МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

III регіональної науково-практичної конференції

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»

19 травня 2022 року
Івано-Франківськ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Збірник тез доповідей

ІІІ Регіональної науково- практичної конференції

(19 травня)

Івано-Франківськ – 2022

УДК 796/372.8

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол № 10 від 26 травня 2022 року)

Редакційна колегія:

Остап'як Зіновій Миколайович – доктор медичних наук, професор Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника – (голова редакційної колегії)

Випасняк Ігор Петрович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Лісовський Богдан Петрович – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Султанова Ірина Дмитрівна – кандидат біологічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Ткачівська Інна Михайлівна – кандидат педагогічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Мочернюк Владислав Богданович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Іванишин Ірина Мирославівна – кандидат хімічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
університет імені Василя Стефаника

Косило Михайло Юрійович – кандидат педагогічних наук, Івано-Франківський обласний центр краєзнавства і туризму учнівської молоді

Фізична культура в школі: стан і перспективи розвитку [Текст]: зб. тез доп. III Регіональної наук.-практ. конф. (19 травня 2022 р.) / уклад.: Б.П. Лісовський – ІваноФранківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2022. 68 с.

Збірник містить наукові роботи учасників III Регіональної науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку фізичної культури шкільної молоді та практичних аспектів обґрунтування засобів і методів диференційованої фізичної підготовки учнів, корекції психоемоційних станів дітей засобами фізичної культури, використаня активного туризму у практиці шкільної фізичної культури, а також характеристику акмеспрямованої системи підготовки вчителя фізичної культури у закладах вищої освіти.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

© Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2022
© Лісовський Б.П. (укладання), 2022

ЗМІСТ

Інна Ткачівська, Богдан Лісовський, Степан Корнутій. ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ 6

Ірина Султанова, Олександр Лемак, Богдан Пронюк. ФІЗИЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ ЯК ПОКАЗНИК РЕЗЕРВІВ ЗДОРОВ'Я 8

Ірина Султанова, Ірина Іванишин, Назарій Табачнюк. ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 10

Тетяна Мицкан, Віктор Стасинець. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛАХ ЄВРОПИ 13

Тетяна Мицкан, Ігор Михайлищук. ІННОВАЦІЇ У ЗАЛУЧЕННІ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ 15

Василь Луцький, Дмитро Довгій, Оксана Козачок-Івасик. НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ПОЗАШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 17

Костянтин Лисейко. БАЗОВІ ІНСТРУМЕНТИ ВИВЧЕННЯ ЦІЛЕЙ РОЗВИТКУ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ 19

Вікторія Соромотіна, Роман Петрина, Леся Петрина. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДИФЕРЕНЦІЮВАТИ ПРОСТОРОВІ ТА ЧАСОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ 21

Роман Римик, Любомир Маланюк, Андрій Синиця. АНАЛІЗ ОБДАРОВАНОСТІ ДІТЕЙ 11–12-ти РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ 23

Юрій Полатайко, Галина П'ятничук, Віктор Майструк, Дмитро П'ятничук. ОЦІНКА СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 26

Владислав Мочернюк, Любомир Савчук. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 27

Надія Земська, Наталія Грушецька. РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 6-8 РОКІВ 28

Сергій Попель, Іванна Петрюк. РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ШКОЛЯРІВ 31

Роман Тягур. ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У РОДОВОМУСУСПІЛЬСТВІ) (ІІІ млн. р до н. е. – ІІ тис. р. до н. е.) 33

Ігор Вінтоняк, Ангеліна Полюк. ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-МИСТЕЦЬКОГО СВЯТА "КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ" В ЗАКЛАДІ 35

ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ»
Роман Власюк, Андрій Огнистий. ВМОТИВОВАНІСТЬ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ 38
Володимир Єфіменко, Ірина Іванишин. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ НА ОСНОВІ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ 40
Галина Коверська, Сергій Курилюк. КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 41
Ольга Кольцова, Валерій Яцюк. СИЛОВА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ВОРКАУТУ 44
Роман Тягур, Андрій Синиця, Ірина Цап. ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ АМАЗОНОК (ОМУЖНЕНИХ (III–I тис. р. до н.е.) 45
Олег Грецький, Андрій Шпільчак, Владислав Марущак. СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ 47
Михайло Вісімських, Ірина Іванишин. РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ЛІЦЕЙНИХ КЛАСІВ 49
Роман Тягур, Богдан Лісовський. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТРИПІЛЬЦІВ (АРІЇВ) (V–II тис. р. до н. е.) 51
Наталія Шах, Лідія Ковальчук, Наталія Стахміч. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ БАЗОВОЇ ШКОЛИ З РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ 53
Юрій Іванишин. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ 57
Михайло Руденко, Сергій Курилюк, Світлана Мальона. ПЕРСПЕКТИВИ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЄКТУ «МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ДЗЮДО В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ» 58
Serhii Popel, Roman Faichak. MODERN DIRECTIONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS AS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS 61
Юлія Стадник, Ольга Кольцова. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ МОДУЛЮ «ГІМНАСТИКА» 64
Катерина Огниста, Андрій Огнистий, Мар'яна Селедець. РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ У ФІЗИЧНОМУ ВДОСКОНАЛЕННІ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННІ ШКОЛЯРІВ 66

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Інна ТКАЧІВСЬКА, Богдан ЛІСОВСЬКИЙ, Степан КОРНУТІЙ
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Задля піднесення престижу занять організованою руховою активністю, формування в учнів активної мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, засвоєння знань, умінь і навичок особистої гігієни, профілактики захворюваності й травматизму, формування в учнів понять про всі складові здоров'я, ознайомлення з впливом рухової активності, раціонального харчування, режиму дня на здоров'я дитини, формування знань, умінь, навичок безпеки життєдіяльності та його вияви через загальнолюдські цінності впродовж навчального року в умовах НУШ організовується та реалізується система заходів щодо здорового способу життя. Проблема оптимізації спортивно-масових заходів актуалізується з метою набуття кожним школярем необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля [2]. Відповідно до Закону України «Про загальну середню освіту» в умовах сучасної школи повинні бути створені сприятливі умови для реалізації творчого потенціалу та самовдосконалення особистості, де чималий потенціал сконцентровано у проведенні спортивних свят [1]. Аналіз законодавчих документів, матеріалів практичного досвіду учителів фізичної культури переконливо доводять, що спортивні свята у школі, в основному, спрямовуються на підтримання оптимального рівня фізичного розвитку та збільшення рухової активності школярів [3, 4], створення умов для об'єктивної самооцінки і самовдосконалення власного здоров'я [5], формування стійкої мотивації до самостійних занять фізичною культурою і спортом та утвердження пріоритетів здорового способу життя [2].

Мета дослідження – обґрунтувати модель організації спортивно-масових заходів та шляхи їх реалізації в умовах сучасної школи.

У ході дослідження використовували такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та шкільних матеріалів, опитування і педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Вивчення стану організації спортивних свят в умовах сучасної школи проводилось за самооцінкою як учителів фізичної культури (268 осіб), які проходили атестацію та підвищення кваліфікації на базі Івано-Франківського обласного інституту післядипломної освіти, так і школярів різних вікових груп (початкові класи – 69 учнів, середні – 72, старші класи – 58 школярів). Так, відповідь педагогів на запитання «Скільки разів на рік проводяться спортивні свята у школі, в якій ви працюєте?» розподілилися таким чином: 150 учителів (56,0%) відповіли один раз; 32,0% – два рази і 11,9% – три і більше разів. У приватних співбесідах встановлено, що це в основному змагання з видів спорту, які проводяться з метою підготовки збірних команд

школи до районних змагань чи на першість міст Івано-Франківської області. Встановлено, що у спортивних святах не беруть участі члени педагогічних колективів і до цих заходів не залучається батьківська громадськість. Лише 24,2% учнів 3–11-х класів вказали, що у їхній школі проводяться змагання, 75,8% відверто сказали «ні». Одночасно 15,6% учнів 3–9-х класів відповіли, що у шкільних спортивних святах беруть участь усі члени педагогічного колективу. Проте, жоден учень 10–11-х класів не підтвердив цю інформацію. Поряд із цим, ні один учень 3–11-х класів не вказав, що до шкільних святкувань залучається батьківська громадськість. У контексті піднятої проблеми сьогодні тішить той факт, що 92,5% учнів заявили, що вони бажають брати участь у спортивних святах, а 7,5% – «ні».

Такі результати обумовлені тим, що тільки третина учителів фізичної культури добре обізнані із технологічним забезпеченням шкільних спортивних свят.

Аналіз науково-методичної літератури, стан організації та проведення спортивних свят зумовили розробку моделі побудови сценаріїв спортивно-масових заходів та шляхів її реалізації в системі позакласної роботи. Запропонована нами структурно-технологічна модель розглядається як сукупність упорядкованих таких складових: мети, завдань, етапів розроблення сценаріїв (попередній, безпосередній) та педагогічних умов його реалізації, що забезпечували принципи, засоби, методи та методичні прийоми. Мета і завдання технології спрямовуються на пропаганду активного дозвілля серед учнів, педагогічних колективів, батьків з опорою на руховий досвід школярів різних вікових груп. Технологія розроблення спортивних свят та їх реалізація вибудовувалась у два етапи: організаційний та безпосередній. На першому етапі доцільно створити оргкомітет, до якого входитимуть директор школи, його заступники, вчителі фізичної культури, керівник початкової військової підготовки, учнівське самоврядування, класні керівники класів, які беруть участь у спортивному святі, представники місцевої влади та члени батьківського комітету. На цьому етапі важливу пропагандистську місію виконують проведення у класах тематичних бесід, радіопередач. Важлива роль на цьому попередньому етапі відводиться підготовці учнів до спортивного свята: створюється команда, проводиться відпрацювання спортивних елементів, де значна увага приділяється індивідуальній роботі з учнями. Безпосередній етап передбачає написання сценарію заходів за таким планом: тема, мета, завдання, місце проведення та його оформлення; хід та підведення підсумків спортивного свята. Поряд із цим, на цьому етапі передбачається проведення репетицій як елементів рухової активності, так і мистецьких фрагментів (спортивні марші, пісні, динамічні моделі з музичним супроводом), а також підготовку нагородної атрибутики, протоколів реєстрації результатів команд. Для впровадження розроблених нами дидактичних святкових моделей для учнів різного шкільного віку широко використовувались підібрані адекватні принципи, засоби та методи і методичні прийоми: культуровідповідності, реалістичності, інтерактивності та діалогічності. Розроблена нами структурно-технологічна модель укладання сценаріїв та шляхів реалізації спортивних свят

передбачала використання у їх змісті різних засобів фізичного виховання (фізичні вправи, рухливі ігри), мистецьких фрагментів (пісні, танці, обрядові дійства), а також методи та методичні прийоми (словесні, наочні, практичні), які створювали сприятливе педагогічне середовище для фізичної культури, роблячи її своїм надбанням, утверджуючи власну рухову культуру.

Висновок. Оптимізації проведення спортивно-масових заходів в умовах сучасної школи сприятиме запропонована нами структурно-технологічна модель побудови сценарію спортивного свята та його впровадження у практику позакласної роботи закладів освіти, а також дидактичні моделі для учнів 3–11-х класів, які викликали інтерес серед учнівської, батьківської і педагогічної громадськості.

Список використаних джерел

1. Про загальну середню освіту. Закон України станом на 12 грудня 2006 року. Верховна Рада України (Серія «Закони України»). Офіц. вид. К.: Парлам. вид-во; 2006. 31 с.
2. Захаріна ЄА. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів. Педагогіка, психологія та мед.-біол.пробл.фіз.виховання і спорту: збірник наукових праць. 2011;9:12–17.
3. Ковальова НВ. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання. Вісник Запорізького національного університету. 2012;4(9):29–36.
4. Презлята ГВ. Здоров'я дітей – здоров'я нації. Матеріали до першого уроку. Івано-Франківськ: ІППО; 2002. 64 с.
5. Ткачівська ІМ, Яців ЯМ, Лісовський БП. Оптимізація проведення спортивно-масових заходів в умовах сучасної школи. Збірник матеріалів І Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання»; 02 грудня 2020 р.; Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка; 2020. С. 231–234.

ФІЗИЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ ЯК ПОКАЗНИК РЕЗЕРВІВ ЗДОРОВ'Я

Ірина СУЛТАНОВА, Олександр ЛЕМАК, Богдан ПРОНЮК
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. На сучасному етапі у дослідженнях низки авторів показане суттєве погіршення фізичного стану школярів різних вікових груп [1; 3; 6]. Причинами такої несприятливої ситуації є різке зниження рухової активності школярів, нераціональне співвідношення між обсягами розумового та фізичного навантажень, недотримання принципів здорового способу життя тощо [5; 9; 11]. Водночас чітко відстежується зниження рівня здоров'я дітей, що є характерним і для підлітків [3; 7; 12].

Підлітковий вік характеризується стрімкими морфо-функціональними перебудовами в організмі, що викликають напругу процесів регуляції. У поєднанні з дією несприятливих чинників оточуючого середовища все це істотно знижує якість життя, створює ризики для здоров'я у зрілому віці [7].

Тому на сьогодні є актуальним аналіз складових фізичного стану дітей підліткового віку.

Мета дослідження – проаналізувати фізичну підготовленість, фізичний розвиток і функціональні резерви організму підлітків як складових фізичного стану.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; метод визначення компонентного складу тіла за J. Matiegka (трьохкомпонентна модель) [10]; оцінка фізичної підготовленості [10] та фізичного розвитку школярів [4]; визначення фізичної працездатності PWC_{170} та МСК методом степ-ергометрії за Карпманом [2]; методи математичної статистики (порівняльний та кореляційний аналізи) [8].

У дослідженні взяло участь 418 підлітків, з них 211 жіночої статі та 207 чоловічої статі.

Результати дослідження. Проведені дослідження показали, що серед підлітків жіночої статі 47% осіб мають середній рівень аеробної продуктивності (АП), 26% – високий та 27% – низький. Подібний розподіл і у підлітків чоловічої статі.

У дівчат з високим рівнем АП життєвий індекс, що відображає резерви дихальної системи, був на середньому рівні, у дівчат з середнім рівнем – на нижче середньому, а у дівчат з низьким рівнем – на низькому рівнях.

Серцевий індекс та ударний індекс був найвищим у дівчат з високим рівнем АП. Силові індекси, визначені за результатами співвідношення показників кистьової та станової динамометрії до кількості м’язової тканини, також були найвищими у дівчат з високим рівнем АП.

Зміни з боку життєвого індексу у підлітків чоловічої статі мали аналогічний характер. Індекс Робінсона, що відображає функціональні резерви міокарда, у підлітків чоловічої статі з високим рівнем АП відповідав середньому рівню, з середнім та низьким рівнями АП – низькому. Величина адаптаційного потенціалу також зростала із зниженням АП й у підлітків чоловічої статі з низьким рівнем АП свідчила про напругу регуляторних механізмів.

Із збільшенням довжини, ваги тіла, обводу грудної клітки, індекса Кетле, ІМТ, індекса Рорера, площі поверхні тіла аеробні можливості організму знижуються як у дівчат, так і у хлопців. Із зменшенням індекса Пін’є, індекса Хірате зменшуються аеробні можливості організму, що підтверджується наявністю кореляційних зв’язків високої та середньої сили.

При аналізі складових фізичної підготовленості виявлено вищі значення показників згинання-розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід, а також індексів фізичної підготовленості у дівчат і хлопців з високою АП по відношенню до групи з низькою АП. Достовірні відмінності між усіма досліджуваними групами, як у підлітків жіночої, так і чоловічої статей, виявлено з боку індексу сили м’язів, визначеного за результатами співвідношення показників згинання-розгинання рук в упорі лежачи до маси тіла, що може слугувати маркером фізичного стану.

Висновок. Низькі темпи росту в підлітковий період визначають вищі аеробні можливості організму та вищі показники розвитку м'язової сили. Високий ріст обмежує аеробні можливості організму. Зниження рівня аеробної продуктивності пов'язано із зниженням розвитку м'язової сили, Наявність респондентів із вище середнім рівнем фізичної підготовленості в кожній дослідній групі свідчить про наявні можливості щодо підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Отримані результати можна використати для розробки диференційованих підходів у фізичному вихованні школярів.

Список використаних джерел

1. Дугіна НГ, Мохова ІВ, Борисова ЮЮ. Оцінка фізичного стану підлітків 13-14 років. Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 1:51–53.
2. Карпман ВЛ, Белоцерковский ЗБ, Гудков ИА. Тестирование в спортивной медицине. М.: Физкультура и спорт; 1988. 208 с.
3. Лемак ОЙ, Корсак ОМ, Султанова ІД, Іванишин ІМ, Арламовский РВ, Фірка А. Особливості фізичного стану підлітків з різним рівнем фізичного розвитку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020; 35:48–59.
4. Критерії оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку [Електронний ресурс]: Наказ Міністерства охорони здоров'я України № 802 від 13.09.2013. Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13
5. Марушко ЮВ., Гищак ТВ. Проблема діагностики і корекції зниженої толерантності до фізичного навантаження у дітей шкільного віку. Современная педиатрия. 2014; 7(63):34–4.
6. Мицкан БМ, Поташнюк ІВ. Фізичний стан учнів старших класів гімназії. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;5:63–67.
7. Омельяненко Інна. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017; 25–26:203–210.
8. Руденко ВМ. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури; 2012. 304 с.
9. Самойлович ВА, Мусхаріна ЮЮ. Стан здоров'я сучасних школярів та проблеми фізичної культури в Україні. Вестник физиотерапии и курортологии. 2011; 2:113–115.
10. Сергієнко ЛП. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підруч. К.: КНТ; 2010. 776 с.
11. Сологуб О. Особливості фізичного стану підлітків в умовах сьогодення. Гірська школа Українських Карпат. 2017; 16:121–124.
12. Султанова І, Іванишин І, Лісовський Б, Арламовський Р, Дурунда Т. Вікові особливості функціонального стану організму школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2009; 10: 35−39.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ірина СУЛТАНОВА, Ірина ІВАНИШИН, Назарій ТАБАЧНЮК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Результати наукових досліджень та офіційної статистики свідчать про зниження рівня фізичної підготовленості школярів, погіршення фізичного розвитку та збільшення захворюваності [5; 6; 11]. Інтенсифікація

навчального процесу, збільшення обсягу навчального навантаження, висока частка статичного компоненту в добовому бюджеті часу призводить до зростання напруги регуляторних систем, збільшення захворюваності та зниження потенційних можливостей організму школярів.

Умови пандемії COVID-19 призвели до збільшення комп'ютеризації навчального процесу та істотного обмеження рухової активності, що супроводжувалося підвищенням рівня тривожності та депресії у школярів [3]. Військові дії теж значно порушують рівень психоемоційної рівноваги та стан вегетативного балансу організму.

Актуальність вивчення становлення функціональних резервів організму в процесі вікового розвитку та розробка підходів щодо їх підвищення підтверджено працями низки науковців [7; 8; 10; 13]. У цих умовах особливої уваги потребують учні молодших класів, оскільки саме цей період має важливе значення для формування здоров'я дітей на наступних етапах онтогенетичного розвитку.

Мета дослідження – визначити стан функціональних резервів організму дітей 6–9-ти років.

Методи дослідження: визначення резервів соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка [1]; визначення вегетативної рівноваги [9]; визначення адаптаційного потенціалу [2]. Результати дослідження опрацьовані статистично з використанням порівняльного аналізу [12].

Результати дослідження. Проведений аналіз отриманих даних виявив достовірне підвищення резервів дихальної системи у дівчат 8–9-ти років до середнього рівня у порівнянні із нижче середнім рівнем у 6–7 років, у хлопчиків життєвий індекс зростав у 8 років до нижче середнього рівня. Поряд з цим відмічено підвищення значення індексу Робінсона у дівчат 8–9-ти років (низький рівень), що свідчить про зниження функціональних резервів міокарду. У хлопчиків індекс Робінсона в 6 років відповідав нижче середньому рівню, а далі знижувався до низького. Індекс Руф'є у дівчат 7-ми років достовірно знижувався до вище середнього рівня, а в 6, 8, 9 років відповідав високому рівню. У хлопчиків протягом досліджуваного вікового періоду індекс Руф'є був високим. Рівень соматичного здоров'я у дітей обох статей протягом досліджуваного вікового періоду знаходився на середньому рівні. У дівчат виявлено достовірне зниження соматичного здоров'я у 7 років та його підвищення у 8–9 років у порівнянні із величиною у 7 років. У хлопчиків 9-ти років зареєстровано достовірне підвищення рівня соматичного здоров'я у порівнянні із величиною у 6–7 років. Слід зазначити, що протягом досліджуваного вікового періоду соматичне здоров'я як у хлопчиків, так і у дівчаток відповідало середньому рівню.

При вивченні стану вегетативної нервової системи у дівчаток 7-ми років відмічена тенденція до підвищення пулу симпатичних впливів. У хлопчиків 8-ми років спостерігалась ейтонія. Підвищення напруги адаптаційних механізмів у дівчаток відмічено у 8 років, а у хлопчиків – у 9 років

Висновок. Суттєве зниження рівня соматичного здоров'я школярів негативно впливає на вікову динаміку адаптивних можливостей організму і

потребує об’єктивної оцінки і цілеспрямованої корекції. Із підвищенням рівня функціонального стану відбувається зниження пулу симпатичних впливів як у хлопчиків, так і у дівчат, що свідчить про зростання економізації в діяльності регуляторних систем організму. Отримані результати зумовлюють необхідність застосування диференційованих підходів у фізичному вихованні дітей 6–9-ти років з метою підвищення функціональних резервів організму.

Список використаних джерел

1. Апанасенко ГЛ. Как остановить эпидемию хронических неинфекционных заболеваний. Довкілля та здоров’я. 2017;1 (81): 19–22.
2. Баевский РМ. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина; 2014. 295 с.
3. Гозак С, Єлізарова О, Станкевич Т, Дюба Н, Парац А, Лебединець Н. Вплив дистанційного навчання школярів 1-11 класів під час пандемії COVID-19 на їх психоемоційний стан. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2020;1 (11): 27–32.
4. Гончарова НМ, Хрипко ІВ. Теоретичні аспекти здійснення здоров’яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018; 8 (102):36–40.
5. Кривич ІП, Чумак ЮЮ, Гусєва ГМ. Сучасний стан здоров'я населення України. Довкілля та здоров’я. 2021;3 (100): 4–12.
6. Круцевич Т, Червотока М. Стан захворюваності школярів у регіонах України протягом навчання в школі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;2:57–62.
7. Курзанов АН, Заболотских НВ, Ковалев ДВ. Функциональные резервы организма: монография. М.: Издательский дом Академия Естествознания; 2016. 96 с.
8. Лісовський Б, Остап’як З. Функціональні резерви кардіореспіраторної системи як показник здоров’я школярів. Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку: Зб. матеріалів першої регіональної науково-практичної конференції ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ; 2020, с. 24–27.
9. Критерії оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку [Електронний ресурс]: Наказ Міністерства охорони здоров’я України № 802 від 13.09.2013. Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13.
10. Маракушин ДІ, Чернобай ЛВ, Ісаєва ІМ, Кармазіна ІС, Ващук МА, Алексеєнко Р В. Функціональні резерви організму як показник ефективності регуляторних процесів, що забезпечують адаптацію організму до дії факторів навколишнього середовища. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020; 5.1 (23): 21–28.
11. Ніколаєнко В. Охорона здоров’я дітей та підлітків в Україні – проблеми, досягнення, перспективи [Електронний ресурс]. Український медичний часопис. 2018;5(2): 4–11. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5(2)__2.
12. Руденко ВМ. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури; 2012. 304 с.
13. Султанова І, Іванишин І, Лемак О. Функціональний стан дихальної системи як показник резервів здоров’я школярів Прикарпаття. Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку: Зб. матеріалів першої регіональної науково-практичної конференції ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ; 2020, с.45–47.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛАХ ЄВРОПИ

Тетяна МИЦКАН[1], Віктор СТАСИНЕЦЬ[2]
[1]Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ
[2]вчитель фізичної культури Івано-Франківського ліцею №25

Актуальність. В останні десятиліття в різних країнах світу фізичне виховання стало розглядатися як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення його високої працездатності та якості життя.

Проблеми фізичного виховання дітей знаходяться в полі зору керівників і громадян різних країн. Немає держави, яка б залишилася байдужою до якісного вирішення цієї важливої проблеми, адже фізичне виховання є невід'ємною частиною освіти дітей, у закладах освіти [3 та ін.].

Питання організації, методики та системи оцінювання фізичного виховання у закладах освіти цікавлять багатьох науковців різних країн. Зокрема, це Е.С. Вільчковський (2004), Т.Ю. Круцевич (2004), О.С. Куц (1995), Б.М. Шиян (1999), Б.М. Мицкан (2021), Z. Jaworsky (2001).

Мета дослідження – вивчити особливості системи оцінювання з фізичного виховання у закладах окремих країн Європи.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, нормативних документів, системно-функціональний аналіз.

Результати дослідження. Фізичне виховання є обов'язковим предметом у початкових і середніх школах Європейських країн. У його організаційних засадах є багато спільного, однак під час дослідження були виявлені деякі відмінності щодо проведення та системи оцінювання фізичного виховання учнів у школах різних країн

Упродовж останнього десятиліття в багатьох європейських країнах проведено освітні реформи. Зокрема, вони стосувалися кількості шкільних годин фізичного виховання. Зазначимо, що названа кількість збільшилася в школах лише 16% країн, залишилася незмінною у школах 68%, а у школах 16% країн – кількість годин шкільного фізичного виховання зменшилася [4, 5, 6, 12]. Усі Європейські країни визнають важливість шкільного фізичного виховання. У більшості країн Західної Європи мета й завдання фізичного виховання формулюються на державному (Бельгія, Італія, Люксембург, Португалія, Франція), регіональному (Німеччина, Іспанія, Швейцарія) або на місцевому рівнях [1, 7, 8, 9]. Фізичне виховання виступає обов'язковою, незамінною складовою загального виховання. Саме тому в школі воно повинно сприяти поліпшенню підготовленості та зміцненню здоров'я учнів, формувати позитивне ставлення до рухової активності у їхньому подальшому житті. Фізичне виховання в школах європейських країн спрямовано не стільки на розвиток фізичних умінь і навичок, скільки на формування особистих інтересів при організації активного дозвілля й відпочинку школярів [10, 11, 12].

У школах більшості країн досягнення учнів з предмета «Фізичне виховання» оцінюється так само, як з інших предметів. Однак, у початковій

школі успішність учнів Мальти та Норвегії, а також в Ірландії на уроках фізичного виховання не оцінюється. У Бельгії та Ісландії школи самі вирішують як оцінювати учнів на заняттях фізичного виховання [12].

У половині країн використовуються два методи для визначення результатів фізичного виховання: формальний і оцінний. Формальний метод використовується найчастіше в початковій школі. У деяких країнах (Греція, Латвія, Угорщина, Польща, Португалія та Словенія) використовується оцінний метод результатів навчання з фізичного виховання в початковій школі. У школах Болгарії, Хорватії, Німеччини, Франції і Австрії використовується лише оцінний метод у початковій і середній школах, тоді як у Данії та Сполученому Королівстві (Північна Ірландія) переважно, використовується формальний метод визначення результатів навчання з фізичного виховання [12].

Також у більшості країн оцінка з фізичного виховання включається до табеля разом із оцінками з інших предметів. Оцінки з фізичного виховання у школах Європейських країн виставляють вчителі, починаючи з різних років навчання. Наприклад: у школах Греції – тільки з 3-го класу початкової школи; у школах Латвії, Польщі і Словенії – тільки з 4-го класу початкової школи; у школах Угорщини – наприкінці другого року навчання в початковій школі; у школах Португалії – тільки з 5-го класу; у школах Фінляндії – з 8–9-ти років.

Список використаних джерел

1. Гринченко ІБ. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання: досвід європейських країн. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. 2014;42:39–50
2. Жданова ОЛ, Чеховська Л, Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. Молода спортивна наука України. 2015;2:311–319.
3. Balz E, Neumann P, Puhse U, Gerber M. Physical Education in Germany. International Comparison of Physical Education. 2005;292–309.
4. Broeke A, Van Dalfsen G, Klein G, Hardman K. Physical Education and Sport Education in the European Union: The Netherlands. Physical Education and Sport Education in the European Union. Editions Revue EP.S., Paris; 2007.
5. Carreiro da Costa F. Physical Education in Portugal. International Comparison of Physical Education. 2005; 554–571.
6. Dallermassl K. Physical Education and Education through Sport in Austria. Physical Education and Sport Education in the European Union. Editions Revue EP.S., Paris; 2007.
7. EACEA/Eurydice, 2011. The structure of the European education systems 2011/12: schematic diagrams. Brussels: Eurydice.
8. EACEA/Eurydice, 2012a. Recommended annual taught time in full-time compulsory education in Europe, 2011/12. Brussels: Eurydice.
9. EACEA/Eurydice, 2012b. Key Data on Education in Europe 2012. Brussels: Eurydice.
10. Eid L, Lovecchio N, Bussetti M. Physical and Sport Education in Italy. Journal of Physical Education and Health. 2012; 1 (2): 37–43.
11. EU Working Group 'Sport & Health', 2008. EU Physical Activity Guidelines. Access mode: http://ec.europa.eu/sport/library/documents/c1/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf.
12. European Commission, 2007. Key Competences for Lifelong Learning – European Reference Framework. Acces mode: http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/publ/pdf/ll-learning/keycomp-_en.pdf.
13. European Commission, 2007a. White Paper on Sport. COM(2007) 391 final. Access mode: http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2007:0391:FIN:EN:PDF.

14. European Commission, 2011. Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions, Developing the European Dimension in Sport, 2011.

15. European Commission/EACEA/Eurydice, 2013. Physical Education and Sport at School in Europe. Eurydice Report (Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2013). Access mode: http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice.

ІННОВАЦІЇ У ЗАЛУЧЕННІ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Тетяна МИЦКАН[1], Ігор МИХАЙЛИЩУК[2]

[1]*Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ*

[2]*студент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ*

Актуальність. На сучасному етапі достатньо розробленими є програми поліпшення функціональних показників дітей підліткового віку з різними захворюваннями за допомогою фізичних вправ [45, 46, 60, 74, 97]. Досягнення позитивного результату потребує залучення таких дітей до систематичних занять упродовж досить тривалого періоду, що неможливо без високого рівня їх мотивації [3, 8, 9]. Крім цього, внаслідок різних причин, реалізація змісту чинної програми з фізичної культури в основній школі не забезпечує необхідного ефекту [4, 6]. Це потребує додаткової фізичної активності у позанавчальний час [2, 5, 12], який відзначається пріоритетом виконання домашніх завдань, іншими різноманітними інтересами учнів СМГ, що не пов'язані з фізичною активністю [3, 11]. Тому реальність її систематичного використання зумовлена виключно сформованим у таких учнів внутрішнім типом мотивації [37]. Вирішенню означеного завдання частково можуть сприяти дані про ефективність масових спортивно-оздоровчих заходів для підлітків СМГ, опосередковано – дані, що засвідчують ефективність: систематичного оцінювання їх фізичної активності [7, 10]; долучення батьків до виконання дитиною домашніх завдань з фізичної культури [1, 9]; реалізації положень провідної у педагогіці концепції освіти з питань фізично активного способу життя, у психології мотивації — теорії самовизначення.

Опосередкованість цих даних зумовлена особливостями психіки, поведінки віднесених до основної медичної групи та СМГ підлітків [10, 89], що зумовлює певні відмінності мотивів і ситуативних 5 чинників, які визначають їхню мотивацію до фізичної активності

Мета дослідження – обґрунтувати, розробити і перевірити ефективність технології залучення учнів спеціальної медичної групи до рухової активності оздоровчого спрямування під час навчання в основній школі.

Методи дослідження: загальнонаукові – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання; педагогічні – спостереження, тестування; біологічні – антропометрія, пульсометрія, сфігмоманометрія, динамометрія, спірометрія; соціологічні – анкетне опитування, бесіда; математико-статистичні.

Результати дослідження. За даними нашого дослідження щонайменше 62,8% дівчаток і 60,3% хлопчиків СМГ, які є учнями 5–9 класів, виявляють

високий інтерес до уроків фізичної культури в складі класу та значно нижчий (відповідно 31,1 і 32,7%) – до занять тільки у складі СМГ. Водночас, незалежно від захворювання, пріоритетними для дівчаток є гімнастичні вправи і вправи під музику, для хлопчиків — рухливі та спортивні ігри.

На базі принципів фізичного виховання, проєктування педагогічних технологій, основних положень теорії самовизначення, концепції освіти з фізичної активності та даних про важливу роль оцінки і співпраці з батьками, обґрунтовано технологію залучення учнів СМГ до фізичної активності під час навчання в основній школі. Її відмінними рисами є конкретизовані за змістом і черговістю реалізації технологічні операції у таких складових: мета; алгоритми формування і реалізації змісту теоретико-методичної, практичної діяльності під час фізичного виховання; система контролю; критерії щодо відповідності одержаного результату запланованому.

Теоретико-методична діяльність сприяє досягненню поставленої мети формуванням знань, умінь учнів правильно організувати і систематично реалізовувати у позанавчальний час фізичну активність при посиленні мотивів досягнення, самоствердження і послабленні мотиву уникнення невдачі. Реалізацію змісту забезпечує: конкретизація етапних, оперативних завдань перших п’яти занять у I семестрі, трьох – II семестрі; використання сучасних інформаційних засобів (мережа Інтернет, електронні підручники) й оцінки як стимулу до діяльності, але без акценту на недоліках, а тільки на позитиві; компетентність учителя у питаннях оновленої тематики, здатність обґрунтувати їх важливість і необхідність, активність у донесенні матеріалу, орієнтування учнів застосовувати одержані знання на практиці.

Практична діяльність посилює мотивацію учнів задоволенням їх основних психологічних потреб (незалежності, компетентності, інтегрованості у діяльність колективу) завдяки реалізації змісту за пропонованим алгоритмом у напрямі вирішення етапних, оперативних завдань під час уроків фізичної культури і позаурочних занять, що відбуваються в різні дні, а також масових спортивно-оздоровчих заходів і визначених як обов’язкові рухливих хвилинок, перерв, ранкової гімнастики, самостійних занять удома. Пріоритетними, окрім визначених програмою спеціальних комплексів вправ, в основному періоді є рухливі ігри, елементи спортивних ігор, ритмічна гімнастика, що спрямовані на розвиток різних виявів координації в серії занять у вересні-жовтні, січні-лютому, м’язової сили (листопад, березень), загальної витривалості в зоні помірної потужності (грудень, квітень-травень) та при помірних і великих (ЧСС відповідно 120–140 і 150–160 ск·хв$^{-1}$) навантаженнях в основній частині. У підготовчому періоді (6–12, 33–37 заняття) використовують рекомендовані при певному захворюванні вправи та загальнорозвивальні разом із дихальними. Перші п’ять занять спрямовують на вихідний, два останніх у кожному семестрі – відповідно на поточний і підсумковий контроль за показниками фізичного стану.

Висновок. Таким чином, використання розробленої технології забезпечує значно кращий результат ніж зміст фізичного виховання без урахування експериментального чинника, оскільки з 15-ти показників фізичного стану (10

функціональних, 5 – фізичної підготовленості): кількість таких, що в навчальному році суттєво покращились (не враховуючи АТ, що відповідав віковій нормі): у ЕГ дівчаток і хлопчиків із захворюваннями серцевої-судинної системи по 13, КГ – відповідно 4 і 7; у ЕГ із захворюваннями опорно-рухового апарату – по 13, КГ – 6 і 8; кількість досягнутих наприкінці найвищих значень: у ЕГ дівчаток – по 12, ЕГ хлопчиків – по 13; в усіх КГ такою перевагою не відзначалося жодне.

Список використаних джерел

1. Афанасенко ВВ, Черкесов ТЮ, Пискунова ЕВ, Черкесова ВП. Системный подход к образованию и оздоровлению детей. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007; 4:15–17.
2. Бар-Ор О, Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения/ пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимп. л-ра; 2009. 528 с.
3. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [автореф.] Львів; 2004. 23 с.
4. Боднар І, Гаврих Я, Стефанишин Н. Організація і методика фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи у школах Львівської області. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. у галузі фіз. культури та спорту. 2009; 13(2):13–20.
5. Винник Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под. ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. К.: Олімп. літ.; 2010. 608 с.
6. Демчук С, Злуніцина Н, Романова В. Організація фізичного виховання школярів спеціальних медичних груп .Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012; 3(19):195–199.
7. Добринський В. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізкультурою [автореф.]. Л.; 2000. 18 с.
8. Занюк С. Психологія мотивації: навч. посіб. Луцьк: Волинський держ. ун-т; 2003. 123 с.
9. Іванченко ЛП. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом [автореф.]. Луганськ; 2007. 20 с.
10. Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры / под. ред. В.И. Ляха, Г. Б. Мейксона, Л.Б. Кофмана. М., 1992. 22 с.
11. Круцевич ТЮ. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания [автореф.]. К.; 2000. 44 с.
12. Малхазов ОР. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія. К.: Євролінія; 2002. 320 с.

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ПОЗАШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Василь ЛУЦЬКИЙ, Дмитро ДОВГІЙ, Оксана КОЗАЧОК-ІВАСИК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м.Івано-Франківськ

Актуальність. Головною домінантою національно-патріотичного виховання дітей та молоді є формування у особистості ціннісного ставлення до суспільства, держави та самої себе; відчуття свої належності до України, усвідомлення єдності власної долі з долею своєї країни; активної за формою та моральної, за змістом, життєвої позиції [3].

Основу створення комплексної системи патріотичного виховання учнів, культурного і духовного розвитку особистості, відродження історичної пам'яті, збереження природної ідентичності, вшанування звичаїв, традицій і обрядів українського народу у багатьох випадках забезпечує використання в школі туристсько-краєзнавчої роботи [4].

Національно-патріотичне виховання школярів в Україні стає одним із пріоритетних напрямів діяльності держави та суспільства щодо розвитку громадянина як високоморальної особистості. Це зумовлюється процесом консолідації та розвитку українського суспільства, сучасними викликами, де покладено ідеї зміцнення української державності та формування патріотизму у школярів. Саме тому сьогодні перед школою постає завдання, використовуючи різні засоби, форми та методи, виховати у громадян України національний світогляд, державницьку свідомість й активну патріотичну позицію. Це підкреслюється в низці законодавчих та нормативних документів, зокрема в Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Національній Доктрині розвитку освіти, Концепції національного виховання, Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді та ін.[5].

Тому **метою дослідження** було вивчення практики національно-патріотичного виховання в позашкільній освіті засобами фізичної культури.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й джерел мережі Інтернет проводили з метою вивчення питань щодо визначення стану національно-патріотичного виховання під час використання засобів спортивно-оздоровчого туризму у процесі фізичного виховання учнівської молоді, а також методи математичної статистики.

Результати дослідження. Нині патріотичне виховання школярів є потужним засобом утвердження самобутності українського народу в його прагненні до незалежності та європейського напряму розвитку. Значне місце в реалізації означеного відводиться вчителю фізичної культури, оскільки в процесі відродження духовного, національно-культурного стану українського народу, значне місце належить фізичній культурі та спорту.

Патріотичне виховання в загальноосвітніх навчальних закладах здійснюється через систему позакласних заходів, зокрема табори патріотичного спрямування, екскурсії по «місцях пам'яті», відповідні науково-практичні конференції, військово-патріотичні ігри.

В Івано-Франківській області створені належні умови для національно-патріотичного виховання в позашкільній освіті з фізичної культури. Зокрема чималу роль відіграє діяльність обласного державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді (ОДЦТКУМ).

Так, протягом 2017–2021 рр., було проведено низку заходів, серед яких важливим були Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура») районного і обласного масштабу, в якій приймали участь на перших етапах 2300–2400 учасників [2, 4].

Основною метою цього заходу є зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання учнів на оздоровчих та культурних традиціях

українського народу, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ.

Висновок. Національно-патріотичне виховання учнів засобами туристсько-краєзнавчої роботи визначається як систематична і планомірна туристсько-краєзнавча діяльність навчальних закладів, що спрямована на збереження духовно-моральної і культурно-історичної спадщини українців; популяризацію кращих здобутків національної духовної культури, героїчного минулого і сучасного українського народу, збереження та вшанування національної пам'яті і здатна сформувати у молоді не лише повагу до загальнолюдських гуманістичних цінностей, а й забезпечити виховання патріотично налаштованої громадянсько-національно свідомої молодої людини

Список використаних джерел

1. Випасняк І, Іванишин І, Луцький В, Курилюк С. Стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму як складової системи фізичного виховання учнівської молоді Карпатського регіону. Збірник матеріалів І регіональної науково-практичної конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку». ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ; 2020. 63 с.
2. Звіт про роботу Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді в 2017–2020 рр.
3. Маланюк Т. Організація і методика дослідження патріотичної вихованості учнів основної школи засобами туристсько-краєзнавчої роботи. Туризм і краєзнавство: зб. наук. праць. Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД»; 2012, с. 114–119.
4. Маланюк Т. Використання екскурсій у патріотичному вихованні учнів основної школи. Вісник Прикарпатського національного університету Педагогіка. 2014; 51:121–126.
5. Мулик КВ. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів [автореф.]. Чернігів; 2016. 40 с.
6. Програма Федерації спортивного туризму України з розвитку спортивного туризму, як спорту високих досягнень, масового фізкультурно-спортивного, пізнавально-патріотичного громадського руху та засобу активної рекреації населення на 2016–2021 роки. URL:https://www.mountain.net.ua/programa-federatsiyi-sportivnogo-turizmu-ukrayini-na-2018-2021-roki/.
7. Стрілько В. Основна мета, завдання, принципи та напрями українського національно-патріотичного виховання XXI століття. Обрії. 2013; 2:77–92.

БАЗОВІ ІНСТРУМЕНТИ ВИВЧЕННЯ ЦІЛЕЙ РОЗВИТКУ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ

Костянтин ЛИСЕЙКО

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Актуальність. Розуміння сутності основних процесів розвитку окремих складових галузі фізичної культури і спорту передбачає володіння базовими інструментами отримання об'єктивної інформації [1, 3]. Підкоряючись загальним закономірностям та принципам розвитку фізичної культури та

спорту, теоретичними та методичними положеннями діяльності суб'єктів сфери фізичної культури і спорту в Україні, розвиток ігрових видів спорту на місцевому рівні (територіальні громади) повинен передбачати з'ясування актуальних цілей цього процесу [3, 5, 6]. Це ускладнюється послідовними трансформаціями зовнішніх умов, які пов'язані зі зміною внутрішньополітичної організації, тобто децентралізації (починаючи з 2014 року), карантинними обмеженнями (від 12.03.2020 року) та війною (від 24.02.2022 р.).

Мета дослідження – запропонувати базові інструменти вивчення цілей розвитку ігрових видів спорту в територіальних громадах в умовах сьогодення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, синтез, порівняння, аналогії, індукції та дедукції.

Результати дослідження. Аналізування наукових досліджень, що можуть бути підґрунтям для вивчення розвитку ігрових видів спорту на місцевому рівні скерувало нас в певну предметну область, пов'язану із інструментами менеджменту та маркетингу у фізичній культурі та спорті; науковими працями з теоретичних та прикладних аспектів розвитку ігрових видів спорту в Україні та загалом методології наукового дослідження [2, 4].

Встановлено, що якісною моделлю постановки цілей є SPIRO (1972 р.). Ключовими елементами в ній представлено конкретність (Specificity), виконання (Performance), участь (Involvement), реалізм (Realism) та спостереження (Observability,). Зазначена модель має малу категоричність, високу чіткість, пристосованість, можливість застосування емоційного ставлення, тощо [1, 3].

Іншим сучасним інструментом визначення цілей, що встановлений на основі вивчення наукових даних є The GOALS GRID («Сітка цілей»). Цей кібернетичний інструментарій розроблений для формування сукупності стратегічних цілей. Перевагою цього методу є можливість спрощеного формування варіанту відповіді («так» або «ні») [7].

Інша модель GROW побудована за ефективними питаннями. Відокремленими блоками є goal (бажаний результат, визначення та розстановка цілей, їх привабливість та ризикованість), reality (оцінка ситуації, ресурсів, конкретизація діяльності), opportunity (визначення ризиків та перешкод, з'ясування альтернативних дій, варіантів та способів впливу на ситуацію); way/will (конкретизація кроків і завдань для досягнення цілі, , складання плану конкретних дій) [6].

Одним із найбільш розповсюджених управлінських інструментів для постановки цілей в сфері фізичної культури і спорту є застосування моделі SMART (конкретна, Specific; вимірна, Measurable; досяжна, Achievable; значуща, Relevant; обмежена у часі, Time-bounded) [5].

Висновок. Оволодіння сукупністю нових та об'єктивних даних тісно пов'язане зі застосуванням якісних методів наукового пошуку та дослідження. Вагомий вплив на якість дослідження з питань розвитку ігрових видів спорту в територіальних громадах матиме застосування базових інструментів вивчення

цілей до сукупності яких належить використання моделей SPIRO, GROW, THE GOALS GRID та SMART.

Список використаних джерел

1. Авксєнтьєв МЮ. Сутність та загальна характеристика планування в економічній теорії [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://economics.opu.ua/files/archive/2013/No3/214-218.pdf.
2. Глухов ІГ, Пітин МП. Обґрунтування підсистеми цілей у навчанні плаванню студентів закладів вищої освіти. Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2021; 1:30–37.
3. Дюков И. Стратегия развития бизнеса. Практический поход. СПб: Питер; 2008. 236 с.
4. Лисейко К, Яців ЯМ. Розвиток спортивних ігор у територіальних громадах Івано-Франківської області: перспективи досліджень. Фізичне виховання та спорт. 2021;3:32−38.
5. Павленко О. Цілепокладання як основна мета в системі формування методичної культури викладача вищої школи. Наукові записки НПУ ім. М. Драгоманова. Серія: Педагогічні науки. 2014; 131:155−160.
6. Стрейчен К. Модель GROW для постановки и достижения целей. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://blaggos.com/business/leadership/model-growdlya-postanovki-i-dostizheniya-tselej.html.
7. Nickols F, Ledgerwood R. The Goals Grid: A New Tool for Strategic Planning [Electronic resource]. Accessed mode: http://www.nickols.us/strategic_planning_tool.pdf.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДИФЕРЕНЦІЮВАТИ ПРОСТОРОВІ ТА ЧАСОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ

Вікторія СОРОМОТІНА, Роман ПЕТРИНА, Леся ПЕТРИНА

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

Актуальність В сучасних умовах, зі зміною підходів до навчання, виникає потреба в удосконаленні програми фізичного виховання, зокрема у молодшому шкільному віці [1]. У дітей 8–10-ти років відбувається формування та активний розвиток координації, що створює оптимальні умови для експериментального впровадження програми розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів у дітей 8–10-ти років [4, 5]. Для збільшення ефективності засобів фізичного виховання, що є основою розробленої програми, було визначено особливості їх застосування.

Метою дослідження є визначення особливостей застосування засобів розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів у дітей 8–10-ти років.

Методи дослідження. Для визначення вікових особливостей дітей 8–10-ти років, ми використали метод налізу та узагальнення літературних джерел. Також, було проведено педагогічне спостереження, у групах початкової підготовки зі спортивної акробатики та художньої гімнастики, з метою перевірки доцільності, емоційності сприйняття та ймовірної ефективності

застосування вправ, запропонованих програмою розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів у дітей 8–10-ти років.

У дослідженні взяло участь 13 дівчат та 6 хлопців, всього 19 дітей віком 8–10 років.

Результати дослідження. Основою експериментальної програми розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів дітей 8–10-ти років, є фізичні вправи, що поділяються за спрямованістю, мають основні та додаткові вказівки щодо виконання [2, 3]. Перед тим, як експериментально перевіряти ефективність розробленої програми на уроках фізичної культури, ми визначили особливості, що слід враховувати, застосовуючи ті чи інші види вправ.

У результаті, було визначено, що у випадку застосування вправ, спрямованих на розвиток точності часових характеристик рухів, слід уникати надмірної кількості бігу. Різновиди бігу та ходьби оптимально виконувати по колу. Актуальним є використання музичного супроводу, що сприяє розвитку «відчуття ритму». Важливо підбирати музику різного темпу. Біг, стрибки, та ходьбу, не варто виконувати рухаючись спиною вперед, оскільки, тоді діти не можуть повною мірою зосередитись на часових характеристиках вправи.

У вправах з м’ячем, оптимально використовувати м’яч середнього розміру та ваги. Метання слід застосовувати при наявності великої кількості м’ячів, щоб одночасно задіяти якнайбільше учнів та не витрачати зайвого часу. Ведення м’яча варто застосовувати лише, якщо діти досконало володіють цим навиком.

Серед вправ для загального розвитку, слід обирати вправи середньої складності. Доцільним в цьому випадку є використання музичного супроводу. Танцювальні кроки повинні бути максимально простими для відтворення. Позитивним є їх виконання в парах, проте, слід враховувати, що кількість дітей на уроці має бути парною.

Застосування вправ, спрямованих на розвиток точності просторових характеристик рухів, що включають різновиди бігу та ходьби, рекомендовано виконувати у середньому або повільному темпах. Для стрибків у довжину оптимальною є відстань від 20 см до 60 см. Для позначення відстані не слід використовувати палиці, оскільки дитина може травмуватись. При умові виключення зорового аналізатора, безпечнішою буде ходьба в повільному темпі зі зміною напрямку руху з використанням звукового сигналу. За таких умов, можна виконувати не більше трьох стрибків вперед або один низький стрибок вгору з поворотом.

У вправах з м’ячем, важлива не відстань, а точність попадання. М’ячі слід використовувати різного розміру та ваги. У вправах на точність метання, достатньою є відстань від 2 до 5 метрів. Особливість застосування загальнорозвиваючих вправ полягає у частій зміні вихідних положень. Велика кількість складно координаційних вправ призводить до емоційної втоми дітей Виконання вправ для загального розвитку при умові виключення зорового аналізатора збільшує ефективність та емоційність сприйняття.

Стройові вправи є досить цікавими, особливо їх виконання в русі. Проте, не потрібно відводити на них багато часу. При умові виключення зорового аналізатора, стройові вправи слід виконувати лише на місці з урахуванням правил техніки безпеки.

Висновки Отже, в ході дослідження було здійснено перевірку засобів розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів у дітей 8–10-ти років. У результаті, було визначено особливості їх застосування, які полягають у рекомендаціях щодо дозування, доцільності застосування, та умов виконання, що збільшують ефективність тих чи інших видів вправ.

Список використаних джерел

1. Блажко Ю. Активізація рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: зб. наук. пр. Вінниця. 2019; 2: 21–24.
2. Петрина РЛ, Соромотіна ВП. Характеристика окремих специфічних компонентів спритності. Спортивна наука України. 2019; 1(89): 61–68.
3. Соромотіна ВП, Петрина РЛ, Кокоть ІВ, Кибало ІВ, Карпушин МО. Методичні особливості програми розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів для дітей 8-10 років. Молода спортивна наука: зб. наук. прац. Львів. 2021;25(2): 44–45.
4. Трояновська ММ. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. Вісник Запорізького національного університету. 2012; 1(7): 112–119.
5. Черненко СО, Олійник ОМ, Гончаренко ОС, Пастушкова НА. Умови ефективного розвитку прудкості у школярів молодших класів засобами рухливих ігор. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020; 73(1): 160–165.

АНАЛІЗ ОБДАРОВАНОСТІ ДІТЕЙ 11–12-ти РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

Роман РИМИК, Любомир МАЛАНЮК, Андрій СИНИЦЯ
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Актуальність. Успіхи та здобутки високих спортивних результатів залежить від ступеня фізичного розвитку та фізичних і психічних здібностей людини, що передбачає можливість відбору осіб з найбільш високим рівнем розвитку важливих для цього виду спорту якостей [2].

Природний відбір не дає право вирішити проблему підготовки, так як поряд з непридатними дітьми відсіваються і здібні діти (не досить підготовлені за спеціальними якостями, але мають високі потенційні можливості), по відношенню до яких іноді допускається хибний методичний підхід (М.М. Булатова, 1997; Л.П. Сергієнко, 2001) [1, 4].

Метою дослідження: є вивчення особливостей фізичного розвитку, функціонального стану та оцінка рівня рухових здібностей юних спортсменів-

стрибунів, які займаються легкою атлетикою у спортивних школах для виявлення здібних і обдарованих.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, фізіометричні дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Аналіз даних проводився у віковій групі хлопців 11–12-ти років (n=21).

Результати дослідження. Для визначення фізичного розвитку нами вимірювалися такі показники: довжина тіла, маса тіла, обвід грудної клітки, динамометрія правої та лівої кисті, життєва ємність легень, а також розраховувалися вагово-ростовий та життєвий індекси [3].

Аналіз показників свідчить про те, що ріст юних спортсменів 11–12-ти років становить 151,54±3,01 см, що відповідає середньому значенню показників фізичного розвитку хлопців цього віку за «Критеріями оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку» [5] і середньому рівню фізичного розвитку за Сергієнком (2009) [4].

Маса тіла тих самих хлопчиків становить 41,24±2,37 кг, що має незначне перевищення середнього значення цього показника у хлопців 11–12-ти років за «Критеріями оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку» і відповідає також середньому рівню фізичного розвитку [5]. Індекс Кетле також знаходиться на середньому рівні (271,43±18,28 г·см$^{-1}$) співвідношення довжини і маси тіла.

За показниками обводу грудної клітки юні стрибуни мали показник 70,84±2,19 см, що також відповідає середнім значенням цього показника у хлопців 11–12-ти років за «Критеріями оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку» [5].

Показники динамометрії кистей рук засвідчує, що у хлопців 11–12-ти років сила правої та лівої кистей становила 20,24±2,12 кг та 19,04±2,07 кг відповідно, що також відповідає середнім значенням цього показника за «Критеріями оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку» [5], але низькому рівню розвитку за Сергієнком (2009) [4].

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) знаходиться у межах 2702,8±161,5 мл, і відповідає середньому рівню фізичного розвитку за цим показником за критерієм Сергієнка (2009) [4]. Це свідчить, що і життєвий індекс є середнього рівня розвитку (65,44±3,12 мл·кг$^{-1}$), який характеризує функціональні можливості дихальної системи.

За результатами проведеного дослідження за показниками фізичного розвитку юних легкоатлетів ми виявили недостатній фізичний розвиток і функціональні можливості організму юних спортсменів-стрибунів, що не дає їм можливість досить динамічно підвищувати свою спортивної майстерності.

Структура і змістом тренувального процесу на всіх етапах становлення спортивної майстерності визначаються цільовими завданнями окремого конкретного етапу, які проявляються у прогнозі результатів. Водночас однією з необхідних умов ефективної побудови спортивної підготовки та управління цим процесом є знання фізичної підготовленості підопічних [1, 3].

Незважаючи на позитивний вплив занять легкою атлетикою на фізичний

розвиток юних спортсменів, існують деякі особливості неспецифічної адаптації організму до фізичного тренування.

З виявлених даних дослідження, спостерігаємо, що рівень розвитку рухових здібностей юних спортсменів-стрибунів 11–12-ти років із більшості показників оцінюється як середній, а от рівень швидкісних здібностей є досить низьким.

Тестування для оцінки рівня розвитку рухових здібностей за тестом «Стрибок у довжину з розбігу» юними стрибунами 11–12-ти років був показаний середній результат 324,0±4,12 см, що відповідає середньому рівню розвитку даної рухової здібності.

Із швидкісних якостей юних стрибунів за тестом в бігу на 20 м з ходу результат становить 3,39 ± 0,09 с, що відповідає низькому рівню розвитку даної якості.

За результатами таких тестів, як стрибок у довжину з місця (202,86±5,08 см) юні стрибуни показали середній рівень розвитку швидкісно-силових якостей, зі стрибка вгору з місця (40,28±0,69 см) результат виявився також на середньому рівні розвитку рухових здібностей.

У тестуванні із потрійного стрибка юні стрибуни показали результат 6,27±0,07 м, що відповідає високому рівню розвитку даної рухової здібності.

Результати із тестування сили м’язів розгиначів спини свідчать, що юні стрибуни 11–12-річного віку показали також середній рівень розвитку даних здібностей який становить 4,84±0,11 кг.

Висновок. Виявлений фізичний розвиток і функціональні можливості організму юних спортсменів-стрибунів знаходяться на недостатньому (середньому) рівні, що не дає можливості подальшого прогресу у спортивних результатах. Рівень розвитку рухових здібностей із більшості показників оцінюється як середній, а рівень швидкісних здібностей знаходиться на низькому рівні.

Після наших обстежень рівня фізичного розвитку та оцінки рівня рухових здібностей ми виявили, що тільки 36,1% обстежених юних легкоатлетів є здібними і обдарованими на яких тренерам необхідно звертати більше уваги.

Список використаних джерел

1. Булгакова НЖ. Значение и виды модельних характеристик в проблеме выявления спортивной одаренности. Wychowanie Fizyczne I Sport. 2002; 46(1): 315.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература; 2002. 296 с.
3. Науменко В, Воропай С. Критерії оцінювання розвитку рухових якостей та морфофункціонального статусу 9-11-річних спортсменів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: Зб, наукових праць. 2002; 2:177–180.
4. Сергієнко ЛП. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник. Тернопіль: навчальна книга – Богдан; 2009. 672 с.
5. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13#Text.

ОЦІНКА СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Юрій ПОЛАТАЙКО, Галина П'ЯТНИЧУК, Віктор МАЙСТРУК, Дмитро П'ЯТНИЧУК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Актуальність. Розбудова національної системи вищої освіти в Україні передбачає її гуманізацію та демократизацію, спрямовану на формування фахової еліти, здатної плідно працювати в нових соціально-економічних умовах [1, 2].

У цьому аспекті фізичному вихованню належить чільне місце як гуманітарній дисципліні, обов'язковій для студентів усіх вищих навчальних закладів України. Особливий статус навчальної дисципліни "Фізичне виховання" обумовлено тим, що її програма передбачає безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичною культурою і спортом – цих найбільш дійових сучасних засобів зміцнення здоров'я та підвищення працездатності майбутніх фахівців.

Військові дії по усій території України створюють проблеми в організації фізичного виховання студентів. Акт військової агресії російської федерації впливає на психосоматичні показники та дані рухової активності молоді.

Ця проблема є нагальною, що й спонукало нас до проведення такого роду наукового дослідження.

Мета дослідження – вивчити та диференціювати рівні соматичного здоров'я та рухової підготовленості студентів в умовах військового стану.

Методи дослідження. Серед основних методів наукового дослідження, які були використані нами: теоретичний аналіз та узагальнення наукових літературних джерел, методика кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я, педагогічне спостереження, педагогічний констатувальний експеримент, методи математичної статистики.

До участі в педагогічному експерименті, який мав за мету вивчення рухової підготовленості та стану соматичного здоров'я, було залучено 160 студентів першого та другого курсів філософського факультету та природничого інституту (по 90 – чоловіків та жінок). Студенти за станом здоров'я на підставі медичних довідок Ф – 86–У та висновку фахівців центру "Здоров'я" Івано-Франківської області, віднесені до академічного (основного) навчального відділення кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Результати дослідження. У результаті дослідження отримали дані щодо показників соматичного здоров'я і рухової підготовленості студентів в умовах військового стану.

Встановлено низькі показники розвитку швидкості, сили та гнучкості у досліджуваній вибірці студентів. Показник витривалості відповідає середньому рівню.

Виявлено, що у більшості досліджуваних як юнаків, так і дівчат (52,22%) середній рівень соматичного здоров’я.

Показники рухової підготовленості також відповідали середньому рівню.

Покращання рівня соматичного здоров’я під впливом регулярних занять фізичною культурою і спортом є головним критерієм успішності студентів щодо оволодіння вимогами навчальної програми. Комплексне оцінювання рівня соматичного здоров’я та рухової підготовленості може розглядатися як засіб індивідуалізації та гуманізації навчального процесу з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України в умовах війни. Її впровадження у практику роботи кафедр фізичного виховання не потребує значних коштів і цілком залежить від ініціативи викладачів.

Розроблені диференційні нормативи рухової підготовленості, які взаємопов'язані з показниками соматичного здоров'я, ставлять студентів у рівні умови щодо вимог Державних тестів і виключають надмірне фізичне напруження під час залікового виконання контрольних нормативів.

Висновок. Запропонована методика дає змогу не тільки об'єктивно оцінити рівень рухової підготовленості студентів, але одночасно є ефективним педагогічним засобом підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення, покращення здоров'я та залучення до здорового способу життя. Розроблені нормативи рухової підготовленості, взаємопов'язані з показниками індивідуального соматичного здоров'я студентів, доцільно використовувати як об'єктивний критерій оцінки ефективності всього навчального процесу з фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Арефьєв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам’янець-Подільський: ПП Буйницький О.А.; 2011. 368 с.
2. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. К.: Олімпійська література; 2011. 224 с.
3. Стадник ВВ. Проблеми сучасної системи фізичного виховання ВНЗ, як основного фактора зміцнення здоров’я студентів. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: «Фізична культура і спорт». 2013; 5 (30):351–356.
4. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення. Наказ Міністерство молоді та спорту України від 04.10.2018 № 4607. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n12.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Владислав МОЧЕРНЮК, Любомир САВЧУК
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Актуальність. Уроки фізичної культури модернізуються у відповідності до запитів і потреб суспільства в рамках змін, що передбачені НУШ. З нового

навчального року 2022/23 року школярі п’ятих класів усіх закладів ЗЗСО розпочнуть навчатися за новим Держстандартом [2]. Проблеми впровадження модульної системи досліджувалися як в цілому [3], так і щодо окремих видів спорту [1, 2].

Мета дослідження – проаналізувати суб’єктивні та об’єктивні чинники запровадження модульних занять з фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел; метод експертного оцінювання; соціологічні методи; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Проведено опитування 23 вчителів фізичної культури та 112 учнів.

Результати дослідження. Нова модельна програма побудована за модульною системою та містить інваріантний (обов’язковий) модуль та варіативні модулі (загальна кількість – 44). Аналіз класифікації видів спорту, що потрапили у варіативні модулі, показує беззаперечну перевагу спортивних та рухливих ігор – 70,4%, циклічні види – 11,3%, єдиноборства та гімнастично-танцювальні – по 9,1%. ЗЗСО має обрати з цього переліку 12–16 варіативних модулів, враховуючи матеріально-технічну базу, традиції, кадри та бажання учнів, яке визначається опитуванням. У 5–6-х класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів, у 7–8-х класах – 3–5, у 9-му класі – 3–4 модулі. На опанування обраних модулів відводиться не менше, ніж 18 годин. Проте можлива мотивована зміна кількості годин на вивчення окремих модулів. Програма варіативних модулів містить пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчальної діяльності учнів, нормативи та перелік обладнання. Вона розроблена на п’ять років.

Одним із ключових моментів для вибору модулів є бажання учнів займатися тими чи іншими видами спорту, що передбачені програмою. Результати опитування засвідчили перевагу любителів ігрових видів спорту – близько 78% хлопців та 67% дівчат. Учні вказували бажання займатися різновидами фітнесу і атлетичної гімнастики, акваеробіки, проте зазначені види не входять у програму, а також матеріальна база не дозволяє їх упровадити. Також ми виявили вищий рівень фізичної підготовленості у школярів, що займаються фітнесом та індивідуальними видами у порівнянні з аматорами спортивних ігор.

Проведене опитування серед учителів фізичної культури дозволило встановити такі найпопулярніші варіативні модулі: «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Легка атлетика» та «Гімнастика».

Особливістю Прикарпаття, яка прогнозовано ускладнить перехід на модульну систему ФВ, є те, що ¾ шкіл розташовані у сільській місцевості, часто з недостатньою матеріальною базою та малокомплектними класами, а подекуди й відсутністю спортивних залів.

Рівень упровадження варіативних модулів навчальної програми не завжди відповідає стану матеріально-технічного забезпечення навчальних закладів та інтересам учнів.

Види спорту, які вивчаються у школах, викликають менший інтерес у школярів, ніж ті види спорту, які не впроваджуються.

Таблиця 1

Види спорту, які пропонуються для модульного вивчення на уроках ФВ

Спортивні та рухливі ігри	Єдиноборства	Циклічні
	Гімнастично-танцювальні	
алтимат фризбі, бадмінтон, баскетбол 3х3, баскетбол, бейсбол, військово-спортивні ігри, волейбол, вудбол, гандбол, городки, доджбол (вибивний), корфбол, лакрос, настільний теніс, падел, панна (вуличний футбол), петанк, піклбол, пляжний бадмінтон (airschatl), пляжний бейсбол (гилка), пляжний волейбол, регбі-5, рухливі ігри, сквош, фістбол, флорбол, футзал, хокей на траві, хортинг, шорт-гольф, Cool Games.	бойовий хортинг, дзюдо, самбо, сумо, акробатичний рок-н-рол, аеробіка, гімнастика, черлідинг	велоспорт, дитяча легка атлетика, лижна підготовка, плавання, скандинавська ходьба

Стан упровадження таких видів спорту, як волейбол, баскетбол, легка атлетика, футбол і гімнастика відповідає наявній матеріально-технічній базі навчальних закладів, проте інтерес учнів до вивчення цих видів спорту значно нижчий.

Висновок: упровадження модульної системи на уроках фізичної культури відповідає прагненням модернізувати шкільну освіту згідно з кращими світовими стандартами, проте цей процес неминуче ускладниться внаслідок кумулятивної дії сукупності чинників (матеріальних, готовності вчителів та учнів тощо).

Список використаних джерел

1. Петрова АС. Ефективність застосування варіативного модуля «Кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів [дисертація]. Харків; 2021. 287 с.
2. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти / Кабінет Міністрів України URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898.
3. Сороколіт НС. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми [автореф.] Львів; 2015. 19 с.
4. Ткач ЮА. Ефективність застосування варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку [автореф.]. Львів; 2021. 20 с.

РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 6-8-ми РОКІВ

Надія ЗЕМСЬКА, Наталія ГРУШЕЦЬКА

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Актуальність. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства актуальними є питання культурної, духовно багатої, фізично досконалої особистості. Одним із основних засобів виховання, які сприяють фізичному,

духовному та естетичному розвитку особистості, є засоби фізичного виховання і зокрема ритмічної гімнастики [1].

Фізична підготовленість дітей 6–8-ми років здійснюється у процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі. Практично ці форми не забезпечують необхідного тренувального ефекту [2].

Поза увагою дослідників залишається питання особливостей фізичного розвитку та формування фізичних якостей дівчат молодшого шкільного віку при використанні ними засобів ритмічної гімнастики на секційних заняттях, що зумовило вибір теми нашого дослідження. Використання засобів ритмічної гімнастики в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяє оздоровленню та вихованню гармонійно розвиненої особистості. Музика під час занять викликає в учнів активний емоційний відгук, почуття особливого задоволення, мобілізує їх волю, сприяючи більш ефективному рішенню різноманітних педагогічних завдань [2, 3].

Мета дослідження – визначити ефективність впливу засобів ритмічної гімнастики на розвиток фізичних якостей у дівчат 6–8-ми років.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; математично-статистичні методи.

Дослідження проводилося впродовж 2020–2021 року на базі ліцею № 23 імені Романа Гурика м. Івано-Франківська. У дослідженні взяло участь 29 дівчат молодших класів віком 6–8 років, які були розподілені на дві групи: експериментальну (12 дівчаток) та контрольну (17 дівчаток). Дівчата експериментальної групи двічі на тиждень відвідували секційні заняття з ритмічної гімнастики, дівчата контрольної групи відвідували уроки з фізичної культури за традиційною програмою.

Результати дослідження. Заняття з ритмічної гімнастики проводились двічі на тиждень тривалістю 30–35 хвилин і включали в себе розминку, аеробну фазу, силове навантаження та заминку. Ефективність впливу засобів ритмічної гімнастики на розвиток фізичних якостей дівчат молодшого шкільного віку перевірено шляхом порівняння результатів фізичного тестування до і після педагогічного експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку КГ і ЕГ до і після педагогічного експерименту

Показники	Групи	До експерименту	Після експерименту
Біг 30 м (с)	ЕГ	6,8±0,6	6,3±0,4
	КГ	7,0±0,4	6,7±0,5
500 м, (с)	ЕГ	193,2±12,4	176,1±10,1*
	КГ	194,3±11,9	182,1±12,5
Стрибок у довжину (см)	ЕГ	127,2±12,3	134,8±12,3*
	КГ	128,4±11,6	129,2±11,2

Човниковий біг 4×9м (с)	ЕГ	9,21±0,12	8,75±0,20
	КГ	9,25±0,09	9,01±0,08
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ЕГ	12,0±1,4	14,8±1,5
	КГ	11,8±1,2	13,0±1,4

* – Виділені достовірно значущі відмінності показників *(p<0,05)*

Таким чином, дані експериментального дослідження показали, що дівчата експериментальної групи, які займалися ритмічною гімнастикою двічі на тиждень мають значно кращі показники фізичних якостей ніж дівчата контрольної групи, які упродовж цього ж періоду лише відвідували тричі на тиждень уроки фізичної культури за звичайною програмою.

Отже, можна зробити **висновок**, що секційні заняття з ритмічної гімнастики створюють необхідні умови для гармонійного фізичного розвитку й формування фізичних якостей, самореалізації, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку та дозвілля дітей, набуття навичок здорового способу життя дівчат молодшого шкільного віку. Запропонована методика, узагальнює практичний і методичний досвід з проблем управління руховою активністю дівчат молодшого шкільного віку, є дієвим засобом комплексного розвитку їх фізичних якостей.

Список використаних джерел

1. Земська НО, Рихлюк СП. Теорія і методика викладання гімнастики: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: ВПТ «Вік»; 2020.123 с.

2. Юр’єва Л. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. 2014;11:77–82.

3. Степанова І. Засоби танцювальної аеробіки на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України. 2019;2:173–178.

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ШКОЛЯРІВ

Іванна ПЕТРЮК, Сергій ПОПЕЛЬ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Актуальність. Питання, які стосувались підвищення рівня та укріплення соматичного здоров’я школярів завжди були предметом вивчення багатьох дослідників [1, 2, 6]. У цих працях зазначено, що інтенсивність навчання, використання сучасних гаджетів, низька ефективність організації процесу фізичної культури в школі, психоемоційний стрес на фоні зниженого рівня рухової активності призводять не тільки до збільшення рівня соматичних, але й інколи навіть психічних захворювань [3, 4].

Ситуація особливо загострюється і тому, що урок фізичної культури тільки на 10–15% компенсує необхідний для школярів об’єм добової рухової активності [4, 5]. Відтак, виникає необхідність розробки інноваційних

рекреаційно-оздоровчих технологій для використання в закладах середньої освіти.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність рекреаційно-оздоровчої технології, спрямованої на нормалізацію психофізичного стану школярів середнього віку.

Методи дослідження. Для реалізації мети дослідження використовували наступні методи: теоретичний аналіз, психологічне тестування, антропометричні (вага і довжина тіла) й фізіометричні вимірювання (ЧСС, артеріальний тиск, ручна і станова динамометрія, життєва ємність легенів, ЧД), обсяг добової рухової активності, визначення соматичного здоров'я.

Основними компонентами рекреаційно-оздоровчої технології для дітей середнього шкільного віку були: оцінка вихідного рівня показників фізичного стану школярів; вивчення мотивації школярів до рекреаційно-оздоровчої діяльності; оцінка матеріально-технічних умов навчального закладу та можливостей впровадження рекреаційно-оздоровчої програми; розробка змісту рекреаційно-оздоровчих занять з використанням, рекреаційних видів рухової діяльності (активного туризму, бадмінтону, настільного тенісу, крофболу, фрізбі, загартовуючих процедур, фітнесу, танців) [1, 3].

Такі заняття проводилися щоденно протягом першого півріччя (вересень-грудень 2019 р.) у позаурочний час (тривалість 60 хвилин) під керівництвом студентів-волонтерів, які навчаються за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)».

Результати дослідження. У результаті анкетування школярів середніх класів виявлено високий відсоток дітей, які бажають займатися рекреаційно-оздоровчими заняттями (від 65 % у 11-річному віці до 74,8 % у віці 14-ти років).

Під час констатувального педагогічного експерименту встановлено, що більшість обстежених школярів (90,45 %) мають низький рівень соматичного здоров'я.

За показниками морфологічного статусу (довжина і вага тіла) учні відповідають середнім величинам для даного віку; рівень індексу рухової активності є низький (36,2±1,4 балів); показник адаптаційного потенціалу знаходиться на нижній межі норми.

Після проведення формувального педагогічного експерименту відбулися вірогідні позитивні зміни в стані соматичного здоров'я, адаптаційного потенціалу, обсягу добової рухової активності, показників самопочуття, активності та настрою (САН). Так, показники САН знизилася (до 0,12 балів), порівняно з вихідним рівнем, (0,16, $p<0,05$), а рівень активності та настрою збільшився і перейшов у діапазон норми (з 4,14±0,34 балів до 5,1±0,23 балів), що дозволяє констатувати про нормалізацію психоемоційного стану школярів.

Висновок. Отже, запропонована рекреаційно-оздоровча технологія з використанням рекреаційних видів рухової діяльності забезпечує школярам середнього шкільного віку належний рівень добової рухової активності і психофізичного стану, що є базисом як для високого рівня соматичного здоров'я, так і для успішного навчання.

Список використаних джерел

1. Андрейчина А, Бойчук І. Рекреаційно-оздоровча технологія у процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку засобами активного туризму і фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки. Луцьк. 2010; 1(9):68–73.
2. Андрєєва О, Головач І, Хрипко І. Формування мотивації учнів середнього шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016;20: 11–15.
3. Бейба Л. Рекреаційно-оздоровча технологія в початкових класах школи: метод. реком. Дрогобич: КОЛО, 2017. 22 с.
4. Бейба Л. Від руху до здоров'я. На допомогу вихователям дитячих садочків, вчителям молодших класів та батькам. Дрогобич: КОЛО, 2016. 40 с.: іл.
5. Бейба ЛФ. Здорова дитина – щаслива родина. Дрогобич: Коло, 2015. 76 с.
6. Comparative Kinesiology of the Human Body: Normal and Pathological Conditions 1st Edition / by Salih Angin (Editor), Ibrahim Simsek (Editor). Academic Press; 1st edition (March 24, 2020). 576 p.

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У РОДОВОМУСУСПІЛЬСТВІ (III млн. р. до н. е. – II тис. р. до н. е.)

Роман ТЯГУР

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Актуальність. Звертаючись до минулого, знаходимо відповідь на суперечливі події сучасності, маємо можливість зрозуміти й пояснити тенденції нашого розвитку. В час, коли закладаються підвалини національно-державного розвитку України, саме історичний досвід є вартістю неоціненної ваги [4]. Фізичне виховання в Україні спрямоване на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного виконання впродовж життя. Воно виконує важливі соціальні функції і розв'язує освітні, оздоровчі та виховні завдання.

Мета дослідження. Охарактеризувати тенденції розвитку фізичного виховання у родовому суспільстві.

Методи дослідження. Історичні (історико-логічний, конкретно-історичний, порівняльно-історичний, ретроспективний), системно-функціональний аналіз, аналіз спеціальної літератури.

Результати дослідження. *Фізична культура в добу палеоліту (III млн. – XI тис. років до н. е.)* – потрібні людям фізичні якості, вміння та навички набувались безпосередньо в трудовій діяльності. Елементи фізичного виховання відсутні. Одна з форм передачі досвіду – наслідування молоддю дій дорослих, що здійснювалися під час ритуалів напередодні праці. Розвиваються фізичні вправи: біг, метання списа, стрибки, лазіння, перелізання, перенесення вантажу. Поширюється первісна забава (гра – сукупність ритмічного руху тіла, музичного гуку й голосного крику). Особливого розвитку набули танці – своєрідні колективні дійства, у яких органічно поєднувалися пантоміміка,

ритмічний рух, музичний гук і людський крик чи спів. Прищеплюється сила, витривалість, спритність [1, 2, 3].

Фізична культура в добу мезоліту (XI–IX тис. років до н. е.). У період матріархату нові знаряддя праці (лук, стріли, човни, плоти) дозволили скоротити час на здобування їжі. Виникають елементи фізичного виховання. У період розквіту матріархату появляються предмети, спеціально виготовлені для гри (м'яч із вовни, куля, фехтувальна палиця, спис з притупленим вістрям, іграшковий лук). Навчання дітей метанню палиці, списа, стрільбі з лука входило до первісного фізичного виховання. Здійснюється обряд ініціацій – обряд переходу в іншу вікову групу. Дівчата та юнаки однаково мусили бути спритними, витривалими, швидкими, сміливими та рішучими. За свідченням етнографів, відсутність цих якостей була перепоною для шлюбу. В період матріархату жінки поряд з чоловіками брали участь у трудовій чи оборонній діяльності. На рівних з чоловіками вони змагалися в кулачному бою, боротьбі, бігу, фехтуванні на палицях, метанні списа з обпаленим або кам'яним наконечником, стрільбі з лука [2, 4, 5].

Фізична культура в добу неоліту (IX–V тис. років до н. е.). На зміну первісній привласнювальній економіці, що ґрунтувалася на полюванні, рибальстві та збиральництві приходять відтворювальні форми господарювання – землеробство та скотарство. Розпочинається перехід до патріархату. Рухові дії поступово відходять від трудової першооснови, стають абстрагованими. На основі бігу за здобиччю, поступово формується біг на різні дистанції до фінішу, появляються стрибки не пов'язані з перепонами, а метання в ціль – на метання на відстань. На зміну індивідуальним вправам(кулачний бій, боротьба, долання тягарю, метання, стрільба) приходять колективні ігри, тобто на зміну фізичним вправам, що готують людину до полювання (прикладним вправам), приходять вправи з абстрагувальними рухами [3, 5].

Фізична культура в добу енеоліту (мідно-кам'яний вік 5–3 тис. років тому). Фізична культура пов'язана із значним поширенням сільськогосподарської календарної обрядовості. Розповсюджується гра з биком. Популярними були ігри з метання томагавка в ціль, перегони на човнах, ходьба на ходулях, біг, їзда верхи, стрибки у воду. Змагання з бігу, боротьби, метання важких каменів, гра у «футбол» дерев'яним або кам'яним м'ячем, перегони на човнах, їзда на санях [2, 3].

Фізична культура в добу бронзи (IV-II тис. років до н. е.). Виникає нерівність. Міжплемінні сутички з метою збагачення носять характер серйозних бойових дій. З'явились особливі загони (дружини). Війна стає постійним ремеслом. Виникають нові форми і методи підготовки воїна, бойові ігри та вправи. Фізична культура набула нових функцій, використовується для підготовки бойових дружин, готових до військових дій [1–5].

Висновок. Ігрові дії сприяли згуртуванню колективу людей, підвищенню самовпевненості, настрою, психічної і фізичної енергії. Полювання на великих тварин понукало до розвитку специфічних рухових навичок. Провідну роль відігравало метання,що вимагало складних координаційних дій, точності окоміру й диференціації зусиль. Наприкінці палеоліту – початку мезоліту

внаслідок сукупності причин, виникла якісно нова галузь соціальної практики – фізичне виховання. Починає складатися сільськогосподарська календарна обрядовість, пов’язана з рухливими іграми, танцями, фізичними вправами. Важливе місце займали вправи із зброєю, ігри з предметами. Значну роль у фізичному вихованні молоді почали відігравати церемонії посвячення молодих людей у воїни.

Список використаних джерел

1. Кулик ЯЛ. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні. Вінниця: Логос; 1997. 133 с.
2. Тягур РС. Історія фізичної культури і олімпійського руху: 180 базових термінів. Івано-Франківськ: Видавець В. Дяків; 2017. 115 с.
3. Тягур РС. Історія фізичної культури і спорту: курс лекцій. Івано-Франківськ: Видавець В. Дяків, 2017; 276 с.
4. Історія фізичної культури: короткий лекційний курс. Івано-Франківськ, «Просвіта»; 2021. 124 с.
5. Цьось АВ. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: навч.посібн. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки; 2014. 456 с.

«ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-МИСТЕЦЬКОГО СВЯТА "КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ" В ЗАКЛАДІ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ»

Ігор ВІНТОНЯК, Ангеліна ПОЛЮК
Коломийський педагогічний фаховий коледж Івано-Франківської обласної ради, м. Коломия

Актуальність. Фізична культура в Україні своїм корінням сягає в далекі праукраїнські часи. Поклоніння силам природи, божествам, уславлення їх піснями, танцями та іграми мало під собою практичну основу – прагнення задобрити навколишню природу і таким чином забезпечити собі достаток і благополуччя. Ігри присвячувалися матері-Землі, богу Сонця – Ярилу, богу війни Перуну. Масові ігри слов'ян відбувалися на весіллях, в місцях обміну товарів, на похоронах та після судів (незалежно від результатів). Ігрища складалися з танців, пісень, різноманітних ігор та фізичних вправ, що мали змагальний характер. На ігрищах молодь прагнула показати своє вміння в стрільбі з лука, киданні каменів в ціль і на відстань, верховій їзді і т. д. [3]. Живучи серед войовничих народів, стародавні слов'яни особливу увагу зосереджували на військово-фізичному вихованні молоді.

Традиційні засоби і форми фізичної культури українців отримали свій подальший розвиток в часи існування Київської Русі. Поступово починає складатися досить чітка система фізичного та психофізичного виховання дітей і молоді. Дітей з семи років навчали стрільбі з лука, володінню списом і арканом, їзді верхи, а з 12-ти років – справжньому військовому мистецтву. За своїм соціальним значенням система військово-фізичного виховання в Київській Русі

була не менш, а може, й більш прогресивна, ніж, наприклад, рицарські системи на Заході. Пояснюється це історичними особливостями розвитку українського народу і, зокрема, відповідальністю батьків за виховання своїх дітей [3].

Мета дослідження – розкрити зміст та організацію спортивно-мистецького свята "Козацькі забави" в Коломийський педагогічний фаховий коледж Івано-Франківської обласної ради.

Методи дослідження: контент- аналіз, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Вершиною українського тіловиховання стала система фізичної культури запорозьких козаків. Ця система, що увібрала в себе весь багатовіковий народний досвід, стала однією з найдосконаліших систем підготовки воїнів тодішньої Європи. Основу козацького тіловиховання складали: початковий відбір молоді, підготовка їх в січових школах та школах джур, самостійні заняття фізичними вправами, різноманітні змагання. Козаки вчились досконало володіти зброєю, керувати човном, оволодівати козацькими єдиноборствами (гопак, гойдок, спас) та козацьким характерництвом. Важко переоцінити те велике освітнє і практичне значення системи фізичного загартування запорозьких козаків, що було частиною комплексної і цілісної системи ідейного, морального, естетичного та військового виховання. Але, на жаль, чимало компонентів цієї системи на сьогодні загублено і забуто. Тому вивчення цих вправ, динаміки і структури їх рухів дасть можливість заповнити невідомі ланки козацької гімнастики і, таким чином, відтворити цілісну систему фізичної культури запорожців. Крім цього, в наш час робляться перші кроки в створенні української системи фізичної культури, і врахування історичного досвіду стане надійним фундаментом її розбудови [1-2].

Потрібно відзначити, що фізичне виховання дітей і молоді того часу спиралось на багатовікові традиції, що передавалися з покоління в покоління. Серед них – відповідальність за виховання своїх дітей. Батько розвивав у сина силу, спритність, витривалість, загартовував його тіло, виховував мужній характер і моральні якості. За словами Павла Апельського, в Україні люди від дитини вчаться їздити верхи, стріляти з рушниць і луків та бути відважними. Коли юнак досягав повноліття "...батько садовив його на коня, давав йому в руки лук і стріли", – наказуючи синові при цьому: "віднині здобувай собі харч цим знаряддям, як знаєш" [2].

Другий напрямок розвитку фізичної культури в Україні полягав в оздоровчому, рекреаційному спрямуванні. Тяжка щоденна праця чергувалась з радощами в свята. Як твердять літописи, за часів козацтва були різноманітні рухливі ігри та фізичні вправи, що поширювалися серед усіх верств населення. Молодіжні ігри та забави, які тісно пов'язані з календарними обрядами, в основному носять жартівливий, розважальний характер [1].

В той час дуже великого поширення набули дитячі рухливі ігри. Завдяки їм формувались такі якості як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість, розвивалися сила, спритність, швидкість, витривалість та гнучкість. Поставлена мета досягалась через різноманітні рухи, ходьбу, стрибання, біг, кидання чи перенесення предметів. Самобутність українських ігор полягає в тому, що добра половина їх супроводжується піснями,

примовками та приказками. Ігри-пісні вчать дитину вправно володіти словом, додержуватись етичних норм поведінки, пробуджують хист до художнього слова, танцю й театрального мистецтва [3].

Дослідники, які вивчають особливості рухливих ігор в Україні, як правило, поділяють їх на весняні, літні, зимові, підкреслюючи, що фізичне виховання дітей було цілорічним. В школах, які були поширені за часів козацької доби, при кожній українській церкві існувала велика кількість звичаїв та обрядів, що фізично та духовно формували особистість школяра. Потрібно відзначити, що майже всі свята супроводжувалися дитячими забавами та рухливими іграми. Таким чином, незважаючи на усілякі утиски та поневіряння, український народ зумів зберегти і примножити вікові традиції та обряди в галузі фізичного виховання дітей та молоді, тим самим створити певну систему фізичної культури в Україні, що служило вихованню здорового і міцного покоління, яке поповнювало лави запорозьких козаків. Одним з найбільш ефективних засобів ознайомлення дітей та молоді з джерелами національної історії та культури є козацькі забави. Вони сприяють патріотичному вихованню, осмисленню себе, своєї особистості як частини великого українського народу, пробуджують національну самосвідомість, морально і фізично загартовують їх [3].

Мають місце козацькі забави і в навчально-виховній практиці нашого коледжу.

Ось уже протягом майже 30 років у нашому закладі щорічно організовується спортивно-фольклорне свято «КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ». Змагання проводяться на міському стадіоні. Складається сценарій свята. У святі беруть участь всі студенти коледжу. Кожна група має емблему, назву куреня та девіз, які оголошуються в ході свята. Спочатку проводяться конкурси на краще виконання пісні, стройовий крок та зовнішній вигляд. Потім переходимо до спортивних конкурсів: біг у мішку, метання спису (або тенісного м’яча), стрільба з лука, бій на бочках подушками, піднімання гирі, чия рука найсильніша, штовхання ковбана на дальність, перетягування канату, різноманітні естафети. Конкурси кожного року змінюються. Закінчуються змагання товариською зустріччю з футболу або волейболу збірних команд викладачів та студентів. Після оголошення результатів змагань переможцям вручають грамоти та подарунки. Із козацьким маршем учасники свята залишають місце проведення змагань.

Висновок: спортивно-виховні заходи на зразок «КОЗАЦЬКИХ ЗАБАВ» – вагомий елемент у ланці навчально-виховного процесу Коломийського педагогічного фахового коледжу Івано-Франківської обласної ради, адже сприяють розвитку та вихованню фізичних і духовних якостей студентів, формують патріотично свідому особистість.

Список використаних джерел

1. Завацький ВІ, Цьось АВ, Бичук ОІ, Пономаренко ЛІ. Козацькі забави. Луцьк: Настир’я; 1994. С. 108.
2. Лисова ВЯ, Яковлєва ТС. Спортивні свята та розваги. К., 2000; С. 3–4.

3. Цьось АВ, Деделюк НА. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки; 2014. 456 с.

ВМОТИВОВАНІСТЬ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Роман ВЛАСЮК, Андрій ОГНИСТИЙ
Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

Актуальність. Важливою умовою ефективності будь-якого процесу, зокрема і занять фізичними вправами є вмотивованість вчителя з одного боку, так і учнів з іншого. Очевидно, що школярі в яких є сформована потреба до систематичних занять фізичними вправами, так і педагоги, які мають ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури, досягають значних результатів власного розвитку.

Питаннями мотивації, та її впливу на ефективність занять з фізичної культури і спортом висвітлено у працях Г. Безверхньої. Відсутність інтересу та зацікавленості до уроків фізичної культури спостерігається у 20–25 % учнів [1]. Разом з тим, група науковців зазначає, що 94 % учнів мають позитивне ставлення до уроків фізичної культури [2]. У своїх дослідження С.А. Закопайко з Переяслав-Хмельницького акцентує свою увагу на інтересі, як важливому компоненті мотивації школярів [3]. Схиляємось до авторитетної думки провідних науковців які зазначають, що, врахування мотиваційних потреб учнів вчителями фізичної культури, сприятиме формуванню позитивного ставлення до процесу фізичного виховання [4].

Методи дослідження. У ході нашого дослідження ми використовували порівняльний аналіз педагогічної, психологічної, спеціально-спортивної наукової літератури для з'ясування стану розробленості даного питання; методи опитування та узагальнення, з метою визначення стану окресленої проблеми.

Результати дослідження. Процес мотивації буде мало ефективним якщо ми не будемо знати обставини які негативно впливають на неї. Для того, щоб виявити причини, які демотивують учасників навчального процесу до занять фізичними вправами нами було проведене анкетування вчителів фізичної культури, в якому прийняли участь 131 респондент, усіх куточків України.

В анкету були включені питання, які дозволили нам визначити думку вчителів щодо причин, які знижують інтерес школярів до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури. Відповідаючи на запитання "Які з перерахованих нижче причин, на Вашу думку знижують інтерес школярів до занять гімнастичними вправами?" Відповіді респондентів розподілились наступним чином і представлені в (табл. 1).

Аналізуючи дані таблиці ми бачимо, що приблизно однакова кількість респондентів (73,2%) і (70,9%) вважають, що зниження інтересу учнів до занять

фізичними вправами проявляється у зв'язку з низьким рівнем фізичної та рухової підготовленості сучасних школярів, та можливістю отримати травму.

Таблиця 1

Причини, які знижують інтерес школярів до занять фізичними вправами (у % від максимально можливого)

№ п.п.	Причини, що знижують інтерес школярів	Показник
1.	Низький рівень фізичної і рухової підготовленості сучасних школярів, що ускладнює оволодіння значною частиною вправ.	73,2%
2.	Боязнь отримати травму, виконуючи вправи.	70,9%
3.	«Статичність» уроку фізичної культури з окремих модулів шкільної програми.	35,1%
4.	Обмежені можливості прояву емоцій, на відміну, наприклад, від занять спортивними іграми.	28,2%
5.	Конкуренція з боку інших, динамічніших і видовищних видів спорту.	23,6%
6.	Падіння престижу фізичної культури через відсутність уваги з боку засобів масової інформації.	21,3%
7.	Відсутність в свідомості учнів прикладів, сформованих засобами масової інформації, оточенням, які б стимулювали бажання займатись фізичними вправами.	15,2%

Меншою мірою на вмотивованість учнів впливає статичність окремих модулів шкільної програми (35,1%), низька емоційність (28,2%), падіння престижу фізичної культури (21,3%), відсутність прикладів для наслідування та низька пропаганда в засобах масової інформації (15,2%).

Висновок. Результати нашого анкетування дали нам змогу виокремили труднощі з якими зустрічаються, учасники навчального процесу. Виявлено, що більшість опитуваних пов'язують низький рівень мотивації з низькою фізичною підготовленістю школярів, що в результаті може привести до підвищення травматизму на уроках фізичної культури. А також напрямки роботи для їх подолання.

Список використаних джерел

1. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [автореферат]. Львів: ЛДІФК; 2004. 23 с.
2. Безверхня ГВ, Цибульська ВВ, Гончар ГІ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів [монографія]. Умань: ВПЦ "Візаві"; 2016. 223 с.
3. Закопайко СА. Формування мотивації та інтересу учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2015; 8:140–146.
4. Круцевич Т, Іщенко О, Імас Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014; 2: 68–72.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ НА ОСНОВІ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Володимир ЄФІМЕНКО, Ірина ІВАНИШИН
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Актуальність. За даними моніторингу рухових здібностей школярів рівень фізичної підготовленості знижується, що свідчить про необхідність змін підходів до організації та проведення уроків фізичної культури. За даними низки авторів (М.В. Зубаль [3]; Р. Арламовський зі співав. [1]) у старшому шкільному віці настає сенситивний період для розвитку витривалості.

Про користь занять на витривалість писав у своїх працях ще видатний американський лікар-практик, лікар-методист К. Купер [9]. Розвиток витривалості і учнів старших класів досліджували Н.М. Санжарова, М.І. Д'якова [7], О. Іващенко, А. Почерніна [4]; вплив рівня рухової активності на рівень розвитку витривалості у старших класах досліджував Т.М. Кравчук зі співав. [6]; бігових вправ – В.М. Качан, В.В. Рябов, О.П. Франчук [5], оцінювання рівня фізичної підготовленості з урахуванням фізичного розвитку учнів старших класів вивчала досліджувала О. Боднар [2].

Всі вони констатували той факт, що рівень розвитку витривалості у дітей залишається на досить низькому рівні. Цьому також сприяє низка прийнятих державних документів, відповідно до яких в ЗЗСО заборонено біг на довгі дистанції.

Однією з головних причин такого стану є відсутність врахування індивідуально-типологічних особливостей учнів з боку вчителів фізичної культури [8]. Тому дослідження взаємозв'язку між індивідуально-типологічними особливостями і розвитком витривалості школярів старших класів є актуальним.

Мета дослідження – визначити рівень розвитку витривалості та встановити його взаємозв'язок з індивідуально-типологічними особливостями учнів старших класів.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; тестування рівня розвитку витривалості у старших школярів; функціональні проби для визначення працездатності школярів; антропометрія; соматотипування; методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент проводився протягом жовтня та квітня місяців на базі середніх загальноосвітніх шкіл №22, №23 м. Івано-Франківська. В експерименті брали участь старші школярі основної медичної групи (11 класи – 42 учні, 10 класи – 36 учнів). Всього 78 осіб, з них 48 дівчат і 30 юнаків. В експерименті були задіяні вчителі фізичної культури та медичні працівники закладів.

Для визначення рівня розвитку витривалості у старших школярів було проведено попереднє тестування. Нами були обрані тести, що характеризують

загальну, силову, швидкісну та координаційну витривалість: Гарвардський степ-тест (ІГСТ); згинання-розгинання рук за 60 с (юнаки) і 30 с (дівчата); біг на 400 м; човниковий біг 5×10 м.

Результати дослідження. Аналіз проведеного тестування свідчить про недостатній рівень розвитку витривалості. Порівняння отриманих результатів з показниками належних норм розвитку фізичних здібностей в цьому віці, показало, що індекс розвитку витривалості відповідає низькому рівню в більшості варіантів.

Для підбору найбільш ефективних засобів і методів виконання фізичного навантаження, спрямованих на розвиток витривалості у старших школярів, були визначені коефіцієнти кореляції з кожним з факторів індивідуально-типологічної характеристики дівчат і юнаків, в саме соматотипом, типом вищої нервової діяльності та біологічним віком.

Коефіцієнт кореляції соматотипу як фактора індивідуальної характеристики з розвитком витривалості виявився позитивним і досить значним – $r = 0.536$ у дівчат і $r = 0.835$ у юнаків. Аналіз кореляційних показників з поділом школярів на соматичні типи показав, що соматичний тип і варіант розвитку витривалості мають такі кореляційні зв'язки: астенічний тип – $r = 0{,}745$ для дівчат і $r = 0{,}914$ для юнаків; нормостенічний тип – $r = 0{,}677$ і $r = 0{,}878$ відповідно; гіперстенічний тип – $r = 0{,}965$ і $r = 0{,}986$ відповідно.

Високий взаємозв'язок темпераменту з розвитком витривалості спостерігається у юнаків ($r = 0{,}788$), у дівчат також встановлено позитивний зв'язок, але середньої величини ($r = 0{,}497$).

Тісний кореляційний зв'язок – від 0,746 до 0,979 – встановлено між біологічним віком і результатами, показаними в тестах на витривалість як серед юнаків, так і дівчат.

Висновок. Таким чином, для підвищення ефективності уроків фізичної культури є необхідність у розробці методики розвитку витривалості, заснованої на особливостях біологічного віку з урахуванням соматотипу і типу вищої нервової діяльності старших школярів у процесі підбору та виконання фізичного навантаження.

Список використаних джерел

1. Арламовський Р, Іванишин І, Султанова І. Фізична підготовленість підлітків різних соматотипів. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. 2012; 16(2):6–12.
2. Боднар ІР, Стефанишин МВ, Петришин ЮВ. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016; 6:9–17.
3. Зубаль МВ. Темпи розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів в онтогенезі шкільного періоду. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. за ред. Єрмакова С.С. 2008; 9:50–54.
4. Іващенко О, Почерніна А. Особливості розвитку витривалості у школярів старших класів. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ [Internet]. 1 [cited 25October2021];(8):39–42. Available from: https://tmfv.com.ua/journal/article/view/815.

5. Качан ВМ, Рябов ВВ, Франчук ОП. Проблема розвитку бігової витривалості старшокласників на сучасному етапі. Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2019; 2: 129–134. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnuchkpn_2019_2_24/.
6. Кравчук ТМ, Санжарова НМ, Голенкова ЮВ, Радинська ІО. Вплив режиму рухової активності на рівень розвитку витривалості старшокласників. Вісник ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. 2013; 112(1):178–182.
7. Санжарова НМ, Д'якова МІ. Розвиток витривалості у школярів старших класів. Теорія та методика фізичного виховання. 2015;3: 32–36.
8. Худолій ОМ, Іващенко ОВ. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків. Теорія та методика фізичного виховання. 2013;2:3–16. doi: http://dx.doi.org/10.17309/ tmfv.2013.2.1012.
9. Coper HK. Aerobics Program For Total Well-Being. Random House Publishing Group. 2013. 320 p.

КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Галина КОВЕРСЬКА, Сергій КУРИЛЮК
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Актуальність. Незважаючи на те, що в останні роки з'явились чимало наукових досліджень, які розкривають можливості різноманітних чинників щодо профілактики агресивності молоді та шляхи їх реалізації у фізичному вихованні учнів закладів середньої освіти, актуальним залишається пошук оптимальних умов, засобів фізичної культури, визначення дієвих педагогічних впливів та обґрунтованих засобів корекції агресивності, що забезпечуватимуть формування гармонійної особистості [1, 2, 5].

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні впливу фізичної культури на корекцію та зниження агресивності школярів.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріалів експериментальних досліджень сучасних учених); емпіричні (спостереження, опитування, анкетування, бесіди, інтерв'ю).

Дослідження проводилось серед 16 школярів, віком 14-15 років, Косівського закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів Білобожницької сільської ради Тернопільської області. Поряд з цим вивчалась думка керівників школи, директорів, заступників, учителів середніх класів, психологів та батьків.

Результати дослідження. Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволив встановити, що феномен агресивності є актуальною проблемою та характеризується як ситуативний стан, для якого характерні спалахи гніву, імпульсивні прояви поведінки, а також риса особистості, що спричиняє відносно стабільну схильність до агресії [1, 2, 5]. Генетичні, еволюційні, соціальні, політичні фактори з часом накопичувались, змінювали її форми та прояви. Існування проблеми агресивної поведінки підлітків в сучасному суспільстві актуалізує питання пошуку адекватних педагогічних засобів впливу

та корекції девіантної поведінки [2]. Відтак, аналіз численних сучасних наукових даних підтверджує позитивний вплив фізичної культури на процес соціалізації підлітків [1, 4].

В результаті дослідження встановлено, що до основних психологічних чинників агресії підлітків слід віднести: тривожність, ціннісні орієнтації, рівень фрустрації, самооцінка, тип темпераменту. Аналіз показників агресії учнів дозволив виявити групу осіб 14-15 років, які мають завищені показники типової агресивної поведінки (фізична, вербальна та непряма агресія, негативізм, ворожість, загальна агресія, підозрілість). Привертають увагу високі показники фізичної агресії (69,5%) та вербальної агресії (45,3%), що, на жаль, стає типовим для учнівського середовища.

З'ясовано, що технологія профілактики та корекції девіантної поведінки підлітків, зокрема агресії, засобами фізичної культури включає цілеспрямовану діяльність, що складається з низки етапів педагогічної діяльності по організації та реалізації спортивно-оздоровчої спрямованості освітнього процесу. Профілактика девіантної поведінки підлітків – творчий процес, який зобов'язує педагогів, тренерів проводити пошук і реалізовувати ефективні підходи, методи і прийоми формування інтересу до занять фізичною культурою, успішної адаптації до соціального середовища, умов і вимог сучасного суспільства.

Висновок. Обґрунтовано основні підходи до профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків, які спрямовані на забезпечення можливостей задоволення потреби підлітків у самоствердженні через цілеспрямовану організацію проведення вільного часу, шляхом залучення до занять фізичною культурою, оздоровчих гуртках, спортивних секціях та клубах, що сприяє становленню соціально значущих особистісних якостей і більш адекватного уявлення про себе і власні можливості.

Список використаних джерел

1. Кондрат В, Курилюк С. Формування позитивної мотивації учнів до занять фізичними та спортивними вправами. Збірник тез матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві». Івано-Франківськ; 2020, с. 50-51.

2. Павлюченко АО. Профілактика агресивної поведінки у підлітків. Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу: матеріали ІІ Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07– 12 грудня 2020 року, м. Суми). [у 2-х ч.]. Ч. 2. / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО; 2020, с. 148–150.

3. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного форуму (19–25 квітня 2021 року, м. Суми) / за заг. ред. А.В. Вознюк, О.Ю. Василега. Суми: НВВ КЗ СОІППО; 2021. 200 с.

4. Руденко М, Курилюк С. Технологія реалізації та ефективність впровадження всеукраїнського проекту «самбо» в заклади середньої освіти. Фізична культура в школі: стан і перспективи розвитку [Текст]: зб. тез доп. ІІ Регіональної наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2021 р.) / уклад.: Б.М. Мицкан. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника; 2021, с. 34–36.

5. Khlopetskyi V, Kuryliuk S. Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem = Корекція негативних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу, як наукова проблема. Journal of Education, Health and Sport [Інтернет]. 2017;7(2):859-70. eISSN 2391-8306. DOI http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3879686. Доступно: http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/7766.

СИЛОВА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ВОРКАУТУ

Ольга КОЛЬЦОВА, Валерій ЯЦЮК
Херсонський державний університет, м. Херсон

Актуальність. У 2000-х роках у США виникає новий вид тренувань на турніках із використанням різноманітних вправ з обтяженням власною вагою. Даний напрямок тренувань носив різноманітні назви: вуличний фітнес, вуличні тренування, а потім – воркаут (від англ. «workout» - тренування).

Воркаут – це силова гімнастика, яка складається з комплексу вправ, спрямованих на розвиток сили, витривалості, а також належний фізичний розвиток людини. Змістовний компонент воркауту складають гімнастичні та силові вправи, а також елементи з акробатики.

Сучасний воркаут пропагує здоровий спосіб життя, боротьбу з поганими звичками, комп'ютерною залежністю, підвищує рухову активність, сприяє формуванню інтересу до занять фізичною культурою та спортом тощо [9]. Він є доступним та не потребує спеціального обладнання. Саме це обумовлює актуальність використання вправ з воркауту при роботі з учнями старшого шкільного віку [1].

У процесі нашого дослідження нами використовувались такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; тестування; методи математичної статистики; синтез та узагальнення.

Результати дослідження. У воркауті різновиди вправ мають за основу різноманітні варіанти підтягувань, згинань та розгинань рук від підлоги, віджимань на брусах або присідань. Як снаряди використовується практично все: бруси, поперечини, металеві конструкції, кам'яні плити, стіни, тіло партнера та ін. [2].

Поєднання варіантів означених вправ у різноманітні комбінації дозволяють досягти належних результатів [2, 3].

Під час нашого дослідження, елементи воркауту використовувались протягом однієї чверті під час уроків фізичної культури в процесі загальної фізичної підготовки старшокласників.

Розроблені комплекси містили вправи на поперечині, тренування з використанням інтервального методу, ізометричні вправи, різноманітні віджимання з допоміжним обладнанням та без, вправи на гнучкість, вправи на брусах, статичні вправи.

Аналіз приросту отриманих результатів тестування фізичної підготовленості учнів старших класів дозволи встановити, що високі прирости результатів були отримані у таких вправах:

- підняття прямих ніг на шведський драбині – 19,4%;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 17,6%;
- віджимання на брусах – 15,8%.

Отримані дані були опрацьовані нами за допомогою методу математичної статистики, що дозволило нам підтвердити достовірність приросту результатів тестування.

Висновок.

Результати тестування силової підготовленості учнів старших класів та аналіз показників приросту дозволили скорегувати комплекси фізичної підготовки та індивідуалізувати навантаження.

Список використаних джерел

1. Воркаут. URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/Street_Workout.
2. Чепуренокв АВ, Кольцова ОС. Методика силової підготовки воркаутців. Перспективи розвитку сучасної науки: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Херсон; 2014, с. 181–184.
3. Koltsova O, Malyarenko I, Romaskevych Y. Influence of strength-building activities on competitive results of athletes in workout. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб.наук.праць Східноєвропейського нац. університету ім. Лесі Українки. Луцьк. 2017;4 (40):104–110.

ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ АМАЗОНОК (ОМУЖНЕНИХ) (III–I тис. р. до н.е.).

Роман ТЯГУР, Андрій СИНИЦЯ, Ірина ЦАП
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Актуальність. Військово-фізичне виховання – це не лише наше минуле, це наше майбутнє. Практичне значення військово-фізичного виховання залишається актуальним і сьогодні. Бо, як показують сучасні війни, за допомогою самих лише танків, «розумних» ракет та інших найвищих технологій перемогти не так-то й легко, а часто і взагалі неможливо. Кінцевий успіх тут і досі великою мірою залежить від психологічного і фахового вишколу окремо взятого солдата. Отож немає поки що у всьому світі такої армії, де б не провадилася індивідуальна виховна робота і не вивчалися тактика і прийоми рукопашного бою, зокрема й із застосуванням «архаїчної» холодної зброї. І, судячи з усього, так буде ще довго.

Мета дослідження – проаналізувати військово-фізичне виховання амазонок (омужнених).

Методи дослідження. Конкретно-пошуковий (теоретичний аналіз, синтез, систематизація та класифікація), порівняльно-аналітичний, історико-географічний, хронологічний.

Результати дослідження. Амазонки (омужнені) – так називало себе мужнє давньоукраїнське плем'я III-I тис. до н. е., що жило в приазовських та причорноморських степах. Афінський історик Лісій розповідає, що амазонки єдині серед сусідніх народів мали залізну зброю та володіли таємницею рослинного клею, який зберігав ту зброю від псування навіть у вогні. Амазонки першими навчилися їздити верхи, тому їхня поява серед ворогів завжди була несподіванкою. Вони сидячи на своїх баских конях, уміло, заводячи руку за плече, натягували тятиву і стріляли з луків [1, 4]. За свідченням Гіппократа, амазонки володіли секретами народної медицини; приміром, ще в дитинстві припалювали собі розігрітою міддю праву грудь, гальмуючи її ріст, що сприяло переходові всієї сили до правого плеча і правої руки, аби можна було вільніше метати спис, володіти подвійною сокирою, мечем і луком [3, 6]. У лівій руці вони тримали легкий щит у вигляді півмісяця, а шоломи прикрашали барвистим пір'ям. Лівою груддю амазонки годували дітей, яких народжували від молодих скіфів. Коли народжувався хлопчик його вбивали або калічили, щоб не міг бути воїном, а дівчаток старанно доглядали і виховували [1, 5, 6]. Амазонки рідко вступали у відкритий бій. Ворогові завжди доводилося їх шукати. Беручи від степу все необхідне, відганяючи худобу, засипаючи джерела та випалюючи траву, вони зненацька з'являлись і знову десь зникали. Тримаючись від противника на відстані одноденного переходу, вони так вимотували його, що той не спроможний був протистояти їм у битві. Тоді амазонки безжалісно його винищували. Стратегію ведення амазонками війни згодом перейняли скіфи, які саме завдяки їй здобули собі славу непереможених після того, як їх не здолало велетенське сімсоттисячне військо перського царя Дарія, що 514 року до н.е. перейшло Босфор і рушило на Скіфію [1, 2, 7]. Могутнє давньоукраїнське плем'я амазонок постійно вело війни з скіфами. Царі скіфів задля приборкання войовничих дів послали молодих воїнів. Як заздалегідь було сплановано, битва не відбулася – юнаки вступили з амазонками в інтимні стосунки. Так народилося плем'я сарматів. Головою в родині була жінка, яка продовжувала спосіб життя амазонок. Разом з чоловіком їздили верхи на полювання і війну, носила чоловічий одяг. Жодна жінка з цього племені не виходила заміж, поки не вбила хоча б одного ворога [3–7].

Висновок. Військово-фізична підготовка амазонок включала верхову їзду, вправи на коні, приручення і заарканювання коней, стрільбу з лука, натягування лука, володіння мечем, списом, бойовою сокирою, кинджалом пращею Велике значення мали полювання і боротьба. Під час свят виконували ритуальні танці, рухливі ігри, ігри з предметами, влаштовували різноманітні змагання, Важливе місце належало амулетам, які виконували дві функції: були речами культу та іграшками для дітей.

Список використаних джерел

1. Геродот. Історія в дев'яти книгах. К.: Наукова думка; 1993.756 с.
2. Приступа ЄН. Народна фізична культура українців. Львів: УСА; 1995. 254 с.
3. Тягур РС. Історія фізичної культури і олімпійського руху: 180 базових термінів. Івано-Франківськ: Видавець В. Дяків; 2017. 115 с.

4. Тягур РС. Історія фізичної культури і спорту: курс лекцій .Івано-Франківськ: Видавець В. Дяків; 2017. 276 с.
5. Тягур РС. Історія фізичної культури: короткий лекційний курс. Івано-Франківськ: «Просвіта»; 2021. 124 с. (ISBN 978-617-7705-18-4).
6. Фіалко ОЄ. Скіфські амазонки в Криму. Магістеріум. Археологічні студії. 2018;70: 67–77.
7. Цьось АВ. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: навч.посібн. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки; 2014. 456 с.

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Олег ГРЕЦЬКИЙ, Андрій ШПІЛЬЧАК, Владислав МАРУЩАК
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. На сьогоднішній день в Україні спостерігається помітне зниження рівня залучення різних категорій населення до систематичних занять різними видами рухової активності, що обумовлено багатьма причинами: війною, яка триває більше 2 місяців, вже більше двох років ми живемо в умовах пандемії, практично повною відсутністю пропаганди здорового способу життя в засобах масової інформації, малоефективними економічними важелями заохочення до занять руховою активністю, а також згортанням форм активного відпочинку в закладах освіти та рекреаційних установах [1].

На цей час, завдання фізичного виховання у закладах освіти характеризуються оздоровчою і спортивною спрямованістю, забезпеченням нормального фізичного розвитку особистості на засадах індивідуалізації змісту, методів, засобів фізичної культури і спорту, які сприяють підвищенню якості освітньо-виховного процесу [2, 4, 6].

На думку багатьох сучасних вчених нашої галузі значні туристичні та рекреаційні ресурси, які має наша держава, а особливо наш край, роблять значно актуальними дослідження щодо впровадження засобів спортивно-оздоровчого туризму в систему фізичного виховання підростаючого покоління [1–4]. Для самих учнів спортивний туризм є не лише можливістю побачити нову місцевість, показати себе та ствердитися в колективі, набути нових корисних вмінь і навичок, але й цікавою пригодою, незвичайною подією, що вирізняється з поміж шкільних буднів.

Тому **метою дослідження** було вивчити досвід та узагальнити стан використання засобів спортивно-оздоровчого туризму у системі фізичного виховання школярів.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й джерел мережі Інтернет проводили з метою встановлення пріоритетних напрямів роботи, теоретичного обґрунтування об’єкта та предмета дослідження, визначення проблемних питань із впровадження та використання засобів спортивно-оздоровчого туризму у процесі фізичного виховання учнівської молоді. Соціологічні методи дослідження

використовувалися з метою вивчення відношення учнів до введення елементів активного туризму в шкільну програму, а також методи математичної статистики.

Результати дослідження. На основі аналізу даних спеціальних наукових джерел та звітів 5-ФК управління фізичної культури і спорту за 2021 рік встановлено, що в Івано-Франківській області створюються належні умови для залучення учнівської молоді до систематичних занять різними видами активного туризму, як засобу патріотичного виховання, зокрема цьому сприяє діяльність обласного державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді (ОДЦТКУМ), при якому функціонує 214 гуртків туристсько-спортивного профілю, де займаються 3281 вихованець. Найбільш масовими видами спортивного туризму в Івано-Франківській області серед учнівської молоді є пішохідний туризм (залучено 1931 учень), школа безпеки (юні рятувальники) (залучено 374 учень) та туристсько-краєзнавчий (залучено 353 учні) [5].

Як бачимо вихованці гуртків туристсько-спортивного профілю ведуть активне спортивне життя і вдосконалюють свою майстерність під час проведення туристських заходів різної складності. Вагомий внесок у розвиток активного туризму патріотичного спрямування серед учнівської та студентської молоді в Карпатському регіоні роблять викладачі та студенти нашого факультету. Зокрема, це Василь Дутчак – випускник ОР Бакалавр, спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), який є діючим спортсменом і виконав норматив кандидата в майстри спорту з техніки спортивного туризму та неодноразово організовував різного роду туристсько-спортивні заходи як і з учнівською молоддю нашого краю, так і зі студентами нашого факультету. Це також і викладачі кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, які багато разів залучалися до організації, проведення та суддівства змагань обласного та Всеукраїнського значення з різних видів активного туризму серед учнівської молоді, та пропагують цей вид активної діяльності серед студентів та викладачів.

Висновок. Спортивно-оздоровчий туризм – це не тільки засіб патріотичного виховання підростаючого покоління, а й вид активної (фізичної та розумової) діяльності, сутність якої полягає у комплексному та сталому відновленні фізичних, психосоматичних, емоційних та духовних сил школярів засобами активного фізичного навантаження, в якому ефективно реалізуються всі функції фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Випасняк ІП, Іванишин ІМ, Луцький ВЯ. Стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму як складової системи фізичного виховання учнівської молоді Карпатського регіону. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;32:13–19**.**

2. Vypasniak I, Ivanyshyn I, Lutsky V, Protsyshyn N. Active tourism as a component of physical education system of student youth. Вісник Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020; 17:10–17.

3. Мулик КВ. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів [автореф.]. Чернігів; 2016. 40 с.

4. Програма Федерації спортивного туризму України з розвитку спортивного туризму, як спорту високих досягнень, масового фізкультурно-спортивного, пізнавальне-патріотичного громадського руху та засобу активної рекреації населення на 2018–2021 роки. URL: https://www.mountain.net.ua/programa-federatsiyi-sportivnogo-turizmu-ukrayini-na-2018-2021-roki/.

5. Статистичні дані Головного управління статистики в Івано-Франківській області. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.ifstat.gov.ua/.

6. Стратегія національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016–2020 роки: Указ Президента України від 13.10.2015 р. № 580/2015. Офіційний вісник Президента України. 2015; 23: 19, стаття 1319. URL: http://osvita.ua/legislation/pozashk_osv/48106/.

РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ЛІЦЕЙНИХ КЛАСІВ

Михайло ВІСІМСЬКИХ, Ірина ІВАНИШИН

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Актуальність. Напрямками реалізації змісту Навчальної програми з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл є формування засад для всебічного розвитку учнів; підвищення рівня фізичної підготовленості, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов’язаних з ними знань; підготовка до повноцінного життя в природних, техногенних та соціальних умовах; до безпечної трудової діяльності та надання першої допомоги; до захисту Вітчизни та вибору професії [4]. Ці ж компетенції зазначені в низці інших нормативних документів [5; 7].

Першою сходинкою у вирішенні поставлених завдань є формування знань з фізичної культури. У системі загальноосвітньої школи знання з фізичної культури є складовою процесу фізичного виховання, підґрунтям підвищення мотивації та інтересу до занять фізичною культурою [3].

Підвищенню ефективності формування знань з фізичної культури учнів молодшої школи присвячено праці Т. Круцевич [1], середньої школи – І.В. Лисак [2], студентської молоді – Л.І. Погребенник зі співав. [6]. Проте й зараз недостатньо дослідженими є шляхи формування теоретико-методичних знань в учнів старшої школи, а саме загальних та спеціальних знань теоретичного, методичного та практичного рівнів.

Тому виникла необхідність у проведенні теоретичних і експериментальних досліджень, пов’язаних з формуванням знань про фізичне здоров’я (фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціональний стан), який сприятиме розвитку умінь та навичок з організації та методики проведення самостійних занять з фізичної культури старшокласників.

Мета дослідження – визначити рівень знань старшокласників загальноосвітньої школи про фізичну культуру, загальні та спеціальні знання

про фізичне здоров’я на теоретичному, методичному і практичному рівнях у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: методи теоретичного рівня (метод теоретичного вивчення й аналізу науково-методичної літератури, аналізу документальних матеріалів); методи практичного рівня (соціологічні методи, метод контрольного тестування знань [8]); методи математичної статистики.

Дослідження проводилося в умовах школи-ліцею Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника №23 м. Івано-Франківська та Дзвиняцької загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів Богородчанського району Івано-Франківської області протягом листопада 2021 – січня 2022 року.

У дослідженні взяли участь 47 юнаків і 50 дівчат старшого шкільного віку (учні 10–11-х класів, вік – 16–17 років).

Результати дослідження. Анкетні дані свідчать про те, що учні мають низький рівень знань з фізичної культури, а саме 70,3 % учнів старшого шкільного віку вказують на відсутність знань з організації власної оздоровчо-рухової активності; 78,0 % учнів не знають методик оцінювання і контролю за станом фізичного здоров’я, понад 39,2 % учнів свої знання оцінюють як низькі, і тільки 5 (5,2 %) учнів мають загальне уявлення про знання з фізичної культури.

28,0 % учнів 11-х класів дають правильну відповідь на питання стосовно фізичного здоров’я. Не можуть дати визначення фізичному стану як компоненту фізичного здоров’я 88,0 % учнів 11-х класів, назвати критерії його визначення – 100 %.

Найкращі знання учні показали з олімпійської тематики – 49,1 % учнів правильно відповіли на запитання, значно гіршими виявилися знання учнів з валеологічної тематики – 28,7 % всіх старшокласників дали правильні відповіді на запитання. Результати тестування свідчать про відсутність знань з питань фізичного здоров'я, про низький рівень знань з питань рухової активності. Аналіз результатів свідчить, що старшокласники не дають правильних відповідей стосовно понять фізичних якостей: сили, швидкості та гнучкості, а також не можуть назвати основне призначення спортивно-оздоровчих занять та не знають основ організації і методики самостійних занять фізичними вправами. Правильні відповіді на ці питання дали тільки 24,6 % учнів старших класів.

Результати контрольного тестування свідчать, що оцінка за теоретичний і методичний рівень знань переважно була 4–6 балів – (59,6 ± 1,6) % всіх учнів 10-х та 11-х класів; на 7–9 балів виконали контрольний тест (38,5 ± 2,0) % всіх респондентів, на 10-12 балів тест виконали тільки 2 (1,9 %) учнів 10-11-х класів.

Дані анкетного опитування показали, що вчителі фізичної культури мало уваги приділяють теоретичній підготовці учнів. На думку вчителів, найважливішими чинниками, що перешкоджають підвищенню рівня теоретичної підготовленості старшокласників з фізичної культури є: недостатня кількість спеціальної методичної літератури (100% опитаних), відсутність необхідного для вирішення цієї проблеми часу у педагогів (100%), відсутність

спеціальних підручників для теоретичної підготовки учнів (83,3 %), нестача науково обґрунтованих методик для навчання теорії фізичної культури учнів (77,8 %), небажання учнів освоювати теоретичний розділ фізичної культури (44,4 %), відсутність гострої необхідності у вирішенні даної проблеми (16,7 %).

Висновок. Встановлено, що учні старшого шкільного віку мають низький рівень сформованості теоретичних знань з дисципліни «Фізична культура». Головною причиною такої ситуації є те, що вчителі фізичної культури мало уваги приділяють теоретичній підготовці учнів.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т, Іщенко О, Семененко В. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014; 1: 68–73.
2. Лисак ІВ. Теоретична підготовка школярів як важлива складова обов'язкового системного компонента процесу фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;2:62–65.
3. Методичні рекомендації про викладання фізичної культури у 2021/2022 навчальному році. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 22.09.2021 № 1/9-482. https://www.schoollife.org.ua/metodychni-rekomendatsiyi-pro-vykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2021-2022-navchalnomu-rotsi/#google_vignette.
4. Навчальна програма з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл. Наказ Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року. 133 с. https://osvita.ua/school/program/program-10-11/58888/.
5. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160.
6. Погребенник ЛІ, Жуковський ЄІ, Блажиєвський ГВ, Твердохліб ЖО, Кафтанова ТВ. Теоретичні аспекти процесу фізичного виховання студентів ВНЗ: навчально-методичний посібник / під. заг. ред. доцента МЗ. Крука. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка; 2014. 72 с.
7. Рекомендація 2006/962/ЄС Європейського Парламенту та Ради (ЄС) "Про основні компетенції для навчання протягом усього життя" від 18 грудня 2006 року. Офіційний вісник Європейського Союзу. 30.12.2006. / L394 /С. 10.
8. Тимошенко ОВ, Дятленко СМ, Деревянко ВВ, Єрмолова ВМ, Копилова ЛВ, Лакіза ОМ. Збірник завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури: 11-й кл. К.: Центр навч.-метод. л-ри;2014. 248 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТРИПІЛЬЦІВ (АРІЇВ) (V–II тис. р. до н. е.)

Роман ТЯГУР, Богдан ЛІСОВСЬКИЙ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Здобуваючи незалежність і відстоюючи демократичний шлях свого розвитку Україна будує громадянське суспільство. Це зумовлює необхідність пошуку нових підходів до вирішення проблем фізичного виховання молодого покоління, адже утверджувати нові форми життя здатна особистість з відповідними якостями і рисами. Незважаючи на посилені процеси інтеграції характерних ознак культур народів світу на початку XXI ст.,

національно-своєрідні форми, .відтінки віковічних культурних надбань не втрачають свого значення і сьогодні. Вони продовжують залишатися у народній пам'яті навіть після того, як зникають умови, які спричинились до їх утворення [2].

Мета дослідження – дати оцінку фізичного виховання трипільців (аріїв).

Методи дослідження. Конкретно-пошуковий (теоретичний аналіз, синтез, систематизація та класифікація), порівняльно-аналітичний , історико-географічний, хронологічний.

Результати дослідження. Цивілізація поширена переважно на Правобережній Україні і в Молдові. Трипільці (арії) першими приручили коня, придумали плуг та колесо. У II тис. до н. е. з'явилася залізна зброя, двосічні мечі та бойові риштунки, трипільці вже орали землю плугом з залізним лемехом, а дерева тесали залізною сокирою. В цю епоху вдосконалюються засоби полювання, визначилась диференціація лука і стріл стосовно видів дичини [3, 5]. До тих часів відносяться елементи поховального обряду "Тризна"(язичницьке поминання небіжчика, що закінчувалося військовими іграми, поєдинками, кінними змаганнями) [2]. У межах трипільських поселень існували культові місця, де відбувалися ритуальні дійства з елементами рухливих ігор, забав, змагальних фізичних вправ (ініціації). Ініціація передбачала різноманітні обрядові дійства характерні для кожної події (народження дитини,перехід від материнського виховання в наступну групу, прийом у члени військової організації). Цикл обрядодійств ініціації мав у першу чергу виховний характер і передбачав у попередній підготовці юнака такі елементи:

1. Тривалу ізоляцію від родини і збільшення виховного впливу старших, що готували до полювання і військових дій.
2. Тренування. Розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, спритності).
3. Оволодіння технікою використання зброї (підготовку до полювання).
4. Загартування і виховання здатності долати труднощі через різні харчові обмеження, суворі моральні і фізичні випробування.
5. Виховання дисциплінованості, безумовного підпорядкування старшим, збереження звичаїв, родової моралі. Важливу роль тут відігравали громади та старійшини роду [6]. На перший план виступає суперництво на зразок змагання. Виникли постійні ритуальні центри проведення обрядів посвяти.

У фізичному вихованні дітей провідну роль відігравали різноманітні рухливі ігри та забави. Поширеними у зазначену епоху були різноманітні танкові ігри, про що свідчать знайдені на рештках посуду трипільської доби зображення людей. На цих малюнках зображено не що інше як обрядові танці людей трипільської культури. У зв'язку з тим, що на малюнках зображені з луками і чоловік, і жінка, можна припусти що цією зброєю вони володіли однаково добре, чому сприяло тривале систематичне тренування дітей обох статей [2, 4, 6].

Висновок. Культура трипільців (аріїв) була високорозвиненою культурою різноманітних барв, складного орнаменту, з пишною декоративністю мальованих хат, розписаних печей, розмальованого фарбами посуду. Землеробський характер господарства трипільців відображає їхня ідеологія, стрижнем якої був культ плодючості, що супроводжувався складною обрядовістю та символікою. Можна констатувати, що саме в цей період особливого розвитку набула сільськогосподарська календарна обрядовість із широким набором ігор, танців та різноманітних фізичних вправ.

Список використаних джерел

1. Кулик ЯЛ. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні. Вінниця: Логос;1997. 133 с.
2. Приступа ЄН. Народна фізична культура українців. Львів: УСА; 1995. 254 с.
3. Тягур РС. Історія фізичної культури і олімпійського руху: 180 базових термінів. Івано-Франківськ: Видавець В. Дяків; 2017. 115 с.
4. Тягур РС. Історія фізичної культури і спорту: курс лекцій .Івано-Франківськ: Видавець В. Дяків; 2017. 276 с.
5. Історія фізичної культури: короткий лекційний курс. Івано-Франківськ: «Просвіта»; 2021. 124 с. р. (ISBN 978-617-7705-18-4).
6. .Цьось АВ. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: навч.посібн. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки; 2014. 456 с.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ БАЗОВОЇ ШКОЛИ З РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Наталія ШАХ[1], Лідія КОВАЛЬЧУК[2], Наталія СТАХМІЧ [3]

[1]Вчитель фізичної культури Яворівського ліцею
[2] Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду діяльності [2, 5]. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних у процесі життєдіяльності людини. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, тому що в процесі виконання фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму [1]. Віковий період 11–15 років найбільш сприятливий для розвитку практично всіх фізичних можливостей [3, 4]. У цьому віці повинні спостерігаються високі темпи зростання фізичної підготовленості, за умов достатньої рухової активності, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму [6, 7]. Однак, чи це так, за умов пандемії, за умов війни і відповідно малорухливого способу життя.

Мета дослідження полягає у визначенні стану фізичної підготовленості учнів базової школи з різним рівнем рухової активності.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури; тестування аівня фізичної підготовленості.

Відповідно до діючої програми, до орієнтованих навчальних нормативів Ми відібрали 7 основних тестів, які найкраще показують рівень розвитку рухових якостей , ну і відповідно фізичної підготовки учнів 7–8-их класів, які займаються і не займаються додаткової руховою активністю.

Результати дослідження. Результати бігу учнів на 30 м становлять 6.01 та 5.44 с (дівчатка, які не займаються і займаються додатковою руховою активністю (РА)) і 5.96 та 5.43 с – хлопчики з різним рівнем РА). Якщо брати до уваги відсоткове співвідношення, то в підлітків чоловічої статі , які займаються додатковою РА, рівень швидкості є достатнім у 50%, високим – у 50% і в дівчат – високий – 100%. Серед підлітків, які не мають додаткової РА: 12,5% хлопців мають низький рівень, 37,5% – середній, 37,5% – достатній, 12,5% – високий; у дівчат: 28,5% – середній, 57,1% – достатній і 14,3% – високий рівень. Загалом, рівень розвитку швидкості в школярів, відповідно до вимог шкільної програми, здебільшого відповідає достатньому рівню.

Результати тестування витривалості свідчать, що дівчата 14-ти років, які не займають і займаються додатковою руховою активністю, долають дистанцію 1000 м у середньому за 5.66–5.23 хв., хлопці – 5.71–4.53 хв. У відсотках, це має такий розподіл: 14,3% дівчат, які не мають додаткової РА мають низький рівень, 28,7% – середній, 57,1% – достатній, високий рівень не проявив ніхто; 100% юнаків цього віку показали низький рівень витривалості.

Дещо кращі показники спостерігались в учнів, які займаються легкою атлетикою: у дівчат 100% показали достатній рівень витривалості, у хлопців: 16,7% – низький, 16,7% – середній і 66,6% – достатній рівень. Високий рівень витривалості не проявили ні хлопці, ні дівчата. Також варто зазначити, що розвиток витривалості, відповідно до вимог шкільної програми, має низький або середній рівень компетентності.

Результати тестування вибухової сили мязів ніг засвідчили, що дівчата 13–14-ти років, які не займаються додатковою РА, стрибають в середньому на 172,5 см, а ті, які займаються легкою атлетикою, – на 181,1 см. У хлопців ці показники дещо гірші і становлять відповідно 169,8 см і 181,3 см. Розподіл за рівнями виглядає так: 75,0% підлітків, які не займаються додатковою РА мають достатній рівень і 25,0% – високий, які не займаються: 16,7% – середній рівень та 83,3% –достатній рівень.

У метанні малого м’яча ми отримали такі показники: дівчата, які не займаються додатково РА та займаються легкою атлетикою – 19,8–22,1 м хлопці – 30,3 – 33,2 м відповідно. Ці показники відповідають середньому, достатньому, високому рівню у дівчат, які не займаються додатково РА, і достатньому та високому для тих, хто займається легкою атлетикою. У хлопців, які не займаються додатково РА, 12,5% мали низький рівень, 25% – середній, 50% – достатній, 12,5% – високий, серед тих, хто займався легкою атлетикою, 50% мали достатній і 50% високий рівні відповідно.

У тесті«підйом у сід» за 30 с середній показник у восьмикласниць становив 19,3 і 24, 4 раза, у хлопців – 23,9–24,2 раза. Це відповідало високому рівню в учнів, які мають додаткову РА (як хлопці, так і дівчата) та середньому, достатньому і високому в підлітків, які не займаються ні в гуртках, ні в спортивних секціях.

Також високий рівень показали як хлопці, так дівчата 8-х класів, які займаються додатково легкою атлетикою, в тесті згинання і розгинання рук в упорі лежачи,. Середнє значення результатів становило 7,3–15,2 раза у дівчат та 20,9–23, 7 раза у хлопців.

Рівень фізичної підготовленості та здоров'я учнів залежить також від еластичності м'язів і зв'язок, що відповідає такі фізична якість, як гнучкість (здатність людини виконувати рухи в суглобах з максимальною амплітудою). Результати вимірювання дали підстави констатувати, що учні 13–14-ти років виконують тестову вправу для оцінки гнучкості з такими результатами: дівчатка – 11,7–14,4 см, хлопці – 11,5–13,3 см.

Висновок. Потрібно зазначити, що простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості підлітків. Гірший стан виявлено за показниками розвитку витривалості, швидкості та деяких силових якостей, дещо краще розвинена гнучкість, у порівнянні з тими підлітками, які займаються додатково легкою атлетикою і мають вищий рівень рухової активності.

Список використаних джерел

1. Григус І. Покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності підлітків. Нова педагогічна думка. 2014; 1: 110–113.
2. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільств: зб. наук. праць. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. 2012; 1 (21): 269–272.
3. Грициляк С, Цюпак Ю. Порівняльна характеристика фізичної підготовленності молодших підлітків основної школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць/М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки;[редкол.: А.В. Цьось та ін.]. 2012; 4 (20): 266–269.
4. Нападій А. Аналіз показників фізичного стану школярів 13–14 років на початку навчального року. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013; 2:245–251. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_2_55.
5. Пустовалов ВО, Петренко ЮО, Меньших ОЕ. Фізичні здібності підлітків із різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічнихфункцій: монографія/Manual. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького; 2015.
6. Стефанишин МВ. Диференціація оцінювання фізичної підготовленості школярів 10–11 класів [автореф.]. Львів; 2017. 20 с.
7. Іванишин ЮІ, Ковальчук ЛВ, Іванишин ІМ. Вплив засобів екстремальної рухової активності на координаційну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018; 152(1):166–171.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Юрій ІВАНИШИН

Відокремлений структурний підрозділ "Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного вихованні і спорту України"

Актуальність. Пріоритетами сучасного покоління є збереження здоров'я, прагнення набути та підтримувати ідеальну фізичну форму; вони не можуть залишатися зосередженими тривалий час, гіперактивні. Це діти мультимедійних технологій з так званим «кліповим мисленням» [7]. Тому, з урахуванням цих особливостей необхідний вибір адекватного стилю навчання.

Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання учнів основної школи є на цей час одним з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм, що започатковано в програмі з фізичної культури Нової української школи [4].

Існує ціла низка досліджень, пов'язаних з використанням різних засобів оздоровчої рухової активності у фізичній підготовці учнів різного віку. Так, Т.М. Бала [1], О.Я. Кібальник [2] вивчали вплив аеробіки на організм школярів, О. Хуртенко – ритмічної гімнастики та пілатесу [8, 9], А. Романчук, О. Сушко [61] – хатха-йоги, О.О. Мороз, Т.Т. Джіоєва, [3] – фітнес-йоги, І.В.Піщенко [5] – стретчингу.

Однак проблема використання фітнес-технологій у фізичій підготовці школярів на сьогоднішній день є актуальною.

Мета дослідження – науково обґрунтувати використання засобів оздоровчого фітнесу з метою підвищення ефективності фізичної підготовки учнів основної школи.

Методи дослідження. Для розв'язання постановлених завдань використовувались такі методи дослідження: теоретичні; емпіричні; педагогічне тестування; соціологічні; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Для вирішення завдань роботи нами були проведені експериментальні дослідження на базі ЗЗСО № 23 та 28 міста Івано-Франківська, де були сформовані експериментальні групи учнів жіночої статі та учнів чоловічої статі. Основною формою проведення спортивно-оздоровчих занять був третій урок фізичної культури, на якому реалізовували заняття розділу варіативного модуля «Аеробіка». Контрольні групи були сформовані на базі школи-ліцею 28 міста Івано-Франківська, де не проводилися заняття з оздоровчого фітнесу. Контрольна група учнів жіночої статі та учнів чоловічої статі також мала три уроки фізичної культури на тиждень. Кількість та тривалість занять на тиждень в усіх групах, які брали участь у експерименті, була однаковою. Загальна

кількість учнів основної школи, які брали участь у дослідженні, становила 51 особу.

Результати дослідження. Реалізація занять оздоровчим фітнесом спрямовується на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи і ґрунтується на показниках їх фізичного стану, мотивації до виконання фізичних вправ і підвищення рівня рухової активності.

Рівень інтересу учнів основної школи до уроків фізичної культури показав, що тільки 24–28 % респондентів мають середній і вищий за середній рівні інтересу до рухової активності. Серед пріоритетних видів рухової активності дівчата надають перевагу фітнесу (перше рангове місце). Тому великий інтерес дівчат до фітнесу є об'єктивною передумовою побудови та ефективного впровадження фітнес-програм у процес фізичної підготовки учнів, а юнаки – ігровим видам спорту та атлетичній гімнастиці.

Близько 56% учнів основної школи відзначають оздоровчий ефект від занять з використанням фітнес-програм, близько 18 % заявили про покращення їх фізичних здібностей, більше 62% відчувають задоволення від таких занять, більше 65 % заявили, що почали займатися самостійно.

Розподіл за рівнями фізичної підготовленості, розрахованими на основі інтегративних індексів моторних здібностей в учнів чоловічої статі середнього шкільного віку виглядає так: (13,29 ± 2,18) % мають низький рівень розвитку; (27,96 ± 4,94) % – нижчий від середнього; (33,19 ± 4,41) % – середній; (18,84 ±3,25) % – вищий від середнього; (6,70 ± 0,57) % – високий. З'ясовано, що в учнів жіночої статі середнього шкільного віку низький рівень мали (18,84 ±5,77) %, нижчий від середнього – (29,60 ± 4,65) %, середній – (31,84 ± 2,55) %, вищий від середнього – (15,02 ± 4,63) %, високий – (4,71 ± 1,32) %.

Загальний індекс рухової активності учнів жіночої статі 12–15-ти років, які займалися у групі «Аеробіка» був вірогідно вищим порівняно з таким у групі «Стандарт». Так, індекс рухової активності у представниць групи «Аеробіка» становив 38,366±0,491 балів проти 33,755±0,548 балів у групі «Стандарт». Аналогічна картина спостерігалася і для юнаків – 38,050±0,674 балів у групі «Аеробіка» проти 33,605±0,387 балів у групі «Стандарт» ($p < 0,01$).

Висновок. Показано вищу ефективність уроків фізичної культури із використанням засобів оздоровчого фітнесу порівняно з іншими видами спорту варіативної частини програми.

Список використаних джерел

1. Бала ТМ. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів під впливом вправ черлідингу. Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. 2011;2: 10–15.
2. Кібальник ОЯ. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків [автореф.]. Львів; 2008. 18 с.
3. Мороз ОО, Джіоєва ТТ. Ефективність занять по системі фітнес-йога. Молодий вчений. 2018; 3.3 (55.3): 82–85.

4. Педан ОС, Коломоєць ГА, Боляк АА та ін. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Наказ Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795. https://nus.org.ua/news/imzo-zatverdylo-shhe-3-modelni-programy-dlya-5-6-klasiv-nush/.

5. Піщенко ІВ. Стретчинг основа розвитку гнучкості на заняттях з черлідінгу. Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2016; 3:185–90.

6. Романчук А, Сушко О. Перспективи застосування хатха-йоги у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студенток, аспірантів і молодих учених. Київ: НАУ; 2015:34–35.

7. Федорак С. Українська шкільна освіта vs учні покоління Z. Studway. 2019. URL: https://studway.com.ua/ukrainska-shkilna-osvita (дата звернення: 18.04.2022).

8. Хуртенко О. Педагогічна технологія застосування ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури з учнями середніх класів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2016;45: 44–48.

9. Хуртенко ОВ, Дмитренко СМ, Данилевич Я. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку. WORLD SCIENCE. 2018;4(32): 49–52.

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЄКТУ «МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ДЗЮДО В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»

Михайло РУДЕНКО [1], Сергій КУРИЛЮК [2], Світлана МАЛЬОНА [3]

[1]Міністерство молоді та спорту України
[23] Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання. «Нова фізична культура» – невід'ємна складова нової української школи, і це набагато більше, ніж по-новому проведені 45 хвилин уроку [1, 8, 9, 10]. Незважаючи на те, що в останні роки з'явились чимало наукових досліджень [2, 3, 5], які розкривають можливості різноманітних засобів та шляхи їх реалізації у процесі фізичної культури учнів, актуальним залишається пошук інноваційних та оптимальних умов рухової діяльності учнів, визначення дієвих педагогічних впливів, що забезпечуватимуть різноманітність рухової активності, зокрема і набуття необхідних компетентностей взагалі [2, 8].

Мета дослідження – проаналізувати особливості нової української школи та з'ясувати перспективи дзюдо у фізичній культурі учнівської молоді.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріалів експериментальних досліджень сучасних учених); *емпіричні* (спостереження, опитування, бесіди, інтерв'ю).

Результати дослідження. Наукові дослідження [1, 2, 5, 7, 8, 10] свідчать, що сучасний урок фізичної культури вимагає: застосування елементів інноваційних методів навчання; забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості; формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами; використання диференційованого підходу до організації навчально-виховного процесу з урахування індивідуальних особливостей здоров'я і фізичної підготовки учнів.

Сьогодні, в період ключової реформи Міністерства освіти і науки України «Нова українська школа, який характеризується змінами змісту освіти, оновленням форм і методів організації навчання, виникає необхідність в переосмисленні традиційних підходів до фізичної культури, які, як показує практика, не в змозі вирішити в повному обсязі весь комплекс завдань, в тому числі забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості як чинника здоров'я школярів [5, 7]. У цій площині, одним із пріоритетних напрямків вважається запровадження в навчальний процес закладів освіти нових оздоровчих та педагогічних технологій спрямованих на удосконалення системи фізичної культури [8]. Наукові дослідження [1, 3, 4] свідчать , що для покращення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку і здоров'я учнівської молоді слід збільшити їх рухову діяльність у процесі навчальних занять. Розвивати потенціал учнів можна різними способами, і спорт – один із найкращих засіб для цього [4].

Безперечно, основною формою роботи вчителя щодо залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом є урок фізичної культури [4, 8]. Новий формат уроків фізичної культури це про можливі методи та шляхи урізноманітнення уроків фізичної культури, загалом дозвілля дитини за допомогою сучасних цікавих гендерно справедливих видів спорту. За даними ряду вчених [1, 3, 5], усі стратегічні цілі реформи можливо реалізувати завдяки впровадженню в освітній процес закладів освіти заняття зі спортивною спрямованістю. При цьому варто враховувати популярність виду спорту, простоту у застосуванні, умови закладу та наявність фахівців відповідної кваліфікації з викладацького складу тощо [1].

Одним із видів спорту, що сприяє розв'язанню окреслених завдань, є дзюдо, який має низку об'єктивних позитивних рис у використанні, а саме: простота, доступність, оздоровча і прикладна спрямованість [6]. Дзюдо це вид спорту, зі своєю унікальною філософією, який розвиває не лише тіло, а й інтелект. Це єдиноборство включає не тільки силові прийоми, а й елементи гри, гімнастики, акробатики тощо. Крім того, дзюдо передбачає ще й певну поведінку, етикет, тож це неабияк сприяє всебічному розвитку школярів [1, 2, 4]. Популярність дзюдо серед підлітків та молоді багатьох країн підтверджує ефективність цього виду спорту у вирішенні завдань фізичної, спортивної підготовки та вдосконалення особистості [1, 2, 9, 10].

Безперечно, основною формою роботи вчителя щодо залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом є урок фізичної культури [1, 4]. Зміст програми будується з урахуванням умов в освітніх організаціях, а також на основі взаємодії, з урахуванням залучення дітей в

оздоровчу-спортивну діяльність зі спрямованістю на вирішення основних завдань фізичної підготовки, яке дозволяє зберегти і розширити принцип інтеграції уроків фізичної культури з формами додаткової спортивно-оздоровчої активності.

Дзюдо настільки популярний, що включений до шкільних програм у всьому світі. Головною метою програм у США є ознайомлення молоді з культурою та видом спорту дзюдо, зменшення їх занепокоєння загальним станом здоров'я, знущань та самоповаги. Більшість програм дзюдо в США базуються в приватних школах. В Данії мета програм активізувати більше дітей та допомогти їм покращити стан здоров'я, самопочуття та підвищити рівень навчання. Заняття дзюдо повинні розвивати різні компетенції дітей, такі як атлетична, соціальна та особиста. У Естонії цей вид спорту тут - це творчий спосіб самовдосконалення, який допомагає стати більш послідовним, скромним та поважним по відношенню до оточуючих людей. Ізраїль - заняття дзюдо може сформувати особистість дитини, підвищити впевненість у собі та навчити дисципліні. За винятком зміцнення м'язів, цей вид спорту також викликає взаємну повагу та розвиває моральні цінності [1, 2, 10].

Освітній проєкт «Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти» запроваджений у відповідності до Листа МОНУ від 22.09.2021 р. № 1/9-482 «Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році та передбачав програму заходів по реалізації комплексної мети проекту та реалізувався у змістовому наповненні Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти у розділі «Модуль Дзюдо» [5, 6, 7, 8, 9].

Висновок. 1. В результаті дослідження з'ясовано основні напрямки за якими реалізовувався проект: розробка навчально-методичного комплексу; робота із забезпечення закладів освіти відповідними матеріально-технічними умовами; проведення семінарів-практикумів; навчання та консультування в форматі онлайн представниками федерації; створення експертного середовища з питань реалізації проекту в регіонах; організація та проведення змагань різних рівнів серед закладів освіти.

2. Встановлено, що викладання дзюдо враховує не лише фізичний, але й розумовий, філософський підхід, що насправді стосується багатьох різних аспектів життєдіяльності учнівської молоді.

3. З'ясовано основні перспективи та переваги від використання методики викладання дзюдо: підвищення уваги до фізичної культури в закладах освіти; підвищення мотивації до оволодіння основами самозахисту; розширення компетентностей вчителів та арсеналу інноваційних засобів у фізичній культурі; відкриття секцій з дзюдо та гуртків з самозахисту на базі закладу; розширення видів змагальної діяльності серед учнів; створення умов для занять не тільки дзюдо (проведення гімнастики, акробатики, рухливих ігор тощо).

Список використаних джерел

1. Білошапка Н, Курилюк С, Руденко М. Ефективність запровадження всеукраїнського проекту «Самбо в кожний навчальний заклад». Збірник тез матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві», Івано-Франківськ, 2020. С. 53-54.

2. Бойченко НВ. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах: Методичні рекомендації. Харків: ХДАФК, 2014. 48 с.

3. Коверська Г, Курилюк С. Корекція агресивної поведінки підлітків засобами фізичної культури. Матеріали ІІІ регіональної науково-практичної конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку». Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2022. С.

4. Кондрат В, Курилюк С. Формування позитивної мотивації учнів до занять фізичними та спортивними вправами. Збірник тез матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві», Івано-Франківськ, 2020. С. 51-2.

5. Концептуальні засади реформування середньої освіти «Нова українська школа». URL : https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/ nova-ukrainska-shkolacompressed.pdf

6. Кравченко ТП. Оптимізація фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор в умовах нової української школи. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура 2019 Берез 26; 33:40 -51

7. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А. та ін. Київ, 2021. URL: https://mon.gov.ua/storage/ app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navc h.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf

8. Перспективи впровадження національних одноборств в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ» / Б. М. Кіндзер, та ін. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2022. – Вип. 2 (146). – С. 48-55. – DOI https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).11

9. Степаненко О, Фасолько Т, Коломоєць Г. Безперервне навчання як напрям підвищення кваліфікації педагогічних працівників в умовах освітньої реформи. *Журнал «Перспективи та інновації» (Серія «Педагогіка». Серія «Психологія». Серія «Медицина»).* Випуск 4 (4) 2021. С.294-305. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4(4)-294-305

10. Яковенко АВ. Сучасний стан фізичного виховання школярів у європейських країнах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 125‒132

Sami R. Yli-Piipari Physical Education Curriculum Reform in Finland. Quest. Oct 2015: 35. DOI: 10.1080/00336297.2014.948688.

MODERN DIRECTIONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS AS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

Serhii POPEL [1], Roman FAIChAK [2]

[1 2] *Vasil Stefanik Precarpathian National University*

Introduction. Today in Ukraine, the incidence among women remains high, and in some nosological units, especially in the musculoskeletal system, endocrine and reproductive systems, very high. At the same time, there is a powerful arsenal of rehabilitation and recreational tools and programs aimed at restoring and maintaining a safe level of physical health and the necessary quality of life for women in modern society. units, especially from the musculoskeletal system, endocrine and reproductive systems, very high. At the same time, there is a powerful arsenal of rehabilitation and recreational tools and programs aimed at restoring and maintaining a safe level of physical health and the necessary level of quality of life for women in modern society.

Problem statement and analysis of the results of recent research. It is well known that the modern rhythm of life, environmental conditions are negative factors that affect the morpho-functional state of man. Particularly sensitive to the effects of these factors is the female body, which carries an additional family and social burden [1].

Today in Ukraine, the incidence among women remains high, and in some nosological units, especially in the musculoskeletal system, endocrine and reproductive systems, very high. At the same time, there is a powerful arsenal of rehabilitation and recreational tools and programs aimed at restoring and maintaining a safe level of physical health (PH) and the necessary level of quality of life for women in modern society [1, 2, 3, 4].

Unfortunately, today recovery is understood only in the aspect of restoration of already lost functions of separate bodies and systems of an organism, accordingly programs on physical training are developed also. Another aspect of rehabilitation is left out of consideration - the developmental one, which belongs to a much larger, almost healthy part of the female population. [5, 6].

Today, the problem of women's health has acquired a state character, has become the subject of research in various fields of science: medicine, biology, pedagogy. Research on this issue in the field of physical education is actively conducted, which shows the state of health and physical fitness of women [7, 8].

Analysis of scientific research [1, 2, 5] shows that the fastest and most effective way to improve the psycho-physical condition and PH of the female population is regular exercise and tempering, which increases the vitality of young women, its natural immunity, improves autonomic nervous system, physical performance and create anti-aging effect [9, 10].

One of the types of rehabilitation, which has become very popular among women, especially young people (18-25 years old), is aerobics. Such groups are formed by age, professional, family and other principles, which allows to create the necessary psycho-social climate, which along with aerobic factors has an optimizing effect on the morpho-functional state of the body and its supporting systems and cardio-respiratory system, in particular.

Thus, the large number of proposals and recommendations in this area is due to the fact that research in this area is relatively new and requires modern scientific justification and generalization. Each of the existing modern areas of health gymnastics is considered and used as a separate technique. At the same time in the

modern scientific literature due attention to its impact and integrated application of various sports and health gymnastics on the physical development and health of young women remains undeveloped, which is of theoretical and practical interest to specialists in physical culture, sports and medicine. This provision determined the relevance and necessity of one's own research.

The work was performed according to the research plan of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (PNU): "Sexual dimorphism in the mechanisms of adaptation to physical activity in adolescence during sports and health classes", state registration number 0113U002431».

The aim of the study is to analyze the impact of different sports and health areas of rhythmic gymnastics under the program "Rhythmic gymnastics and aerobics in physical education classes" on the level of physical development and physical fitness of students aged 18-25 years.

Our research was subordinated to the following tasks: 1. To develop and experimentally test the effectiveness of the program "Rhythmic gymnastics and aerobics in physical education classes" of integrated use of health and fitness areas of gymnastics for students 18-25 years. 2. Investigate the impact of sports and fitness exercises on physical development and physical fitness of students aged 18-25.

Material and methods. Analysis and systematization of scientific and methodological literature, observation, survey, testing of physical fitness; measurement of anthropometric indicators; methods of mathematical statistics. Modern directions of rhythmic gymnastics as a means of increasing the level of physical development and physical fitness of female students. The article presents the results of the study of the effectiveness of the author's program of complex use of modern sports and health-improving directions of rhythmic gymnastics and presents the results of studies of the influence of the program on the level of physical development and physical fitness of female students.

Results. Studies have shown that EG students have decreased anthropometric parameters when calibrating the subscapular and abdominal skin folds, decreased body weight and shoulder circumference at rest. There is a significant increase (33.9%) in the parameters of flexibility when tilting the torso forward and is explained by the fact that in the complexes of exercises of the program was used a significant number of exercises that are associated with mobility not only in large but also, especially in small joints. The application of techniques for the development of dynamic force in various areas of strength aerobics has also increased the force in bending and unbending the arms in the supine position, as well as lifting in the saddle for 1 minute. Indicators of long jump from a place and shuttle running in both groups do not differ essentially because in the program of employment there were no exercises of speed and power orientation. However, the measurement of aerobic cyclic movements (running 100 m) showed that in EG the indicator increased by 7.48%, and in CG - only by 2.49%. Indicators of aerobic capacity (running 2000 m) increased by 12.59%, while in EG, and in CG, this figure has not changed significantly - only 3.7%.

Conclusions: Research has confirmed the effectiveness of the proposed program of rhythmic gymnastics and aerobics, aimed at improving the level of

physical development and physical fitness of students. The program developed by us gives the chance to carry out combined employment in various directions of rhythmic gymnastics in sports clubs and sports sections or groups of the improving and rehabilitation direction and other sports and improving establishments.

Reference

1. Apanasenko GL, Popova LA Medical valeology.K .: Health, 2018.
2. Brizhatyy O.V., Pidlisnyy V.I. Osnovy naukovykh doslidzhen′ u fizychniy kul′turi ta sporti: Naukova pratsya.[Fundamentals of scientific research in physical culture and sports: Scientific work.] – Sumy: SOD, 2017.
3. Zubaliy M.D. Derzhavni testy i normatyvy otsinky fizychnoyi pidhotovlenosti naselennya Ukrayiny [State tests and standards for assessing the physical fitness of the population of Ukraine]. – K., 2017.
4. Ivanov I.I. Anthropometry in medicine. M .: Medicine, 2018.
5. Lisitskaya TS Rhythmic plastic surgery: 230 exercises. M .: FiS, 2019.
6. Menhin Yu.V., Menhin A.V. Health gymnastics: theory and methods. - Rostov-on-Don: Phoenix, 2022.
7. Potashnyuk R.Z. Sotsial′no-ekolohichna sutnist′ zdorov″ya.[Socio-ecological essence of health] Luts′k, 2019.
8. Romanenko VA Human motor abilities. Donetsk: UK Center, 2019.
9. Kholodov Zh.K., Kuznetsov VS Theory and methods of physical education and sports. - M .: Izd. Academy Center, 2022.
10. Kolesnik M.Yu. Physical culture is the main anti-aging tool of the modern disease prevention system. Mat-li IV Congress "Prevention. Anti-aging. Ukraine". Kharkiv2017; 2: 34-37.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ МОДУЛЮ «ГІМНАСТИКА»

Юлія СТАДНИК, Ольга КОЛЬЦОВА
Херсонський державний університет, м. Херсон

Актуальність. Процес відродження української національної школи сприяє зміні ставлення до фізичного виховання. Його слід віднести до пріоритетних напрямів розвитку освіти. Результати аналізу сучасних тенденцій свідчать про те, що методика фізичного виховання буде і далі поглиблюватись шляхом індивідуалізації та посилення спрямованості на всебічний гармонійний розвиток особистості.

Гімнастика – один з важливих модулів програми з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Вона поєднує величезну кількість вправ, сприяє фізичному розвитку. Різноманіття засобів гімнастики дозволяє цілеспрямовано вирішувати одну з найважливіших задач, поставлених Міністерством освіти і науки України по підготовці і вихованню фізично міцного молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних сил [1].

Мета дослідження – розробити методику розвитку фізичних якостей школярів на уроках гімнастики та перевірити її ефективність.

Для вирішення мети та завдань дослідження, в експериментальній групі нами була запропонована методика розвитку фізичних якостей, що включає в себе різноманітні комплекси вправ [2,3], спрямовані на розвиток спритності, сили, гнучкості.

Всі розроблені нами вправи в цих комплексах є доступними і не вимагають специфічного матеріально-технічного обладнання спортивної зали.

В процесі нашого дослідження для вирішення поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел та методик, використовуваних різними вчителями; тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати тестування показали, що у тестових вправах показники в експериментальній групі наприкінці дослідження виявилися вище, ніж у учнів в контрольній групі. Приріст результату тестування „Стрибок у висоту" склав в експериментальній групі – 7,9%, а в контрольній групі лише 2,7%.

Приріст результату тестування „Стрибок у довжину" в експериментальній групі склав 7,6%, а в контрольній групі – 3,1%.

Приріст результату тесту „Нахил тулуба вперед з положення сидячи" в експериментальній групі склав – 25,2%, в контрольній – 14,2%.

Приріст результату тесту „Викрут мірної лінійки за спину" в експериментальній групі склав – 13,4%, в контрольній – 8,6%.

Аналізуючи отримані результати в експериментальній групі й порівнюючи їх з даними, отриманими в контрольній групі при використанні різних методик навчання, ми бачимо, шо за усіма показниками приріст результатів в експериментальній групі був більший ніж у контрольній.

Висновок.

Отже, у ході педагогічного дослідження було встановлено, що розроблена нами методика розвитку фізичних якостей в учнів 12-13 років є ефективною і її можна використати в освітньому процесі під час опанування модулю «Гімнастика».

Список використаних джерел

1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти / Педан О.С., Коломоєць Г.А. , Боляк А. А., Ребрина А.А., Деревянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та ін. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna% 20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf

2. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Новый мир, УК Центр, 1999. 336 с.

3. Фалько О.П., Сергієнко Л.П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів. Навчальний посібник. Херсон: Наддніпрянська правда, 1994. 208 с.

РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ У ФІЗИЧНОМУ ВДОСКОНАЛЕННІ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННІ ШКОЛЯРІВ

Катерина ОГНИСТА, Андрій ОГНИСТИЙ, Мар'яна СЕЛЕДЕЦЬ
Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

Актуальність. Перед учителем фізичної культури передусім стоїть завдання – точно і доступно пояснити учням значення предмету, у зміст заняття вкласти особистий інтерес учнів і надати їм змогу відчути результати своєї діяльності; донести до свідомості дітей необхідність тривало і наполегливо працювати для досягнення результатів.

Учні люблять вчителя, спілкування і взаємодія з яким викликає в них позитивні переживання і приносить радість. Уміння вчителя бачити всіх, його дотепність і веселість посилює задоволення від спілкування з ним. Так, школярі закохуються передусім у вчителя, а потім – у його предмет.

У дослідженні використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичні – системний аналіз спеціальної наукової літератури з проблем фізичного виховання учнів; праксиметричні – вивчення статистичної, навчальної та методичної документації, навчальних планів, програм і результатів діяльності.

Результати дослідження. Результати. Одних тільки фізичних вправ недостатньо для виховання у школярів фізичної культури особисті з широким розумінням її суті і закономірностей. Саме на основі набутих школярами знань досягається усвідомлене опанування рухових дій. І навпаки, неусвідомлене виконання вправ – одна з основних причин, що не дає змоги зробити фізичну культуру супутником життя, сформувати звичку до щоденної рухової діяльності [5].

На думку відомої професорки Барбари Оклі [1], механічне навчання в півтора-два рази менш ефективне, ніж вербальне (усвідомлене).

При традиційному способі проведення уроку в школі його методичне забезпечення залишається практично поза увагою і не усвідомлюється учнями. Їхня увага поглинається руховими діями. Тому доцільно підводити учнів до усвідомлення мети будь-якої вправи, визначати шляхи її опанування, спонукати до порівняння, узагальнення, і робити це не від випадку до випадку, а систематично.

Зміст роботи щодо формування уміння самостійно займатися фізичними вправами підкажуть учителеві самі учні. Якщо діти починають самостійно займатись, то в них та у їхніх батьків виникає безліч запитань, які допоможуть учителеві вносити відповідні корективи в зміст уроків, їхню організацію і методику проведення. Може скластися враження, що при подібній методиці навчання, коли учням поставлені завдання, що потребують творчої думки, осмислення власних дій – знижується щільність уроків. Насправді, як зазначає професор Б.М.Шиян [5], цього не відбувається. Річ у тому, що на велику частину питань і завдань учителя учні відповідають не стільки словами, скільки діями. Але необхідно постійно відчувати, чи готові учні до сприйняття тієї або

іншої інформації. Для цього в учнів слід сформувати переконання: якщо вчитель «взяв слово», треба його уважно слухати, і ми обов'язково довідаємося про щось цікаве, важливе, корисне.

У цьому плані повчальним є досвід роботи вчителя фізичної культури Степана Беднарчука з ЗЗСО №10 м. Тернопіль. В нього все починається на уроці, і всі відкриття для себе учні роблять саме на уроці. Сенс кожного уроку завжди один: виховання самостійності забезпечується мудрим співвідношенням репродуктивної і творчої діяльності учнів. Педагог учить дітей користуватись навчальними карточками вже з першого класу. Сприяє самостійності використання тестів-орієнтирів. Так, наприклад, учні знають, що для виконання нормативу зі стрибків у довжину їм слід за хвилину виконувати не менше 70 стрибків через скакалку [2,3].

Вчитель вважає, що наш предмет – це не тільки робота над фізичним удосконаленням особи, а й над її інтелектуальним розвитком [2,3,4], тобто це формує особу, їй дається повний простір для самостійної роботи, створюються умови для самовиховання, яке має виключне значення в розвитку позитивних якостей учнів. Адже самовиховання – це свідома, систематична праця особи над собою, спрямована на формування і вдосконалення позитивних та усунення негативних якостей відповідно до вимог суспільства.

Висновок.

Дотримуючись поступовості у формуванні умінь самостійно займатись фізичними вправами, вчитель повинен звернути увагу на ряд моментів. Підтримати інтерес до виконання вправ допоможе постановка проміжних завдань. Важливо поступово, за допомогою різноманітних стимулюючих прийомів, переводити учнів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності, прищеплювати їм потребу займатись не тільки задля досягнення конкретної мети, а й задоволення.

Список використаних джерел

1. Барбара Оклі Навчитися вчитися. Як запустити свій мозок на повну. – К.: Наш формат, 2018. – 272 с.
2. Беднарчук С. Мій дім – Україна (інтелектуальна гра). - Тернопіль: Підручники і посібники, 2021. – 208 с.
3. Беднарчук С. Інтелектуальна лотарея. - Тернопіль: Підручники і посібники, 2017. – 127 с.
4. Гересимчук С., Толстова О., Шеремет О. Інтелектуальна мішень. Спорт. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2017. – 80 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
Збірник тез доповідей
ІІІ Регіональної науково-практичної конференції (19 травня 2022 р.)

Видання українською мовою

Комп’ютерна верстка І.М. Іванишин

Видавець
Видавництво Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
76018, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1, тел. 75–13-08
E-mail: vdvcit@pu.if.ua
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК №2718 від 12.12.2006.

Виготовлювач
ТзОВ “ВГЦ “Просвіта”
76018, м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 18, тел. 53-38-67
E-mail: oblasna-prosvita@ukr.net
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК 6170 від 03.04.2018.