова фізична культура або школа розумного руху. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 12. С. 29-35.
2. Пангелова Н., Рубан В. Основні тенденції модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 146-152.

3. Христова Т.Є. Інформаційний простір проблеми здоров'я. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*: зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 120-123.

4. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole*, 2018. P. 336-341.

УДК 373.5.016.796.332(043.3)

Христова Т.Є.¹, Подибайло Ю.Ю.²

¹ магістрант, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

² докт. біол. наук, проф., Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ СТАРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

В турбулентні часи сьогодення актуальним стає питання розвитку рухових здібностей здобувачів середньої освіти, яке створює основу для підтримання здоров'я та підвищення рухового потенціалу [4]. Одним з універсальних засобів гармонійного формування особистості є освітній компонент «Фізична культура», магістральними лініями якого є такі ланки: зміцнення здоров'я дітей, їх фізичний розвиток, оволодіння знаннями й уміннями з фізичної культури, фізичне вдосконалення, формування культури здорового способу життя. У закладі загальної середньої освіти основною формою фізичного виховання школярів залишається урок фізичної культури, провідними векторами якого виступають реалізація техніко-тактичних дій, прийомів і фізичних вправ із різних видів спорту, а також реалізація компонентів здорового способу життя в різних проявах рухового, ігрового та змагального контенту. Модерний освітній процес у школі вимагає формування стійких мотивів та потреб учнів, дбайливого ставлення до власного здоров'я, гармонійного розвитку фізичної і психічної сфери, творчого застосування засобів фізичної культури в організації здорового способу життя. Одним з перспективних шляхів мінімізації негативних викликів освіти та фізичного виховання є підготовка фахівців з фізичної культури, які можуть організувати освітній процес на основі особистісного творчого потенціалу, активного пізнання довкілля, використання передових технологій навчання [1].

Трансверсальний алгоритм розв'язання даного завдання передбачає

впровадження інноваційних підходів до підготовки висококваліфікованих педагогічних кадрів, які володіють низкою професійних якостей: самостійність, професійний саморозвиток, реалізація на практиці новітніх технологій. Реалізація цього стратегічного напрямку (Г. Грибан, 2014; М. Носко, 2016; В. Сутула, 2016 та інші) сприятиме науковому обґрунтуванню мети сучасної системи шкільного фізичного виховання - формування здоров'я та особистісно-орієнтованої фізичної культури на підґрунті оновленого змісту та переорієнтації фізичного виховання з освітньо-спортивного напрямку на компетентісно-діяльнісний (Ю. Бойчук, 2013; К. Мулик, 2016; А. Осіпцов, 2017; О. Школа, 2016 та інші). Отже, опанування фізичних вправ здобувачами середньої освіти доцільно проводити на базі сучасних методів і технологій навчання (С. Єрмаков, 2016; В. Жамардїй, 2016; О. Кабацька, 2016 та інші).

У сучасних соціально-економічних умовах життя в Україні зафіксовано появу вад здоров'я у 80–85% учнівської та студентської молоді (Г. Апанасенко, 2007; Т. Круцевич, 2015 та інші). Спираючись на цей факт, пріоритетним завданням модернізації освіти є збереження та зміцнення здоров'я, формування цінностей здорового способу життя учнівської молоді (М. Гончаренко, 2015; Г. Грибан, 2014; С. Єрмаков, 2016 та інші).

Останнім часом надважливого значення цей аспект набув серед учнів закладів загальної середньої освіти – фундаменту майбутніх фахівців різних спеціальностей. Загальновідомо, що один із найважливіших чинників залучення школярів до здорового способу життя, зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, підвищення рухової активності, підготовки до майбутнього життя - це заняття різними видами спорту, зокрема футболом, який сьогодні завдяки своїй демократичності набуває дедалі більшої популярності в усьому світі (С. Галюза, 2013; І. Максименко, 2014; Г. Таможанська, 2017 та інші).

В процесі дослідження теоретично узагальнено матеріали літературних джерел [2, 3] практичний досвід фахівців, результати власних досліджень та запропоновано новий підхід до розв'язання наукової проблеми формування рухових здібностей здобувачів середньої освіти 8–9 класів на основі синергічного поєднання традиційного підходу до уроків фізичної культури й використання інноваційних технологій у процесі занять футболом.

Проведено структурно-логічний аналіз педагогічної проблеми навчання фізичним вправам учнів 8–9 класів закладів загальної середньої освіти. Ретроспективний погляд на це питання у спеціальних та наукових джерелах засвідчує, що наявна система фізичного виховання не спроможна вирішити питання формування та вдосконалення рухових здібностей

школярів. На заняттях з фізичної культури (зокрема, на заняттях футболом) вкрай необхідно використовувати інноваційні оздоровчі програми та методики навчання для визначення оптимального рівня розвитку рухових здібностей та зміцнення здоров'я здобувачів середньої освіти.

За період навчання в загальноосвітньому навчальному закладі визначена низька динаміка показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму учнів 8–9 класів. Виправити таке положення можливо лише за умови правильного підбору ефективних методів, засобів і форм навчання залежно від вікових та фізіологічних особливостей організму учнів, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень. Освітній процес з футболу потребує спеціалізованої підготовки, а це можливо тільки з використанням інноваційних технологій.

В процесі дослідження теоретично обґрунтовано узагальнену модель формування рухових здібностей учнів 8–9 класів з використанням інноваційних технологій у процесі занять футболом, яка містить такі ланки: тестування вихідних рівнів фізичної, технічної підготовленості та функціонального стану організму дітей 8–9 класів; виконання базової навчальної програми занять, що включає 55% специфічних і 45% неспецифічних засобів; тестування рівнів фізичної підготовленості та функціонального стану організму учнів після закінчення першого року занять футболом; виконання річної програми занять «Юнацький футбол» і комплексів вправ скіпінгу, методики «Табата» та спеціальних футбольних тренажерів; тестування показників фізичної, технічної підготовленості та функціональних можливостей учнів 8–9 класів; проведення залікових змагальних ігор. Визначено ефективність розробленої методики, яка засвідчує достовірне покращення показників фізичної підготовленості здобувачів середньої освіти 8–9 класів.

Результати порівняльного педагогічного експерименту доводять ефективність використання програми занять з футболу «Юнацький футбол» для учнів 8–9 класів закладів загальної середньої освіти, що включає 60% специфічних і 40% неспецифічних засобів. Застосування запропонованої програми протягом року забезпечило значну перевагу учнів експериментальної групи над учнями контрольної групи, зокрема в показниках фізичної підготовленості – від 0,6% до 4% та функціональних можливостей організму – від 6,8% до 44,2%.

У процесі дослідження виявлено позитивний вплив інноваційних технологій на процес навчання учнів футболу. За час проведення педагогічного експерименту достовірно покращилися показники функціонального стану учнів експериментальної групи ($p < 0,001$): життєва ємність легенів – на 33,4%; частота серцевих скорочень у стані спокою – на

10,7%; час максимальної затримки дихання – на 41,1%; частота серцевих скорочень після навантаження – на 7,2%. Також вірогідно зросли показники фізичної підготовленості учнів ($p < 0,05$): сили – на 4,2%; витривалості – на 1,5%; спритності – на 1,3%; швидкості – на 3,5%; швидкісно-силових якостей – на 1,8%.

Отже, в умовах педагогічного експерименту доведена ефективність навчання учнів 8–9 класів футболу з використанням інноваційних технологій. Спостерігалось достовірне покращення показників фізичної підготовленості – від 0,6% до 4% та функціональних можливостей організму – від 6,8% до 44,2% здобувачів середньої освіти 8–9 класів. Подальшої розробки потребують виявлення оптимальних співвідношень часу на вдосконалення техніко-тактичної та теоретичної підготовленості учнів середніх класів із використанням інноваційних технологій.

Список використаних джерел

1. Богатов А.О., Бурдюжа С.В. Здоров'язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*: матеріали III міжнар. інтернет-конф. (м. Одеса, 4-5 листоп. 2019 р.). Одеса: Букаєв В.В., 2019. С. 44-46.

2. Теорія і методика викладання футболу: навч. посіб. / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 310 с

3. Христова Т.Є. Інформаційний простір проблеми здоров'я. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. Харків: ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 120-123.

4. Khrystova Tetiana. Main trends in the health of youth. *Напрями удосконалення соціально-гуманітарних відносин в сучасних умовах розвитку України та світу*: кол. моногр. Харків: Новий курс, 2022. С. 181-206.

УДК 796.37

Shuba V.V.¹, Shuba V.O.²

¹PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Pedagogy and Psychology Department Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro

²Associate Professor, Professor of the Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work Department Alfred Nobel University, Dnipro

ANXIETY AND SUPPORT FOR THE FUNCTIONAL HEALTH FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN DURING A FULL-FLEDGED WAR

Health deterioration of children in Ukraine largely depends on such factors as economic instability in the country, environmental pollution, poor nutrition, lack of health intervention. A particularly important factor is lifestyle.

A child's health is a combination of the physical, emotional, social, intellectual and spiritual world of a person, and the ability to use it to fight the negative effects of the environment. According to the Ministry of Health of Ukraine, about 90 percent of children have different deviations in their health; more than 59% have poor physical state. The children's health can be considered as a dynamic and functional state, as an indicator of the efficiency of their daily life. It can also be a reflection on child's lifestyle, his/her interests.

An important feature of different stages of the child's growth and development is the cyclicity of age changes and according to these cycles certain qualitative and quantitative indicators in the development of organs and systems of the body, which is completely impossible to underestimate.

At each age stage, the child occupies a certain place in the system of social relations that determine the requirements for his/her behavior and activities. The social situation of the child's development, specific for each age, has peculiar psychological characteristics and is of great importance for the psychological well-being of the child. To prevent and overcome anxiety it is essential to provide to the child a set of tools and methods for situations that are significant for him/her and to develop an individual effective behavior model.

The obtained data of the analysis of anxiety according to the Philips psychology test showed very interesting results. Thanks to the developed methodology, such aspects as: experiencing social stress, frustration of the need to achieve success, fear of self-expression and low physiological resistance to stress were eliminated for children. The obtained data will complement the existing ones and will make it possible to contribute to the study.

In our research, the data obtained by the Kettle index after the implementation of the developed health-improving methodology were arranged as follows - in the experimental group the indicators increased by 16.72% ($p < 0.05$), and in the control group only by 8.51% ($p < 0.05$). This difference in data growth corresponds to research in the chosen direction – J. Best (2010); Yu. Pavlova, (2016); M. Schmidt, F. Egger, V. Benzing, K. Jäger, A. Conzelmann, C. Roebbers, C. Pesce (2017); L. Shuba (2016). Movement is very important for primary school children and has a positive effect on weight and height.

Analyzing the data obtained according to the Skibinski index, it was noted that all of them significantly increased, which means the functions of the respiratory and cardiovascular systems of schoolchildren were within the norm and developed in accordance with the laws of child's age physiology.

The data of the Ruffier's functional test in the control group became lower

(position average 55.62% and below average 44.38% level for the assessment of physical performance ($p < 0.05$) under the influence of distance learning, because it led to a sedentary lifestyle. On the contrary, the data of the experimental group improved due to the developed method - the position of the average 71.58% and above the average 28.42% level for the assessment of physical performance ($p < 0.05$). The data obtained indicate that we not only confirmed the research of scientists – J. Best (2010); A. Ghyppo, S. Tkachov, O. Orlenko (2016); D. Kirk (2010); M. Schmidt, F. Egger, V. Benzing, K. Jäger, A. Conzelmann, C. Roebbers, C. Pesce (2017), but also supplemented them.

The formation of child's health is known to be a managed process, so health can be purposefully influenced by means of physical education. But this requires profound knowledge of the functional, age-related characteristics of the children.

Conclusion. The established problem of the investigated issue allowed defining and developing experimental health-improving methodology aimed at reducing the level of anxiety and maintaining the optimal level of functional status in primary school children during a full-fledged war.

The team work with parents is important, who for the first time in their lives took indicators for each test and performed exercises with their children. This experience contributed to a more positive attitude towards the means of physical education.

The results presented in the article testify the effectiveness of the developed methodology of using health-improving exercises aimed at reducing the level of anxiety and maintaining the optimal level of functional status for primary school children during a full-fledged war.

УДК 378.172:178

Шутко А.С.¹, Чухланцева Н.В.²

¹студ.гр. УФКС-122м НУ «Запорізька Політехніка»

²канд. наук. з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька Політехніка»

ТЕХНОЛОГІЇ ВІДСТЕЖЕННЯ ХАРЧУВАННЯ У ПРОГРАМАХ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ

Малорухливий спосіб життя, недостатність фізичної активності та зміни в режимі харчування при підвищеному споживанні рафінованих вуглеводів, оброблених харчових продуктів, зміні типу та кількості жирів призвели до збільшення поширеності надмірної ваги та ожиріння в Україні за останні десятиліття. Так, за даними Державної служби статистики, в 2018 році нормальну масу тіла мали 42,4%, надлишкову – 39,9%, а страждали на ожиріння – 16% чоловіків і жінок [1].

Відомо що прихильність до високоякісної дієти покращує

результати здоров'я, а для розуміння зв'язку між дієтою та наслідками для здоров'я важливою є точна оцінка споживання їжі. В минулому, до появи смартфонів і спеціальних додатків, підрахунок калорій і стеження за станом дієти не були легкими і точними і вимагали багато часу та сил. Причинами цього були недостатність і важко доступність інформації про склад і калорійність харчових інгредієнтів, проблеми з їх запам'ятовуванням і когнітивною складністю, необхідність регулярної фіксації раціону харчування й кількості калорій у спеціальних щоденниках. У поєднанні з іншими, загальновідомими причинами це й призвело до того, що більшість людей зазвичай ігнорує можливість або нерегулярно дотримується чітких планів харчування, купують одні й ті самі продукти, а зважають інгредієнти лише під час випікання.

Мобільні пристрої, такі як телефони, смартфони та планшети, мають численні функції, які полегшують управління дієтою, наразі є одними з найбільш поширених інструментів для підвищення фізичної активності та здорового харчування. Програми для відстеження дієти мають значну популярність серед користувачів в усьому світі. Величезна кількість існуючих мобільних додатків для відстеження харчування і покращення харчових звичок, сприяння зниженню ваги, контролю споживання калорій, макронутрієнтів та складання статистики ускладнює вибір, при чому різноманітність їх функцій, корисність і зручність застосування залишається проблемним питанням.

Мета нашого дослідження полягала в тому, щоб вивчити зміст і корисність, основні можливості функціоналу програм найбільш популярних мобільних додатків, в якості попереднього кроку перед розробкою програми для мобільного додатку, яка дозволить відслідковувати харчування користувачів зручно, просто та ефективно.

Додатки для відстеження харчування та розрахунку калорійності, надання рецептів страв, планів харчування та якості споживання поживних речовин шукали за ключовими словами «підрахунок калорій», «план харчування» і «втрата ваги» у магазині Google Play у лютому 2023 року. Перші 5 додатків (FatSecret, MyFitnessPal, Lifesum, MyNetDiary, Cronometer), які відповідали названим критеріям були включені і проранжовані відповідно до їх популярності в магазині додатків, тобто враховували кількість завантажень і рейтинги користувачів. Крім того, ці програми було перевірено на відповідність медичним і бізнес-стандартам Healthline [2]. Всі додатки, що розглядаються, мають функціонал для моніторингу калорій і макронутрієнтів на основі введених або відсканованих продуктів і страв. Вони також дозволяють фіксувати і відстежувати вагу та інші показники здоров'я, створювати індивідуальні

цілі та плани зниження або набору маси тіла. Крім того, додатки пропонують рецепти страв та поради щодо здорового харчування та активного способу життя. Розробниками названих додатків також врахована можливість синхронізації застосунків з іншими програмами або пристроями для вимірювання фізичної активності та здоров'я (наприклад, крокомірами, годинниками або фітнес-браслетами). Розглянемо кожну програму окремо і виділимо їх відмінності, переваги та недоліки [2, 6].

FatSecret дозволяє відскановувати штрих-коди продуктів, створювати і підраховувати калорійність рецептів та ділитися своїми успіхами з іншими користувачами. Має велику базу даних продуктів та страв із різних країн. Однак відрізняється неточностями і похибками визначення рівня натрію та білка в їжі [3].

MyFitnessPal має величезну базу даних продуктів (понад 11 мільйонів), інтегрується з більшістю фітнес-трекерів та соціальних мереж, надає корисні статті та відео з теми здоров'я [5]. Однак є перевантажений рекламою або додатковими незаребуваними функціями [10].

Lifesum допомагає вибрати відповідну дієту, розраховує калорії та макронутрієнти, пропонує рецепти та поради щодо здорового способу життя. Однак має обмежену базу даних продуктів і вимагає підписки для доступу до всіх функцій [4].

MyNetDiary аналізує раціон, дає рекомендації щодо покращення якості харчування, відстежує прогрес та мотивує досягати цілей. Також враховує рівень активності, захворювання та алергії. Проте має складний інтерфейс та високу вартість підписки [8].

Cronometer дає точну інформацію про вміст вітамінів, мінералів та амінокислот у продуктах, допомагає стежити за своїм здоров'ям та імунітетом. Також підходить для людей з особливими дієтами, такими як веганська або кетогенна. Однак має невеликий вибір рецептів і, за оцінками користувачів, не дуже зручне меню [7, 9].

Зазначимо, що на нашу думку, розробники названих додатків насамперед зосередились на інтерфейсі користувача та тому, наскільки технічно працює продукт. Проведений аналіз додатків, вивчення їх переваг та недоліків, спонукає нас до розробки програми, яка дозволить вирішити основні проблеми вибраних додатків, і задовольнить потреби більшої частини користувачів.

Плануємо, що проєктований додаток буде кроссплатформенним інструментом для індивідуального контролю та оптимізації харчування. Програмне рішення дозволить користувачеві вводити фізіологічні параметри, підраховувати калорії в продуктах та стравах, отримувати алгоритмічні пропозиції щодо складання раціону на основі своїх

вподобань, прогнозувати добову енергетичну потребу, генерувати випадкові кулінарні рішення на основі обраних продуктів та відображати докладну статистику щодо особливостей власного харчування.

Веб-додаток планується реалізувати з використанням сучасних технологій та архітектури. На фронтенді будуть застосовуватися Angular та RxJS. Бекенд буде написаний на Node.js з використанням фреймворку Nest.js, а також можлива взаємодія з Python для інтеграції складних математичних бібліотек. В якості бази даних буде використовуватися MongoDB.

Актуальність популяризації здорового харчування та застосунків, які сприяють його контролю зростає у зв'язку з розвитком інформаційних технологій і є важливим кроком у збереженні та покращенні здоров'я населення. Додатки, пов'язані з харчуванням, розробляються як для управління здоров'ям, так і для надання дієтичних рекомендацій. Визначено, що в додатках FatSecret, MyFitnessPal, Lifesum, MyNetDiary, Cronometer використовуються основні принципи енергетичного балансу, однак їх функціональність була відносно обмеженою та не індивідуалізованою, наразі їм бракує професійного, науково обґрунтованого контенту, що викликає занепокоєння стосовно їх ефективності для користувачів.

Список використаних джерел

1. Соціально-демографічні характеристики домогосподарств України (за даними вибіркового обстеження умов життя домогосподарств). *Державна служба статистики України*. URL: https://ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2020/gdvdg/sdhd/Arh_sdhd.htm.

2. Best free food tracking apps in 2023 • GITNUX. *GITNUX*. URL: <https://blog.gitnux.com/best-free-food-tracking-apps/> (date of access: 02.03.2023).

3. FatSecret diet review: don't buy before you read this! *Diets in Review*. URL: https://dietsinreview.com/diet_column/12/fatsecret-diet-review/ (date of access: 02.03.2023).

4. Gonzalez R. Lifesum review: a complete breakdown including pros, cons, and more. *ACTIVE*. URL: <https://www.active.com/nutrition/articles/lifesum-review> (date of access: 02.03.2023).

5. Is MyFitnessPal still the best or what apps do you use for tracking?. *reddit*. URL: https://www.reddit.com/r/nutrition/comments/ho36go/is_myfitnesspal_still_the_best_or_what_apps_do/ (date of access: 02.03.2023).

6. Landes E. The 12 best weight loss apps of 2023. *Healthline*.

URL: <https://www.healthline.com/nutrition/best-weight-loss-apps#bottom-line> (date of access: 02.03.2023).

7. Rosepan J. Cronometer vs MyFitnessPal: expert verdict. *Healthy Performers*. URL: <https://www.healthyperformers.com/cronometer-vs-myfitnesspal/> (date of access: 02.03.2023).

8. Roy C. MyNetDiary review: my honest thoughts (tried & tested) - feastgood.com. *FeastGood*. URL: <https://feastgood.com/mynetdiary-review/> (date of access: 02.03.2023).

9. Smith T. Cronometer app review: is it good for macro tracking?. *Fit Healthy Momma*. URL: <https://www.fithealthymomma.com/cronometer-review/> (date of access: 02.03.2023).

10. Summer Banks, Rizzo N. MyFitnessPal review. *DietSpotlight*. URL: <https://www.dietspotlight.com/my-fitness-pal-review/> (date of access: 02.03.2023).

СЕКЦІЯ «ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ»

УДК 796.3

Мазін В.М.¹, Савчук О.О.²

¹ докт. пед. наук, НУ «Запорізька політехніка»

² магістр, гр. УФКСз-111м, НУ «Запорізька політехніка»

АДАПТАЦІЯ ЮНИХ УКРАЇНСЬКИХ ГАНДБОЛІСТІВ ДО ЗМІН У СОЦІАЛЬНО-СПОРТИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Початок бойових дій на території нашої країни спричинив не тільки катастрофічні зміни в економіці, а й вплинув на спосіб та стиль життя кожного громадянина, змінивши сферу його споживання, зміст соціальних практик, а часто, і місце мешкання. Останнє стосується як дорослих, так і підлітків, які займаються спортом, зокрема, гандболом. Значна частина з них з початку бойових дій виїхала до Європи, де продовжує спортивну і навчальну діяльність.

Однак, на сьогодні залишається відкритим питання про те, наскільки незнайоме соціально-спортивне середовище є комфортним для юних спортсменів? Чи є відмінності у суб'єктивному сприйнятті свого соціального оточення та статусу між юними спортсменами, які залишилися в Україні та виїхали за її межі?

У проаналізованих наукових джерелах нами не знайдено відповіді на ці запитання [3; 4]. Можливо, це пов'язано із тим, що не сплинуло достатньо часу для того, щоб науковці змогли отримати більш-менш достовірні результати з приводу адаптації юних українських гандболістів

як в європейському, так і в українському соціально-спортивному середовищі.

Зважаючи на сказане вище, нами проведено дослідження, метою якого стала характеристика стану адаптованості українських гандболістів 13-16 років до соціально-спортивного середовища, яке змінилося у зв'язку початком бойових дій і введенням військового стану.

У рамках поставленої мети було визначено такі завдання:

- схарактеризувати стан соціально-психологічної адаптованості юних гандболістів, які залишилися у країні та виїхали за кордон з початку бойових дій;

- виявити відмінності у соціально-психологічній адаптованості між юними гандболістами, які залишилися у країні та виїхали за кордон з початку бойових дій.

У роботі використано такі методи дослідження:

- аналіз наукових і методичних джерел;
- педагогічне спостереження;
- анкетування;
- використання психометричної методики «Інтегративний тест тривожності» [1];
- методи математичної статистики.

Основний етап дослідження тривав з вересня 2022 р. до жовтня 2022 р. і включав в себе педагогічне спостереження, анкетування, а також використання психометричної методики.

У дослідженні приймали участь юні гандболісти - вихованці Академії гандболу (осдюшор 2007 ZTR) загальною кількістю 23 спортсмена віком 13-16 років.

З початку бойових дій частина з них (n=13) переїхали до Німеччини, де продовжили навчання та спортивну кар'єру у таких клубах як Solingen Grawrath (Німеччина), SG Hermsdorf-Waidmannslust (Німеччина), SC DHfK Leipzig (Німеччина) та ін.

Частина юних гандболістів залишилися в Україні (n=10), де також в умовах військового стану продовжили навчання та заняття спортом в українських командах.

Анкетування проходило з використанням створеної нами Гугл-форми, що включала 21 пункт, розподілених за такими змістовими блоками: «Загальні відомості»; «Образ життя»; «Навчання»; «Емоційний стан»; «Ступінь тривожності».

Відповіді на питання, передбачені методикою «Інтегративний тест тривожності» відбувалося через Інтернет-сервіс Psytest [2].

Посилання на Гугл-форму та сторінку тесту передавалося

респондентам через месенджери Viber або Telegram після попереднього особистого спілкування з респондентом та його інструктування.

Респонденти знали, що беруть участь у дослідженні. При цьому дослідження проводилося за умов анонімності.

У результаті проведеного дослідження було встановлено наступне.

За суб'єктивним сприйняттям респондентів, як тих, хто виїхав до Німеччини, так і тих, хто залишився в Україні, образ життя, у зв'язу із початком бойових дій, суттєво змінився.

При цьому, ті юнаки, які залишилися в Україні, почувають себе в психологічному та соціальному аспектах дещо комфортніше, ніж ті, хто виїхав до Німеччини.

Останнє, пов'язане із такими моментами:

- у тих юнаків, які залишилися в Україні більшою мірою збереглися дружні стосунки з однолітками;

- деякі гандболісти, які знаходяться у Німеччині ще не знайшли собі друзів у закладах освіти і, відповідно, процес «входження до колективу» у них ще триває, не зважаючи на те, що очний режим, у якому навчаються юнаки, що знаходяться у Німеччині, є більш прийнятним для спілкування, налагодження стосунків, побудови соціальних зв'язків;

- значна кількість гандболістів, які знаходяться у Німеччині, перебувають у процесі входження у команду, за яку виступають. Процес адаптації у новій команді у них ще триває;

- гандболісти, які залишилися в Україні сприймають психологічне середовище у своїх командах як більш комфортне, ніж ті, хто грає у Німеччині. Також гандболісти, які перебувають у Німеччині, отримують дещо менше задоволення від тренувального процесу;

- емоційна лабільність юнаків, які перебувають у Німеччині, більш висока, ніж у тих, хто залишився в Україні. Можливо, що це пов'язано із тим, що вони знаходяться у більш напруженій обстановці, що вимагає від них значних витрат психічної енергії, а це, певним чином, впливає на часті зміни у настрої. У той же час, настрої юнаків, які залишилися в Україні, є більш стабільним.

При цьому слід зазначити, що у відповідях на питання анкети, а також за більшою частиною шкал методики «Інтегративний тест тривожності» відмінності хоча і є, проте, не можуть вважатися статистично достовірними.

Вважаємо, що отримані у дослідженні результати вказують на те, що юнаки, які перебувають у Німеччині, у порівнянні з юнаками, які залишилися в Україні, знаходяться у менш комфортних психологічних умовах, які вимагають у них додаткових зусиль для адаптації у новому

середовищі.

У той же час, дані дослідження вказують на те, що юні українські гандболісти, незалежно від того, виїхали вони чи ні з країни, у зв'язку із початком бойових дій, на сьогодні мають достатній рівень соціально-психологічної адаптації у середовищі, де знаходяться.

Виявлені у дослідженні особливості процесу соціально-психологічної адаптації юних гандболістів (як тих, які перебувають у Німеччині, так і тих, які залишилися в Україні) в умовах соціальних змін, викликаних військовими діями, можуть вважатися лише тенденцією. Останнє пов'язано у першу чергу із тим, що адаптаційні процеси до нових умов життєдіяльності у них ще тривають.

Список використаних джерел

1. Бизюк А. П., Вассерман Л. И., Иовлев Б. В. Применение интегративного теста тревожности. СПб.: НИПНИ, 2005. 23 с.

2. Интегративный тест тревожности. Сайт: Психологические тесты онлайн. URL: [https://psytests.org/clinical/itt.html#:~:text=Интегративный%20тест%20тревожности%20\(ИТТ\)%20–,числе%20в%20клинике%20психосоматических%20заболеваний](https://psytests.org/clinical/itt.html#:~:text=Интегративный%20тест%20тревожности%20(ИТТ)%20–,числе%20в%20клинике%20психосоматических%20заболеваний) (дата обращения: 17.09.2022).

3. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76-82. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_15 (дата звернення: 17.09.2022).

4. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. *Соціальні виміри суспільства*. К. : Інститут соціології НАНУ, 1999. Вип. 3. С. 92-104.

УДК 796.323.2+612.821

Сюй Лі¹, Мішук Д. М.²

¹ аспірант НУФВСУ

² канд. н. фізвих НТУУ КПІ «імені Ігоря Сікорського»

НЕЙРОДИНАМІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

На сучасному етапі розвитку гри у баскетбол спостерігаються певні проблеми, щодо забезпечення якісного супроводу та контролю за психофізіологічними функціями кваліфікованих спортсменів, які, в свою чергу, впливають на реалізацію індивідуальних можливостей спортсменів та на загальний результат команди. У зв'язку із тим, для забезпечення

відповідного психофізіологічного супроводу кваліфікованих баскетболістів виникає потреба у розробці інформативних критеріїв. Адже, високі показники складових психофізіологічного стану співвідносяться з максимальною мобілізацією психоемоційних та функціональних резервів [1, 2].

Багато дослідників довели, що психофізіологічний стан організму спортсмена відображає інтегральний комплекс інформативних характеристик спортсмена, які співвідносяться з ефективністю тренувальної та змагальної діяльності [2, 3]. Одними із складових чинників функціонального стану організму кваліфікованих баскетболістів є психофізіологічні функції [1, 4, 5]. Виходячи з цього, доцільним є використання оцінки стану психофізіологічних функцій для психофізіологічного супроводу кваліфікованих баскетболістів у процесі підготовки до змагань.

Тренувальна та змагальна діяльність у баскетболі забезпечується складовими нейродинамічних, психомоторних, когнітивних, мотиваційних та психоемоційних властивостей [1, 2]. Аналіз сучасних досліджень, присвячених психофізіологічному контролю у спорті свідчить, що більшість робіт присвячено дослідженню окремих характеристик функціонального стану спортсменів в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності [3, 4, 5].

В дослідницькій програмі було використано апаратно-комп'ютерний комплекс «Мультипсихометр-05» та сформована батарея тестів, які вивчають нейродинамічні характеристики кваліфікованих баскетболістів. Для вивчення нейродинамічних характеристик було обрано тести «Проста зорово-моторна реакція», «Реакція на об'єкт, що рухається» та «Функціональна рухливість нервових процесів».

Аналіз нейродинамічних особливостей кваліфікованих баскетболістів показав, що у гравців нашої виборки основний показник простої зорово-моторної реакції (латентний період реакції) відповідає високому рівню (305,60 мс), стабільність відповідає рівню нижче середнього (16,20 %). Високі значення латентного періоду реакції свідчать про низький рівень психомоторного компоненту у кваліфікованих баскетболістів. Виходячи з представлених даних, можна зробити висновок, що такий рівень ПЗМР є достатнім для забезпечення ігрової діяльності у баскетболі, оскільки прості сенсомоторні реакції не є значущими для успішної ігрової діяльності кваліфікованих баскетболістів. Більш важливими та суттєвими, що впливають на результат, є складні реакції та реакції вибору, тому що практично вся ігрова діяльність у баскетболі побудована саме на складних реакціях.

Вивчення балансу (врівноваженості) нервових процесів дає підстави стверджувати, що абсолютна точність тесту «Реакція на об'єкт, що рухається» становить 2,45 %, що визначається як середній рівень, група неоднорідна ($CV = 43,03\%$). За показником стабільності виконання даного тесту всі баскетболісти мають числові значення, які можна оцінити як вищі за середні $Me = 4,07\%$. Однак, для точності та стабільності в тесті «РРО» низькі числові значення відповідають високому рівню розвитку цих показників. На підставі цих фактів можна зробити висновок, що ступінь врівноваженості нервової системи баскетболістів високої кваліфікації є нижчою за середню. На переважання гальмівних процесів над збудженням, у спортсменів, які брали участь у дослідженнях, вказує аналіз результатів рівня збудження $Me = 0, -0,23$ ум. од., розкид показників в групі коливається від середнього до рівня вище за середній (табл. 3.3.). Аналіз показників збудження у відсотковому відношенні показує, що 70 % баскетболістів демонструють негативні значення. Це означає, у переважної більшості баскетболістів збудження падає в процесі виконання тесту, тобто для нашої групи кваліфікованих баскетболістів характерною ознакою є переважання процесів гальмування над процесами збудження.

Аналіз показників тренду (по збудженню) підтверджує висновки про переважання процесів гальмування над збудженням в даній групі спортсменів. Адже середні значення знаходяться в межах середнього рівня при наявності тенденції зміщення показників в сторону негативних показників, про що свідчать значення нижнього та верхнього квантилів. У відсотковому відношенні 61 % баскетболістів нашої вибірки показує негативний тренд по збудженню.

Таким чином, аналіз показників тесту «Реакція на об'єкт, що рухається» показав, що кваліфіковані баскетболісти генерально демонструють переважання процесів гальмування над збудженням, мають домінуючий індивідуально-специфічний рівень активації, що істотно впливає на індивідуальний стиль ігровий діяльності та поведінки.

Аналіз показників тесту функціональної рухливості нервових процесів показав, що для кваліфікованих баскетболістів характерний середній рівень швидкості оволодіння навичкою виконання нового завдання $Me = 66,23\%$, розкид показників знаходяться в межах середнього рівня, група однорідна ($CV = 10,79\%$).

За показником пропускну здатності, який є основним інформативним показником тесту на визначення ФРНП, всі спортсмени в нашій вибірці демонструють рівень нижчий за середній, у порівнянні з базою даних методики у програмному комплексі, $Me = 1,58$ сигнал/с, група однорідна ($CV = 8,48\%$).

За значенням мінімального міжсигнального інтервалу, який відображає граничну (максимальну) швидкість переробки інформації всі баскетболісти мають середній рівень $Me = 400$ мс, розкид показників в групі коливається від рівня низького (нижній кuartиль – 503,00 мс) до високого (верхній кuartиль – 320,00 мс). Загалом група досліджуваних спортсменів є однорідною ($CV = 13,83 \%$).

За значеннями імпульсивності всі спортсмени вибірки демонструють середній рівень $Me = -0,28$ ум. од. Опираючись на розкид показників (нижній кuartиль – $-0,41$ ум. од.; верхній кuartиль – $-0,26$ ум. од.) можна стверджувати про наявність тенденції до змищення показників в сторону рефлекторності. Це означає, що апробовані баскетболісти віддають перевагу здійсненню більш обережних і точних дій, в тому числі ціною ігнорування частини інформації.

Список використаних джерел:

1. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
2. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
3. Филиппов М. М. Психофизиология функциональных состояний : учеб. пособие. Киев : МАУП, 2006. 240 с.
4. Narazaki, K., Berg, K., Stergiou, N., Chen, B. Physiological demands of competitive basketball. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 2008. № 19. P. 425-432.
5. Puente C; Abián-Vicén J.; Areces F. Physical and Physiological Demands of Experienced Male Basketball Players During a Competitive Game. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017 V. 31 I. 4 P. 956-962.

УДК 796.012.35:793.3.156

Чень Дундун¹, Бондар А.С.²

¹ аспірант, Харківська державна академія фізичної культури

² канд. фіз. вих, доцент, завідувач кафедри менеджменту фізичної культури, Харківська державна академія фізичної культури

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ТАНЦЮ ДРАКОНА ТА ЛЕВА

Для кожної країни збереження традицій є запорукою розвитку і процвітання у майбутньому. Китай є взірцем неухильного дотримання традицій, деякі з них нараховують тисячоліття. До них належить національна традиційна спортивна культура, що включає танці, гімнастику, єдиноборства [8]. Ці види рухової активності під впливом різних факторів трансформуються, видозмінюються, удосконалюються, але продовжують своє існування і передаються з покоління в покоління [7]. Окремі китайські

національні традиційні види спорту, які є складовою спортивної культури, сьогодні визнані офіційними видами спорту і стрімко набувають популярності в усьому світі [1].

Розвиток китайської національної традиційної спортивної культури в сучасних умовах у своїх дослідженнях вивчали сучасні вчені [2, 4, 7, 8], зокрема питання спадкування традицій з точки зору екології культури, проблеми та можливості окремих національних традиційних видів спорту в умовах глобалізації та ін.

Існують такі види спорту, які люди в усьому світі ототожнюють з Китаєм та його культурою, наприклад, танець дракона та лева. Цей вид спорту був офіційно визнаний у 90-х роках минулого століття для трансформації цього видовищного танцювального дійства у вид змагальної діяльності і виходу на міжнародну арену [1]. Для Китаю – цей вид спорту не просто змагальна діяльність, а духовна і культурна спадщина. Це один з найдавніших видів спорту, який виник як ритуальний танець, згадки про це датуються 3 ст. до н.е., зараз причетність до віри зникла, а танці дракона та лева виконуються під час визначних подій та національних свят, зокрема на Новий рік [9].

Для того, щоб побачити неймовірне новорічне дійство за участю казкових драконів та левів, до Китаю щороку приїжджають тисячі туристів з усього світу, також під час проведення змагань з'їжджаються місцеві жителі з різних куточків країни, що сприяє розвитку міжнародного та національного туризму, розвитку відповідної інфраструктури та спортивної індустрії.

Танець дракона та лева має важливе значення для людей, оскільки позитивно впливає на фізичний розвиток спортсменів, які займаються цими видами фізичної активності, а також задовольняють потреби споживачів у видовищах та розвагах, розвиток цього виду спорту може стимулювати освіту, виробництво обладнання та виробництво одягу для занять [3]. На державному рівні прийняті програми впровадження національних традиційних видів спорту, у тому числі танцю дракону та лева, в практику закладів освіти усіх рівнів [9].

Опитування жителів Китаю показало, що більше 60% опитаних фахівців фізичної культури, спортсменів, тренерів та пересічних громадян оцінюють рівень популярності танцю дракона та лева в країні вище середнього, це свідчить про його суспільне визнання і прихильність до нього з боку громадян, більшість опитаних вважає його символом традиційних свят. 72,5% опитаних громадян подобається цей вид спорту. 44% фахівців фізичної культури, спортсменів, тренерів вважають основною перевагою танцю дракона та лева покращення святкової

атмосфери, і лише 25% з них, вважають важливою його фітнес-функцію, з пересічних громадян лише 36% опитаних високо оцінюють дану функцію, що свідчить про низький рівень обізнаності населення щодо позитивного впливу занять танцями дракона та лева на організм людини. Більшість опитаних вважає, що танець дракона та лева слід поширювати в Китаї та за кордоном (33% фахівців фізичної культури, спортсменів, тренерів, 67,8% громадян) [2].

В сучасних умовах ринкової економіки спорт також має вийти на ринок як галузь. Під впливом економічного регулювання танець дракона та лева може отримувати ширші економічні вигоди на ринку, щоб сприяти розвитку індустрії спорту дракона та лева з метою самозабезпечення [5].

Маркетингова стратегія танцю дракона та лева полягає у: 1) диверсифікації танцю дракона та лева та удосконаленні системи змагань; 2) створенні альянсів між великими та середніми підприємствами та установами танцю дракона та лева для зміцнення співпраці та кооперації; 3) прискоренні розвитку комерційних можливостей танцю дракона та лева у тому числі шляхом навчання та обміну досвідом з закордонними партнерами [4].

Після Олімпійських ігор 2008 року масовий спорт у Китаї привернув значну увагу з боку урядових відомств. Під контролем державної влади Китайська спортивна асоціація дракона та лева і Китайська університетська спортивна асоціація послідовно проводили змагання різного рівня з танцю дракона та лева. Поступово цей національний традиційний вид спорту набув масового характеру і вводився в школах. Протягом дев'яти років успішно проведено понад 200 національних змагань з танцю дракона та лева та понад 60 міжнародних змагань. Змагання з танцю дракона та лева подобаються людям не лише в Китаї, а й за кордоном. Зараз в Індонезії, Сінгапурі, Австралії та інших країнах змагання дракона та лева стали всесвітньою подією і визнані людьми у всьому світі. Поступово зростає популярність цього виду спорту, поглиблюється тенденція розвитку, виявляється інтересу до нього [6].

Основними напрямками розвитку танцю дракона та лева є:

- активізація маркетингової діяльності федерацій та асоціацій танцю дракона та лева у різних країнах світу;
- активний розвиток танцю дракона та лева у закладах освіти усіх рівнів;
- зростання конкурентоспроможності танцю дракона та лева за рахунок удосконалення системи змагань, ускладнення елементів та розширення програми, зростання видовищності і т. д.;
- створення умов для зростання масовості виду спорту за рахунок

доступності тренувальних занять;

- підготовка кваліфікованих кадрів з танцю дракона та лева;
- гармонійне поєднання сучасних елементів із традиційними для

збереження національних особливостей та неповторного колориту танцю дракона та лева.

Проведене дослідження дає можливість говорити про те, що танець дракона та лева набуває популярності не лише в Китаї, а й у інших країнах світу, завдяки оздоровчому ефекту від занять та видовищності спортивних змагань та показових виступів, а також ефективному менеджменту і маркетингу державних та громадських органів управління. Основними напрямками розвитку танцю дракона та лева є розширення мережі спортивних федерацій і асоціацій з даного виду спорту по всьому світу, удосконалення системи спортивних змагань, маркетингова діяльність для поширення інформації серед населення і залучення якомога більшої кількості людей до занять, підготовка кадрів, активний розвиток танцю дракона та лева у закладах освіти.

Список використаних джерел

1. Breanne Laughlin. They is dancing the dragon. McClatchy. *Tribune Business News*. 2007-06-02.

2. Chen Dongdong, Bondar A. Popularization of Chinese National Traditional Kinds of Sports. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Випуск 6 (151). С. 9-13. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).01

3. Fan Chun, Khuan Tsziantuan, Liu Tszinnan. Analysis of Market Characteristics and Influencing Factors of the Chinese Dragon and Lion Movement. *Journal of Nationalities, Guangxi University (Philosophy and Social Sciences Publishing House)*. 2006 (04). P. 87-89.

4. Liu Tsinu. Study of the status quo and marketing of the local dragon dance movement in Hainan. *Guilin: Guangxin Pedagogical University*. 2007. 6. P. 72-74.

5. Liu Veikhua, Lei Dzhunzhun. Improving the market mechanism of dragon and lion sport to accelerate the pace of development of sport with dragons and lions. *Bo Jie (Martial Arts Science)*. 2006 (03). P. 70-71.

6. Mo Lan, Yuan Li, Van Li, Su Ven. Research on the state of development and measures to combat the movement of dragons and lions in Hainan. *Research Wushu*. 2017. 2 (1). P. 99-101.

7. Xiao-Feng HU. The Challenge for the National Traditional Sports in China Under the Background of Globalization. *International Conference on Social Science (ICSS 2014)*. 2014. 380-383

8. Youfeng Wang. Study on the inheritance and development of national traditional sports culture in the view of cultural ecology. Research on Modern Higher Education 1, 01007. 2017. DOI: 10.24104/rmhe/2017.01.01007

9. Чень Дундун, Лю Шаої, Бондар А., Го Сяохун. Використання китайських національних традиційних видів спорту в процесі оздоровчої активності населення. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. С. 67-71. URL: <http://repo.khdafk.kh.ua/jspui/handle/123456789/2188>

УДК 796.015:37.046

Шамардіна Г.М.¹, Власюк О.О.², Будій І.О.³

¹Кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри гімнастики, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

³Майстер спорту Міжнародного класу, тренер з рукопашного бою СК «Метеор», м. Запоріжжя

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО СТИЛЮ 13-14 РОКІВ

Постановка проблеми, аналіз досліджень і публікацій. Сучасна теорія спорту продовжує збагачуватися науковими й експериментальними даними, які дозволяють оптимізувати підготовку юних спортсменів з урахуванням особливостей розвитку зростаючого організму під впливом тренувальних навантажень. Останнім роками особливої популярності набувають змішані єдиноборства, до яких і належить рукопашний бій – прикладний вид спорту, який має широкий технічний арсенал і можливості застосування в змагальному поєдинку як ударних, так і борцівських техніко-тактичних дій [12, 13].

На сьогодні система підготовки бійців рукопашного бою характеризується недостатнім рівнем розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів. Тренувальний процес з розвитку швидкісно-силових якостей проводиться без використання багатофункціонального тренування. Його основним недоліком є недооцінка ролі багатофункціонального тренування з розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів. Це не дозволяє враховувати індивідуальні можливості бійців рукопашного бою при розвитку швидкісно-силових якостей [7, 8,

11].

Важливість швидкісно-силової підготовки для юних спортсменів безсумнівна, оскільки подальше вдосконалення техніко-тактичного рівня базується на високому потенціалі їх фізичної підготовленості [9, 10]. У різноманітних дослідженнях показано, що підвищення рівня швидкісно-силової адаптації у спортсменів відбувається за рахунок змагального навантаження, тобто застосування великої кількості різноманітних тренувальних завдань під час техніко-тактичної підготовки [1, 2, 5].

Оскільки процес планування тренувань передуватиме участі в змаганнях, повинні бути розумні періоди відпочинку та цілеспрямовані об'ємні та високоінтенсивні навантаження [3, 6]. Саме ця обставина вимагає від вчених і тренерів уваги, об'єктивного вивчення та пошуку сучасних шляхів побудови тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою.

Мета роботи – експериментально обґрунтувати методику розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів 13-14 років.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та інтернет-джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилися в м. Запоріжжя на базі СК «Метеор». Випробовувані – юніори віком 13-14 років, що займаються в групах спортивного удосконалення 1-го року навчання на відділенні рукопашного бою. У експерименті брали участь спортсмени у кількості 20 чоловік.

Були сформовані дві групи: експериментальна і контрольна, по 10 хлопчиків у кожній. Комплектація груп передбачала рівноцінний розподіл дітей за фізичною і функціональною підготовленістю. Групи на початку експерименту були ідентичні за своїми показниками.

Педагогічний експеримент розпочався за півроку до основних змагань та тривав у підготовчому періоді.

Експериментальна група займалася за розробленою нами методикою, яка передбачає побудову мікро- та мезоциклів, з переважним використанням засобів та методів розвитку швидкісно-силових якостей. Сутність її полягає у використанні зосереджених швидкісно-силових блоків різної тривалості протягом навчального року.

Під час проведення педагогічного експерименту було заплановано проведення двох циклів тренувань розвитку швидкісно-силових якостей. Перший цикл – на початку підготовчого періоду, тривалістю 2 тижні, другий – у кінці 1-го підготовчого і початку 1-го змагального періодів тривалістю 4 тижні. Після застосування такого циклу швидкісно-силової

спрямованості проводився відновлювальний мікроцикл, метою якого була реалізація відставленого тренувального ефекту. Засоби швидкісно-силового тренування застосовувалися в невеликих об'ємах.

В основу мікроциклу був покладений навчальний план тренувальних занять спортсменів з рукопашного бою [12]. У засоби підготовки експериментальної групи ми окремим блоком винесли розвиток швидкісно-силових якостей (табл. 1).

Таблиця 1. Обсяг навантаження у мікроциклі (4 тренування) юних спортсменів рукопашного стилю експериментальної групи у підготовчому періоді

№ п/п	Засоби підготовки	Дозування (хв)	%
1	Біг	100	14,7
2	ЗФП, СФП	200	29,4
3	Розвиток швидкісно-силових якостей	80	11,8
4	Виконання техніко-тактичних дій	220	32,4
5	Спеціальні вправи	60	8,8
6	Спаринг	20	2,9
	ВСЬОГО	680	100

У контрольній групі розвиток швидкісно-силових якостей відбувався у блоку загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вправи для розвитку фізичних якостей виконувались наприкінці основної частини тренування.

В експериментальній групі для розвитку швидкісно-силових якостей використовувався коловий метод організації тренувальних занять, який дозволяє наблизити характер діяльності у підготовчих вправах до типової схеми роботи змагальних вправ. У коловому тренуванні використовувалося 6 «станцій» (вправ). Час роботи на кожній «станції» становив приблизно одну хвилину. За одне тренування виконувалося три кола (20 хвилин). Вправи виконувалися з максимальною швидкістю, інтервальним методом.

Для розвитку швидкісно-силових якостей ми використовували такі вправи:

- стрибки в упорі лежачи. Частота виконання – максимальна.
- біг на місці з високим підніманням стегна. Під час виконання імітується прямий удар рукою.
- стрибки у присіді, руки за голову. Виконуються по колу 25 метрів. Мета: пройти два повних кола за 40 секунд.
- В.п. – лежачи зігнувши ноги, руки вперед. Піднімання лопаток

з почерговими поворотами тулуба. Кожною рукою потягнутися якомога вище. Темп виконання високий. Слідкувати за диханням.

- удар по лопі (mavashi geri, uramavashi geri, ishiromavashi geri): удар із середньою від максимальної швидкістю. Зараховуються лише ті удари, які виконуються з повною амплітудою і влучають у ціль. Виконання одного і того ж удару поспіль не допускається.

- в.п. – стоячи боком до лави. Стрибки через лаву з максимальною швидкістю. Рух вперед або назад не допускається.

Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках швидкісно-силових здібностей спортсменів 13-14 років під впливом розробленої нами методики.

У результаті педагогічного експерименту відбулося вірогідне підвищення показників швидкісно-силових якостей спортсменів експериментальної групи, порівняно з контрольною (табл. 2).

Таблиця 2. Статистичні значення розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів рукопашного стилю до та після педагогічного експерименту (n = 10)

№ з/п	Тести	Група	Показники		Р
			До експерименту (X ± S)	Після експерименту (X ± S)	
1.	Човниковий біг 4*9 м (с)	Е	7,8±0,3	7,3±0,16	<0,05
		К	7,7±0,15	7,5±0,1	>0,05
2.	10 стрибків на височину 0,7 м (с)	Е	11,7±0,16	10,9±0,14	<0,05
		К	11,6±0,13	11,1±0,2	>0,05
3.	Стрибок у довжину з місця (см)	Е	194,2±2,8	213±2,71	<0,05
		К	198±1,8	204±1,2	>0,05
4.	Кількість ударів ногами по ракетці за 15 с (рази)	Е	24±1	27±1,1	<0,05
		К	23±1	25±0,9	<0,05

В експериментальній групі після шести тижнів тренування за авторською методикою розвитку швидкісно-силових якостей спостерігається вірогідне підвищення (p < 0,05) усіх показників тестів.

У контрольній групі виявлено вірогідне підвищення лише у показниках тесту «Кількість ударів ногами по ракетці за 15 с» (p < 0,05). Отже, можна стверджувати, що експериментальна методика розвитку

швидкісно-силових якостей є ефективною.

За результатами дослідження встановлено, що використання концентрованого блоку швидкісно-силової підготовки дозволяє істотно підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів 13-14 років. Необхідно пам'ятати, що такі навантаження повинні використовуватися спортсменами, які мають кваліфікацію не нижче 1 класу і мають стаж тренувань не менше 4 років, оскільки вони набули необхідних навантажень і їхній організм здатний витримувати тривале навантаження.

Для планування тренувального циклу необхідно враховувати розклад змагань. Усі контрольні та основні ігри проводити в період найбільшого тренувального ефекту.

Список використаних джерел

1. Єрьоменко Е. А. Методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія. Інститут проблем виховання НАПН України. ГС «НФБХУ», 2020. 460 с.
2. Кашуба В., Литвиненко Ю., Вако І. Особливості техніки бокового удару рукою на ближній дистанції висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. № 8(128)20. С. 83-87.
3. Киприч С. В. Системные принципы построения спортивной тренировки на уровне мезо и макроструктур годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации. *Știința culturii fizice: Pregătire profesională Antrenament sportivă educație fizică recuperare recreare*. Cnișinăi: USEFS. 2015. № 1. С. 73-81
4. Радченко Ю. А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з рукопашного боя. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту*. 2015. № 12. 91-95. doi: 10.15561/18189172.2015.1214
5. Радченко Ю. А. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорт*. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 283-289.
6. Ровный А. С., Романенко В. В., Пашков И. Н. Управление подготовкой тхеквондистов. Х. 2013. 312 с.
7. Павлов С. В., Гареева А. С., Хасанов А. К. Структура успешности соревновательной деятельности в рукопашном бою. *Мир науки. Педагогика и психология*. 2018. 1. С. 6.
8. Петрушин Д. В. Вдосконалення швидкісно-силових якостей боксерів 12-13 років в річному циклі підготовки. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 21 с.

9. Саєнко В. Г., Дубовой В. В. Показники силових і швидкісно-силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2013. № 87. С. 363-365.

10. Саєнко В. Г., Мішельман С. В. Швидкісно-силова підготовка в контактних видах східних єдиноборств. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств* : зб. тез V Міжнар. наук-практ. метод. конф. Вип.5. Х.: Акад ВВ МВС України, 011. С. 53-58.

11. Саламатов М. Б., Степанов М. Ю. Развитие скоростно-силовых способностей спортсменов 11-13 лет по тайскому боксу с помощью тренажеров с обратной связью. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2019. С. 72-75.

12. Adam M., Pujso R., Kuźmicki S, Szymański M., Tabakov S. Tekhniko-takticheskaya podgotovka boytsov MMA – boy analiz: tematicheskoyeissledovaniye. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*. 2015. 6 (1). P. 35-41.

13. Miarka B., Coswig V.S., Amtmann J. Long MMA fights technical-tactical analysis of mixed martial arts: implications for assessment and training. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. England 2019. 19 (2). P. 153-166. doi: 10.1080/24748668.2019.1579030

СЕКЦІЯ «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

УДК 796.011

Брухно Е.Л.¹, Чередниченко І.А.², Чухланцева Н.В.³

¹ст.викладач, НУ «Запорізька політехніка»

²канд. наук з фізичного виховання і спорту, НУ «Запорізька політехніка»

³канд. наук з фізичного виховання і спорту, НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»

Підготовка фахівців за галуззю знань 01 «Освіта» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» здійснюється для забезпечення процесу фізичного виховання і спорту в навчальних закладах усіх типів, у Збройних силах України та інших військових формуваннях, утворених відповідно до

законів України, у правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах; фізкультурно-оздоровчої діяльності і фізкультурно-спортивної реабілітації осіб із інвалідністю; масового, дитячого, дитячо-юнацького, резервного спорту, спорту вищих досягнень тощо [9].

Модель професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту має узгоджуватись з такими основними структурними компонентами підготовки в системі освіти:

- мета підготовки, орієнтована на модель фахівця;
- вихідні методологічні засади і принципи підготовки майбутніх фахівців;
- педагогічні умови вдосконалення та функціонування освітнього процесу;
- зміст, організація освітнього процесу та безпосередня освітня діяльність;
- взаємодія учасників освітнього процесу;
- результати навчання та їх оцінювання [10].

Ігрові види спорту, традиційно, є популярними в багатьох країнах світу, в тому числі і в Україні. Така популярність призводить до стійкого інтересу різних верств населення до усіх процесів і явищ, які точаться навколо спортивної ігрової діяльності. Нас, в першу чергу цікавить освітній процес. В ході реалізації організованого навчально-виховного процесу відбувається розширення соціально-педагогічних, психолого-педагогічних знань, оволодіння практичними вміннями та навичками, підвищення загальної та методологічної культури, творчої ініціативи майбутніх фахівців [7].

Різноманітні ігрові види є не змінно присутніми в навчальних програмах вітчизняних закладів освіти різних ступенів. Разом з популярністю гравців, тренерів, клубів і команд зростає бажання прихильників спортивних ігор бути схожими на своїх кумирів, стати дотичними до славетних досягнень улюблених команд. Відповідно зростають і вимоги до професійної підготовки майбутніх учителів і тренерів з ігрових видів спорту, роль яких полягає не тільки в досягненні високих спортивних результатів в процесі навчання і тренування, але й і в розвитку необхідних морально-вольових та фізичних якостей у своїх вихованців. Необхідність озброєння майбутніх професіоналів потрібними теоретичними знаннями, формування у них певних навичок та вмінь здійснювати освітній процес з навчання різним видам спортивних ігор пояснює необхідність глибокого вивчення дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання» [2].

На факультеті Управління фізичною культурою та спортом НУЗП на

вивчення цієї дисципліни відведено 390 годин. Дисципліна складається з п'яти змістових модулів і вивчається протягом двох семестрів. Розподіл модулів відображено у розділі робочої програми «Структура навчальної дисципліни» [8].

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має отримати такі компетентності:

-загальні – здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність до пошуку, узагальнення та аналізу інформації з різних джерел. Здатність розробляти та управляти проектами у галузі фізичної культури і спорту. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт. Наполегливість щодо поставлених завдань і відповідальність щодо взятих обов'язків.

-фахові – знання програмно-нормативних основ організації навчально-тренувального процесу і фізичного виховання різних верств населення. Уміння розробляти зміст навчально-тренувального процесу, а також фізкультурно-спортивних послуг. Уміння вирішувати типові наукові проблеми і практичні завдання в галузі фізичної культури і спорту на основі наявного досвіду та критичного мислення. Уміння самоорганізації власної професійної діяльності. Уміння забезпечувати безпеку фізкультурно-спортивної діяльності. Здатність до рефлексії результатів своєї професійної діяльності. Уміння використовувати системний підхід при плануванні діяльності тих, хто займається фізичною культурою і спортом. Здатність застосовувати методи діагностики фізичного стану тих, хто займається, мати навички роботи з сучасним спортивним обладнанням. Уміння розробляти документи навчально-тренувального процесу у відповідності до наявних можливостей і актуальних завдань.

Очікувані програмні результати навчання:

1. Знання вимог з забезпечення безпеки у спортивній залі, техніки виконання основних ігрових прийомів і основних тактичних взаємодій гравців; теорії і методики початкового навчання видам спортивних ігор, що вивчаються.

2. Вміння скласти контрольні нормативи з основних прийомів техніки ігор, що вивчаються; розробити план-конспект уроку фізичної культури та провести урок за темами дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання»; провести змагання зі спортивних ігор в загальноосвітній школі; надати першу допомогу при травмах; організувати підготовку команди для участі в змаганнях.

Ефективність освітнього процесу в закладах вищої освіти безпосередньо залежить від якості організації та реалізації усіх його форм, які представлені навчальними заняттями, практикою, виконанням

індивідуальних завдань, контрольними заходами. Однією з форм освітнього процесу є самостійна робота студентів, організація якої покладається на навчально-методичний відділ, методичні комісії факультетів, деканів, кафедри та навчально-педагогічних працівників [3].

Сутність та особливості самостійної роботи студентів були розкриті у роботах вітчизняних науковців, таких як Шуби Л.В., Скрипченко І.Т., Шарова С.В., Чорної Л.В., Чередниченко І.А., Чухланцевої Н.В. та інших. Однак у цих дослідженнях питання організації самостійної і індивідуальної роботи зі студентами спеціальності 017 Фізична культура і спорт з дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання» докладно не вивчалось, що пояснює актуальність обраної теми та практичну необхідність дослідження цієї проблеми.

На нашу думку, саме самостійна робота є основним засобом засвоєння навчального матеріалу студентами закладу вищої освіти у вільний від аудиторних занять час [2, 4, 11].

Самостійна робота забезпечується навчальними та методичними виданнями, конспектами лекцій. Для самостійного опрацювання матеріалу студентам рекомендується відповідна наукова література та періодичні видання. Методичне забезпечення самостійної роботи студентів передбачає також використання засобів самоконтролю (контрольних питань і тестів). Результатом цієї роботи є проведення у своїй навчальній групі уроку фізичної культури за визначеною темою, відповідно до самостійно розробленого плану-конспекту.

Індивідуальні завдання є однією із форм організації навчання у рамках дисципліни, що має на меті поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які студенти одержують в процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці. Індивідуальні завдання виконуються студентами самостійно, але під консультативним керівництвом викладача. Як правило, ці завдання виконуються окремо кожним студентом. У тих випадках, коли завдання мають комплексний характер, до їх виконання можуть залучатися кілька здобувачів освіти. У рамках вивчення дисципліни індивідуальними завданнями є: підготовка доповіді, презентації, виконання контрольної роботи. Результатом цієї роботи є доповідь перед аудиторією, захист контрольної роботи.

Співвідношення годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи студентів під час вивчення дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання», для денної форми навчання становить 118/182 години [8].

Таблиця 1. Перелік тем для самостійної та індивідуальної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Сам.	Інд.
1.	Тема 1. Основні відомості про баскетбол. Основи техніки і тактики баскетболу.	14	1
2.	Тема 2. Оволодіння технікою виконання основних ігрових прийомів та найпростіших тактичних взаємодій. Методика проведення уроку та навчання основних ігрових прийомів і взаємодій.	38	4
3.	Тема 3. Форми організації занять. Планування і розробка навчальної документації в школі.	7	2
4.	Тема 4. Педагогічний контроль у системі навчальних занять.	10	2
5.	Тема 5. Основні відомості про волейбол. Основи техніки і тактики гри.	15	1
6.	Тема 6. Оволодіння технікою виконання основних ігрових прийомів та найпростіших тактичних взаємодій. Методика проведення уроку та навчання основних ігрових прийомів, взаємодій.	38	3
7.	Тема 7. Історія розвитку футболу. Основні правила гри. Основи техніки і тактики футболу.	13	1
8.	Тема 8. Оволодіння технікою виконання основних ігрових прийомів та найпростіших тактичних взаємодій. Методика проведення занять та навчання основних ігрових прийомів.	37	2
9.	Тема 9. Зміст та методика спортивного тренування у спортивних іграх	5	1
10.	Тема 10. Функціональна структура системи управління підготовкою в спортивних іграх.	5	1
Разом		182	18

У розділі робочої програми «Критерії оцінювання», зокрема зазначено, що семестрова оцінка визначається як середньо арифметичне двох рубіжних контролів (пів семестрів). Максимальна оцінка – 100 балів.

Під час контролю по кожному з пів семестрів враховуються наступні види робіт:

- розробка плану-конспекту уроку фізичної культури

- (за темою семестру) – до 10 балів;
 - проведення уроку за розробленим планом-конспектом – до 30 балів;
 - виконання завдань на практичному занятті – 1 бал;
 - усна відповідь на контрольне питання – до 5 балів;
 - виконання 1 контрольного нормативу – 10 балів;
 - виконання контрольної роботи – до 10 балів;
 - доповідь за індивідуальним самостійним завданням – до 10 балів;

Виконання завдань самостійної та індивідуальної роботи надає можливість студентам покращувати оцінку за вивчення дисципліни.

Роль та значення самостійної роботи студентів зростає в умовах дистанційного навчання [5, 6]. Наприклад, якісно оволодіти прийомами техніки і тактики гри самостійно, за умови відсутності прямого контакту студента і викладача, є практично неможливим. Ця проблема значного обмеження «живого» спілкування між студентами і викладачами змушує до пошуків нових шляхів і форм обміну інформацією між ними. У нагоді стали різноманітні інформаційні технології [1]. Найбільш поширеною технологією і відповідним сервісом у комп'ютерних мережах є технологія пересилки й обробки інформаційних повідомлень, що забезпечує оперативний зв'язок між студентами та викладачами. Функцію комунікації сторін навчання досить успішно розширюють платформи з можливістю організації відео конференцій. Також, у вирішенні завдань освіти стали в нагоді поширені в світовій практиці певні середовища дистанційного навчання, одним з яких є система Moodle. Система орієнтована на створення особистого навчального середовища, в якому можна зібрати велику кількість інформації з різних джерел, згрупувати її за різними видами діяльності. Вона надає значні можливості для підтримки комунікацій і спільної роботи студента та викладача. Інструментарій системи Moodle дозволяє здійснювати навчання в синхронному та асинхронному режимах для повідомлення нових знань та контролю рівня їх засвоєння [6].

Нажаль, замінити практичне виконання фізичних вправ наразі можливості немає, але саме самостійна робота, за умови великого вибору різноманітних дистанційних завдань активізує пізнавальну та пошукову діяльність студентів, сприяє прагненню до самоосвіти та самовдосконалення.

Самостійна робота студентів є невід'ємною частиною і логічним продовженням лекційних, практичних і лабораторних занять (завдання, які виконують студенти під час самостійної роботи поглиблюють знання та вміння, отримані під час аудиторних занять). Надбання студентами звички

до самостійної роботи не тільки сприяє закріпленню знань, отриманих в ході навчальних занять, але й формує потребу і вміння самостійно оновлювати і актуалізувати знання протягом усього життя. А врахування особливостей організації і здійснення навчально-педагогічного процесу в різних закладах вищої освіти, при моделюванні професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту підвищує якість їх підготовки.

Список використаних джерел

1. Барсукова Т., Антіпова Ж. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти / *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2021. С. 15–22

2. Воєвідко Л. М. Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти. *Збірник наукових праць «Педагогічна освіта : теорія і практика». Кам'янець-Подільський*, 2016. Вип. 21. Ч. 2. С. 25-31

3. Котова О. В. Теоретичні та методичні засади системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної діяльності. *Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 332, Т.1. С. 237-247

4. Нестеренко О. Б. Підвищення ефективності самостійної роботи студентів. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». Серія: Педагогічні науки. № 14(36)*, 2017. С. 78-82

5. Положення про організацію освітнього процесу Національного університету «Запорізька політехніка»: наказ, затверджений рішенням вченої ради Національного університету «Запорізька політехніка» № 507 від 10 грудня 2021 року. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. 42 с.

6. Про затвердження Положення про дистанційне навчання: Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 № 466. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>.

7. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, В.В. Слюсарчук, М.В. Зубаль, С.М. Телебей – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

8. Спортивні ігри з методикою викладання : робоча навчальна програма / Е. Л. Брухно. Запоріжжя, 2022. 15 с.

9. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти науки України від 24.04.2019 р. № 567

10. Степанченко Н. І., Бріскін Ю. А., Матвійчук Т. Ф. Модель

системи професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 154(2), 2018. С. 75*

11. Чередниченко І. А., Чухланцева Н. В., Брухно Е. Л. Особливості організації самостійної роботи зі студентами спеціальності 017 Фізична культура і спорт. The XIII International Scientific and Practical Conference «Multidisciplinary academic research, innovation and results», April 05-08. 2022. Prague, Czech Republic. 831 p. С. 494-499

УДК 796:159.9

Булгакова Т.М.¹, Жукова Г.В.²

¹ канд. пед. наук, НУФВСУ

² канд. пед. наук, НУФВСУ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна поставила перед українцями ряд нових завдань, призвела до появи принципово нових впливів, насамперед пов'язаних з частим виникненням ситуацій, для вирішення яких необхідне застосування підходів, що не вкладаються в рамки звичних стереотипів. При цьому можуть створюватися умови, коли людині доводиться максимально використовувати адаптивні ресурси, жити в умовах, які наближують організм до «ліміту» адаптаційних можливостей. Подальше збільшення навантаження викликає приєднання додаткових, умовно патогенних чинників, які в звичайних умовах не здатні порушити резистентність організму, але в екстремальних обставинах можуть призвести до розвитку патології. Крайні варіанти норми психофізіологічної адаптації виявляються при вивченні функціонування на межі адаптаційних «лімітів». Все це і багато іншого пред'являє значно більші вимоги до підготовки фахівців з фізичного виховання.

Адаптація фахівців з фізичного виховання до екстрених умов під час професійної підготовки відіграє важливу роль у профілактиці посттравматичного стресового розладу. Хронічна стресова ситуація може характеризуватися появою ряду психологічних феноменів, які підготовлений фахівець може передбачити у себе та оточуючих [2].

До психологічних феноменів посттравматичного стресового розладу належать:

1. Синдром нервової демобілізації, який характеризується ознаками перевтоми і різким зниженням вольової мобілізації. До основних симптомів відносять нетерпимість, дратівливість, агресію, апатичність.

2. Стрессова пошукова активність під час неусвідомленого страху смерті, що спрямована на «знайомство» з небезпекою.

3. Торпедна первинна стрессова реакція, тобто стан «псевдодепресії», який характеризується відсутністю прагнень, втратою колишніх інтересів, зниженням схильності до спілкування.

4. Реакція аномального переживання, яка може викликати відстороненість і невтручання в життєві ситуації.

5. Феномен безстроковості тимчасового стану – переживання про час, проведений у небезпечному стані.

6. Ілюзія помилкової невразливості проявляється, коли людина без всяких підстав твердо переконана, що з нею нічого не може статися, демонструючи при цьому легковажність.

7. Явище псевдопримітивізації виникає в умовах загрози загибелі, яка постійно підстерігає та призводить до байдужості, пасивності, апатії.

8. Переживання втрати майбутнього викликає почуття внутрішньої порожнечі.

9. Тимчасова адиктивна поведінка представляє собою розлади, спрямовані на зняття тривоги, напруги, страху, зниження відповідальності і критичності до оцінки того, що відбувається [1].

Перераховані психологічні стани є ризиками розвитку посттравматичного синдрому у людей, які пережили травматичну ситуацію. Також при розгляді особливостей формування посттравматичного стрессового розладу слід виділити загальні реакції організму людини на дії екстремальних умов: психологічні реакції; дезадаптивні реакції; гострі афективні реакції; психоневротичні реакції; невротичні реакції; патохарактерологічні реакції; гострі реактивні психози.

Отже, важливо проводити професійну підготовку фахівців з фізичного виховання навіть в складних сучасних умовах, враховуючи негативні впливи війни. Освітні наративи фізичного виховання неможливо реалізувати у повному обсязі без ґрунтовно підготовлених фахівців цієї галузі, які будуть виконувати головну роль в організації та здійсненні виховного процесу під час післявоєнної розбудови України.

Список використаних джерел

1. Кривошей В. М. Американська модель державної політики у сфері соціальної адаптації та захисту учасників бойових дій. *Публічне управління та митне адміністрування*. 2019. № 4 (23). С. 115-121.

2. Романчук О. В., Данилевич М. В., Гуцуляк В. Р. Становлення та розвиток системи професійної освіти фахівців з фізичного виховання в Україні. *Bulletin of the Cherkasy Bohdan Khmelnytsky National University. Series «Pedagogical Sciences»*. 2020. № 2. С. 183-190.

здобувачка ступеня PhD III курсу, спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки, старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту, Рівненський державний гуманітарний університет

СУЧАСНІ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЛОГІСТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Формування різноманітних компетенцій у професійній підготовці випускників закладів вищої освіти зумовлено переходом вищої освіти на компетентнісну модель, згідно якої – соціальне замовлення і цілі освіти формуються у компетентнісному форматі, а весь зміст освіти має бути спрямований на формування певного переліку компетенцій. Тобто, поряд з вимогами глибоких предметних знань і володінь інноваційними педагогічними та інформаційними технологіями, з'явилися такі вимоги, як соціально-професійна мобільність, здатність до адаптації, потреба у безперервному самовдосконаленні, психологічна стійкість, високий рівень загальнокультурних і професійних компетенцій. Зокрема, однією з таких вимог є залучення представників роботодавців (стейкхолдерів) до розробки змісту державних освітніх стандартів та освітніх програм.

Результати досліджень у сфері фізичної культури і спорту та опитування потенційних роботодавців (керівників освітніх організацій, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів) свідчать про зростаючу роль організаційно-управлінської та логістичної діяльності, до якої має бути готовий майбутній фахівець з фізичної культури та спорту. Як суб'єкт навчальної та тренувальної діяльності, він повинен бути комунікабельним, вміти управляти людьми (і тих що навчаються, і тих що займаються спортом), знаходити спільну мову з батьками, приймати обґрунтовані і виважені педагогічні рішення (у тому числі при виборі засобів і методів навчального чи тренувального процесів), передбачати і визначати тенденції розвитку фізичної культури і спорту, володіти знаннями з сервісного обслуговування, транспортування спортивного інвентарю (спорядження), організовувати переїзди та розміщення спортсменів у готелях чи тренувальних базах і т.д.

Слово «компетенція» походить від латинського *competentia*, що в перекладі означає досягати, відповідати, прагнути. «Тлумачний словник чужомовних слів в українській мові» подає два тлумачення цього терміна: 1) добра обізнаність із чим-небудь; 2) коло повноважень певної організації або особи [1, с. 445].

У деяких наукових працях, терміни «компетенція» та

«компетентність» вживаються як синоніми (Дж. Равен), у інших вони чітко розмежовуються (В.В. Краєвський, А.В. Хуторський). На думку В.О. Калініна, компетентність є більш ширшим поняттям, що характеризує і визначає рівень професіоналізму особистості, а її досягнення відбувається через здобуття необхідних компетенцій, що складають мету професійної підготовки фахівця [2, с. 8].

Отже, застосування компетентнісного підходу в освіті забезпечує продуктивне оцінювання професійного розвитку сучасного спеціаліста і дозволяє більш глибокого оцінити рівень його професіоналізму.

Професійні компетенції майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту проявляються як синтез когнітивного аспекту, системи міждисциплінарних структурованих знань, умінь та навичок, особистісних складових (мотивація, професійно-ціннісні орієнтації, здібності, практична підготовка до професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту) і первинного професійного досвіду, який дозволить фахівцю якісно і кваліфіковано виконувати функціональні обов'язки і нормативно погоджені види професійної діяльності.

Починаючи з 90-х років ХХ ст. логістика стала одним з основних тактичних та стратегічних інструментів управління і прийняття рішень у сфері розвитку ділової активності та покращення якості надавання послуг.

Застосування логістичного підходу у державному управлінні організаціями фізичної культури і спорту сприяє раціоналізації комплексу послуг фізичної культури і спорту, проведення спортивно-видовищних заходів, навчально-тренувального процесу, а також інформаційно-консультативних, освітніх та інших послуг фізичної культури і спорту.

Кожному підприємству (організації) для покращення сервісного обслуговування, задоволення потреб клієнтів необхідна сильна, професійна підготовка фахівців, яка включає і логістичні компетенції. Сформованість у майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту логістичної компетентності забезпечить високу результативність його професійної діяльності, що є важливою умовою адаптації і самореалізації спеціаліста у професії.

Логістична компетентність у процесі професійної підготовки – це системно-особистісне навчання спеціаліста, яке відображає єдність теоретичної і практичної оптимізаційно-управлінської підготовки, необхідної для успішного функціонування підприємства, організації чи установи.

На основі аналізу науково-методичної літератури, проведених опитувань роботодавців і випускників зі спеціальності 017 «Фізична

культура і спорт» [5], узгодження вимог освітніх та професійних стандартів, що відповідають професійній діяльності випускників, які освоїли програму бакалаврату зі спеціальності, були виділені вісім професійних компетенцій, які забезпечують готовність здобувачів вищої освіти до здійснення логістичної діяльності: 1) здатність організовувати і проводити масові фізкультурні і спортивно-видовищні заходи (ЛК-1); 2) здатність вирішувати задачі інформаційного забезпечення логістичної системи спортивної організації (ЛК-2); 3) здатність складати індивідуальні фінансові документи обліку і звітності у сфері фізичної культури і спорту, працювати з фінансово-господарською документацією (ЛК-3); 4) здатність здійснювати професійну діяльність з врахуванням особливостей функціонування різних типів спортивних об'єктів (ЛК-4); 5) здатність планувати забезпечення фізкультурно-спортивної організації (установи) відповідним обладнанням, інвентарем та спорядженням (ЛК-5); 6) володіння технологіями закупівельної, сервісної та транспортної логістики спортивного інвентарю (спорядження) (ЛК-6); 7) здатність організовувати переїзди та розміщення спортсменів у готелях чи тренувальних базах (ЛК-7); 8) здатність здійснювати маркетингову діяльність з просування фізкультурно-спортивних послуг і товарів (ЛК-8) [3; 4].

Для ефективного формування системи логістичних компетенцій у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в умовах реального навчально-виховного процесу закладу вищої освіти необхідна реалізація технологічного підходу. Питання освітньо-професійних технологій, які є основою навчально-виховного процесу, стало одним із активно дискусійних в теорії і методиці професійної освіти.

Наведемо коротку характеристику ряду освітніх технологій, що використовуються у навчальному процесі закладу вищої освіти.

Технології контекстного навчання, які базуються на тому, що цілеспрямоване освоєння людиною професійної діяльності не можливе без контексту його життєвої ситуації, в якій перебуває не тільки він сам, а й інші люди, з якими він знаходиться у відносинах міжособистісної взаємодії та зовнішніх умов.

Ігрові освітньо-професійні технології, які важко переоцінити у процесі формування компетенцій майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту.

Дидактична гра – це інтерактивний метод, який дозволяє здобувачам вищої освіти навчатися на власному досвіді, шляхом спеціально організованого і регульованого «проживання» життєвої і професійної ситуації. Програвання певної ролі за сценарієм, ідентифікація себе з нею, допомагає здобувачу вищої освіти знайти емоційний досвід взаємодії з

іншими людьми в особисто та професійно значимих ситуаціях, встановити зв'язок між власною поведінкою та її наслідками на основі аналізу своїх переживань та переживань партнерів по спілкуванню, йти на ризик експериментування з новими моделями в аналогічних ситуаціях.

Навчально-рольова професійно-імітаційна гра – це дидактичний засіб розвитку теоретичного і практичного мислення майбутнього фахівця. Її потрібно розглядати як модель професійної дійсності, в якій одночасно реалізуються умовна, теоретична і професійно-практична складові. Дидактична гра знімає протиріччя між абстрактним характером навчальної дисципліни і реальним характером професійної діяльності, системним характером знань, що використовуються у професійній діяльності і їх приналежністю до різних дисциплін у період навчання у закладі вищої освіти. Навчально-рольова гра характеризується чітко сформульованою метою, очікуваними результатами та навчально-виховною спрямованістю.

Ігри-тренінги, які використовуються в освітньому процесі закладу вищої освіти, надають здобувачам вищої освіти можливість емоційно реагувати на різні хвилювання, тривоги, складності, пов'язані з навчально-пізнавальною і навчально-професійною (у період практики) діяльністю, навчитися контролювати свою поведінку. Освітньо-професійні ігри-тренінги є засобом пізнання себе та інших, дозволяють змодельовати перспективи професійного саморозвитку майбутнього фахівця. Обов'язковим елементом таких ігор є зворотній зв'язок – обговорення висновків, результатів гри. В іграх-тренінгах формуються установки професійної діяльності, легше долаються стереотипи, розвиваються уміння і навички професійного спілкування. Ігри-тренінги активізують рефлексивні процеси, надають можливість індивідуально-значимої інтерпретації та осмислення отриманих результатів. Підкреслимо, що ігрова технологія не замінює традиційні методи навчання, а раціонально їх доповнює, розширяючи педагогічний арсенал викладача закладу вищої освіти, дозволяючи більш ефективно досягати поставленої мети окремого заняття і всього навчального курсу. При цьому необхідно відмітити значення психологічної компетентності викладача, який організовує рольову гру, до якої можна віднести здатність до аналізу ситуації і емоційних переживань учасників, вміння прогнозувати наслідки, події, що розгортаються, здатність гнучко і вчасно реагувати на те, що відбувається [6; 7].

У професійно-орієнтованій підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту особливо важливі проєктні технології, в основі яких лежить вміння здобувача вищої освіти орієнтуватися в інформаційному просторі і самостійно конструювати свої професійно-прикладні практико-

орієнтовані знання. Під час виконання проєкту діяльність здобувачів вищої освіти може бути індивідуальною, парною або груповою. Робота виконується протягом визначеного періоду часу і направлена на вирішення конкретної навчально-професійної проблеми.

Процес формування основ логістичної компетентності майбутнього фахівця сфери фізичної культури і спорту включає: адаптацію університетського компоненту, освітньої програми, навчального плану спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» до потреб формування логістичної компетентності (впровадження курсів «Економіка спорту і фізичної культури», «Основи менеджменту та маркетингу в спорті», «Управління та логістика в спорті»); поетапне формування у періоди теоретичної підготовки і різних видів практики кейс-комплексів та професійно-логістичного портфолію; виконання презентаційних проєктів та курсових робіт за тематикою, що відображає специфіку використання логістики у фізичній культурі та спорті; участь потенційних роботодавців (стейкхолдерів) до розробки освітніх програм та у комісії по підсумковій державній атестації випускника вузу.

Результатами впровадження системи сучасних освітніх технологій на особистісно-професійному рівні у навчально-виховний процес закладу вищої освіти виступають як підвищення конкурентоспроможності випускника на ринку праці так і розвиток його соціальної, професійної мобільності науково-дослідної компетенції.

Список використаних джерел

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К.: Ірпінь, 2002. 1440 с.
2. Калінін В. О. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя іноземної мови засобами діалогу культур: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Житомир, 2005. 20 с.
3. Кислий В. М., Біловодська О. А. Логістика: теорія і практика: навчальний посібник. Київ: Центр уч. л-ри, 2010. 360 с.
4. Маркетинг і логістика у становленні цифрової економіки України: монографія / за наук. ред. Є. В. Крикавського, О. В. Дейнеги. Львів-Рівне: О. Зень, 2022. 310 с.
5. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура» галузі знань 01 Освіта / Педагогіка, кваліфікація: бакалавр фізичної культури і спорту, тренер-викладач з виду спорту. Рівне: РДГУ. 2020. 20 с.
6. Освітні технології: навч.-метод. посібник / за заг. ред. О. М. Пехоти. Київ, 2002. 255 с.

7. Педагогічні технології в підготовці вчителів: навчальний посібник / кол. авторів; за заг. ред. І. Ф. Прокопенка. 3-є вид., допов. і переробл. Харків: ХНПУ, 2018. 457 с.

УДК 378.016:[613:796.

Жиденко А.О.¹, Паперник В.В.²

¹ доктор біол. наук, проф. НУ «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

² канд. біол. наук, доц. НУ «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

КУРС «ЕКОЛОГІЯ ЛЮДИНИ І СПОРТУ» ДЛЯ ОСВІТЬНОЇ ПРОГРАМИ МАГІСТРІВ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Згідно стандарту вищої освіти України, другого магістерського рівня галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт [1] у Описі її предметної області включено «медико-біологічні методи аналізу рухової активності, змагальної діяльності, стану спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою». Авторами у статті «Професійна підготовка магістрів у галузі фізичної культури та спорту: проблеми і можливості» [2] було проаналізовано освітні програми провідних університетів України та Китаю. у сфері фізичного виховання і спорту. Вказана невідповідність переліку та обсягу навчальних дисциплін обов'язкових компонентів освітньо-професійної програми другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт НУЧК імені Т.Г. Шевченка та вимог Стандарту вищої освіти за цією спеціальністю, зокрема відсутністю медико-біологічних дисциплін. Зроблено висновок що після закінчення магістратури, бакалаври, які отримали освіту на інших факультетах не зможуть проводити заняття у тренажерних залах та фітнес-центрах з людьми, які прийшли з метою оздоровлення, внаслідок незнання фізіолого-біохімічних процесів адаптації серцево-судинної та інших систем. Такі фахівці не зможуть здійснювати «проектну, тренувальну, науково-дослідну, інноваційну, експертну та консультативну діяльність у сфері фізичної культури і спорту», як це прописано у Стандарті вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти у пункті «Працевлаштування випускників» [2]. Крім того, самі спортсмени, які закінчують магістратуру, не будуть розуміти, що відбувається в їх фізіологічних системах під дією стрес-чинників, тим більше в даний час, у час війни, коли до дії екстремального фізичного навантаження додалося ще багато інших факторів стресу.

Мета статті: показати необхідність запровадження курсу «Екологія

людини і спорту», як вибірккову дисципліну на першому курсі магістратури, для забезпечення молодих фахівців знаннями впливу стрес-чинників, зокрема екстремального фізичного навантаження на фізіолого-біохімічні процеси в організмі, підтримки працездатності спортсменів, профілактики перетренованості та травматизму у спорті.

Дисципліна «Екологія людини» була запропонована для магістрів на хіміко-біологічному факультеті авторами в 1994 році, було складено відповідні навчальні і робочі програми, надано повне методичне забезпечення, що відображено в публікаціях [3-6]. До теперішнього часу, вже на природничо-математичному факультеті НУ «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка ця дисципліна залишається актуальною та затребуваною у магістрів. З метою покращення навчання студентів в 2008 році був надрукований Навчально-методичний комплекс з Екології людини [6].

На факультеті фізичного виховання «Екологія людини» стала другим модулем дисципліни «Методологія збереження та зміцнення здоров'я». Вона зайняла своє місце в навчальному плані підготовки магістрів 2014-2015 н.р., як нормативна частина циклу природничо-наукової підготовки. Потім, як обов'язковий компонент (ОК) Освітньої програми (ОП) другого магістерського рівня галузі знань 01Освіта/Педагогіка, спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, 014.11 Середня освіта (фізична культура), але вже в 2021 році ця дисципліна була виключена з ОП. У статті [7] були показані можливості формування нового курсу «Екологія людини і спорту» для підвищення якості освіти майбутніх фахівців, випускників магістратури факультетів фізичного виховання закладів вищої освіти, але цього не сталося. Після проведення анкетування студентів Відділом внутрішнього забезпечення якості освіти, де вони критикували викладання дисциплін: «Методологія науково-дослідної роботи» і «Культура академічного письма», які мають однакові цілі, зміст, навіть лекції, (про це мною написано у статті в 2022 році [2]), змін в ОП не стало, вирішено погоджувати навчальні програми, їх зміст між викладачами, які читають ці дисципліни, одним з яких є голова вченої ради нашого факультету. Студентам не потрібна інформація, яка повторюється, їм це не цікаво. Тому ми пропонуємо сучасний і зараз, в умовах війни, найбільш актуальний курс "Екологія людини та спорту", як вибірккову дисципліну на першому курсі магістратури в першому семестрі. Нами приводиться перелік тем цієї дисципліни:

1. Вступ до курсу «Екологія людини та спорту». Предмет, мета, завдання та методи дослідження. Фундаментальні закономірності взаємодії людини з навколишнім середовищем. Екологічне середовище та людина,

як цілісні та саморозвиваючі системи. Фізичні, біологічні, соціально-економічні чинники довкілля. Хвороби, що пов'язані з забрудненням довкілля. Характеристика дії промислових отрут, а також нітрат- і нітрівмісних сполук на організм людини. Вплив виробничого пилу та шуму на організм людини: проблеми акустичної фізіології. Електромагнітні поля та здоров'я людини. Вплив іонізуючих випромінювань на живі системи.

2. Соматична та психофізіологічна організація людини. Вдосконалення фізичних та психічних можливостей людини, формування, збереження та розвиток здоров'я людини.

3. Конституційна типологія людини. Біологічна сутність людини, умови середовища, генетичні та гормональні фактори, що регулюють ріст і форму тіла. Епігенетика. Аналіз та класифікація типів будови по зовнішній формі тіла. Класифікація типів статури: система Віоли, система Кречмера, система Шелдона, система Богомольця.

4. Концепція стресу Г. Сельє. Фізіологічні прояви різних форм стресу: еустрес, дистрес. Види стресів. Характеристика загального адаптивного синдрому за Г. Сельє. Фізіологічні прояви різних стадій стресу. Стратегія толерантності та динаміка адаптаційного процесу. Системний структурний слід як основа переходу термінової адаптації в довготривалу.

5. Роль емоційного стресу у формуванні вищих адаптаційних реакцій організму. Головні зміни регуляції при повторних стресових впливах. Адаптація до стресових ситуацій як фактор попередження стресових пошкоджень, профілактика стресонестійкості. Компенсаторна гіпертрофія. Перетворення компенсації в хворобу. Пошкодження внутрішніх органів, нервової системи.

6. Біохімічна адаптація: компенсаторна та наступаюча. Гомеостаз, енантіостаз. Основні стадії та загальна архітектура системного структурного «сліду» при адаптації до дії різних факторів, їх нейрогуморальна регуляція (НГР). Термінова та довготривала стадії адаптації, їх відмінності.

7. Адаптація до фізичних навантажень. Основні стадії та загальна архітектура системного структурного «сліду» при адаптації до дії фізичного навантаження. Механізми адаптації серцево-судинної, дихальної та інших систем. Підтримка працездатності спортсменів, профілактика перетренованості та травматизму у спорті.

8. Гіпоксія. Термінова і довготривала адаптації до гіпоксії при зниженому барометричному тиску. Особливості метаболізму в умовах аноксії. Системний структурний слід і основні стадії адаптації до гіпоксії.

9. Кліматична адаптація: дія високих та низьких температур, рівня вологості на стан організму. Їх вплив на стан спортсмена у процесі тренувань та на змаганнях. Механізми термінової та довготривалої адаптації до дії високої та низької температури, їх нейрогуморальна регуляція (НГР).

10. Медична географія. Світова географія хвороби людини. «Середовищні» захворювання: причини, біологічні реакції організму на інфекційні і неінфекційні хвороби. Аналіз стану антропоecологічного напруження і стомлення людської популяції, на прикладі України та її регіонів.

11. Екологія спорту як наука та сфера практичної діяльності. Екологічна освіта та наукове забезпечення галузі фізичної культури та спорту.

Загальна кількість годин / кредити ECTS: 150 /5. Обсяг навчальної дисципліни денної форма: 40 годин аудиторних (з них: 22 години лекцій; 18 годин лабораторно-практичних занять), 110 годин самостійної роботи. Активно використовується електронний ресурс платформи Moodle, на якій є мультимедійні презентації лекцій, методичні рекомендації виконання лабораторних або практичних робіт, тестові завдання, контрольні питання, індивідуальні завдання та інші.

Список використаних джерел

1. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти: Наказ № 516 від 11 травня 2021 року МОН УКРАЇНИ сайт URL: http://osvita.ua/doc/files/news/824/82458/017_Fizychna_kultura_sport_516-mahistr_1.pdf

2. Жиденко А.О., Міщенко Т.В., Паперник В.В. Професійна підготовка магістрів у галузі фізичної культури та спорту: проблеми і можливості. *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, 2022.

3. Жиденко А.О., Створення програми «Екологія людини». *Непрерывное экологическое образование и воспитание населения городов: тез. докл. Междунар. науч.-метод. симп. Запорожье, 1994. С.97-99.*

4. Жиденко А.О. Екологія людини – нова комплексна учбова дисципліна. *Екологія, охорона природи, екологічна освіта і виховання*: зб.ст., присвяч.80-річчю ЧДПІ ім. Т.Г. Шевченка. Чернівці, 1996. С. 146-149.

5. Жиденко А.А., Кривопиша В.В. Програма курсу «Экология

чоловека». *Проблеми екології людини*: Матеріали науково-практичної конференції (м.Луцк 10-11 червня 2004 р.). Луцк, 2004. С. 36-41.

6. Жиденко А.О., Кривопиша В.В. Навчально-методичний комплекс до курсу «Екологія людини». Чернігів: ЧДПУ, 2008. 29с.

7. Жиденко А. О. Удосконалення навчальної програми з дисципліни «Методологія збереження та зміцнення здоров'я» для магістрів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт / *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. : Видавництво НПУ імені М.П Драгоманова, 2018. Випуск 3К (97) 18. С. 206-210.

УДК 796.011.3:798

Захаріна Є.А.¹, Захаріна А.Г.²

¹ д. пед. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

² к.пед.наук, доцент Гуманітарний університет, м .Буча

ЗАКОНОМІРНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СКЛАДОВИЙ ЕТАП СИСТЕМИ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Гуманістичні цінності суспільства й освіти обумовлюють вирішення завдання з урахуванням того, що кожний етап навчання у закладі вищої освіти – це частина неперервної освіти майбутнього вчителя фізичної культури і формування його професійної компетентності, спрямованої на організацію та проведення різноманітних форм роботи. Розуміючи, що центральною ланкою вищої фізкультурної освіти є розвиток особистості майбутніх учителів фізичної культури, необхідно враховувати закономірності цього процесу [1, 3].

Зовнішні загальнопедагогічні закономірності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як складового етапу системи вищої фізкультурної освіти:

- цілі, зміст, методи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури залежать від рівня та перспектив соціально-економічного і соціокультурного розвитку суспільства;

- рівень розвитку суспільства залежить від процесів гуманізації та демократизації в системі фізкультурно-педагогічної освіти та створення умов для самовизначення, саморозвитку й самореалізації майбутніх учителів фізичної культури;

- поступове нарощування компетентнісного потенціалу майбутніх учителів фізичної культури відповідно до вікових періодів розвитку

особистості залежить від безперервності вищої фізкультурної освіти [4].

Із цих закономірностей випливають загальнометодологічні принципи побудови професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

На нашу думку, професійна підготовка повинна бути спрямована на наукове обґрунтування, управління, технологічне забезпечення та практичну реалізацію процесу формування готовності майбутніх учителів фізичної культури.

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури є елементом вищої фізкультурної освіти, основним принципом якої визначається неперервність освіти особистості.

Ми визначаємо такі принципи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: науковості навчання, систематичності, неперервності і послідовності, цілісності, вибору індивідуальної навчальної траєкторії, проблемності, інтеграції, добровільності, диференціації, неперервної здоров'яформувальної освіти.

Принцип науковості навчання дає змогу організувати навчально-виховний процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти відповідно до сучасного рівня науки. При цьому зусилля професорсько-викладацького складу спрямовані на науковість у викладанні основного матеріалу лекцій із дисциплін професійно орієнтованого спрямування, на використання інформації з мережі Інтернет для отримання новітніх даних, на наукове обґрунтування концепції вищої фізкультурної освіти.

Принцип систематичності дає можливість здійснити змістову і структурно-функціональну єдність навчального процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Завдяки цьому принципу створюється така система вищої фізкультурної освіти, на основі якої забезпечується взаємозв'язок усіх її елементів.

Принцип неперервності і послідовності дає студентам змогу успішно оволодіти знаннями, уміннями та навичками відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Освіта кожного студента відбувається на основі та з урахуванням його особистісних навчальних цілей. Цей принцип спирається на глибинну якість людини – здатність до визначення мети своєї діяльності. Це один із ключових принципів, які забезпечують продуктивну освітню діяльність і самореалізацію студентів. Будь-яка освітня ситуація навчання стає приводом для первинного цілепокладання студента, який визначає характер і зміст його подальших дій. Цей принцип передбачає орієнтацію процесу на становлення та розвиток особистості майбутнього вчителя фізичної культури як основної

мети вищої фізкультурної освіти, котрій підпорядковані: відбір змісту, організація діяльності та спілкування, застосування традиційних методів та активних методів навчання, інформаційно-комунікативних технологій, колективних, групових та індивідуальних форм виховання [3].

Вважаємо, що гуманістична складова професійної підготовки спрямована на прийняття особистості такою як вона є, її розвиток, корекцію поведінки на основі включення в активну діяльність із вирішення завдань, допомогу, підтримку та стимулювання в її професійному та особистісному становленні.

З одного боку, майбутній учитель фізичної культури у процесі професійної підготовки має відчувати себе особистістю, з іншого – повинен бачити її в кожному учневі. Це передбачає такі взаємовідносини викладачів і студентів, які засновані на довірі, рівності, емоційній відкритості, емпатії, ідентифікації, повазі до кожного і бажанні надати необхідну підтримку іншому. Цей принцип є основним при проектуванні професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Принцип цілісності передбачає гармонізацію професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури відповідно до потреб студентів, особистості, професії та середовища.

Аналіз зв'язків, що існують між компонентами професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, дає змогу сформулювати внутрішні, специфічні закономірності. На нашу думку, професійна підготовка має спрямовуватися не тільки на розвиток необхідних професійно важливих якостей, а й на ціннісне ставлення особистості майбутніх учителів фізичної культури, набуття нею себе, своєї неповторної індивідуальності, духовності та творчого потенціалу.

Звідси можна виділити закономірності цілісної побудови професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури:

- професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури залежить від варіативності навчання, можливості вибору різних освітніх і професійних програм, що сприяє ефективному розвитку професійно важливих якостей майбутніх учителів фізичної культури, більш повній реалізації індивідуального і професійного потенціалу особистості;

- зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури залежить від необхідності гармонізації професійного аспекту його діяльності з особистісними особливостями, зі специфічними інтересами, схильностями і здібностями студентів;

- розвиток професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури детермінований зовнішніми впливами, але більше за все залежить від внутрішньої детермінації, від суперечностей діяльності, відносин,

позицій, оцінок, тлумачень, мотивів, прагнень. Щоб стати фактором розвитку, зовнішня детермінація повинна виявлятися через внутрішню позицію особистості і виступити в якості внутрішнього спонукання [2].

Наведені закономірності відображаються у принципах, на основі яких здійснюється ефективне формування професійно важливих якостей і готовності майбутніх учителів фізичної культури в конкретних умовах освітнього процесу, який реалізується у закладі вищої освіти.

Зміст професійно-педагогічного освітнього процесу являє собою особливий вид набутого інтегративного знання, практичного досвіду та особистісного розвитку, яке опановує студент у закладі вищої освіти. Інтегративне освітньо-професійне середовище реалізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури залежить від взаємодії освітнього і практичного процесів у галузі фізкультурної культури і спорту; єдності інтеграції та диференціації в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури залежить від перспективних тенденцій розвитку фізичної культури як науки.

Отже, процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури розглядається як система, елементи якої взаємопов'язані та взаємообумовлені, що потребує теоретичного обґрунтування, розроблення відповідної моделі.

Індивідуалізація і диференціація є засобом, що створює умови для самовираження студентів при обов'язковому досягненні цілей професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Цей принцип передбачає проектування освітньо-професійного середовища як системи, що включає різноманіття можливостей зовнішнього та внутрішнього середовища: від міжнародного співробітництва закладу вищої освіти до ресурсів конкретних загальноосвітніх навчальних та позашкільних навчальних закладів, від потенціалу професорсько-викладацького складу закладу вищої освіти до індивідуальних здібностей студента.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Харків, 2013. 39 с.

2. Бойчук Ю. Д. Компетентнісний підхід. В кн.: *Наукові підходи до наукових педагогічних досліджень: Монографія* / за заг. ред. докт. пед. наук, проф., чл.-кор. НАПН України В. І. Лозової. Харків: «Апостроф», 2011. С. 188-216.

3. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.

вих. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.

4. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи: теорія та методика : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2012. 440 с.

УДК 796.06

Курта Є.О.¹, Курта О.О.²

¹ к.ю.н, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

² магістр, НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

У відповідності до Конституції України, життя і здоров'я людини визначаються найвищими цінностями, є показниками цивілізованості і відображають рівень соціально-економічного розвитку держави. Нажаль, у зв'язку з особливими умовами функціонування суспільств починаючи з 2020 року, проглядаються тенденції зниження загального стану здоров'я у всьому світі, зокрема в Україні. Це пов'язано з ускладненням після перенесеної хвороби (COVID-19). Крім того, необхідно відзначити загальну тенденцію вимушеного зниження рівня фізичної активності людей, пов'язаної з особливостями суспільного життя, що також впливає на зниження стану здоров'я людей у всьому світі.

Починаючи з 24 лютого 2022, повномасштабне вторгнення російських окупаційних військ на територію України внесло додаткові негативні чинники, які є загрозою для життя людей та негативно впливають на загальний стан фізичного та психологічного здоров'я суспільства.

Не дивлячись на все, українці намагаються пристосуватись до сучасних реалій життя. Зокрема, велике значення має те, що навчальні заклади, попре все, продовжують здійснювати освітню діяльність. Майже у всіх регіонах України навчання відбувається у дистанційному або змішаному форматі. Крім того, у зв'язку з постійною загрозою ракетних обстрілів, навіть ті студенти які навчаються в очному форматі, періодично вимушені знаходитись в укриттях, що значно обмежує їх фізичну активність. Таким чином, формування відповідального ставлення до здоров'я у студентської молоді шляхом оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дистанційного навчання у період воєнного стану має бути першочерговим завданням сучасних освітніх закладів.

Фізкультурно-оздоровча діяльність забезпечує не лише гармонійний фізичний розвиток особистості, а й зміцнення фізичного та психічного здоров'я засобами фізичної культури та спорту. Задля формування,

зміцнення й збереження здоров'я потрібне постійне посилене та неперервне фізичне навантаження.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчих заходів в умовах навчання є:

- активізація рухового режиму студентів впродовж дня;
- покращення здоров'я студентів та вдосконалення їх культури рухів;
- забезпечення гігієни розумової праці й підтримання оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності;
- формування організованості та відповідальності [1].

Таким чином, з метою забезпечення ефективності процесу формування, зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді необхідно оптимізувати фізкультурно-оздоровчу діяльність у освітніх закладах.

Найкращі умови для оздоровчого тренування мають спортивні секції, а для активного відпочинку – руханки, спортивні змагання на природі, які у сучасних реаліях недоступні для більшості студентів вищих навчальних закладів України.

Особливість навчальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану проявляється в тому, що вони змушені більше працювати самостійно, виконувати більше особистих завдань і майже весь час проводити за комп'ютером. Для досягнення поставленої мети, необхідно шукати шляхи раціональної організації їх пересування з метою попередження погіршення фізичного стану, фізичної та розумової працездатності учнів, профілактики захворювань [2].

Вирішенню цієї проблеми може сприяти комплексне використання різноманітних форм занять фізичною культурою, покращення їх фізичного стану та показників здоров'я. Для цього вважаємо за необхідно використовувати спеціально розроблений комплекс фізичних вправ з урахуванням особливостей місцезнаходження студентів. Привертає увагу запропонована В. Агалковим та Д. Петросян модель тижневої спеціально організованої фізичної активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання під час бойових дій [3].

Повністю погоджуючись з авторами, пропонуємо наступний комплекс фізичних вправ, який необхідно рекомендувати для використання студентам які навчаються в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану:

- занкова гігієнічна гімнастика (ходьба, біг на місці, дихальні вправи);
- фізкультурна пауза (гімнастика для очей, ходьба, біг на місці,

загальнорозвиваючі, дихальні вправи);

- навчальні академічні заняття з фізичного виховання (загальнорозвиваючі, силові вправи, вправи на розтягування, ходьба, біг на місці, дихальні вправи);

- самостійні тренувальні заняття (циклічні вправи аеробної спрямованості, силові вправи, вправи на розтягування, загартувальні процедури).

Виконання наведеного комплексу фізичних вправ, який рекомендується для виконання студентам які навчаються в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану дає змогу досягти відповідних норм фізичної активності, покращити показники фізичного стану та самопочуття студентів. Але головною проблемою реалізації вказаної методики є доброчесність студентів та самостійна відповідальність за сумлінне виконання цього комплексу.

Список використаних джерел

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів: НВФ «Українські технології», 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 10-14.

2. Дзензелюк Д. О., Грибан Г. П., Денисовець А. П. Рухова активність студентів під час навчання у вищих навчальних закладах. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Дніпро, 2014. С. 112-116.

3. Агалаков В. С., Петросян Д. А. Фізична активність під час бойових дій для студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*: матеріали Регіональної наук. інтернет-конф. Дніпро, 2022. С. 7-11.

УДК 378:796.071.4

Марамуха Н.П.

сімейний лікар, КНП «Центр первинної медико-санітарної допомоги № 10», Запорізької міської ради; магістрантка, Запорізький національний університет

ДО ПИТАННЯ СИСТЕМАТИЗАЦІЇ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО НАДАННЯ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ

Виконання професійних обов'язків працівниками галузі фізичної культури і спорту не залежно від місця роботи і посади пов'язане із

підвищеним ризиком виникнення нещасних випадків і невідкладних станів у спортсменів, споживачів фізкультурно-оздоровчих послуг або здобувачів освіти різних рівнів.

Очевидно, для того, щоб тренер, інструктор або професійний спортсмен був готовий адекватно діяти у критичній ситуації, пов'язаній із раптовим погіршенням здоров'я людини він має володіти основами медичних знань та найпростішими практичними уміннями з надавання долікарської допомоги.

Донедавна підготовка майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги відбувалася доволі стихійно – на розсуд авторів освітніх програм, однак з 2019 р. необхідність такої підготовки була зафіксована у компетентностях і програмних результатах навчання у державному стандарті спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

З введенням цього стандарту, освітній процес зіткнувся із рядом утруднень, пов'язаних, перш за все, з відсутністю матеріального забезпечення, необхідного для навчання здобувачів освіти правильному здійсненню найпростіших медичних маніпуляцій; відсутністю відповідного методичного забезпечення і дидактичного матеріалу; особливостями контингенту майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Наявність означених складнощів вказує на необхідність удосконалення професійної освіти майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту в аспекті формування у них готовності до надання долікарської допомоги при нещасних випадках і невідкладних станах.

Найважливіше завдання на шляху до цього – аналіз досвіду такої підготовки. Однак, такий аналіз має бути організований конструктивно та раціонально.

Основним моментом при цьому виступає відбір наукових джерел для аналізу. До недавнього часу ця процедура здійснювалася, зазвичай, не організовано і передбачала творчу роботу із каталогами бібліотек або вільний пошук і Інтернеті без чітко складеного плану. При цьому після відбору ключових джерел, здійснювався, так званий, «концентричний» пошук літератури, за яким до аналізу потрапляли джерела, вказані у переліку посилань ключових публікацій, взятих до аналізу у першу чергу.

Однак, із розвитком системи наукових баз даних, а також спрощенням доступу до їх використання, аналіз наукових джерел, взагалі і з проблематики підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, зокрема, може стати більш організованим і ефективним.

Наприклад, цьому сприятиме використання для цього алгоритму

PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) - стандарту створення систематичного огляду літератури та мета-аналізу наукових джерел [1].

Процес пошуку наукових джерел за алгоритмом PRISMA можна описати за допомогою наступної блок-схеми:

- розробка протоколу систематичного огляду, який включає формулювання запитань, вибір критеріїв включення та виключення, методи оцінки якості досліджень тощо;

- систематичний та об'єктивний пошук статей з використанням ключових слів та синонімів;

- відбір статей за заданими критеріями включення та виключення (бажано проведення такого відбору незалежно двома або більше оглядачами);

- оцінка якості обраних досліджень з використанням різних інструментів оцінки якості (наприклад, Risk of Bias Tool);

- екстракція даних з відібраних досліджень, включаючи авторів, рік публікації, методологію, результати, висновки тощо;

- синтез результатів всіх відібраних досліджень, проведення на цій основі мета-аналізу та формулювання висновків на основі цього аналізу;

- представлення результатів проведеного аналізу у стислій наочній формі діаграм, таблиць, графіків тощо;

- оцінка якості доказів на кожен висновок мета-аналізу на основі використання стандартних методів;

- інтерпретація результатів проведеного аналізу з висновками про суттєвість ефектів, їхню реальність, а також ступінь відповідності отриманих результатів первинному припущенню. Важливо зазначити обмеження, що виникли у процесі аналізу, а також можливі напрямки подальших досліджень;

- узагальнення та розповсюдження (публікація) результатів для практиків та дослідників у відповідній галузі [2].

Спираючись у нашій роботі на описаний алгоритм, метою аналізу наукових джерел визначаємо виявлення найбільш розповсюджених методів підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до надання долікарської допомоги.

При доборі джерел плануємо провести електронний пошук за такими базами даних: PubMed/MedLine, Web of Science, Scopus, LILACS, Google Scholar. Для доступу до баз даних плануємо використати ресурси наукової бібліотеки Запорізького національного університету. При визначенні наукових джерел плануємо спиратися на такі ключові слова:

- долікарська допомога, бакалаври, фізична культура, спорт (Google

Scholar);

- pre-medical assistance, bachelors, physical culture, sports (PubMed/MedLine, Web of Science, Scopus, LILACS, Google Scholar).

Критерії включення наукових джерел в аналіз та виключення з нього формулюємо наступним чином.

Критерії включення:

- відповідність темі дослідження: джерела мають бути безпосередньо пов'язані з темою, яку ви досліджуєте;

- актуальність: джерела повинні бути актуальними та відображати сучасні тенденції та досягнення в вашій галузі дослідження;

- надійність: джерела мають бути надійними та авторитетними, тобто їх автори повинні бути кваліфікованими фахівцями в відповідній галузі, а їх висновки мають базуватися на достовірних даних та аналізі;

- оригінальність: якщо ви шукаєте джерела для дослідження нової теми, то добре, якщо вони є оригінальними та містять нові ідеї та підходи;

- релевантність: джерела повинні бути релевантними для вашого конкретного завдання дослідження.

Критерії виключення:

- застарілі джерела: джерела, які застаріли або не відображають сучасні тенденції у вашій галузі дослідження, можуть бути виключені;

- ненадійні джерела: джерела, які не мають достатньої надійності та авторитетності, наприклад, блоги або форуми, можуть бути виключені;

- нерелевантні джерела: джерела, які не стосуються вашого конкретного завдання дослідження, можуть бути виключені;

- дублікати: джерела, які дублюють одне одного або містять ті ж самі дані, можуть бути виключені;

- неповні джерела: джерела, які не містять достатньої інформації для аналізу або не є доступними для отримання, можуть бути виключені.

Спираючись на сказане вище, у першій ітерації плануємо перевірити знайдені джерела за визначеними критеріями включення та виключення, використовуючи підходи А. Кокрана [3]. При цьому публікації, які не відповідають визначеним критеріям включення, маємо вилучити з подальшого аналізу. Це дозволить звужити коло джерел для аналізу та вибрати найбільш релевантні предмети нашого дослідження.

У другій ітерації плануємо сортування джерел за змістовими категоріями, основаними на регіональному принципі. Тобто джерела будуть розподілені на ті, що описують підготовку бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги у таких регіонах Світу: Україна; Європа; США та Канада; інший Світ.

У кожній з виділених груп плануємо поділити джерела на ті, що

описують підготовку до надання долікарської допомоги у режимі формального навчання (зокрема, у вищих навчальних закладах) та у режимі неформального навчання (зокрема, на спеціальних постійно діючих курсах та окремими програмами різноманітних громадських організацій).

З метою надання більшої наочності процесу та результатам аналізу наукових джерел з проблематики підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання домедичної допомоги плануємо відобразити їх у форматі блок-схеми.

Отже, використання описаної методології дозволить не тільки набрати необхідний матеріал для обґрунтування авторських методів та способів підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги, а й забезпечити відтворюваність систематичного огляду літератури, що може стати корисним для підвищення якості досліджень, розробки наукових концепцій, практичних рекомендацій та методів підвищення ефективності роботи у цьому напрямку.

Список використаних джерел

1. Page M. J., McKenzie J.E., Bossuyt P.M., Boutron I., Hoffmann T. C., Mulrow C. D. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. 2021. 371-372. doi:10.1136/bmj.n71.
2. Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., ... & Straus, S. E. PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. *Annals of internal medicine*. 2018. 169(7), P. 467-473. doi: 10.7326/M18-0850.
3. Higgins J. P. T., Savović J., Page M.J., Elbers R.G., Sterne J. A. C. URL: www.training.cochrane.org/handbook.

УДК 378.1:796.011.3

Палічук Ю.І.¹, Вілігорський О.М.²

¹ канд. пед. наук, доцент, Буковинський державний медичний університет

² ст.викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗНЗ МАЙБУТНІМИ УЧИТЕЛЯМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Модернізація національної системи освіти на засадах особистісно орієнтованого підходу об'єктивує необхідність посилення уваги до створення в середніх навчальних закладах сприятливих умов для розвитку творчої, самостійної, життєво-компетентної особистості, яка поважає себе та вміє піклуватися про власне здоров'я. Першорядне завдання вчителя –

розвиток у школярів активної життєвої позиції, здатності робити власний вибір, брати відповідальність за свої дії, формування свідомої потреби в систематичній спортивній діяльності, здоровому способі життя та позитивному ставленні до здоров'я. Формування такої активної, упевненої в собі особистості можливе лише за умов навчання й виховання, що спрямовані на розвиток цінностей здоров'я, естетики здоров'я тощо. Попри актуальність організації спортивно- оздоровчої діяльності в середніх навчальних закладах і законодавчу регламентацію, нинішній стан спортивно-оздоровчої діяльності в Україні є незадовільним.

Для розвитку спортивно-масової й оздоровчої роботи необхідно впроваджувати її в класно-урочну, позакласну, позашкільну діяльність, формувати в школярів свідому потребу систематично займатися фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя, ставитися позитивно до свого здоров'я. Формування мотивації й цінностей спорту та здоров'я повинні відбуватися на уроках насамперед фізичного виховання [4].

Отже, спортивно-оздоровча діяльність – система педагогічних засобів, що спрямована на формування внутрішньої потреби учня в заняттях фізичною культурою і спортом, розуміння анатомічних основ, розвиток фізичних показників, а також вироблення санітарно-гігієнічних навичок, звичок і здорового способу життя. Вплив спортивно-оздоровчих занять на фізичний розвиток і виховання учнів залежить від ефективного використання всього арсеналу засобів і методів та кваліфікації фахівців.

Спортивно - оздоровчі заняття в середній школі повинні надавати учневі змогу реалізувати власні інтереси в різних сферах діяльності – від гурткових до індивідуальних спортивних занять. Такі заняття необхідно проводити в навчальних закладах, спрямовуючи їх на загальне оздоровлення організму. Особливе значення мають дні спорту та здоров'я, що нейтралізують втому, нервову напругу, спонукають до активного відпочинку тощо.

Солідарну позицію обстоює О. Дубогай [1], зазначаючи, що успішний процес оздоровлення учнів можливий завдяки додатковим фізичним навантаженням, уведенню до навчального процесу спортивно-оздоровчих заходів у процесі гурткових, секційних і самостійних занять. Такі спортивно-оздоровчі заходи потрібно варіювати за рівнем фізичної підготовленості, зважаючи на функціональні показники. Необхідно також брати до уваги медичні показники щодо використання допустимих фізичних навантажень різного характеру під час занять вправами. Все це набуває важливості в ході планування фізичних навантажень для школярів. Організація й методика проведення спортивно-оздоровчих занять з учнями, які мають послаблене здоров'я, повинна бути індивідуально дібраною,

водночас передбачати фізичні навантаження.

Отже, дослідники акцентують на значущості ранжування учнів за рівнем фізичної підготовленості, надають пріоритетності різноманітним спортивно-оздоровчим заходам, що зацікавлюють учнів. Варто застосовувати індивідуальний підхід до добору спортивно-оздоровчих занять для учнів, які мають певні захворювання. Невдала організація занять фізкультурою, що знижує мотивацію та цікавість учнів до спорту, не може бути продуктивною.

Суттєвою в аспекті пошуку стосовно того, що впровадження спортивно-масової оздоровчої діяльності в навчальний процес загальноосвітньої школи передбачає використання всіх засобів фізичного виховання, майстерність педагогів та їхню мотивацію. Дослідник окреслив форми оздоровчої спортивно- масової діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах: «День здоров'я» як активний відпочинок на свіжому повітрі з виконанням фізичних вправ, бігу з доданням перешкод, спортивними змаганнями за спрощеними правилами; туристичні походи; змагання з орієнтування на місцевості; активний відпочинок у літніх оздоровчих таборах; масові фізкультурно- спортивні заходи з елементами естетичного й розважального характеру; спортивні змагання (літні та зимові спартакіади; матчеві зустрічі; Дні бігуна, стрибун, плавця та ін.); участь у заняттях спортивних секцій із різних видів спорту, у групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації; самостійне виконання фізичних вправ у режимі дня; виконання гігієнічних і загартовувальних процедур [2].

Для успішної реалізації цих форм роботи потрібно в кожному загальноосвітньому навчальному закладі розробляти програми, що мають відповідати таким основним вимогам:

- різноманітність форм занять, засобів, методик викладання та тренування, що узгоджені з потребами й інтересами учнівської молоді;
- додавання елементів новизни до занять фізичними вправами; особисто зорієнтована індивідуальна діяльність у межах можливостей учнів;
- роз'яснювально-освітня основа, згідно з якою кожен учень має усвідомлювати користь занять, мати теоретичні знання (основи анатомії, фізіології, гігієни; інформація про новітні тенденції, досягнення й методики оздоровчих тренувань);
- можливість оцінювати фізіологічний стан і реакцію на навантаження (вимірювання артеріального тиску, частоти дихання й серцево-судинних скорочень);

- можливість перевіряти рівень фізичної підготовки або проводити спостереження (самоконтроль) за станом здоров'я (своєрідні контрольні виміри, тести, нормативи) [3].

Отже, до педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до спортивно-оздоровчої діяльності в середніх навчальних закладах належать такі: методична робота з педагогічним колективом з метою розвитку мотивації та збагачення знань, умінь, навичок у контексті формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до організації спортивно-оздоровчої діяльності в середніх навчальних закладах; створення викладачами позитивного психологічного клімату в студентському колективі на основі інтерактивної взаємодії.

Серед перспективних напрямів дослідження передбачено такі: вдосконалення навчально-методичного забезпечення для формування готовності майбутніх учителів до провадження організації спортивно-оздоровчої діяльності в середніх навчальних закладах; подальший аналіз і розроблення інноваційних технологій для оптимізації спортивно-оздоровчої діяльності; усебічне студіювання закордонного й вітчизняного досвіду спортивно-оздоровчої практики в різнотипних освітніх установах; пошук мотиваційних ресурсів для утвердження в суспільстві цінностей здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Дубогай О. Д. Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів: інноваційний світовий досвід. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2007. № 6. С. 104-108.
2. Винник Н. М. Використання інтерактивних технологій при формуванні готовності учителів фізичного виховання до спортивно-оздоровчої діяльності у середніх навчальних закладах. *Науковий вісник Ужгородського ун-ту. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. Ужгород : УНУ, 2016. Вип. 1 (38). С. 76-80.
3. Жуковський Є. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Житомир, 2014. 20 с.
4. Палічук Ю. І. Зміцнення здоров'я старшокласників у процесі самостійних занять з фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення* : III Всеукр. наук.-практ. інтернет- конф. (м. Черкаси, 2 груд. 2021 р.). Черкаси, 2021. С. 31-35.

УДК 796.93

Панасюк О.О.¹, Гребік О.В.²

¹ канд. пед. наук. «Луцький національний технічний університет»

² канд. пед. наук. «Луцький національний технічний університет»

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Під психічною готовністю спортсмена розуміють стан спортсмена, набутий у результаті технічної та тактичної підготовки (також і психологічної), який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності.

Успішність виступу спортсменів на змаганнях вимагає високого рівня психологічної, технічної, тактичної підготовки, та максимального залучення всіх функцій, що лежать в основі загальної підготовленості спортсмена. Слід відзначити, що саме психологічний фактор відіграє вирішальну роль у вирішальних поєдинках.

Практичний досвід та аналіз літературних джерел засвідчує, що раціональне використання психологічних прийомів, вміння впливати на механізми свідомості, мотиваційну та емоційну сферу, сприяють не тільки збереженню оптимального біосоціального балансу особистості спортсмена, але й створюють хороші умови для успішного вирішення завдань навчально-тренувального процесу та досягнення відмінних результатів виступу на змаганнях.

Загалом психологічна підготовка — це процес розвитку та вдосконалення проявів психіки спортсмена, що відповідають вимогам тренувальної та змагальної діяльності.

Психологічна підготовка спрямована на формування в особистості психічних властивостей, необхідних для спортивної діяльності, професійно важливих знань, умінь і навичок, досягнення такої стійкості, яка дасть можливість вирішувати поставлені під час змагань завдання.

Психологічна підготовка має ряд важливих особливостей:

1) це підготовка до основного виду діяльності, може бути підготовка до тренувального процесу, але може бути підготовка до змагань;

2) в процесі психологічної підготовки повинні формуватися властивості психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність в спортивній діяльності;

3) психологічна підготовка пов'язана з процесом навчання, виховання і тренування спортсмена, направлена не тільки на формування і розвиток психіки спортсмена, але і на вдосконалення найважливіших для спорту властивостей особистості.

Успішний виступ у змаганнях, де доводиться зустрічатися з різноманітними, часом найсильнішими суперниками, вимагає від спортсмена поряд з великою техніко-тактичною досконалістю та фізичною працездатністю також високого рівня психологічної підготовленості

Психологічна підготовленість спортсмена визначається по-перше, ступенем розвитку спеціалізованих сприйнятів: почуття дистанції та часу, орієнтування у просторі, швидкості реакції, вміння передбачати дії суперника, тактичного мислення, уваги та, по-друге, психологічним станом спортсмена.

При оптимальній психологічній підготовці спортсмен має найвищий рівень розвитку цих рис і стан т. зв. психологічна готовність. Для нього характерні впевненість у собі, воля до боротьби за фінал і перемогу, здатність мобілізувати всі сили для досягнення мети, значна психічна стійкість.

Психічна стійкість – це здатність та властивість спортсмена зберігати у важких умовах тренування та змагань позитивний емоційний стан, працездатність та психічні якості, необхідні на змаганнях, незважаючи на вплив факторів, що викликають негативні емоції та психічну напруженість.

Під психологічною готовністю спортсменів до змагань розуміють можливість якнайкраще успішно виступати на змаганнях. У психічній готовності приділяється велика роль впевненості, волі тощо, які не піддаються виміру та формалізації, а також можуть доповнювати отримані об'єктивні дані досліджень.

Психологи в спорті вбачають сутність психологічної готовності спортсмена до різних впливу на нього екстремальних умов змагань та можливості своєчасно прийняти оптимальне рішення в конкретній ситуації, у єдності діяльності та стану, у безперервному контролі та регуляції поведінки.

Спорт диктує негативні передстартові стани – передстартова лихоманка та апатія – зазвичай характеризуються тим, що спортсмени, що перебувають у цьому стані не впевнені у своїх силах, їх переслідують нав'язливі думки про перебіг майбутніх змагань, мучать сумніви щодо своєї готовності та успіху у виступах.

До «психологічних бар'єрів» у спорті відносять:

- страх перед противником або знанням, викликаний його сильних сторін або неправильною інформацією про його успіхи, забобонами, або недооцінкою власних можливостей;
- страх перед програвом;
- страх не витримати високого темпу;

- страх отримати нову травму або повторну;
- страх неадекватного суддівства, їх суб'єктивного ставлення до противників;

- всілякі забобони, які досі ще поширені серед спортсменів.

Під впливом цих та інших подібних до них думок та емоцій спортсмен стає надмірно збудженим, запальним або млявим, апатичним.

Список використаних джерел

1. Горбенко В., Новикова О. Вплив загальних та спеціальних рухових здібностей та опанування технічними діями в тхеквондо. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2003. № 3-4. С. 77-81.

2. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів : НВФ «Українські технології», 2004. Вип. 8. Т. 1. С. 154-157.

3. Кличко В. В. Бокс : теория и методика спортивного отбора. К. : Нора-принт, 1999. 75 с.

4. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : монографія. Луганськ : ДЗ, 2009. 352 с.

5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К. : Олімп. літ., 2013. 624 с.

Порада О.В.

ст. викладач, НУ «Запорізька політехніка»

SOFT SKILLS В МЕЖАХ КУРСУ «СПОРТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ»

У сучасному світі актуалізуються нагальна потреба у розвитку так званих м'яких навичок (soft skills), оскільки жодна з професій не стоїть на місці й професійні компетентності змінюються відповідно до потреб ринку праці. На думку провідних фахівців та науковців, soft skills є тими навичками, що допомагають професіоналу адаптуватися до вимог роботодавців.

Саме ця потреба ринку праці знайшла наукову рефлексію у роботах багатьох дослідників, як українських (О. Біляковська, А. Бобро, Н. Длугунович, К. Коваль, С. Наход та ін.), так і зарубіжних (Л. Андерсон, Р. Бейкер К. Бойден, М. Маттесон, М. Роблес, А. Тулумакос, П. Фернандес, М. Хірудайарадж та ін.).

Базове визначення терміну «soft skills» подати доволі складно, оскільки дослідження із зазначеної проблематики існують у різних галузях,

зокрема в економіці праці; працевлаштуванні; розвитку робочої сили та розвитку людських ресурсів; управлінні та комунікації, в галузевій або предметній літературі тощо [1, 2].

Термін «soft skills» виник у середині 1970-х років. Його автором вважають Дж. Нейсбіта, американського автора та консультанта у галузі мегатрендів. Він використав термін у своїй книзі «Megatrends: Ten New Directions Transforming Our Lives» (1982), де soft skills було визначено як необхідні навички, що доповнюють технічні знання та мають важливе значення для успішної роботи в сучасному світі. Д. Гоулмен використовує термін «емоційний інтелект» для опису soft skills, таких як емпатія, самопізнання, соціальна компетентність та інші. П. Друкер описує soft skills як особистісні навички (personal skills) та лідерські якості (leadership qualities). Д. Юл вважає, що це – навички, які допомагають людині працювати з іншими людьми, взаємодіяти з ними й вирішувати конфліктні ситуації. К. Коупленд, автор книги «The Law of Recognition», тлумачить soft skills як здатність відчувати та розуміти інших людей, спілкуватися з ними та досягати спільних цілей. С. Кові вказує на те, що soft skills є навичками міжособистісного спілкування (interpersonal skills), що пов'язані з емпатією, співчуттям, співробітництвом тощо.

Як слушно зауважують М. Хірудайарадж, Р. Бейкер та ін., «враховуючи різноманітність галузей, у яких досліджують м'які навички, не дивно, що таксономія м'яких навичок різноманітна або що визначення цього терміну досить розпливчасте» [2].

На нашу думку, розлогим тлумаченням терміну «soft skills» є таке: це набір особистісних навичок, що допомагають людям ефективно спілкуватися з іншими, розв'язувати проблеми, працювати в команді та керувати своїми емоціями. Ці навички доповнюють технічні знання та вміння, і є дуже дієвими для успішного функціонування в сучасному світі [3, 4].

Складовими soft skills є індивідуальні якості, соціальні навички, навички комунікації та співпраці, керування емоціями тощо. Це загальні категорії, що описують різні аспекти soft skills [2].

К. Коваль розглядає індивідуальні якості як вміння прийняти рішення та розв'язувати проблеми, чітко поставити завдання та формулювати цілі, позитивне мислення та оптимізм, орієнтація на клієнта та кінцевий результат; комунікативні якості – як вміння зрозуміло формулювати думку, вміння взаємодіяти з іншими типами людей, структурувати й модерувати наради, відповідати аргументовано, зрозуміло, вчасно і ввічливо, готувати та робити якісні презентації, отримати культурні та міжнаціональні особливості; вміння «грати» в

команді, об'єднувати та мотивувати команду, навчати та розвивати членів команди, передбачати та запобігати ризикам, чітко планувати та керувати часом – як управлінські якості [3].

У результаті аналізу наукового доробку вітчизняних та зарубіжних дослідників, ми дійшли висновку, що в межах курсу «Спортивний менеджмент» ключовими soft skills є такі:

- управління часом. Управління часом є необхідною навичкою для будь-кого менеджера – знання того, як правильно розподіляти свій час, допоможе розставляти пріоритети, делегувати та виконувати завдання відповідно до найближчих термінів;

- письмове спілкування. Оскільки віддалені та гібридні робочі середовища зростають, письмове спілкування набуває значення, ніж будь-коли – важливо бути ретельним і лаконічним у своїх письмових інструкціях;

- креативність. Керівники можуть отримати користь від креативності, оскільки вона допомагає їм розробляти унікальні розв'язання проблем завдяки нестандартному мисленню;

- цілепокладання. Постановка цілей є важливою частиною менеджменту. Керівник не тільки повинен мати можливість визначати, хто і що має робити для досягнення цілей компанії, він також має встановлювати особисті та професійні цілі для себе та своєї команди, щоб повністю розкрити свій потенціал;

- прийняття рішень. Менеджер повинний бути рішучим, щоб швидко приймати рішення щодо найму, делегування завдань, проєктів і термінів, оскільки кожне його рішення впливає на команду (а іноді й на всю компанію);

- розумова спритність. Розумно спритні менеджери можуть швидко сприймати складні концепції, аналізувати та розв'язувати проблеми, своєчасно приймати обгрунтовані рішення;

- співпраця. Вміння добре працювати з іншими недостатньо. Співпраця також передбачає заохочення підпорядкованої команди працювати разом і використовувати їхні унікальні перспективи для створення рішень і кращих результатів.

Вищезазначені навички сприятимуть опануванню когнітивного, мотиваційно аксіологічного, праксеологічного та особистісного компонентів професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту [5].

У подальших дослідженнях заплановано висвітлення системи вправ, у основі яких буде ділова гра. Адже гейміфікація освітнього процесу є однією з ключових у світовій педагогічній думці, де викладач стає

фасилітатором, тьютором, модератором та коучем й часто апелює до м'яких навичок.

Список використаних джерел

1. Robles M. M. Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today's workplace. *Bus. Commun. Q.* 2012. No. 75. P. 453-465.
2. Hirudayaraj M., Baker R., Baker F., Eastman M. Soft Skills for Entry-Level Engineers: What Employers Want. *Education Sciences*. 2021. No. 11(10). P. 641.
3. Коваль К. О. Розвиток «soft skills» у студентів – один з важливих чинників працевлаштування. *Вісник ВПІ*. 2015. Вип. 2. С. 162–167.
4. Bobro A. Формування Soft Skills у майбутніх учителів початкової школи. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя)*. 2021. № 1. С. 117-124.
5. Криштанович С. В. Теоретичні та методичні засади формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2021. 41 с.

УДК 378.14:796.011.3

Сметанін С.В.¹, Захарова О.М.²

¹ ст. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² ст. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ТА ЗМІШАНОЇ ФОРМ НАВЧАННЯ

З метою вирішення завдань організації процесу фізичного виховання і спорту в навчальних закладах усіх типів, а також на базі відповідних структур правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб, у підрозділах Збройних сил України та інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, для здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності і фізкультурно-спортивної реабілітації осіб із інвалідністю, гарантування кадрового забезпечення масового, дитячого, дитячо-юнацького, резервного спорту, та спорту вищих досягнень Стандартом вищої освіти України для першого (бакалаврського) рівня, введеного в дію наказом МОН №567 від 24.04.2019 р., та Стандартом вищої освіти України для другого (магістерського) рівня, введеного в дію наказом МОН №516 від 11.05.2021 р., передбачено встановлення вимог до підготовки фахівців галузі 017 «Фізична культура і спорт». Серед іншого, акцентується увага на той факт, що в результаті отриманої теоретичної та практичної підготовки під час професійної діяльності у сфері фізичної

культури і спорту, або у процесі навчання, зазначені фахівці мають розв'язувати низку складних і комплексних спеціалізованих завдань та практичні проблеми в умовах, що характеризуються певною невизначеністю.

Як зазначають провідні вітчизняні фахівці, що досліджували проблематику професійної підготовки фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» в сучасних умовах, не лише власне галузь фізичної культури і спорту, а й інші важливі соціальні чинники, зокрема, можливість подолання демографічної кризи, відновлення соціально-економічного рівня українського суспільства, формування усвідомлення та здатності представників різних верств населення підтримувати належний рівень фізичної підготовки для забезпечення повноцінної суспільної діяльності, формування стійкої мотивації і традицій залучення до занять різними формами фізичного виховання і масового спорту, як запоруки фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я внаслідок ведення здорового способу життя та збільшення його продуктивної тривалості особливо у представників найбільш активної частини населення – молодого покоління тісно пов'язані, а інколи і безпосередньо залежать від якості підготовки спеціалістів фізичної культури і спорту, та їх здатності впроваджувати отримані знання та навички в повсякденну професійну діяльність.

Підвищення професіоналізму фахівців галузі фізичної культури та спорту, вдосконалення рівня їх підготовки, значною мірою визначає можливість успішного досягнення визначених Концепцією Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту завдань щодо надання фізичній культурі і спорту в Україні провідної ролі в якості чинника профілактики захворювань, формування в суспільстві гуманістичних цінностей і створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, формування у громадян країни патріотичних почуттів і зростання позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві.

Модель професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту має передбачати узгодження всієї системи, направленої на формування майбутнього професіонала в галузі ФКС, з низкою окремих компонентів системи вищої освіти. Зокрема, необхідно зважати на педагогічні умови вдосконалення та функціонування освітнього процесу, його зміст, організація і безпосередню освітню діяльність, взаємодію учасників зазначених процесів, і, зрештою, очікувані результати від реалізації заходів з підготовки даної категорії професійних кадрів. Така модель має бути системною, і, відповідно, узгоджуватись із переліченими структурними компонентами освітньої системи підготовки, та відповідати меті, вихідним

методологічним засадам і принципам підготовки майбутніх фахівців.

При цьому, у проектуванні та цілях освітньої програми підготовки фахівців будь якої галузі, в тому числі, фізичної культури спорту, повинні знайти відображення тенденції розвитку спеціальності та ринку праці, галузевий і регіональний контексти, що, відповідно, закріплено Рішенням Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти №9 від 29.08.2019 р.

В умовах вимушеного переходу на дистанційні та змішані форми навчання спочатку через пандемію, а, згодом, через початок бойових дій, як безпосередньо здобувачі вищої освіти, так і педагогічні працівники ЗВО зіткнулися з нагальною необхідністю до швидкої зміни організаційних форм, а, подекуди, навіть змісту окремих складових системи підготовки у відповідності до наявних умов. За таких обставин, значних змін зазнають практично всі складові методики професійно-педагогічної підготовки фахівців, включно з мотиваційним, змістовним, та техніко-проектувальним компонентами, організаційними формами та засобами, навчально-методичним забезпеченням та впровадженням інноваційних педагогічних технологій.

Важливого значення за умов реалізації освітніх завдань системи підготовки при використанні дистанційних форм навчання набувають процеси, пов'язані зі збереженням та організацією доступу до освітніх ресурсів, навчально методичних матеріалів та різноманітних заходів, форм та видів освітньої діяльності, переважно в асинхронному форматі, всіх їх учасників. Необхідність дублювання основних значущих елементів різноманітних форм та засобів начального процесу з використанням декількох інформаційних каналів значно збільшують навантаження на педагогічних працівників галузі. Потреба в специфічному забезпеченні безпосередньо технічними, програмними та інформаційно-комунікативними засобами, опанування навичками їх використання та адаптації до раніше напрацьованих педагогічних технологій, чи впровадження нових, інноваційних форм, пов'язані не лише з когнітивними можливостями, а й суттєво впливають на психологічний стан працівників ЗВО та інших учасників освітнього процесу.

Урахування напрацьованого досвіду, постійний пошук нових форм, методів, і технологій освіти, налаштованих відповідно до умов сьогодення та зорієнтованих на інтенсифікацію процесів підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту, повинні визначати вектор розвитку всієї системи на всіх її рівнях і впроваджуватися в діяльність не лише здобувачів вищої освіти, педагогічних працівників і персоналу галузі, а й керівників та відповідальних осіб ЗВО, від діяльності яких, зрештою, багато в чому

залежить можливість реалізації зазначених тенденцій.

При визначенні мети та програмних результатів навчання за освітньою програмою професійної підготовки фахівців із фізичної культури і спорту в закладі вищої освіти за умов використання дистанційних та змішаних форм навчання з урахуванням особливостей поточної ситуації важливе значення потрібно приділяти вивченню пропозицій і оцінці потреб всіх зацікавлених сторін. Ввижається доцільним залучення до формулювання цілей і визначення програмних результатів освітньої програми відповідних представників органів державної влади та місцевого самоврядування, закладів фізичної культури і спорту, роботодавців, фахівців галузі фізичної культури і спорту, громадські об'єднання фізкультурно-спортивної спрямованості (зокрема, федерації та асоціації з окремих видів спорту), інші інститути громадянського суспільства. Залучення безпосередньо практикуючих фахівців галузі ФКС у сферу вищої освіти, узгодження навчальних програм з потребами конкретних організацій, що мають стати в майбутньому місцями працевлаштування фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», та адаптація вже на етапі навчання до специфічних умов працевлаштування і реалізації власних кар'єрних прагнень здобувачів вищої освіти за рахунок не лише проходження стажування в межах навчальних програм, а й в процесі взаємодії на регулярній основі з діючими спеціалістами, освітніми і фізкультурно-спортивними структурами дозволить підвищити мотивацію, сприятиме самовизначенню студентів, та, зрештою, забезпечить їх вагомими перевагами на ринку працевлаштування.

Задля зближення фактичних і актуальних в сучасних умовах вимог до професійної підготовки фахівців галузі фізичного виховання та спорту і їх освітніх програм варто застосовувати індивідуальні освітні траєкторії, що реалізується, серед іншого, наявністю в учбових планах вибіркокових дисциплін. В межах магістерських програм, зокрема, наявність курсів «Нетрадиційні види гімнастики» та «Тренажерні пристрої у фізичному вихованні» (в іншому блоці – «Тренажерні пристрої у спорті») дозволяють озброїти майбутніх фахівців корисними і актуальними в умовах дистанційної діяльності в галузі методиками специфічних форм діяльності, що доступні для самостійного виконання, а також надають потужний оздоровчий ефект при роботі з різними контингентами. Так, в рамках курсу «Нетрадиційні види гімнастики» розглядається сучасне трактування давніх систем гімнастичних вправ, аналізуються національні особливості нетрадиційних видів гімнастики, безпосередньо детально розбиються методики викладання окремих нетрадиційних видів гімнастики з урахуванням стану здоров'я тих, хто займається, особлива увага

приділяється мотивації до занять нетрадиційними видами гімнастики. В межах практичних навичок акцент зроблено на опанування методикою Йозефа Пілатеса. За самою своєю природою пілатес, як складова сучасної групи нетрадиційних видів гімнастики є однією з найбільш ефективних та придатних для більшості людей програмою. Суттєвою її перевагою є можливість виконання вправ як самостійно в домашніх умовах, так і в якості популярної оздоровчої технології, що користується попитом у клієнтів оздоровчих клубів і фітнес-центрів та може як використовувати різноманітне приладдя та спеціальні тренажери, так і виконуватися взагалі за умов відсутності будь якого інвентарю та специфічних спортивних залів. Фахівці як традиційної, так і альтернативної медицини виявили сприятливий вплив цієї гімнастики при позбавленні від болю в спині, лікуванні травм хребта, боротьбі з артритом, остеопорозом, наслідками травм колінних і плечових суглобів, а також проявами стресу і головного болю, різноманітними проявами гіпокінезії. Саме тому, озброєні ефективними методиками оздоровчих видів нетрадиційних гімнастичних систем фахівці будуть завжди затребуваними на ринку праці в різноманітних структурах галузі ФКС та матимуть в своєму потужний інструментарій для здійснення практичної професійної діяльності в обраній царині.

Стосовно дисциплін присвячених розгляду конструктивних особливостей та методики використання різноманітних тренажерних пристроїв у фізичній культурі та спорті, то вони безпосередньо пов'язані з надзвичайно актуальними внаслідок впровадження досягнень науково-технічного прогресу процесами забезпечення галузі новітніми розробками, та дозволять майбутнім спеціалістам використовувати їх переваги для інтенсифікації всіх сторін підготовки в галузі ФКС. Особливу увагу в межах вивчення курсу приділено саме специфічним методам використання тренажерів, здатних забезпечувати зворотній зв'язок, в умовах самостійних тренувань та під впливом несприятливих для традиційних форм організації занять фізичною культурою та окремими видами спорту факторів. Таким чином, майбутні фахівці отримують доступ до використання надбань прогресивних оздоровчих технологій, та наукових доробок провідних фахівців для забезпечення сучасних умов організації і проведення спортивних тренувань в різних видах спорту.

Разом з іншими дисциплінами вибіркового циклу, розглянуті курси дозволяють спланувати можливість побудови індивідуальної освітньої траєкторії здобувачем вищої освіти з урахування перспектив та особливостей умов працевлаштування в галузі та здійснювати реалізацію завдань, що були поставлені суспільством перед галуззю фізичної культури

та спорту максимально ефективно.

УДК 796.011

Чухланцева Н.В.¹, Брухно Е.Л.², Чередниченко І.А.³

¹ канд. наук фіз.вих., НУ «Запорізька політехніка»

² ст. викладач, НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. наук фіз.вих., НУ «Запорізька політехніка»

ЄВРОПЕЙСЬКА СИСТЕМА ВИЗНАННЯ ТРЕНЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА КВАЛІФІКАЦІЙ: ЗНАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА

Розкриття потенціалу спорту загалом, і спортивно-рекреаційної сфери зокрема, сучасні тренди на фізичну активність і здоровий спосіб життя розширили сферу застосування професії тренера. Фітнес- і спортивні клуби та оздоровчі центри, дитячо-юнацькі спортивні школи та спортивні секції зацікавлені у висококваліфікованих фахівцях-тренерах. Теоретико-методологічні основи вищої освіти майбутніх фахівців-тренерів з виду спорту, висвітлюються в роботах Гращенкої Ж.В., Василенко М.М., Кузнецової І.Ю.. Активна педагогіка, реорганізація і вдосконалення навчальних програм були запропоновані як альтернативи для більш позитивного впливу на якість освіти майбутніх тренерів.

Ефективність діяльності тренерів підтримується набором знань та навичок, які пов'язані не тільки з опануванням суто професійних, фахових компетенцій, але й з необхідністю взаємодії з іншими учасниками навчально-тренувального процесу, здатністю думати, приймати рішення та розмірковувати про власну тренерську практику і досвід. Професійні характеристики спортивних тренерів вимагають підготовки, адаптованої до специфічних аспектів тренерської діяльності, що забезпечує умови для вирішення різноманітних завдань практичної діяльності, спонукає до критичного мислення та розвиває управлінські, організаторські, комунікативні та лідерські навички [1].

Євроінтеграційні процеси охоплюють дедалі більшу сферу вищої освіти України, отже оновлення вимог до сучасної професійної підготовки майбутніх тренерів, з метою формування конкурентоспроможних фахівців на загальносвітовому ринку праці, здатних успішно соціалізуватися, навчатися, провадити професійну діяльність, розвиватися та здобувати новий фаховий досвід, спонукає до вивчення і врахування міжнародного досвіду, використання можливостей міжнародного співробітництва.

Європейський союз прагне підвищення кваліфікації своєї робочої сили та внутрішнього узгодження кваліфікацій вищої освіти. Так, Болонський процес спрямований на сприяння посилення зв'язку між

освітніми програмами вищої школи та потребами ринку праці, що в тому числі спричиняє наслідки для спорту загалом і спортивного тренінгу зокрема. Низка європейських організації опікуються питаннями тренерської діяльності та освіти, а саме Європейська тренерська рада (European Coaching Council (ECC), <https://www.icce.ws/ecc/sport-coaching-europe.html>), Європейська мережа спортивної науки, освіти та працевлаштування (European Network of Sports Science, Education and Employment (ENSSEE), <https://eose.org/ressource/enssee/>), Міжнародна рада з тренерської освіти (International Council for Coach Education (ICCE), <https://www.icce.ws/>).

В 2008 році Комісія Європейської спільноти розробила і затвердила Європейську рамку кваліфікацій (European Qualification Framework (EQF)) для освіти протягом життя, метою запровадження якої було створення спільної довідкової системи, як засобу порівняння і уніфікації між різними кваліфікаційними системами країн-учасниць та їх рівнями [7]. Європейська рамка кваліфікацій призначена надати можливість міжнародним галузевим організаціям співвідносити свої кваліфікаційні системи з загальноєвропейською і таким чином забезпечити взаємозв'язок між міжнародними кваліфікаціями і національними кваліфікаційними системами. Крім того, у Білій книзі Європейської комісії зі спорту також наголошується значення Європейської рамки кваліфікацій для спортивної галузі: «Спортивний сектор також може звернутися за підтримкою в рамках окремих конкурсів пропозицій щодо впровадження Європейської системи кваліфікацій та Європейської кредитної системи професійної освіти та навчання» [8].

Наприкінці минулого сторіччя, Європейська мережа спортивної науки, освіти та працевлаштування (до 2001 року назва організації була «Європейська мережа спортивної науки та вищої освіти») розробила і затвердила 5-рівневу структуру визнання тренерських кваліфікацій. Пізніше, протягом 2004-2007 років, за підтримки і фінансування ЄС, був запроваджений Проект Узгодження структур вищої освіти в галузі спортивної науки, який складався з чотирьох напрямків: тренерський, фітнес, фізичне виховання та спортивний менеджмент [6].

В результаті цього проекту, існуюча структура була модифікована. Так, були визначена роль тренерської діяльності і визнані її компетенції і тренерські ролі (учень/асистент тренера; тренер; старший тренер; майстер-тренер). Також було визначено дві стандартні тренерські професії: тренер спортсменів, орієнтованих участь, і тренер спортсменів, орієнтованих результат. Далі вони були поділені на такі галузі тренерської діяльності: тренер початківців (діти, юніори, дорослі); тренер спортсменів,

орієнтованих на участь (діти, юніори, дорослі); тренер спортсменів із низькою/високою результативністю (діти, юніори, дорослі); тренер спортсменів із високою результативністю, при чому зазначалося, що ці галузі можуть відрізнятися у різних видах спорту та у різних країнах.

Крім того пряме прирівнювання рівнів освіти до тренерських ролей було замінено визнанням федерацій, професійних та університетських напрямів освіти тренерів [4]. Рекомендувалося, щоб ці напрями освіти демонстрували чіткий зв'язок із чотирма тренерськими ролями, стандартом професії та відповідними тренерськими компетенціями. Було декларовано визнання попереднього навчання та поточної компетентності. І нарешті, було запропоновано введення системи ліцензування тренерів. Тренерська ліцензія, як основний критерій для визнання майстерності тренерів у виконанні практичних вимог та компетенцій тренерської діяльності, повинна бути підтверджена спортивними федераціями та, за необхідності, національними компетентними органами [3].

Опублікована в 2013 році Міжнародна рамкова програма спортивного тренерства (International Sport Coaching Framework (ISCF)) також позитивно впливає на розуміння та розвиток тренерської освіти у всьому світі. На основі вищезазначеної рамкової програми, у 2017 році було розроблено і затверджено Європейську рамкову програму підготовки спортивних тренерів (European Sport Coaching Framework (ESCF)) з метою підвищення рівня навчання, мобільності та працевлаштування спортивних тренерів у Європейському Союзі [4]. Відповідно до ISCF, ESCF визнає та охоплює п'ять ключових сфер інтересів, які служать основними факторами для всіх систем тренерської діяльності: бачення, орієнтоване на спортсмена; тренерська практика; тренерський досвід; розвиток тренера; сертифікація та визнання тренера.

ESCF приймаючи точку зору ISCF, визначає ефективну тренерську діяльність як послідовне застосування інтегрованих професійних, міжособистісних та внутрішньо особистісних знань для підвищення компетентності спортсменів, впевненості у собі, зв'язку та характеру у конкретних тренувальних контекстах [4].

Успіх спортивного тренера залежить від ефективної практики, а робочі здібності тренерів передбачають розвиток конкретних навичок, підкріплених комплексом знань та його індивідуальних характеристик, таких як особистість, філософія роботи, цінності та професійна етика. З цієї точки зору професійний розвиток спортивних тренерів є безперервним процесом, що триває протягом всієї кар'єри завдяки здатності адаптуватися до нових потреб, що висуваються високо динамічним і складним середовищем. Розвиток основних знань спортивних тренерів на початку

їхньої кар'єри забезпечує умови для безперервного розвитку протягом усієї професійної діяльності. Наразі визнається важливість трьох основних груп знань для спортивних тренерів: професійні знання (знання предмета і як його викладати), міжособистісні (знання, пов'язані з умінням спілкуватися з людьми та будувати позитивні стосунки) та внутрішньо особистісні знання (знання про себе та особисту філософію, що ґрунтуються на досвіді, самосвідомості та рефлексії) [2].

Професійні знання є специфічними знаннями та становлять основу професійної майстерності тренерів. Тобто конкретні знання про теорію і методику спорту, педагогіку і психологію спорту, анатомію, фізіологію та інші предмети спортивних наук. За думкою науковців необхідно враховувати, що це поняття поза контекстом втрачає свою актуальність і зводить до мінімуму значення рефлексивного, інтерактивного та складного характеру ефективної професійної діяльності [5].

Міжособистісне знання пов'язане із соціальними взаємодіями тренерів, отже ефективність їх діяльності залежить від взаємовідносин з оточуючими людьми, у яких успіх потребує регулярної взаємодії зі своїми спортсменами, їх батьками, керівництвом чи іншими професіоналами. Завдяки такій взаємодії тренери зможуть ефективно, адекватно спілкуватися з усіма людьми, залученими до процесу спортивної підготовки. Таким чином, у тренера буде більше можливостей допомогти спортсменам з урахуванням особливостей різного віку, рівнів змагань, значення спортивної практики та конкретного соціального контексту.

Нарешті, внутрішньо особистісне знання стосується само розуміння тренерської діяльності та розуміння власних здібностей до самоаналізу та рефлексії. Самокритична роль може бути побудована відповідно до певного досвіду. По суті, здатність тренера максимізувати результати спортсменів полягає не лише у розширенні професійних та міжособистісних знань, а й у постійному осмисленні, оцінці та перегляді власної роботи [5].

Поєднання всіх груп базових знань, їх застосування у практичній роботі формують основні компетенції тренера і сприяють оптимізації виконання професійних функцій, а також створенню ефективних тренувальних стратегій, побудові довірчих відносин з вихованцями, самовдосконаленню та саморозвитку.

Враховуючи це, необхідність пошуку підходів до розвитку компетенцій у тренерів ґрунтується постійним пошуком нового досвіду та розвитком себе у формальних, неформальних та інформальних навчальних ситуаціях. Незалежно від навчальних ситуацій необхідно, щоб етичні, особисті та соціальні умови приймалися як підтримка процесу

професійного розвитку, що має дозволити зрозуміти ситуаційний вимір компетентності. Цінності та принципи тренерів виділені завдяки їхній взаємодії з багатьма оточуючими (крім спортсменів, колег за професією, фахівців з інших областей, батьків, уболівальників). У цьому випадку їм необхідно критично осмислювати та спрямовувати свої дії, цілеспрямовано піклуючись про спортсменів. Якісний розвиток знань майбутніх тренерів, поряд з розвитком особистих здібностей та вдосконаленням стратегій їх роботи, може призвести до просування у професійній кар'єрі, покращення тренувань та змагальних результатів їх спортсменів.

Підготовка майбутніх фахівців-тренерів в ЗВО не є фінальним етапом навчання, а навпаки є підготовкою до початку професійної кар'єри, яка має постійно підтримуватися процесом постійного навчання. Саме тому необхідно, щоб студенти вже з перших років навчання у ЗВО розуміли, що їх розвиток як тренерів відбуватиметься протягом життя, що в подальшому дозволить розвивати вміння відтворювати і формувати умови діяльності та проводити практичну роботу, випробовуючи систематизацію, організацію та застосування педагогічних процедур на тренуваннях та змаганнях, тим самим розширюючи знання та навички.

Знання особливостей європейської системи визнання тренерської компетентності та кваліфікації і пов'язаного з ними сертифікації може сприяти обґрунтованим рішенням щодо бажаних кар'єрних шляхів та пов'язаних з ними можливостей розвитку майбутніх фахівців-тренерів.

Список використаних джерел

1. Горюк П.І., Молдован А.Д., Кошура А.В. 2020. Компетентнісний підхід як основа професійної підготовки тренера. *Інноваційна педагогіка: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. Причорноморськ. Видавничий дім «Гельветика». Випуск 22. Т.4. С. 43-47
2. Côté, J., and Gilbert, W. 2009. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4(3). P. 307-323.
3. Duffy P., Crespo M., Petrovic L. 2010. The European framework for the recognition of coaching competence and qualifications – implications for the sport of athletics. *New Studies in Athletics*, 25(1). P. 27-41.
4. Lara-Bercial, S., North, J., Härmäläinen, K., Oltmanns, K., Minkhorst, J., & Petrovic, L. 2017. European Sport Coaching Framework. Leeds. URL: https://www.coachlearn.eu/_assets/files/project_documents/european-sport-coaching-framework.pdf
5. Milistetd, M., Galatti, L. R., Collet, C., Tozetto, A. V. B., & Nascimento, J. V. D. 2017. Sports coach education: Guidelines for the

systematization of pedagogical practices in bachelor program in physical education. *Journal of Physical Education*, 28(1). <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v28i1.2849>

6. Petry, K., Froberg, K., Madella, A. & Tokarski, W. (Eds.). 2008. Higher Education in Sport in Europe: From Labour Market Demand to Training Supply. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport.

7. *The european qualifications framework for lifelong learning*. 2008. Office for Official Publications of the European Communities. URL:

8. *White Paper on Sport*. Luxembourg: EUR-OP, 2007. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A52007DC0391>

УДК 796.01.07

Шуба Л.В.¹, Корж Н.Л.²

¹ доц., канд.пед. наук, доц. кафедри УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

² доц., канд. наук фіз. вих, доц. кафедри УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

СПЕЦИФІКА ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» ПРИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» розглядає фізичне виховання як соціальне явище, основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні, навантаження та відпочинок та як компоненти процесу виконання фізичних вправ, навчання рухових дій, розвиток рухових якостей. На основі вивчення сучасного стану фізичного виховання в школі розглянуто шляхи формування національної системи фізичного виховання школярів. Управління процесом фізичного виховання, нові технології видів рухової активності у фізичному вихованні, адаптивне фізичне виховання, викладено методику фізичного виховання осіб різного віку.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» сприяє набуттю загальних та фахових компетентностей.

Загальні компетентності: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми; наполегливість щодо поставлених завдань і відповідальність щодо взятих обов'язків.

Фахові компетентності: здатність аналізувати процеси становлення і розвитку фізичної культури і спорту як інтеграційної соціальної сфери; уміння формулювати та розв'язувати педагогічні задачі та організовувати педагогічний процес як взаємодію і співробітництво з вихованцями та їх

батьками; уміння забезпечувати безпеку фізкультурно-спортивної діяльності; уміння застосовувати адекватні і ефективні засоби, методи і технології у навчально-тренувальному процесі, процесі фізичного виховання та оздоровчої діяльності; уміння використовувати системний підхід при плануванні діяльності тих, хто займається фізичною культурою і спортом.

Метою навчальної дисципліни є забезпечити висококваліфікаційну теоретичну і практичну підготовку студентів, формуючи у них систему професійних знань та умінь з основ фізичного виховання. Сприяти розвитку у студентів творчого педагогічного мислення, вміння знаходити нові шляхи та форми роботи з фізичного виховання, а також розширення і поглиблення фонду їх інтелектуальних, рухових вмінь та навичок.

Вивчення дисципліни сприяє вирішенню таких конкретних завдань: сформувати у студентів систему теоретичних знань з фізичної культури, яка в значній мірі визначає рівень і ступінь їх освіти, а також рівень їх професійної компетентності.

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» вивчається протягом трьох семестрів (6 структурних модулів) теми з яких у повному обсягу охоплюють всі особливості фізичного виховання різних верст населення не залежно від статті та віку.

Одним із обов'язковим завданням самостійної роботи студентів з предмету «Теорія і методика фізичного виховання» є науково-дослідна робота, тобто курсова робота.

При написанні курсової роботи студент обирає тему затверджену на засіданні кафедри. Темі не повинні повторюватись. Якщо такий випадок буде мати місце, то курсова робота не зараховується студентам у яких були однакові теми. Навіть у випадку, якщо тема розкрита з різних сторін. Курсова робота студента виконується окремо та не впливає на оцінку із заліку або іспиту. Написання курсової роботи дає можливість студенту відчувати «дух науки» та можливість дослідити практичним шляхом теми які більш всього турбують та визивають низку не розкритих питань. Цей важливий досвід допоможе студенту визначитись із шляхом у майбутній професії. Тому що саме написання курсової роботи може привести студента до дверей аспірантури де він зможе у повному обсязі розкрити свій талант дослідника і допоможе вітчизняній науці.

При закінченні дуже цікавої та багатогранної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» очікуються наступні результати за напрямками знань та умінь.

Знання: основних положень фізичного виховання різних верств населення, методики побудови занять у процесі фізичного виховання,

методик розвитку фізичних якостей, умов реалізації принципів і методів фізичного виховання, правил підбору засобів при вирішенні завдань фізичного виховання, особливостей роботи вчителя фізичного виховання у загальноосвітній школі, методів фізичного виховання.

Уміння: користуватись спеціальною додатковою літературою, побудувати фізіологічну криву уроку фізичного виховання, скласти протокол хронометражу уроку фізичної культури, законспектувати фізіологічну характеристику формування рухового навику, розробити програму навчання руховій дії, складати документи планування програмового матеріалу з фізичного виховання, підбирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей, самостійно провести дослідження у межах курсових та дипломних робіт.

Отже, враховуючи навчальний процес та специфіку предмету «Теорія і методика фізичного виховання» робимо висновок, що при опануванні даного предмету студенти за спеціальністю 017 «Фізична культура» зможуть реалізувати себе в різних сферах буття за своїм напрямком.

СЕКЦІЯ «АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ ТА КІНЕЗІОТЕРАПІЯ»

УДК 796.011.3

Бабенко В.Г.¹, Євдокимова Л.Г.², Корж Є.М.³

¹ канд. пед. наук, доцент, викладач кафедри спорту та фітнесу, Київський університет ім. Б. Грінченка

² ст. викладач кафедри спорту та фітнесу Київський університет ім. Б. Грінченка

³ ст. викладач кафедри спорту та фітнесу Київський університет ім. Б. Грінченка

КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ: ІСТОРІЯ І ДЕЩО ПРО ОСНОВНЕ

Загальновідомо, що активні заняття фізичними вправами і спортом мають дуже тісний зв'язок із виникненням високого рівня травматизму через стомлення, перенапруження або перевантаження м'язового чи опорно-рухового апаратів людини. Саме тому, одним з інноваційних методів лікування й запобігання травм стала методика кінезіотейпування, яку у 1973 році, після майже шести років непростих досліджень та апробації, запропонував фізкультурно-спортивному товариству японський лікар і мануальний терапевт Кензо Касі [6, с. 248].

Так, тісно співпрацюючи з доволі великою когортою різноагових, рухливих і потужних спортсменів із традиційно японського виду спорту –

боротьби сумо, доктор Касі, насамперед, звертав увагу на створення для них організаційно-тренувальних умов та відновлювально-релаксаційних процесів так, щоб якомога швидше здійснити й прискорити реабілітацію травмованих не перериваючи, при цьому, навчально-тренувальні заходи. Одночасно з цим, він хотів дати змогу задіяним учасникам заходів брати участь у змаганнях навіть із легкими травмами, придумавши спосіб, як підтримати м'язи і суглоби, не знерухомлюючи, при цьому, їх повністю або частково.

Було з'ясовано, що сутність цього методу полягає в накладенні на шкіру людини спеціальних медичних еластичних тейпів (бавовняних або синтетичних стрічок, вкритих, як правило, певним гіпоалергенним клеєм) на області виникнення запалення, болю чи розвитку патологічних процесів. Раніше проведені дослідження [1, 6, 7] показали: сила натягнення тейпу приблизно однакова з натягненням шкіри людини. Тобто, вже наклеєна фахівцем згадана вище стрічка забирає на себе частину навантаження на тих ділянках тіла людини, де виконується відповідна робота певної чи конкретно заданої інтенсивності.

Сьогоднішня спортивна практика застосування тейпів показала [1, с. 17-55; 6, с. 250], що останні можуть мати різну конфігурацію, форми, розміри й залежать від мети наклеювання у контексті прагнення щодо досягнення очікувано-необхідного ефекту чи результату в цілому.

Географія застосування і використання даного методу охоплює дуже багато країн і видів спорту. Слід зазначити, що зручність застосування тейпів полягає у тому, що його дія розпочинається відразу після приклеювання і триває цілодобово до 5 днів. Протягом цього часу його не потрібно відклеювати чи знімати, стрічки швидко висихають і не створюють будь-якого дискомфорту навіть при використанні у водних видах спорту.

У спортивній та медичній практиці накладання тейпів вже має свою визначену фізіологічну ефективність [1, 2, 5, 7]:

- зменшення відчуття усвідомлених існуючих больових синдромів;
- відновлення, нормалізація, збереження, підтримання рухливості й функціональної активності м'язів і працездатності суглобів;
- створення сприятливих умов для відновлювальних процесів у тканинах, м'язах та зв'язках;
- поступове задіяння власних сил і здатність людського організму щодо лікувального відновлення чи самовідновлення травмованих ресурсів завдяки збільшенню циркуляційних процесів.

Водночас, не дивлячись на увесь позитив від тейпування, є і негатив, при якому існують певні протипоказання і заборони стосовно їх

накладання. Як правило, це: виявлені чи підтверджені онкологічні захворювання та пухлини; відкриті чи незагоєні рани; тромбоз вен нижніх кінцівок; екзема й інші захворювання шкіри; різновиди алергії та інша індивідуальна непереносимість чогось.

Ми цілком і повністю абсолютно погоджуємось із тим, що дослідження за цією тематикою проводились багаторазово, широко й різноманітно. Саме метод кінезіотейпування, окрім фізичної культури та спорту, поступово стали використовувати в ортопедії, протезуванні, мануальній терапії, травматології, неврології, як у пластичній, так і звичайній косметології тощо. Однак, на превеликий жаль, не дивлячись на зростаючу популярність методу, більшість висновків та пропозицій були сприйняті неоднозначно, адже дуже багато показників залежать від сукупності психоемоційного стану спортсмена, потягу і бажання до успіху та перемоги, особистісно-індивідуального больового порога, виду пошкодження чи характеру травми, які кожен переживає (переносить) «по своєму», а також рівня кваліфікації фахівця, який проводить кінезіотейпування. Все це потребує апробації, уточнення, з'ясування, доведення й визначення, тобто – додаткових науково-експериментальних розвідувань.

Наразі, залежно від змістовного переважання характеру та нормативно-планової діяльності, наша робота, у подальшому, буде спрямована на дослідження окремих кореляційних моментів щодо кінезіотейпування і десмургії.

Список використаних джерел

1. Глиняна О.О., Копочинська Ю.В. Основи кінезіотейпування: навч. посіб. Київ, КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 125 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб.. Київ, Освіта України, 2009. 279 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків у процесі фізичного виховання і спорту. Київ, Олімп. л-ра. 1999. 132 с.
4. Платонов В. М. Загальна система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ, Олімп. л-ра. 1997. 504 с.
5. Спортивна фізіологія: навч. посіб. для студентів ВНЗ / упоряд.: І. І. Земцова. Київ, Олімп. л-ра. 2010. 219 с.
6. Спортивна медицина: підруч. для закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / за ред. Л.Я.-Г. Шахліної. Київ, НУФВСУ: Олімп. літ-ра. 2018. 424 с.
7. Спортивна медицина України: історія сьогодення та майбутнє/ за ред. В.В. Клапчука та Ю.П. Дехтярьова. Київ-Дніпропетровськ, ДеліТА.

2006. 156 c.

UDC 615.851.32

Burka O.M.

PhD, associate professor, National University «Zaporizhzhia polytechnic»

TAUB THERAPY AS REHABILITATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Today, the cerebral palsy in Ukraine has become one of the most widespread diseases of the nervous system in childhood. The prevalence of cerebral palsy (CP) ranges from 1.5 to 3-5% (in Ukraine – 2.5%).

Cerebral palsy is organic damage of the brain that occurs during fetal development, during childbirth, or in the early postpartum period, accompanied by movement, mental disorders, and speech impairment. Spastic forms of cerebral palsy are most common (in 70–85% of children): diplegia (36.6%), hemiparesis (29.6%), double hemiplegia (18.3%).

The term "infantile cerebral palsy" unites numerous movement disorders that are manifested by paralysis, coordination disorders, and involuntary movements. Often they are combined with various speech disorders, mental disorders, and sometimes – epileptic seizures. Due to the delay in the development of the structures of the nervous system, tonic reflexes and the development of righting reflexes, a violation of coordination develops a pathological motor stereotype. Usually, a pathological motor stereotype has the following features: deviation of the body's center of gravity; contraction of the pectoral muscles; iliac-lumbar, lumbar, square, adductor muscles of the thigh, triceps muscles of the shin; decrease in the strength of the lower fixators of the scapula, abdominal muscles, gluteal muscles, abductor muscles of the thigh [1, 3].

According to the latest data, children with cerebral palsy can significantly improve motor performance if there are enough opportunities for exercise. One treatment approach that is empowering and increasingly popular is the Edward Taub Method – Compulsion Therapy or Constraint Induced Movement Therapy (CIMT, CI-therapy).

The purpose of the study is to theoretically justify the feasibility of the Taub method use for children with cerebral palsy.

In the process of research, we used methods of analysis and generalization of medical scientific, educational, methodological and special literature, observation.

Research results. CI-therapy includes two main components:

1) the undamaged upper extremity must be fixed with a limiter. This will

facilitate the use of the affected limb, as it is more accessible for use;

2) the affected upper limb must undergo intensive therapy in order to learn to move and function properly [7].

Encouraging use of the affected limb stimulates the brain, which strengthens the pathways associated with these movements. Neurophysiological mechanisms that underlie the treatment benefits of CI-therapy include overcoming learned disuse and plastic reorganization of the brain. The brain changes when the affected limb is intensively and repeatedly involved in various activities. In order to achieve the best possible results in therapy, it is necessary to use only the affected limb for most of the day [4, 11].

Restraints used for CIMT include: sling, cast, triangular bandage, splint, sling in combination with hand restraint, half glove.

Throughout life, children with cerebral palsy realize that while it is much easier to play and perform other daily activities with the unaffected hand, the functional skills of the affected hand will gradually decline until they stop trying to use it altogether, so it is important to prevent these phenomena as much as possible to use the affected hand in everyday and playing activities.

During classes with the child, the physical therapist focuses on everyday activity and participation (the interaction of the child with parents, with other children).

The intervention involves fixing the uninvolved limb with a sling and engaging the child in unusual activities with the affected limb for approximately 2 hours per day for 30 days (60 hours). The sling is tied to the child's torso and the distal end is sutured to prevent the inactive arm from being used for assistance. The sling is worn continuously during this time period, except when certain agreed-upon activities are performed or when a break is required (total time should not exceed 10 minutes in a 2-hour session) [9].

The intervention is designed to be delivered in groups of 2-3 children to facilitate interaction, modeling and encouragement. Each child is assigned to a trained physical therapist to maintain a ratio of at least 1:1, with a ratio of 2 physical therapists per child being optimal so that accurate record keeping and documentation do not interrupt treatment [5].

The intervention takes place in a room where there are areas that are designed for fine motor activities, as well as areas that are designed for large motor activities. Toys and devices are freely accessible so that the child can choose activities independently and physical therapists have easy access to them. The choice of options is agreed upon by children and physical therapists based on targeted movements (eg, tasks requiring fine grip, wrist supination), depending on the child's disabilities and interests [6, 10].

Types of activities should be selected taking into account: age;

movements in the affected joints; joint movements that have the greatest potential for improvement; and the child's preference for activities (play or everyday) that have the potential to improve movement. Gradually, the task must be made more difficult, as the child improves the results, demanding from him greater speed or accuracy, increasing the repetition of movements.

Numerous studies have shown that CIMT therapy in children with cerebral palsy improves movement on the affected side. With this therapy, the activity of the brain is noted and the reorganization of gray matter in the cortex and hippocampus is observed. Early intervention is important because learning-induced brain plasticity at an early age has unique effects on brain development. Activation and stimulation significantly affect neuronal activity in the sensory and motor cortex. In young children, there are constant structural changes in the cortico-spinal system aimed at the function of the upper limb, the changes depend on the child's activity [2, 8].

The high rate of completion of the intervention suggests that SIMT therapy is liked by children. But the intervention requires the participation of not only the children, but also the active involvement of the physical therapist and the child's parents. To date, there are very few approaches to the treatment of upper limb function in children with cerebral palsy.

A child with limited mobility should be closely monitored to minimize risks, which include injury due to the absence or delay of corrective postural responses, if the child loses balance and confidence in their actions because the child is required to focus on their impairment.

Thus, much more research is needed on the relationship between age and brain plasticity, because the relationship between age and outcome is not as straightforward as it may seem. The effectiveness of different treatment approaches may well depend on age at the time of treatment, with early interventions aimed at expanding primary neural networks and later interventions at increasing practical skills.

Conclusions

Having analyzed the state of the researched problem, regarding the specifics of the application of the Taub therapy, we found that movement therapy caused by restriction is an effective treatment method for increasing the mobility of the affected upper limbs of children with hemiplegic or monoplegic cerebral palsy by optimizing brain neuroplasticity.

References:

1. Борецька Н.О. Адаптивне фізичне виховання : навчально-методичний посібник. Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. 216 с.
2. Gelkop, N., Burshtein, DG, Lahav, A., Brezner, A., Oraibi, S., Ferre,

C.L., Gordon, A.M. The effectiveness of motor therapy through restrictions and bimanual learning in children with hemiplegic cerebral palsy in educational settings. *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics.*, 2015, 35(1), 24–39. <https://doi.org/10.3109/01942638.2014.925027>

3. Деделюк Н.А. (2014). Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк : Вежа-Друк.2014. 68 с.

4. Zafer H, Amjad I, Malik A.N., Shaukat E. *Pakistan journal of medical sciences*, 2016 Jan-Feb;32(1):181-4. doi: 10.12669/pjms.321.8491.

5. Meharg A., Kings J. Restrictive motor therapy (CIMT): a practical guide. 2015. 360 p.

6. O'Brien J., Williams H., Case-Smith J. Application of motor control/motor learning to practice. *Occupational therapy for children*, 2010. PP. 245-274.

7. Reedman S., Boyd R.N., Sakzewski L. The efficacy of interventions to increase physical activity participation of children with cerebral palsy: a systematic review and meta-analysis. *Developmental Medicine & Child Neurology*. 2017 Oct;59(10):1011-1018. DOI: 10.1111/dmcn.13413.

8. Hoare, B. J., Wallen, M. A., Thorley, M. N., Jackman, M. L., Carey, L. M., Imms, C. (2019). Constraint-induced movement therapy in children with unilateral cerebral palsy. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2019 Apr 1;4(4):CD004149. DOI: 10.1002/14651858.CD004149.pub3.

9. Chen Y., Pope S., Tyler D., Warren G. Effectiveness of constraint-induced movement therapy on upper-extremity function in children with cerebral palsy. A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Rehabilitation*. 2014, Vol. 28(10) 939 –953. DOI: 10.1177/0269215514544982.

10. Ramey S.L., Coker-Bolt P., DeLuca S.C.. Handbook of Pediatric Constraint-Induced Movement Therapy (CIMT): A Guide for Occupational Therapy and Health Care Clinicians, Researchers, and Educators. AOTA Press. September 6, 2013. 316 p.

11. El-Kafy M.A., Elshemy S.A., Alghamdi M.S. Effect of constraint-induced therapy on upper limb functions: a randomized control trial. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 2014 Jan;21(1):11-23. DOI: 10.3109/11038128.2013.837505.

УДК 796.011.3:615.825-.057.874

Волкова С.С.

к.п.н., професор, Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія м. Запоріжжя

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

До спеціальної медичної групи (СМГ) відносяться учні зі значними відхиленнями у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, що вимагають суттєвого обмеження фізичних навантажень, визначених навчальною програмою.

З метою більш диференційованого підходу до призначення рухових режимів дітей, що відносяться до СМГ за важкістю і характером захворювання, рекомендуються поділяти на дві підгрупи – «А» та «Б».

До підгрупи «А» відносяться учні, що мають відхилення у стані здоров'я зворотного характеру, ослаблені у зв'язку з різними захворюваннями. До підгрупи «Б» відносяться школярі з органічними, незворотними змінами органів та систем (ураження серцево-судинної, сечовидільної системи, печінки, високий ступінь рефракції зору зі зміною зорового дна та ін.). Ділення на підгрупи – це той фактор, який визначає режим занять. При цьому найбільш доступним критерієм відбору відповідних навантажень слугує пульсовий режим.

Заняття зі школярами умовно поділяються на два періоди: підготовчий та основний. Підготовчий період зазвичай займає 1,5-2 місяці. Його завдання: поступово підготувати серцево-судинну та дихальну системи та весь організм школяра до виконання фізичного навантаження; виховати в учнів потребу у систематичних заняттях фізичними вправами; навчити їх швидко знаходити і правильно рахувати пульс, навчити елементарним правилам самоконтролю (судити про стан здоров'я за самопочуттям, характером сну, наявності апетиту, по різному ступені стомлюваності на уроку фізкультури).

У перші 6–8 тижнів занять з учнями необхідні спеціальні (показані при кожному конкретному захворюванні) вправи, які повинні застосовуватися тільки в поєднанні з загальнорозвиваючими. При їх доборі потрібно враховувати характер захворювань, рівень функціональних можливостей, дані фізичного розвитку та підготовленості кожного учня.

Приблизна схема побудови перших дванадцяти уроків виглядає таким чином: шиккування, підрахунок пульсу, пояснення завдань уроку, ходьба (1-2 хв) з виконанням дихальних вправ, загальнорозвиваючі вправи з обов'язковим включенням дихальних і на розслаблення (8-10 хв), підрахунок пульсу, відпочинок сидячи, індивідуальне виконання

спеціальних вправ, рекомендованих для окремих груп захворювань (7-10 хв).

У підготовчий період особлива увага приділяється навчанню школярів правильному поєднанню дихання з рухом. Співвідношення дихальних вправ з іншими на перших двох-трьох уроках – 1:1, 1:2, потім 1:3, 1:4. Як правило, у ослаблених дітей переважає поверхнєве грудне дихання. Тому на перших уроках їх необхідно навчати правильно дихати в положенні сидячи і стоячи, роблячи особливий акцент на участь в акті дихання передньої стінки живота. Для оволодіння змішаним диханням використовується наступний методичний прийом: права рука кладеться на живіт, ліва – на груди; права рука контролює опускання діафрагми (випинання живота) при глибокому вдиху, ліва – розширення грудної клітки у верхньому відділі. Необхідно привчати дітей робити вдих і видих через ніс, оскільки видих через ніс сприяє кращому регулюванню дихання. Поєднанню рухів з диханням треба навчати у повільному та спокійному темпі. На заняттях застосовується і метод звукової гімнастики з вимовою на видиху гласних «а», «у», «о» та приголосних «х», «ф», «ш», «с». У перші уроки 50% всіх вправ проводиться у вихідному положенні лежачи і сидячи в повільному темпі. Кожна вправа спочатку повторюється 3-4 рази, потім 6-8 разів.

Протягом першого місяця вивчаються індивідуальні особливості кожного школяра, його фізична підготовленість, побутові умови, психологічні особливості, здатність організму переносити фізичне навантаження уроку фізкультури.

Основний період за тривалістю залежить від здатності організму школяра пристосовуватися до фізичних навантажень, від стану здоров'я, від пластичності та рухливості нервової системи.

Основний період передусє переведенню школяра у сильнішу за станом здоров'я групу. Його завдання: освоєння основних рухових умінь та навичок програми з фізичної культури для учнів СМГ, підвищення загальної тренованості та функціональної здатності організму до перенесення фізичного навантаження у школі та вдома.

До змісту уроків цього періоду поступово включаються всі загальнорозвиваючі вправи, види легкої атлетики: метання малого м'яча у ціль і на дальність правою та лівою рукою, повільний біг, естафетний біг з відрізками від 10 до 30 м, стрибки у довжину та висоту з місця та з невеликого в 3-5 кроків розбігу; елементи художньої та спортивної гімнастики: танцювальні кроки, деякі виси та упори, вправи в рівновазі, рухливі ігри та елементи спортивних ігор. Усі вправи суворо дозуються залежно від індивідуальних особливостей організму.

Уроки рекомендується проводити на стику змін або на п'ятому-шостому уроках при однозмінних заняттях у школі. Схема побудови уроків у СМГ у принципі не відрізняється від звичайних занять фізкультурою, але має низку принципових особливостей.

Вступна частина включає загальнорозвиваючі вправи, які доцільно проводити в повільному і середньому темпі, обов'язково чергуючи з дихальними вправами. Навантаження має підвищуватися дуже обережно та поступово на основі гнучкого та раціонального застосування засобів та вправ, що забезпечують підготовку всіх органів і систем до виконання основної частини уроку. У цій частині не рекомендується пропонувати велику кількість вправ, набагато збільшувати навантаження. У вступну частину уроку повинні увійти такі елементи, як шикування, пояснення завдань занять, ходьба в різному темпі та напрямках, комплекс дихальних вправ, вправи з набивними м'ячами, біг у повільному темпі, а також вправи на гімнастичній лаві.

В основній частині уроку школярі опановують основні рухові навички, отримують оптимальне для них фізичне навантаження та емоційне напруження. В цій частині вирішуються задачі загального розвитку м'язової системи, органів дихання та кровообігу, формування правильної постави, вдосконалення загальної координації рухів, оволодіння руховими навичками, виховання вольових якостей. Засобами є загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, спрямовані на підвищення рівня загального фізичного розвитку та активного відпочинку. Коло цих засобів має бути широким і різноманітним.

Велике значення при цьому набувають добору та чергування вправ, дозування навантаження, організація санітарно-гігієнічних умов, використання природних сил природи.

Вправи для загального розвитку м'язової системи, гнучкості і сили можуть займати різне місце в залежності від типу уроку та його завдань. Вправи на швидкість, а також нові і тому поки що складні для учнів руху на координацію слід розучувати на початку основної частини уроку. Це зумовлено тим, що з настанням стомлення центральної нервової системи знижується швидкість зміни процесів збудження та гальмування, створюються утруднені умови для розмежування подразників. Вправи, що дають велике загальне навантаження (ігри, біг та ін.) і викликають сильне емоційне переживання, доцільно використовувати наприкінці основної частини уроку. Сильне збудження, втома ускладнюють оволодіння технікою наступних вправ, виховання швидкості та спритності. Як показує практика, треба чергувати вправи, враховуючи особливості їх структури, вплив на групи м'язів і функції організму в цілому з тим, щоб створювати

найбільш сприятливі умови для виконання наступних вправ. Для зняття втоми, а це дуже важливо, між виконанням різних вправ рекомендується застосування вправ на розслаблення.

У заключній частині уроку необхідно створити умови для того, щоб відновити сили, усунути стомлення та підбити підсумки занять. У цій частині рекомендується застосовувати прості вправи для окремих частин тіла, різні види ходьби, спокійні танцювальні кроки, вправи на розслаблення м'язів, дихальні, вправи на формування правильної постави та обов'язково відпочинок сидячи. Урок завершується викладом його результатів та завданням додому.

При визначенні структури конкретного уроку вчителю треба прагнути до його цілісності, особливо забезпечуючи органічний зв'язок всіх трьох його частин.

Провідний принцип у роботі учнями СМГ – диференційований підхід, дозування навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей. Цей принцип можна успішно реалізувати на практиці, дотримуючись таких умов:

- шиккування на уроку не за зростом, а за ступенем фізичної підготовленості: на правому фланзі більш підготовлені діти, на лівому – менше;

- перед кожним уроком у школярів визначається частота серцевих скорочень (ЧСС). Діти, які мають ЧСС вище 80 уд/хв, стають на лівий фланг;

- під час проведення естафет більш підготовлені школярі стоять на початку колони, починають і закінчують естафети, при необхідності зробивши два повторення, менш підготовлені – одне;

- при проведенні ігор слабопідготовлені учні замінюються кожні 2 хв;

- у першій місяць рекомендується 5-7 хв основної частини уроку приділяти виконанню індивідуальних завдань, що складаються з вправ, які рекомендуються лікарем у залежності від діагнозу захворювання.

Для дітей, які мають відхилення з боку серцево-судинної системи (неактивна фаза ревматизму, функціональні зміни та ін.), протипоказані вправи, виконання яких пов'язане із затримкою дихання та напруженням, з різким прискоренням темпу, зі статичною напругою. Їм рекомендуються загальнорозвиваючі вправи, що охоплюють усі групи м'язів, у вихідних положеннях лежачи, сидячи, стоячи: ходьба; дозований біг у повільному темпі (від 20 с на початку першого року навчання до 2,5-3 хв наприкінці другого року навчання).

Школярам із захворюванням органів дихання (хронічний бронхіт,

запалення легень, бронхіальна астма та ін.) протипоказані вправи, що викликають затримку дихання, натужування. Необхідно більше уваги приділяти дихальним вправам, які сприяють тренуванню повного дихання, особливо подовженому видиху. Подовженню фази видиху допомагають вправи, що виконуються на видиху через рот одночасною вимовою голосних звуків «а», «у», «є», «і», «о» та приголосних «р», «ж», «ш», «щ», «з», «с» або їх поєднань (наприклад, «бре», «бри», «бру» тощо). Ці вправи треба рекомендувати для виконання вдома по 3-5 разів на день; дозування для однієї вправи 2-3 рази, кількість вправ 3-4. Доцільно поєднувати різні заняття: плавання, лижі після двох-трьох місяців систематичних занять фізичними вправами.

У заняттях з учнями, які мають захворювання нирок (нефрит, пієлонефрит, невроз), значно знижується фізичне навантаження, виключаються стрибки, не допускається переохолодження тіла. Під час проведення загальнорозвивальних вправ особлива увага приділяється зміцненню м'язів передньої стінки живота. При заняттях плаванням обмежується час перебування в воді (5–10 хв перший рік навчання, 10-15 хв – другий рік навчання). Дозвіл лікаря на заняття плаванням даного контингенту дітей обговорюється додатково.

Для школярів з порушеннями нервової системи обмежуються вправи, що викликають нервову перенапругу (вправи в рівновазі на підвищеній опорі), обмежується час ігор і т.д. При захворюваннях органів зору виключаються стрибки, перекиди, вправи з напруженням, стійки на руках та голові. При хронічних захворюваннях шлунково-кишкового тракту, жовчного міхура, печінки зменшується навантаження.

У заключній частині фізичне навантаження поступово знижуються. Застосовується ходьба, вправи на розслаблення, дихальні вправи. В кінці уроку слідє перевірка пульсу, постави.

Педагогічний контроль за школярами здійснюється вчителем фізкультури кожному уроці. На перших 15-20 уроках не слід допускати появи ознак втоми (потовиділення, почервоніння шкіри тощо). Надалі при хорошому самопочутті можна використовувати короткочасні навантаження, що викликають почуття приємної втоми. Критерієм правильності дозування навантаження є зміна пульсу як за один урок, так і за серію уроків. Пульс у більшості дітей після уроку повинен повернутися до вихідних даних протягом 15–20 хвилин.

Як правило, систематичні фізичними вправами, сприяють через рік-два переходу школярів спеціальної медичної групи до підготовчої, а потім і в основну.

Список використаних джерел

1. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.

2. Іванова Л. І., Омельчук О. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи зі школярами, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи – нагальна потреба сучасності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К (84). С. 200-205.

3. Рипа М. Д., Велитченко В. К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. 1988. 175 с.

УДК 159.922.7:373.5:796

Герасименко Т. О.¹, Жара Г. І.²

¹ магістрантка, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

² доктор педагогічних наук, доцент, професор, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

ВОЄННИЙ СТРЕС ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ: ЗАСОБИ СТРЕСОПРОФІЛАКТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми. Наша країна останні декілька років переживає важкі часи: спочатку пандемія COVID19, тепер і воєнне вторгнення зі сторони країни-агресора. Усі ці події безумовно впливають на здоров'я усіх верств населення, у тому числі дітей та підлітків, які й на сьогоднішній день перебувають у середовищі воєнних дій та потерпають від цього. Основні трагічні події, про які можна почути з вуст більшості, це: багаточисельне руйнування домівок, безжалісність, з якою ворог вбиває та катує мирних громадян України, примусова депортація, вбивство громадян тощо. На жаль, більш вразливими та беззахисними у цих подіях є діти та підлітки.

Якщо брати до уваги країни, які у своїй історії переживали збройні конфлікти, то статистика показує, що 20 % людей мають суттєві наслідки для психічного здоров'я та 10 % відчують вплив середньої тяжкості або тяжкої хвороби. Слід наголосити, що діти та підлітки ще не мають стійкої та сформованої психіки, тож війна стала тим руйнівним чинником, внаслідок якого можуть виникати ускладнення психічного стану та розвиток дезадаптації.

Метою дослідження є проаналізувати вплив стресу війни на психологічний стан дітей та підлітків, а також виявити, за допомогою яких засобів учитель фізичної культури може вирішити питання стресопрофілактики на уроках фізичної культури в залежності від умов, які склалися у країні.

Виклад основного матеріалу. Провівши аналіз наявних досліджень та публікацій, чітко прослідковується, який серйозний вплив на психічне здоров'я несуть за собою воєнні конфлікти. Дослідження, проведене Програмою психічного здоров'я громади Гази серед дітей 10-19 років свідчить, що 46 % дітей мали агресивний тип поведінки, у 39 % почалися проблеми з якістю сну, у 38 % знизилась успішність у навчанні, у 27 % відзначалося нетримання сечі. За допомогою оглядового дослідження, яке було опубліковано у журналі World of Psychiatry, авторами було визначено, що діти та підлітки, люди (здебільшого жінки), у житті яких відбулися події, які за собою тягнуть стресові стани, додатково до військових обставин є найбільш вразливими верствами населення, що потерпають від проблем із психічним здоров'ям [5].

Низка досліджень, які були спрямовані на визначення стану психічного здоров'я, показали, що такі проблеми як: поведінкові розлади (агресія, асоціальна поведінка, схильність до скоєння злочинів), відмова у комунікації з соціумом, депресивний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інше – усе це є тяжкими наслідками впливу війни на здоров'я дітей та підлітків. Наприклад, дослідження, які проводилися в зонах збройного протистояння, наприклад, в Афганістані, Чечні, Палестині, показали, що чим довше дитина перебуває у середовищі конфлікту, тим серйозніший вплив справляється на її психічне та фізичне здоров'я загалом [5].

Є дуже обмежені дані про психологічний вплив війни на підлітків в Україні. Тож було проведене дослідження, у якому порівнювали досвід війни та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривогу, депресію у підлітків, які проживають в охоплених війною та мирних регіонах України, понад 2 роки після першого вторгнення Росії у 2014 році. Результати показали, що військова травма та щоденний стрес були вищими у підлітків Донецької області. Із них 60,2 % підлітків були свідками збройних нападів, 13,9 % стали жертвами насильства, а 27,9 % були змушені покинути свої домівки. Вони також мали значно підвищений ризик ПТСР [10].

Нещодавно проведене дослідження аналітичною компанією «Gradus Research» показало, що 75 % дітей демонструють симптоми травматизації психіки у зв'язку з військовим конфліктом на території України. Із цих 75 % кожна п'ята дитина має порушення сну, кожна десята – зменшення

бажання спілкуватися, нічні кошмари та погіршення пам'яті. Як наслідок – ці стани у подальшому призводять до соціальної дезадаптації, у більш складних випадках – до психічних розладів через порушення регуляції функцій психіки. Дослідники дійшли висновку, що у дітей, які пережили подію, що мала сильний вплив на психічний стан, частіше розвивається ПТСР, аніж у дорослих [1].

Було виявлено, що навіть якщо події, які впливають на психіку, не спричинили розвитку ПТСР, то протилежно цьому у дорослому віці значно підвищується ризик цього порушення та інші проблеми зі здоров'ям [8].

Зазначається, що у разі розвитку ПТСР на фоні надмірного стресу або переживань можна діагностувати відповідні симптоми: гіперзбудливість, нечутливість, уникнення, повторні переживання (інтрузії) [7; 8].

Тож аналізуючи різні дані досліджень, можна дійти висновку, що кожен, хто опинився у стані сильного стресу, потребує допомоги, у тому числі діти та підлітки. Тому задача вчителів фізичної культури, завдяки урокам фізкультури в школі, покращити як фізичний стан, так і психологічний. Звісно, кожен викладач повинен дотримуватися навчального плану, але в тих умовах, в яких опинилась країна та кожен з нас, особливого значення набуває інший підхід до викладацької діяльності.

Кожен під час війни, незалежно від того, доросла це людина чи дитина, відчуває стрес та намагається його подолати. Тому вчителям фізичної культури, перш ніж приступати до освітнього процесу в умовах воєнного стану, слід подбати про якість свого власного психологічного комфорту. Державною службою якості освіти були розроблені рекомендації для директорів шкіл, а саме яким чином організовувати освітній процес в умовах війни та як сприяти поліпшенню психологічного здоров'я дітей та підлітків. Існує безліч методів стресопрофілактики та подолання стресових станів [3]. В умовах воєнного конфлікту вчителям під час проведення занять потрібно використовувати вправи психологічного та психотерапевтичного спрямування. На уроках фізичної культури це можуть бути дихальні або тілесні вправи, які допомагають заспокоїтися та зняти напруження [5].

Дитяча психологиня Наталія Сиротич рекомендує як батькам, так і учителям використовувати вправу-практику подяки. Важливим є, щоб дитина перелічила принаймні 5 причин, чому вона сьогодні вдячна, теж саме повинні зробити і дорослі. Ця вправа сприяє зменшенню напруження та більш оптимістичному мисленню, що сприяє покращенню психічного здоров'я. Вчитель може самостійно будувати навчальний план з відповідною кількістю навчальних матеріалів, коригувати перерви між

уроками в залежності від потреб та емоційного стану учнів [5].

Для того, аби зменшити можливі прояви стресу в учнів, спеціалісти радять педагогам та керівникам шкіл оцінювати психоемоційний стан співробітників та їхню готовність до спілкування з учнями; спокійно відповідати на запитання про війну, використовуючи факти; уникати фраз, що заперечують реальність; цікавитись самопочуттям, давати можливість висловитися, запитувати в учнів, чи почувуються вони у безпеці [5].

Окрім того, зазвичай будь-яка серйозна подія викликає не тільки порушення психічного здоров'я, але й також м'язове напруження. Як наслідок – при цьому розвивається відчуття втоми, можуть з'являтися болі у спині та головні болі, розлади сну, занепокоєння, порушення координації тощо. Використовуючи метод тілесно орієнтованої терапії та його різноманітні вправи на уроках фізичної культури, наприклад, такі, як м'язова релаксація, дихальні вправи, техніки заземлення – можна досягти зниження психічного та м'язового напруження. Головною метою тілесно-орієнтованої терапії є прискорення виходу із кризового стану, запобігання виникненню розладів, покращення знань дітей та підлітків щодо саморегуляції у складних стресових ситуаціях, що можуть виникнути у житті в майбутньому [3; 9].

Ситуація, яка склалася в країні у зв'язку з воєнним конфліктом, накладає певні обмеження стосовно організації освітнього процесу у школах серед дітей та підлітків, і не тільки. Гостро постає питання, яким чином можна забезпечити дистанційне навчання, адже через агресію зі сторони сусідньої держави багато житлових будинків та важливої інфраструктури постраждало, що тягне за собою постійні проблеми зі світлопостачанням, водопостачанням тощо. Тож задача вчителів як фізичної культури, так і інших навчальних спеціалізацій, через неможливість відвідування закладів освіти, побудувати освітній процес таким чином, щоб були використані не тільки оздоровчі та тренувальні засоби, а й інформаційні, які можуть бути використані під час самостійних занять фізичними вправами для поліпшення здоров'я, зокрема, стану нервової, дихальної, серцево-судинної системи тощо [4].

Лікарі надають рекомендації навіть попри війну приділяти увагу фізичним вправам, адже вони допомагають знизити рівень стресу. Наразі фізична активність набула вагомого значення, тому що заняття фізичною активністю сприяють зниження кортизолу – гормону стресу. Основною задачею у цей період для вчителів фізичної культури є знаходження та підбір способів проведення занять, відповідно до можливостей, які існують. Для успішної адаптації до сучасних складних умов реалізації освітнього процесу необхідно переглянути та систематизувати підходи до

онлайн-занять фізичною культурою, що підкреслюють освітні особливості фізичного виховання. Необхідно сформувані ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, зацікавити молодь займатися спортом, навчити дотримуватися здорового способу життя – це основне завдання сучасної фізкультурної освіти сьогодні набуває усе більшої актуальності. Отже, головною задачею для вчителів фізичної культури є необхідність розробки системи та формату уроків, при яких вони попри всі сьогодишні проблеми зможуть максимально ефективно тримати в тонусі фізичне і психологічне здоров'я, враховуючи індивідуальну можливість учнів для занять [4].

Висновки. Беручи до уваги дані теоретичного аналізу, емпіричні дані дослідників та ситуацію в країні виявлено, що стрес у дітей та підлітків має важкий вплив на психологічний стан та здоров'я в цілому. Стресовий розлад проявляється у зниженні соціальної активності, зникає інтерес до того, що мало значення, обмежується спілкування. Як батьки, так і вчителі повинні сприяти зниженню стресу, використовуючи вправи, які допомагають зняти напруження та заспокоїтися. Аналізуючи можливості проведення освітнього процесу, учителі фізичної культури повинні підбирати ті методи та засоби, які можуть бути використані як на уроках у школі, так і онлайн.

Список використаних джерел

1. В Україні через війну травмована психіка у 75% дітей. *Укрінформ*. URL : <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3473249-v-ukraini-cerez-vijnu-u-75-ditej-travmovana-psihika.html#> (дата звернення : 5.01.2023).
2. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. URL : <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення: 5.01.2023)
3. Жара Г. І. Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя : Навчальний посібник для студентів педагогічних ЗВО. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 136 с.
4. Пивоваров А. А., Цибровський А. І. Проблеми занять із фізичної культури під час карантину та війни. *International scientific innovations in human life* : Proceedings of XIII International Scientific and Practical Conference. Manchester, 6-8 July 2022. Manchester, 2022. С. 274-278.
5. «Спокій, але не байдужість»: як конфлікти та загроза війни впливають на психіку та як не панікувати. URL : <https://suspilne.media/203742-spokij-ale-ne-bajduzist-ak-konflikti-tazagroza-vijni-vplivaut-psihiku-ta-ak-protidiati> (дата звернення: 11.01.2023).
6. Стрес у школярів і що з ним робити: поради для батьків та педагогів. *Українська правда*. 18 липня 2022. URL :

<https://life.pravda.com.ua/society/2022/07/18/249587/> (дата звернення: 12.01.2023).

7. Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. *Соціальна психологія*. 2003. № 1. С. 60-72.

8. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика* : зб. наук. пр. Мукачеве, 2018. С. 112–117.

9. Шебанова В. І. Тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів. *Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри* : колект. моногр. / за наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. Херсон, 2021. С. 253-278.

10. Osokina O., Silwal S., Bohdanova T., Hodes M., Sourander A., Skokauskas N. Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.07.845>. URL : [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(22\)01891-3/fulltext](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(22)01891-3/fulltext) (дата звернення: 10.01.2023).

УДК 796.03

Кошура А.В.

канд. пед. наук, доцент, БДМУ

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сьогодні значна частина молодих людей веде спосіб життя, далекий від його здорових аспектів. Ніхто не стане заперечувати, що фактори здорового способу життя (ЗСЖ) є важливими у формуванні здорового покоління. І від того, наскільки успішно навички ЗСЖ вдасться закріпити в молодому віці, залежить в майбутньому розкриття потенціалу особистості.

Чи багато часу приділяє фізичній культурі студент 21 століття, багато хто навіть не замислюється над цим питанням. Молодь часто не розуміє, що фізична культура і спорт є необхідною складовою повсякденного життя. Але саме фізична активність робить сучасну людину сильнішою, витривалішою, стресостійкішою. Гармонійний розвиток людини – це мета і результат якісної вищої освіти. Фізичне виховання займає у цьому не останню роль, воно забезпечує систематичну роботу над розумовими, естетичними і фізичними якостями людини, сприяє формуванню здібностей шляхом активних, самостійних та усвідомлених дій [3, с. 124]. Успішність навчання у ЗВО в умовах зростаючої

інтенсивності навчального процесу в значній мірі залежить від психофункціонального стану організму, погіршення якого свідчить про порушення здоров'я, веде до зниження працездатності і підвищеної стомлюваності студентів. Загальноприйнятого уявлення про структуру ЗСЖ у сучасній студентській молоді немає. В одних він асоціюється з ранковою гімнастикою, своєчасним харчуванням, у інших – з відмовою від шкідливих звичок. Думки дослідників цієї проблеми збігаються в тому, що ЗСЖ – це поведінка (або відсутність такої) позитивних чинників, що забезпечують ЗСЖ – рухова активність та інші заняття у вільний час, харчування, особиста та громадська гігієна, безпека, уміння подолати стрес тощо [1, с. 59].

Перед кожним закладом вищої освіти стоїть задача – вести підготовку спеціалістів на високому рівні, застосовуючи сучасні методи організації учбово-виховного процесу, що забезпечують використання ними отриманих знань і умінь пізніше, в практичній роботі або наукових дослідках. Проте повноцінне використання професійних знань і навичок можливе при хорошому стані здоров'я, високій працездатності молодих спеціалістів, які можуть бути придбані ними при регулярних і спеціально організованих заняттях фізкультурою та спортом [2, с. 162].

Одним з критеріїв ефективності таких занять є динаміка рівня фізичної підготовленості студентів. На жаль, більшість студентів мають низькі показники здоров'я і низький рівень фізичної підготовленості. Для зміни ситуації, що склалася, важливо використовувати в навчальному процесі нові методи, засоби і форми організації фізкультурної діяльності студентів з урахуванням їх потреб і мотиваційного стимулу, що користуються популярністю серед молоді і дозволяють урізноманітнити програму з фізичного виховання. Ефективна реалізація формування ЗСЖ можлива за умови раціонального використання фінансових, технологічних, матеріальних, інтелектуальних та інших ресурсів ЗВО, які будуть спрямовані на формування фізично, психічно, соціально, морально здорової особистості з високим рівнем громадянської відповідальності.

Методологічний підхід до аналізу і вивчення ЗСЖ диктує нагальну потребу впливу суспільства на соціальні канали зв'язку, управління, економіку, культуру, медицину, освіту і виховання, з метою вироблення у нього ціннісно-індивідуального орієнтування на самооздоровлення і збереження на довгі роки свого біологічного, фізичного, професійного, інтелектуального, творчого потенціалу.

Необхідно спільними зусиллями батьків, педагогів, фахівців формувати в ранньому віці поняття ЗСЖ, виховувати відповідні навички і звички. Кожна людина, якщо захоче, може навчитися ефективно

справлятися зі стресом та перевантаженнями за допомогою занять фізичними вправами. Формування ЗСЖ студентів реалізується шляхом оздоровчої діяльності, створенням сприятливих для здоров'я психологічних, санітарно-гігієнічних і соціальних умов, а також вихованням позитивної мотивації до власного здоров'я, потреби у ЗСЖ, сприянням у засвоєнні студентами знань, умінь і навичок, необхідних для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, і є невід'ємним елементом у навчально-виховному процесі [3, с. 126]. ЗСЖ – це єдиний стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження і поліпшення здоров'я студентів. Тому формування цього стилю життя у них – найважливіша соціальна задача державного значення.

Список використаних джерел

1. Назаренко И. И. Проблеми та перспективи фізичного виховання студентів в системі вищої освіти. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*: Збірник наук. праць: І Всеукр. інтернет-конф. «COLOR OF SCIENCE». (м.Вінниця, 29-30 січня 2018 р.). Вінниця: ТОВ «Фірма «Планер», 2018. Вип. 1. С. 58-62.
2. Поручіков В. В., Галашко О. І., Стародубцев Д. С. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді* : матеріали регіонального наук.-практ. семінару / за заг. ред. А. В. Огнистого. Тернопіль : ТАЙП, 2014. С. 161-163.
3. Сорокіна Т. Р. Проблема збереження фізичного виховання у вищих навчальних закладах в рамках реформи системи освіти. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XVI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2016. Т. 1. С. 122-127.

УДК 796.4

Мойсюк В.Д.

ст. викладач, Буковинський державний медичний університет

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ

Постава – звичне положення тіла людини, що стоїть або сидить. Формується в процесі фізичного розвитку і становлення статико-динамічних функцій дитини. Особливості постави визначаються положенням голови, поясу верхніх кінцівок, вигинами хребта, формою грудної клітки і живота, нахилом тазу і положенням нижніх кінцівок. Підтримка постави забезпечується за рахунок напруги м'язів шиї, поясу верхніх кінцівок, тулуба, поясу нижніх кінцівок і ніг, а також еластичних

властивостей хрящових і капсульно-зв'язкових структур хребта, тазу і суглобів нижніх кінцівок.

Провідну роль в оцінці типу постави відводять характеристики вигинів хребта. Відомо, що у дитини одночасно з придбанням навиків утримання голови, сидіння і стояння поступово формуються фізіологічні вигини хребта – кіфоз і лордоз. Хвилеподібна форма і наявність буферних утворень у вигляді міжхребетних дисків забезпечують високі ресорні якості хребта, що оберігає внутрішні органи і ЦНС від надмірних струсів [1].

Поставу дорослої людини вважають правильною, якщо вертикальна вісь тіла проходить від середини голови біля заднього краю нижньої щелепи по дотичній до верхівки шийного лордозу, опускається, злегка зрізуючи попереково-крижовий лордоз, через середину тазової осі (лінії, що сполучає центри обертання тазостегнових суглобів), йде попереду площини колінного суглоба і закінчується трохи наперед від площини суглоба Шопара. При цьому найлегше вирівнюються патологічні механічні дії в сагітальній і фронтальній площинах, забезпечується низький рівень енерговитрат на м'язову роботу, направлену на збереження пози. Особливості постави обумовлені, з одного боку, конституцією людини, з іншої – активною діяльністю м'язів, яка знаходиться під контролем ЦНС і залежить від психічного стану.

Збоку нормальна постава характеризується дещо піднятою грудною кліткою і підтягнутим животом, нижні кінцівки випрямлені. Вигин хребетного стовпа помірно виражений. Кут нахилу тазу при нормальній поставі дорівнює $35-55^\circ$, менше у студентів і більше у студенток. Лінія, умовно проведена через центр голови, плечовий суглоб, великий вертлюг, голівку малогомілкової кістки, зовнішню сторону гомілковостопного суглоба, повинна бути безперервною вертикальною [4].

Постава може значно змінюватися залежно від стану м'язової системи студентів. Природним є постава студента, що стоїть, в положенні з опорою на одну ногу – так звана поза скульптурного зображення. Позу, яку приймає людина, коли її тулуб утримується у випрямленому положенні без особливого м'язового зусилля, називають звичною поставою. При м'язовому стомленні, зниженні уваги або м'язового тонуусу спостерігається розслаблена постава спокою, для якої характерне посилення грудного кіфозу і поперекового лордозу. В цьому випадку грудна клітка здається сплющеною, а живіт випнутим. Тулуб у вертикальному положенні утримується переважно за рахунок так званих пасивних гальм – зв'язок і кісткових структур. Проте при активній м'язовій напрузі хребет може розігнути, нахил тазу зменшитися (випрямлена, або робоча постава).

Звична постава займає проміжне положення між поставою спокою (розслабленою) і випрямленою поставою (робочною) [2].

Для юнаків та дівчат правильною поставою є вертикальне розташування голови і тулуба при випрямлених ногах, плечі опущені, лопатки притиснуті до тулуба. Грудна клітка симетрична. Молочні залози у дівчат і навколососкові кружки у юнаків симетричні і знаходяться на одному рівні. Живіт плоский, втягнутий по відношенню до грудної клітки. У дівчат підкреслений лордоз, у юнаків - кіфоз. Остисті відростки розташовані по серединній лінії. Трикутники талії добре виражені і симетричні. Збоку правильна постава характеризується трохи піднятою грудною кліткою і підтягнутим животом, випрямленими нижніми кінцівками, помірно вираженими фізіологічними вигинами хребта. Вісь тіла проходить через вухо, плечовий і кульшовий суглоб і середину стопи [3].

Таким чином, в даний час нормальна постава людини, яка невимушено стоїть, характеризується наступними ознаками (рис. 1):

- осі тулуба і голови розташовані по одній вертикалі, перпендикулярно до площі опори;
- тазостегнові і колінні суглоби розігнуті;
- вигини хребта (шийний, грудний і поперековий) помірно виражені;
- плечі помірно розгорнуті і злегка опущені, симетрично розташовані лопатки не видаються;
- грудна клітка циліндрична або конічна, помірно виступаюча;
- живіт плоский або рівномірно і помірно опуклий.

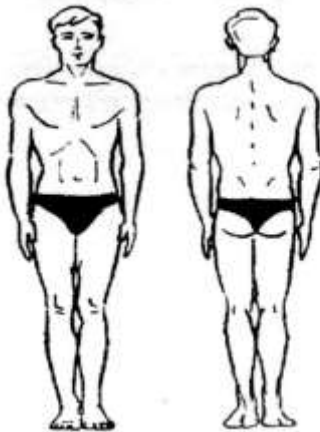


Рис. 1. Нормальна постава

Основою лікування порушень постави, особливо початкового ступеню, є загальне тренування м'язів ослабленого студента. Воно повинно здійснюватися на тлі оптимально організованого лікувально-рухового режиму, складеного з урахуванням виду порушень опорно-рухового апарату студента, його віку. Усунення порушень постави є необхідна умова для первинної та вторинної профілактики ортопедичних захворювань і хвороб внутрішніх органів[5].

Лікування студентів з порушеннями постави повинно бути комплексним і включати в себе: лікування положенням, лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж і фізіотерапевтичні процедури.

Список використаних джерел

1. Кошура А. В. Фізична реабілітація для школярів з порушеннями постави. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини* : Всеукраїнська наук.-практ. конф. молодих вчених. (м.Миколаєв, 28-29.10. 2021р.). Миколаїв, 2021. С. 277-281

2. Полянська О. С., Амеліна Т. М. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу. Чернівці, 2011. 205с.

3. Палічук Ю. І. Застосування здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах економічного профілю: монографія. Вишниця: Черемош, 2014. 260с.

УДК 373.5.016:796]-056.24:61396-055.25

Мороз О.О.¹, Кифяк К.В.²

¹ канд. наук. фіз. вих і спорту, доц. ЧНУ ім. Ю. Федьковича

² студентка, ЧНУ ім. Ю. Федьковича

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИЦЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Актуальність дослідження. Виховання здорового молодого покоління – одне з пріоритетних завдань української загальноосвітньої школи. Основні підходи до формування і зміцнення здоров'я нації визначені у низці законодавчих документів, де здоров'я особистості розглядається, як інтегрований показник соціально-економічного і духовного розвитку суспільства, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал держави [2].

Незважаючи на численні дослідження за даною проблемою, актуальним залишається питання застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та формування прагнення до здорового способу життя [2].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання

оздоровчої діяльності школярів є предметом уваги значної кількості фахівців. Чисельні дослідження виявили: низький рівень стану здоров'я дітей, їх рухової активності, фізичної підготовленості, інтересу до занять з фізичного виховання. Погіршення стану здоров'я школярів, які навчаються у загальноосвітніх навчальних закладах, призводить до збільшення кількості дітей котрі займаються у спеціальних медичних групах. Успішне вирішення оздоровчих, виховних і реабілітаційних завдань в процесі фізичного виховання школярів з послабленим здоров'ям залежить від правильного планування навчально-виховного процесу, методики проведення занять. Методика занять з цією категорією осіб залежить від цілей і завдань лікування, підбору засобів фізичного виховання, оптимального їх застосування, раціонального дозування навантаження. Узагальнення даних з зазначеної проблематики дозволило зробити висновок, що заняття фітбол-фітнесом сприяють досягненню більш гармонійного фізичного розвитку, корегуванню фігури, позитивно впливають на психічний стан і фізіологічні функції старшокласниць, ніж інші різновиди оздоровчого фітнесу [1, 3].

Таким чином, актуальною є проблема пошуку засобів та методів оптимізації рухової активності старшокласниць, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Аналіз карт медичного обстеження старшокласниць, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи показав, що у них спостерігаються різноманітні захворювання, серед яких: 23,10% – сколіози II-III ступеню; 21,50% – хронічний нефрит; 19,80% – вегето-судинна дистонія; 18,70% гастродуоденіт; 8,20% – бронхіальна астма; 6,40% – виразкова хвороба 12-ти палой кишки; 2,30% – міопія високого ступеня обох очей.

Для більш ефективного проведення уроку для старшокласниць, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи з фітбол-фітнесу нами були розроблені наступні методичні рекомендації:

- вибір навантаження для різних частин уроку має відбуватися з урахуванням об'єктивних змін в організмі, які відбулися в наслідок захворювання та рівня фізичного здоров'я;

- підбір музичного супроводу здійснювати відповідно до кількості ритмічних ударів за хвилину для кожної вправи;

- підбір фітбольного м'яча здійснювати відповідно до зросту, так, щоб при положенні сидячи на м'ячі між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою був прямий кут;

- під час виконання вправ на м'ячі у вихідних положеннях сидячи і лежачи м'яч утримувати у нерухомому положенні утримуючи баланс;

- під час виконання вправ на м'ячі у положенні лежачи голова та

хребет повинні становити одну пряму лінію, дихання спокійне та рівномірне;

- під час виконання вправ не повинно виникати відчуття болю або дискомфорту; уникати швидких і різких рухів, скручувань у шийному й поперековому відділах хребта;

- конструювання вправ та хореографічний зв'язок для різних частин уроку має відбуватися з урахуванням віку та рівня фізичного розвитку і підготовленості старшокласниць;

- контроль інтенсивності навантаження відповідно до вікових можливостей старшокласниць;

- оздоровчу програму з фітболами будувати на основні об'єднання вправ у блоки з поступовим ускладненням рухів;

- протягом уроку стежити за технікою виконання вправ та дотримуватися прийомів страховки та самостраховки;

- під час уроку звертати особливу увагу на ознаки фізичної втоми, з появою якої необхідно знизити навантаження;

- у заключній частині заняття потрібно застосовувати вправи стретчингу, які сприяють посиленню кровообігу та знижують втому.

Проведена експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я старшокласниць, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи показала, що під впливом занять фітбол-фітнесу у дівчат експериментальної групи показник життєвого індексу вірогідно покращився на 18,8%; силового індексу на 15%; індексу Робінсона на 21 %; індексу Руф'є на 19,1%. Отримані результати свідчать, що під впливом занять фітбол-фітнесом відбувається достовірне поліпшення фізичного здоров'я дівчат.

Впровадження розроблених методичних рекомендацій у навчальний процес старшокласниць, які за станом здоров'я віднесені до СМГ, сприяло збільшенню кількісного складу дівчат експериментальної групи з середнім рівнем здоров'я, за рахунок істотного зменшення кількісного складу дівчат із низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Булатова М. М., Андрєєва О. В., Благий О. Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. С. 415-439.

2. Магльований А. В, Кунинець О. Б. Концептуальна основа подання здоров'я людини, як системи. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2017. №2. С. 38-45

3. Чеховська Л. Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.

Наукове електронне видання
Можна використовувати в локальному
та мережевому режимах

«Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації»

Матеріали
I Всеукраїнської науково-практичної конференції
16 березня 2023 року

Комп'ютерний набір: Шуба Л.В.
Комп'ютерна верстка: Сметанін С.В.

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM); супровідна документація.
Тираж 100 прим. Зам. № 190

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64
Тел.: (061) 769-82-96, 220-12-14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №6952 від 22.10.2019.