

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН І
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

*Збірник тез доповідей
V Регіональної науково-практичної конференції*

(24–26 травня 2024 року)

**Івано-Франківськ–Микуличин
2024**

УДК 796/372.8

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол №9 від 25.04.2024 р.)

Редакційна колегія

- Остапак З.М.** – доктор медичних наук, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (**голова редакційної колегії**)
- Випасняк І.П.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
- Іванишин І.М.** – кандидат хімічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
- Ковальчук Л.В.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
- Косило М.Ю.** – кандидат педагогічних наук, Івано-Франківський обласний центр краєзнавства і туризму учнівської молоді
- Мицкан Т.С.** – кандидат психологічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
- Ткачівська І.М.** – кандидат педагогічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
- Шандригось В.І.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
- Яців Я.М.** – кандидат педагогічних наук, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.

Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку [Текст]: зб. тез доп. V Регіональної наук.-практ. конф. (24–26 травня 2024 р.) / уклад.: І.М. Іванишин. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2024. 132 с.

Збірник містить наукові роботи учасників V Регіональної науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень з організаційно-управлінських та соціально-гуманітарних аспектів фізичної культури в закладах освіти; з питань сучасних тенденцій безперервної освіти у сфері фізичної культури та форм організації фізичної культури; психолого-педагогічного супроводу фізичної культури в закладах освіти; розглядаються проблеми інклюзивної та корекційної фізичної культури в закладах освіти, а також шляхи використання фітнес-програм, спортивної анімації й активного туризму в організації дозвілля різних груп населення.

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

© Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, 2024

© Іванишин І.М. (укладання), 2024

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

Реформування системи освіти в Україні здійснюється за чотирма напрямками: реформування середньої освіти, професійної (професійно-технічної) освіти, вищої освіти та створення нової системи управління і фінансування науки. Усі напрями мають спільну мету, а саме трансформацію української освіти, впровадження інновацій у навчальний процес, забезпечення набуття основних компетентностей, необхідних кожній сучасній людині для успішної життєдіяльності.

Сучасна проблематика раціоналізації перетворень в поточних безпекових умовах вимагає аналізу особливостей викладання фізичної культури в закладах освіти.

Мета конференції полягає в окресленні, аналізі та обґрунтуванні перспективних напрямів реформування та модернізації системи фізичної підготовки в закладах загальної середньої та вищої освіти на найближче майбутнє.

Беручи до уваги вимоги основних нормативно-правових документів, матеріалів наукових досліджень вчених в площині шкільної фізичної культури, підготовки майбутніх фахівців та підвищення їх професійної майстерності в системі післядипломної освіти, організатори конференції намагались створити найсприятливіше науково-креативне середовище, яке дасть відповідь на найактуальніші питання, що виносить сьогодні на повістку дня сучасної освіти, а саме:

- як забезпечити формування в учнів стійкої мотивації щодо необхідності використання засобів фізичної культури в повсякденному житті;
- яким чином відродити в школах оздоровчі заходи у режимі навчального дня та підняти їх на якісно новий рівень, оптимізувати форми позакласної роботи, залучивши всіх суб'єктів навчально-виховного процесу до рухової активності;
- потребує наукового супроводу з конкретним методичним забезпеченням питання налагодження співпраці навчального закладу і сім'ї щодо розв'язання проблем фізичної культури та утвердження пріоритетів здорового способу життя;
- також актуалізується потреба висвітлення досвіду роботи ВНЗ з питань формування в майбутніх учителів фізичної культури ключових компетентностей, що дасть можливість молодому фахівцю з перших днів професійної діяльності забезпечити реалізацію освітніх, розвиваючих і виховних цілей в контексті вимог шкільного курсу «Фізична культура»;

Отже, виникає потреба створення робочих груп науковців, учителів-практиків, викладачів ЗВО для розроблення навчально-методичних матеріалів, проведення різноманітних вебінарів, семінарів, тренінгів з вивчення та впровадження нових модулів з фізичної культури.

ЗМІСТ

<u>SHANDRYHOS VIKTOR, SHANDRYHOS HALYNA, PETRYTSA PETRO.</u> PHYSICAL TRAINING OF SENIOR SCHOOL AGE PUPILS BY MEANS OF SPORTS WRESTLING	8
<u>ПАНТІК ВАСИЛЬ, ВАЩУК Людмила.</u> АНАЛІЗ ІНТЕГРАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ РІЗНОЮ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ	13
<u>БОЙЧУК РОМАН, ВІНТОНЯК ОЛЕГ, МИХАЙЛЕНКО РОМАН, ЗАХАРКЕВИЧ ТЕТЯНА.</u> ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ УЧНІВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	14
<u>НАУМЧУК Володимир, АНГЕЛЮК Ірина, ЛАПШИНСЬКИЙ ОЛЕГ.</u> ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	17
<u>СОРОКОЛІТ НАТАЛІЯ, РИМАР ОЛЬГА, ХАНІКЯНЦ ОЛЕНА.</u> ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	20
<u>ЩУК ОЛЕНА.</u> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ CROSSFIT НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	23
<u>КОСИЛО Михайло, ШПARIK СТЕПАН.</u> СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ, ПАТРІОТА ТА ЗАХИСНИКА УКРАЇНИ	24
<u>ДАНИЩУК СЕРГІЙ, ДАНИЩУК Андрій.</u> ОБҐРУНТУВАННЯ ПОТРЕБИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ТАЕКВОН-ДО ІТФ	27
<u>РИМИК Владислав, РИМИК Роман, МАЛАНЮК Любомир, ЛЕЩАК ОЛЕКСАНДР, СТУПНИЦЬКИЙ ВАЛЕРІЙ.</u> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЛЦЕЙСЬКИХ У ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	30
<u>ПРОЦЕНКО Андрій, ГАРБАР Дмитро.</u> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТРУКТУРІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ	34
<u>КУЗЬ ЮРІЙ, САПРУН СТАНІСЛАВ.</u> ІНФОРМАТИВНІ ПОКАЗНИКИ ВІДБОРУ ЗДІБНИХ ДО ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ	36
<u>БРИЧУК МАРІЯ, ЯЦЬКО Владислав.</u> ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЄКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ» ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ	39
<u>МИЦКАН ТЕТЯНА, ОСТАФІЙЧУК Ярослав.</u> КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО- РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ	42
<u>ГРАБИК НАДІЯ, ГРУБАР Ірина, ГУЛЬКА ОЛЬГА.</u> ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	45
<u>ДУДЦЬКА СВИТЛАНА.</u> МОТИВАЦІЯ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ САНАТОРНО-КУРОРТНИХ КОМПЛЕКСІВ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ	48

<u>КОРНІЄНКО СЕРГІЙ, САПРУН СТАНІСЛАВ. ТЕХНОЛОГІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ ЮНАКІВ 15-17-ТИ РОКІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ</u>	50
<u>КУЗІВ ОЛЕКСАНДР. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ</u>	53
<u>ГНАТЮК ХРИСТИНА, МИЦКАН ТЕТЯНА. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</u>	56
<u>ТЯГУР РОМАН, СИНИЦЯ АНДРІЙ, МАЙСТРУК АНТОНІНА, МАЙСТРУК ВІКТОР. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У КРАЇНАХ СТАРОДАВНЬОГО СХОДУ (IV–III тис. р. до н. е.)</u>	61
<u>КОРОТИЧ ВІТАЛІЙ. МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ В ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАННЯХ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ</u>	63
<u>КУДРЯВЦЕВА КСЕНІЯ, КАТЕРИНА УЛЯНА, БОКЛАН БОГДАН. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ</u>	66
<u>МАРІНА ЛЕСЯ, МОСКАЛИК РОМАН, ІВАНОВ ВОЛОДИМИР, ПЕРЕСТЮК МИХАЙЛО, БАЧИНСЬКИЙ ВОЛОДИМИР. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</u>	68
<u>ШЕВЧУК ОЛЕКСАНДР. ВПЛИВ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА МОТИВАЦІЮ НАВЧАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</u>	70
<u>ЗАЯЦЬ ВАСИЛИНА, МОЧЕРНЮК ВЛАДИСЛАВ. АСПЕКТИ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «БАДМІНТОН»</u>	73
<u>МАЛАНЮК ТАРАС. АКТИВНЕ ДОЗВІЛЛЯ В ЦЕНТРАЛЬНИХ ГОРГАНАХ У 20-30-Х РР. ХХ СТ.</u>	76
<u>МОЧЕРНЮК ВЛАДИСЛАВ. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РЕГУЛЮВАННІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ</u>	78
<u>БАЛАЦЬКА ЛАРИСА, ЦЕРКОВНЮК ОЛЕКСАНДР. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ</u>	80
<u>ЮРЧИШИН ЮРІЙ, СТАСЮК ІВАН, МИСІВ ВОЛОДИМИР, БОДНАР АЛІНА. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА ГОТОВНІСТЬ РЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТАМИ ЗВО ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ</u>	83
<u>CHYZHYK VIKTOR, GOLUB VIKTOR, PROKOPOVYCH VOLODYMYR, BONDAR TARAS. DYNAMIC AND STATIC STRENGTH ENDURANCE OF TEENAGERS PLAYING VOLLEYBALL</u>	87
<u>ГАКМАН АННА, МЕДВІДЬ АНЖЕЛА, МАРТИН ПЕТРО. РОЛЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ</u>	88
<u>АНДРЕЄВА ОЛЕНА, ГАКМАН АННА, ВОЛОСЮК АННА. РІВНІ ТРИВОЖНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ</u>	91

<u>КИСЕЛИЦЯ ОКСАНА, МОРОЗ ОЛЕНА. ОСОБЛИВОСТІ МАНІПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ВИКЛАДАЧА І СТУДЕНТА</u>	94
<u>ІВАНИШИН ІРИНА, ВИПАСНЯК ІГОР, ІВАНИШИН ЮРІЙ. АНТРОПОМЕТРИЧНІ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ ЗА ІГРОВИМИ ПОЗИЦІЯМИ</u>	97
<u>МАЛЬОНА СВИТЛАНА. ЮРИДИЧНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: деякі рекомендації змін до законодавства України</u>	101
<u>САВЧУК СЕРГІЙ, КОВАЛЬЧУК ВОЛОДИМИР, ФАЙДЕВИЧ ВОЛОДИМИР. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС</u>	104
<u>ПАТРІЙЧУК АННА. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФУТЗАЛІСТІВ: СИСТЕМАТИЧНИЙ ОГЛЯД</u>	106
<u>ФЕДИНЯК НАЗАРІЙ. КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРИКЛАДНОЇ КІНЕЗІОЛОГІЇ</u>	108
<u>КОВАЛЬЧУК ЛІДІЯ, ПАВЛЕНКО ЯКІВ, ШПІЛЬЧАК АНДРІЙ. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НУШ</u>	110
<u>П'ЯТНИЧУК ГАЛИНА, П'ЯТНИЧУК ДМИТРО, ЦАП ІРИНА. ВПЛИВ ЗАСОБІВ БОКСУ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ХЛОПЧИКІВ 10-12-ТИ РОКІВ</u>	112
<u>ЛОПАЦЬКИЙ СЕРГІЙ, ЮХИМУК ВІРА, ДРОЗДОВ ВОЛОДИМИР, ПАНЬКІВ ХРИСТИНА. ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ БАСКЕТБОЛІСТІВ</u>	115
<u>ФРЕЙК ІЛЛЯ, ІВАНИШИН ІРИНА, СТУПАР МИРОСЛАВ. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ АРБІТРІВ ПРОФЕСІОНАЛЬНОЇ ФУТБОЛЬНОЇ ЛІГИ УКРАЇНИ</u>	119
<u>ЛУЦЬКИЙ ВАСИЛЬ, СОЯ МИКОЛА. РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНСЬКИХ КАРПАТАХ (НА ПРИКЛАДІ ДНІСТРОВСЬКОГО РЕГІОНАЛЬНОГО ЛАНДШАФТНОГО ПАРКУ)</u>	123
<u>КОРСАК ОЛЕКСАНДР, ЛЕМАК ОЛЕКСАНДР, СУЛТАНОВА ІРИНА. ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ПІДЛІТКІВ</u>	126
<u>БІЛОШАПКА РОМАН, ЯЦІВ ЯРОСЛАВ, КУРИЛЮК СЕРГІЙ. ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ БОРЦІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК</u>	127
<u>КОЛОМОЄЦЬ ГАЛИНА, РУДЕНКО МИХАЙЛО, КУРИЛЮК СЕРГІЙ. СТРАТЕГІЯ РЕАЛІЗАЦІЇ МОДУЛЮ «ДЗЮДО» В 5-6 КЛАСАХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</u>	129

PHYSICAL TRAINING OF SENIOR SCHOOL AGE PUPILS BY MEANS OF SPORTS WRESTLING

VIKTOR SHANDRYHOS¹, HALYNA SHANDRYHOS², PETRO PETRYTSA¹

¹Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

²Ternopil Secondary Comprehensive School № 28

Relevance of the topic. Currently, the problem of physical development and physical fitness of schoolchildren is quite relevant [3, 6]. Introduction of wrestling elements into physical education program in the variable part makes it possible to use physical education program at school creatively [1, 4, 9]. Sports wrestling is a complex of physical exercises that combine general physical and special training in interaction with psychological principles, which involve the realization of higher values through the system of physical culture, both physical and spiritual self-improvement [2, 5, 7, 10–13].

The analysis of theoretical and practical aspects of school physical culture reveals a number of difficulties and problems when applying exercises with elements of struggle in educational institutions [4, 9, 10]. It is established that martial arts have great potential opportunities for improvement for any kind of activity, which led us to the choice of the research topic.

The purpose of the research. Improvement of physical training of secondary school pupils on the basis of elements of wrestling.

Research methods: analysis of scientific and methodical literature, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Results of the study. The main study was conducted on the basis of Secondary School #28 in Ternopil. The pedagogical experiment (PE) was conducted during the academic year 2023/2024. 2 tenth grades took part in the PE, of which one class was a control class (CC) and the other was an experimental class (EC) (there were 15 students in each class). In total, 30 people took part in the PE. The EC was engaged in physical education once a week for 45 minutes according to the developed physical education program with elements of wrestling. CC pupils were engaged in the current physical education program. According to the program “Elements of sports wrestling”, classes were held as part of the 3rd lesson of physical education, were compulsory for all students and were included in the holistic educational process. At the same time a teacher could creatively use this educational material of the program (Table 1) in different parts of a lesson with appropriate dosage and intensity.

Physical fitness indicators of 10th grade pupils were tested at the beginning and at the end of PE. Comparing physical fitness indicators of CC and EC at the beginning of PE it should be noted that pupils of the studied groups had practically the same indicators, i.e. there were no significant differences ($P>0.05$) (Table 2).

The repeated testing of pupils took place at the end of PE. Comparing the final data of representatives of CC, it should be noted that all results of physical fitness

increased, however this increase was not statistically significant ($P > 0.05$) (except for 60 m run test - $P < 0.05$) (tab. 3).

Table 1. Content of the program “Elements of wrestling”

No. of the topic	Program section	Content
1. Theoretical section		
1.1.	Familiarization with the rules of behavior and safety equipment (SE) in wrestling.	Rules of behavior and safety during wrestling classes. Prohibited actions in wrestling
1.2.	Introduction to the world of wrestling	Development of wrestling in Ukraine. Types of wrestling, common features and differences. Successes of Ukrainian wrestlers in the international arena. Rules of the competition. Specialized equipment and inventory. Referee teams during matches
2. Practical section		
2.1.	Movement and maneuvering techniques	Basic positions of the wrestler: stance, floor. Movement of a wrestler in a stance and on the floor. Application of maneuvering techniques in different game situations
2.2.	Grips and releases from them	Basic grips and rules for their implementation. Performing grabs and countering them in different conditions of confrontation
2.3.	Self-insurance and self-control during falls	Mastering falls with self-insurance
2.4.	Unbalancing	The main ways of unbalancing and their implementation in game interactions
2.5.	Exercises performed on a wrestling bridge	Standing up on the bridge from a supine position. Special exercises on the bridge. Running on a bridge. Getting up on a bridge by a coup forward
2.6.	Games for the development of psychomotor skills	Games with a ball, with a rope, with the choice of an appropriate action or its absence. Games for dragging a partner or a player of the other team. Games for pushing a partner (player of the other team) out of a certain zone. Games for the formation of skills of pressure and opposition to it with mutual captures. Games for the formation of skills of pressure and opposition to it at blocking tackles
2.7.	The main positions in the ground and actions performed from them	Captures and coups. Moving games in the ground. Wrestling on the knees according to lightweight rules

Table 2. Physical fitness of 10th grade students for PE

№	Indicators	CC to PE	CC to PE	t	P
1	Static strength, kg	65,6±11,0	65,0±15,7	0,03	>0,05
2	Right hand strength, kg	23,4±3,2	22,9±5,1	0,06	>0,05
3	Left hand strength, kg	22,2±3,8	22,1±4,9	0,02	>0,05
4	Pulling up on a crossbar, times	2,7±2,3	5,4±2,6	0,78	>0,05
5	Raising of a trunk in a saddle, times	44,4±10,2	53,2±20,8	0,31	>0,05
6	Holding a bridge, sec	140,0±45,0	129,7±49,1	0,03	>0,05
7	Running on 1500 m, min	7,8±0,2	7,4±0,7	0,55	>0,05
8	Running 4×10 m, sec	27,1±1,0	26,1±0,9	0,74	>0,05
9	Running 60 m, sec	10,8±0,5	10,6±0,5	0,40	>0,05
10	Long jump from a place, cm	117±17,8	170±18,2	1,90	>0,05
11	Bending forward standing on a bench, cm	11,3±1,4	11,0±2,4	0,11	>0,05

Table 3. Physical fitness of CC pupils in PE

№	Indicators	CC to PE	CC after PE	t	P	The difference, %
1	Static strength, kg	65,0±15,7	83,7±17,3	0,81	>0,05	28,76
2	Right hand strength, kg	22,9±5,1	29,6±3,3	0,83	>0,05	29,25
3	Left hand strength, kg	22,1±4,9	27,9±4,5	0,87	>0,05	26,24
4	Pulling up on a crossbar, times	5,4±2,6	9,6±3,1	1,04	>0,05	77,77
5	Raising of a trunk in a saddle, times	53,2±20,8	69,3±14,8	0,63	>0,05	30,26
6	Holding a bridge, sec	129,7±49,1	148,8±58,1	0,25	>0,05	14,72
7	Running on 1500 m, min	7,4±0,7	6,8±0,7	0,61	>0,05	8,11
8	Running 4×10 m, sec	26,1±0,9	24,6±2,6	0,55	>0,05	5,75
9	Running 60 m, sec	10,6±0,5	8,7±0,6	2,44	<0,05	17,92
10	Long jump from a place, cm	170±18,2	194±10,98	1,13	>0,05	14,12
11	Bending forward standing on a bench, cm	11,0±2,4	15,0±2,3	1,20	>0,05	36,36

The results of repeated testing of EC representatives showed positive dynamics in all tests. The increase of results proved statistical reliability ($P>0.05$; $P>0.01$; $P>0.001$), except for left hand dynamometry and long jump from a place (Table 4).

Comparing results of representatives of the studied groups with each other, we observe predominance of indicators of EC pupils over CC pupils, except for left hand dynamometry and long jump from a place, which are higher in CC representatives.

Table 4. Physical fitness of EC pupils in PE conditions

№	Indicators	EC to PE	EG after PE	t	P	The difference, %
1	Static strength, kg	65,6±11,0	100,1±6,9	2,65	<0,01	52,59
2	Right hand strength, kg	23,4±3,2	31,6±3,1	2,0	<0,05	35,04
3	Left hand strength, kg	22,2±3,8	24,1±3,6	0,36	>0,05	8,55
4	Pulling up on a crossbar, times	2,7±2,3	12,0±3,2	2,36	<0,05	344,44
5	Raising of a trunk in a saddle, times	44,4±10,2	78,6±14,2	2,0	<0,05	76,86
6	Holding a bridge, sec	140,0±45,0	275,0±40,3	2,24	<0,05	96,42
7	Running on 1500 m, min	7,8±0,2	6,4±0,1	6,36	<0,001	17,94
8	Running 4×10 m, sec	27,1±1,0	25,1±0,5	2,0	<0,05	7,38
9	Running 60 m, sec	10,8±0,5	8,0±0,4	4,38	<0,001	25,93
10	Long jump from a place, cm	117±17,8	122±10,1	0,24	>0,05	4,27
11	Bending forward standing on a bench, cm	11,3±1,4	18,8±0,9	4,52	<0,001	66,37

Analyzing the dynamics of individual indicators at the stages of PE (Fig. 1), it should be noted that the absolute increase in strength at all stages is higher in EC, even in those tests in which high indicators were noted before the beginning of PE. Thus, for example, a greater increase in absolute strength was noted in those indicators where EC representatives were significantly inferior to CC. Thus, the static strength of the CC increased by 28.76 %, in the EC – by 52.59 %. A similar trend is observed in the dynamics of arm and trunk strength.

Thus, it is possible to conclude that wrestling trainings in EC lead to a considerably bigger increase of absolute strength of the main muscle groups in comparison with CC, which was engaged in a school program. The greatest increase in 10th grade pupils is noted in indicators characterizing arm strength, the number of

pull-ups on the bar increased by 77.77 % in CC and by 344.44 % in EC. Static strength endurance of back muscles increased by 14.72% in CC and by 96.42% in EC. We can observe an increase in the results of this quality with a large advance in the EC representatives.

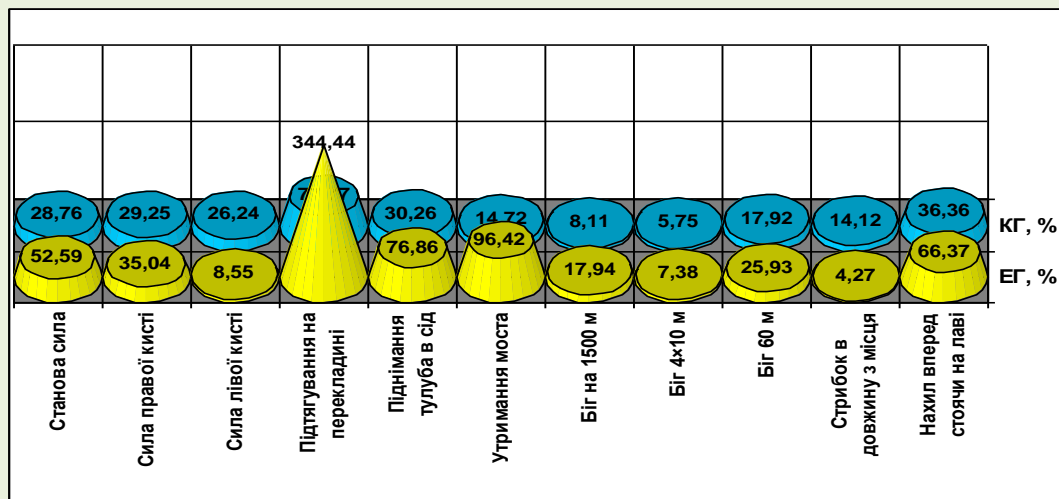


Fig. 1. Dynamics of indicators of physical fitness of pupils of EC and CC in PE, %.

The analysis of the dynamics of the whole set of tests used in the experiment gives grounds to assert a more intensive influence of wrestling elements. This was reflected in the rates of improvement of physical fitness of persons who were engaged in wrestling much higher than in young men, the main means in physical education lessons were sports games, gymnastics, athletics, etc. All this allows us to conclude that it is expedient to use wrestling elements as an effective means of physical education of 10th grade pupils.

The experimental data obtained by us indicate that the most intensive training in wrestling elements at physical education lessons affects the absolute strength, strength endurance, speed and power fitness and agility of pupils. Our experimental data allow us to reasonably create and use in the educational process a physical education program with wrestling elements in physical education lessons for secondary school students.

Conclusions. The use of elements of sports wrestling and methodically correctly selected techniques sharply reduce injuries at lessons and considerably increase efficiency of participation in competitions in wrestling. For the optimal physical development and education of power qualities it is expedient to use a method of circular training and standard-repeated loading which is characterized by the increase of loading as adaptation. The application of the developed program with wrestling elements allows to carry out a differentiated approach in planning of educational process, dosage of physical loads, to increase motor density and intensity of classes taking into account individual morphological features and level of physical fitness of pupils.

The experimental data obtained by us indicate that wrestling elements in physical education lessons have the most intensive effect on absolute strength, strength endurance, speed and power fitness and agility of pupils. The above

mentioned allows to create and use a physical education program with wrestling elements in physical education lessons of secondary school students in the educational process. To effectively apply at physical culture lessons outdoor games with elements of martial arts and outdoor games that consolidate techniques of performing techniques and to apply control competitions: in the first quarter: “wrestling triathlon”, “get up from the prone position”, “mini wrestling”, on knees - to put in a dangerous position or go behind the back, “cockfight”, etc.; in the second quarter - wrestling in a stand, but allowed only after the correct position and entering a safe grip; in the 3rd and 4th quarters in wrestling in a stand, a throw with a rotation, “mill” is connected, again only after taking a grip. Control fights, as a result of complex efforts of technical-tactical and physical, are carried out in the presence of a doctor.

References

1. Балущка Л.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. №5. С. 4–10.
2. Богдан І.Г., Дубовис М.С. Спортивна боротьба в школі: посібник. Київ, 1990. 106 с.
3. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2012. Вип. 1(21). С. 269–272.
4. Закорко І. Викладання основ спортивної боротьби на уроках фізичної культури в середній школі. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 2. С. 53–55.
5. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба: метод. реком. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.
6. Осадець М.М., Слобожанінов А.А., Волощук А.О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 71–73.
7. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 864 с.
8. Пістун А.І., Тиравська О.І. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. Варіативний модуль «Спортивна боротьба». Київ, 2017. 213 с.
9. Ткач Ю.А., Окопний А.М., Харченко-Баранецька Л.Л., Степанюк С.І., Пітин М.П. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10-11 класів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Вип. 5, №3(25). С. 435-440. URL: <https://DOI:10.26693/jmbs05.05.435>
10. Шандригось В.І., Шандригось Г.А. Вплив засобів спортивної боротьби на рівень розвитку окремих рухових здібностей учнів старших класів. *Єдиноборства*, 2022, №1 (23), С. 70-81. <https://DOI:10.15391/ed.2022-1.07>
11. Шандригось В.І. Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. № 6. С. 35–37.
12. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: навч.-метод. посіб. 2-ге вид. доп. і перероб. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.
13. Шандригось В.І. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів. *Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка*. Зб. наук. пр. 2004. № 4. С. 61–64.

АНАЛІЗ ІНТЕГРАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ РІЗНОЮ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ

Василь ПАНТІК, Людмила ВАЩУК

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Актуальність теми. Загалом якість життя людини в сучасних наукових дослідженнях розглядається як інтегральна характеристика її стану, що включає фізичні, психологічні та соціальні компоненти [2; 5]. Комплексне вивчення цих аспектів дозволяє оцінити рівень якості життя як окремих індивідів, так і певних вікових та соціальних груп, а також виявити фактори, що впливають на його покращення. Науковими дослідженнями доведено, що молоді люди, які займаються силовими видами спорту, мають значне покращення психофізіологічних якостей [1; 2; 5].

Мета дослідження. Аналіз інтегральних характеристики якості життя студентської молоді в сучасних умовах.

Методи дослідження. Для оцінки показників якості життя був застосований міжнародний загальний опитувальник MOS SF-36 за процедурою міжнародного центру з вивчення якості життя (IQOLA, Бостон, США). У дослідженні взяли участь 498 здобувачів освіти денної форми навчання ЗВО 1–4-х курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки й Херсонського державного університету. Серед них 53 студенти займалися силовими видами фітнесу (кросфіт), а 52 – спортивними іграми (баскетбол).

Результати дослідження. Ми з'ясували, що фізичний компонент здоров'я студентів коливається в межах від 48,9 до 53,8 бала, а психічний – від 46,1 до 48,2 бала (максимально можливий рівень – 100 балів). Ці результати свідчать про досить низькі показники здоров'я та наявність проблем у фізичній та психологічній складових життя учасників дослідження. Психічний компонент здоров'я під час усіх років навчання виявився значно нижчим за фізичний, що потребує особливої уваги [3;4].

Також було встановлено статистичні кореляційні взаємозв'язки між рольовим функціонуванням, обумовленим фізичним станом, та рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом здобувачів освіти; загальним станом здоров'я та життєвою й фізичною активністю; загальним станом психічного й фізичного здоров'я; соціальним й рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом; соціальним функціонуванням та психічним здоров'ям [1; 2; 5].

Висновки. Загальний стан здоров'я (GH) здобувачів освіти, які не займаються систематично фізичними вправами й спортом, складає 72,9 бала у чоловіків і 65,9 бала у жінок. Відносно низькі показники психічного здоров'я (MH) у студентів (63,9–67,1 бала) вказують на наявність симптомів депресії та тривожних переживань. Загалом, респонденти з високою фізичною активністю демонструють дещо кращі результати. Психічний компонент здоров'я у студентів, що займаються силовими видами фітнесу й спортивними іграми,

становить 52,2 бала у чоловіків і 49,1 бал у жінок; у тих, хто не займається фізичними вправами – 45,5 бала у чоловіків і 42,3 бала у жінок.

Список використаних джерел

1. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
2. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник / упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
3. Синиця С.В. Шестерова Л.Є., Синиця Т.О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Львів: 2019. 244с.
4. Синиця Т. Оздоровча аеробіка як популярний засіб підвищення рухової активності. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). Львів, 2020. С. 172–174.
5. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 139 с.

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ УЧНІВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**РОМАН БОЙЧУК, ОЛЕГ ВІНТОНЯК, РОМАН МИХАЙЛЕНКО,
ТЕТЯНА ЗАХАРКЕВИЧ**

Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

Актуальність теми. Серед великого різноманіття засобів, які сприяють розвитку рухових якостей і водночас духовних та моральних якостей учня у сучасному закладі загальної середньої освіти важливе місце займають спортивні ігри. Це пояснюється не лише їхньою доступністю й естетичною красою, а й позитивним впливом на розвиток життєво важливих якостей, передовсім основних властивостей уваги (інтенсивність, стійкість, переключення), що має виняткове значення в шкільному віці. Однак, поряд із вирішенням завдань зміцнення здоров'я, всебічної рухової підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок, добре організований процес навчання ігрових видів спорту сприяє виявленню «спортивних» талантів ще в школі, а також створює передумови для залучення їх до систематичних занять спортом [3, 4].

Проте складність виконання техніки спортивних ігор, низький рівень моторики більшості учнів не дозволяє на належному рівні оволодіти ігровими прийомами та раціонально застосовувати їх у двосторонній грі. Це спонукає до пошуку нових шляхів підвищення процесу навчання рухових дій.

Недостатня розробленість й висока практична значущість проблеми визначили актуальність і доцільність проведення цього дослідження.

Мета дослідження полягала у виявленні шляхів покращення процесу навчання учнів спортивних ігор на уроках фізичної культури.

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

Результати дослідження. Перш за все, варто зазначити, що успішність ігрової діяльності залежить від правильно організованого процесу формування техніко-тактичних прийомів спортивних ігор. Адже, раціональна техніка дозволяє учневі більш економно й ефективно виконувати рухи та дії й зумовлена біомеханічними та фізіологічними закономірностями. Крім того, оволодіння кожною руховою дією починається з формування знань про сутність рухового завдання та шляхи його вирішення. Такі знання формуються на основі спостереження зразкового показу, що супроводжується коментарями, в результаті чого увагу учня звертають на ті елементи дії, що вивчається, від яких залежить успішність її виконання [1, 7].

Об'єкти, які вимагають концентрації уваги під час виконання рухової дії, автори [6, 8], називають «основними опорними точками» (ООТ), а сукупність основних опорних точок, що складають програму дії, – «орієнтовну основу дії» (ООД).

Як зазначає W. Ljash [9], ООД – категорія суб'єктивна, що існує у свідомості чи підсвідомості учня. Успішність дії залежить від повноти ООД і її відповідності об'єктивно існуючим умовам розв'язання завдання. У неорганізованому навчанні, чи навчанні методом «проб і помилок» той, кого навчають виділяє ООТ самостійно, частіше за все випадково. У випадку, коли формування ООД відбувається поза педагогічним управлінням, процес навчання затягується на довгий час, інколи – на роки. Якщо ж учитель керує формуванням ООД, вказує учневі на шляхи пошуку істинних ООТ, то терміни формування ООД скорочуються в десятки разів і відповідно скорочуються терміни навчання за більш високої якості.

Формування уявлень з кожної ООТ дії, що вивчаються, повинно включати в себе зоровий образ рухового завдання й спосіб його вирішення, який базується на спостереженні, логічний (смысловий образ), що ґрунтується на поясненні, і, нарешті, кінестетичний образ способу вирішення, основою якого є раніше сформовані уявлення (руховий досвід) і відчуття, які виникають під час спроб вирішити рухове завдання по частинах та в цілому. Коли з кожної ООТ сформовані необхідні знання й повноцінні уявлення, стає можливим виконання дії в цілому на повній й усвідомленій на всіх основних опорних точках орієнтовній основі. Для того, щоб полегшити виділення ООТ, допомогти тому, кого навчають, сконцентрувати увагу на потрібному об'єкті й усвідомити відчуття, які виникають під час виконання дії, застосовують підвідні вправи [4, 8].

Успішність навчання рухових дій залежить від наявності умов, необхідних для засвоєння того чи іншого технічного прийому, передбаченого навчальною програмою. Однією з основних таких передумов, на думку авторів [1, 5], є фізична підготовленість того, кого навчають, оскільки розв'язання рухового завдання потребує певного рівня розвитку рухових якостей. Відтак, перед початком навчання слід визначити рівень рухових якостей учнів і, якщо він недостатній для зазначених рухових дій, то необхідно спланувати період попередньої фізичної підготовки.

Наступною передумовою є достатній рівень розвитку координаційних здібностей. В. Корягін [4] та W. Ljash [9], звертають особливу увагу на необхідність застосування великого обсягу загально-координаційних вправ у молодшому шкільному віці. Це необхідно, на думку авторів, для того, щоб створити у школярів широкий координаційний базис, фонд різноманітних рухів у м'язовій пам'яті. Крім того, якщо цей фонд накопичений на тисячах вправ, що проявляються у циклічних і ациклічних локомоціях, гімнастичних і акробатичних вправах, метаннях з акцентом на дальність і точність, рухливих іграх, спортивно-ігрових діях, якщо в ході цього процесу застосовувалися тренувальні засоби, які спрямовані на покращення здатності пов'язувати в цілому рухові акти й перетворювати вироблені форми рухів чи переключатися від одних вимог до інших у відповідності до умов, що змінюються, то вже в середньому шкільному віці це є відмінним матеріалом для подальшого успішного техніко-тактичного вдосконалення школярів.

Враховуючи вищесказане, наступним нашим завданням було визначити сприятливі відрізки у розвитку координаційних здібностей дівчат 10–17-ти років, які систематично займаються волейболом. Відповідно до отриманих результатів, між 10-ма і 17-ма роками у дівчат-волейболісток відзначається високий приріст усіх показників координаційних якостей, що вивчалися.

Характерно, що найбільш динамічно й статистично достовірно більшість координаційних якостей у школярів, які займаються спортивними іграми, покращується з 10-ти до 12-ти років. Вважаємо, що це можна пояснити винятково сприятливими соціальними, психічно-інтелектуальними, анатомо-фізіологічними й моторними умовами, які забезпечують достатньо динамічний ріст координаційних можливостей у цьому віковому діапазоні.

Між 12-ма і 13-ма роками, а в деяких тестах між 13-ма і 14-ма роками життя, у дівчат-волейболісток зміни в рівні управління й регуляції рухів були вже не такими очевидними. У цьому віці спостерігається певна стабілізація й часткове погіршення рівня розвитку координаційних якостей.

Отриманий матеріал дає основи стверджувати, що після 16 років більша частина показників координаційних якостей школярів, які займаються спортивними іграми, зазнає статистично недостовірних змін, однак тенденція до покращення цих показників зберігається.

Висновок. Процес навчання учнів техніки спортивних ігор буде успішним у тому випадку, коли це буде активна взаємодія між учителем та учнем за наявності необхідного рівня фізичної, психічної та координаційної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Багінська О. До питання формування рухової функції школярів у процесі навчання фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету Педагогічні науки. 2013. Вип. 2 (108). С. 18–20.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Олімпійська література. 2007. 271 с.

3. Єрмаков С.С. Педагогічні підходи до навчання складних технічних прийомів юних волейболістів (аналіз педагогічної літератури). Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. 2001. № 2. С. 32–42.
4. Корягін В. Періодизація багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Фізичне виховання і спорт. 2014. Вип. 15. С. 124–129.
5. Ровний А.С. Характеристика сенсорних функцій у спортсменів різних спеціалізацій. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2004. № 7. С. 224–229.
6. Bernstein N. The coordination and regulation of movements. Oxford Pergamon; 1967.
7. Boichuk R., Iermakov S., Nosko M. Pedagogical conditions of motor training of junior players during the initial stage. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17, №1. P. 327–334.
8. Gaverdovsky Y. Improvement of techniques movements and special training as the basis of the highest achievements in the modern gymnastics. Science in the olympic sports. 2012. №1. P. 7–26.
9. Ljach W. Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży, Biblioteka trenera, Warszawa, 2003.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Володимир НАУМЧУК, Ірина АНГЕЛЮК, Олег ЛАПШИНСЬКИЙ

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. Важливою і невід’ємною складовою формування фізичної культури школярів є гра. У закладах загальної середньої освіти гра, представлена широким різновидовим переліком, що реалізується упродовж усього періоду навчання, насамперед, через спортивні та рухливі ігри.

Роль та значення ігор у формуванні фізичної культури школярів визначається їх особистісно-командною сутністю, можливістю пізнавати світ і самого себе, різнобічним впливом на організм, доступністю, високою емоційністю та видовищністю [6]. Серед учнів будь-якого віку і підготовленості спортивні та рухливі ігри є одним із найулюбленіших навчальним матеріалом, під час вивчення якого створюється реальна можливість з першого до останнього року успішно вирішувати педагогічні завдання, забезпечувати наступність, безперервність та послідовність освітнього процесу.

Мета дослідження – на основі аналізу змісту модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти з’ясувати перспективи реалізації потенційних можливостей гри щодо формування фізичної культури школярів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов’язаних методів, а саме: аналіз, синтез, узагальнення і

зіставлення наукової інформації з проблеми дослідження, спеціальної й навчально-методичної літератури та Інтернет джерел.

Результати дослідження. У третьому розділі Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що «Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя» [2].

У цьому контексті всі необхідні умови для формування самостійної творчої особистості з високими духовними цінностями, власним світорозумінням та світосприйняттям, спроможної ефективно діяти відповідно до суспільних і особистих запитів та потреб можна забезпечити за допомогою ігрового феномена. Адже гра, як прояв ігрової діяльності, є структурною моделлю поведінки особистості, за допомогою якої вона оволодіває навколишньою дійсністю і готується до її перетворення [1].

Рухливі і спортивні ігри мають значний педагогічний потенціал. Їх використання в освітньому процесі уможливорює ефективне розв'язання широкого кола педагогічних завдань: від розвитку здібностей школярів, формування у них цінностей та компетентностей до задоволення індивідуальних інтересів і потреб кожного учня. Водночас, різноманітність ігрових видів рухової діяльності забезпечує гнучкість освітнього процесу, сприяє індивідуалізації та диференціації навчання, дозволяє підвищити мотивацію школярів до занять, а також нівелювати, певною мірою, недоліки матеріально-технічного забезпечення. Саме тому рухливі і спортивні ігри займають провідне місце у навчальних програмах з фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

Аналіз змісту програм і, зокрема, модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти, показав чітку тенденцію на зниження представництва ігрових видів рухової діяльності. Якщо у першому виданні цієї програми відсоток варіативних ігрових модулів до їх загального числа становив 68%, то у наступних редакціях 2021 та 2022 років, він складав вже 63% і 53% відповідно [4].

Необхідно вказати, що більшість пропонованих нових ігрових модулів не відображають пріоритети української шкільної освіти і не враховують надбання попередніх поколінь, оскільки запозичені із зовні без урахування національних особливостей та традицій і не адаптовані до них. Термінологічний апарат цих модулів є не визначеним, що суттєво ускладнює або унеможливорює постановку освітніх завдань. Це означає, що, насамперед, в урочних формах занять дидактична складова суттєво нівелюватиметься. Додаткові труднощі вносить вимога, за якою обрані у певному триместрі/чверті учнями/ученицями 3-4 варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці. За таких умов доволі складними постають питання щодо якісного оволодіння чималою

кількістю рухових дій та цілеспрямованого розвитку фізичних якостей школярів.

Надмірна й невпорядкована зміна переліку ігрових варіативних модулів «розмиває» можливості базових ігрових видів спорту – футболу, баскетболу, волейболу, гандболу, обмежує їх педагогічний потенціал та розбалансовує програму. При цьому значну кількість варіативних модулів складають ігри, які передбачають участь невеликого числа (від 2-х до 4-х) гравців. Ефективна реалізація таких ігор може мати місце лише в умовах функціонування малокомплектної школи або у позаурочних формах занять.

Ще однією актуальною проблемою постає професійно-ігрова готовність учителів фізичної культури, рівень якої має відповідати вимогам чинної модельної навчальної програми [3, 5].

Окрім того, належне розв'язання організаційних і навчально-методичних питань, що виникають під час реалізації ігрових варіативних модулів потребує відповідного фінансового та матеріально-технічного забезпечення.

Одним із можливих шляхів удосконалення змісту навчальних програм щодо використання варіативних ігрових модулів вбачаємо у визначенні їх оптимального складу з групуванням навколо базових спортивних ігор. Таке упорядкування може здійснюватися на основі споріднених і тих рухових дій, що визначають специфіку конкретної спортивної гри. При цьому вважаємо за доцільне враховувати не тільки стан матеріально-технічної бази закладів загальної середньої освіти в Україні, регіональні традиції, а й сенситивні періоди формування рухових дій та виховання фізичних якостей.

Висновки. Формування фізичної культури особистості являє собою творчу діяльність із засвоєння накопичених і створення нових цінностей у сфері фізичного розвитку, оздоровлення та виховання. Важлива роль у реалізації цього процесу в закладах загальної середньої освіти належить рухливим і спортивним іграм.

Серед причин, що стримують формування фізичної культури школярів у процесі ігрової діяльності найсуттєвішими є такі, як:

- недосконалість модельної навчальної програми;
- нерозробленість окремих ігрових модулів навчальної програми та недостатнє їх матеріально-технічне забезпечення;
- обмеженість практичного використання потенціалу гри при розумінні її ролі і значення для формування фізичної культури школярів;
- неготовність частини учителів фізичної культури до комплексної реалізації педагогічних можливостей гри.

Список використаних джерел

1. Виготський Л.С. Психологія розвитку людини. URL: <http://surl.li/drjoa>
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Моделі підготовки майбутнього вчителя для Нової української школи: теорія і практика: монографія / І. В. Бабенко та ін. Полтава: Астрія, 2021. 407 с.

4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти: URL: <http://surl.li/cvfwy>
5. Anheliuk I., Naumchuk V. The Use of Basketball Variations in Ukrainian General Secondary Education Institutions for Enhancing High School Students' Physical Capacity. JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga. 2023. Vol. 3(2). P. 108–119. <https://doi.org/10.53863/mor.v3i2.903>
6. Naumchuk V.I. Model of Professional Training of Future Teachers of Physical Culture in The Process of Self-Working in Sports Games. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019. Vol. 8(3.1). P. 35–41. DOI: 10.26655/IJAEP.2019.10.1

ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

НАТАЛІЯ СОРОКОЛІТ, ОЛЬГА РИМАР, ОЛЕНА ХАНІКЯНЦІ

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Актуальність теми. Запровадження освітньої реформи «Нова українська школа» у практику закладів загальної середньої освіти спонукала учителів фізичної культури до зміни підходів до проведення уроку, які стали предметом наукових розвідок українських вчених: компетентнісний підхід – формування ключових компетентностей засобами фізичного виховання [5, 7], інклюзивних підхід у фізичному вихованні [4, 8], формування творчості в учнів під час уроку фізичної культури [3], запровадження формувального оцінювання [3].

Ці зміни регламентуються модельною навчальною програмою з предмета. Відповідно до вимог цієї програми, задекларовано пошук нових методів навчання, запровадження компетентнісного та діяльнісного навчання, використання новітнього інвентарю та обладнання. Основна зміна підходів це проведення уроку з використанням одночасно засобів трьох, чотирьох видів спорту (варіативних модулів), а також запровадження новітніх видів навчальної діяльності учнів.

Це, на нашу думку, може викликати труднощі в реалізації вимог модельної навчальної програми упродовж уроку, що і визначило мету нашого дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати зміст модельної навчальної програми з фізичної культури та виявити специфіку інноваційних видів навчальної діяльності учнів упродовж уроку.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел та нормативно-програмних засад фізичного виховання.

Результати дослідження. Проаналізувавши зміст чинної модельної навчальної програми з фізичної культури [1, 6], можемо стверджувати, що порівняно з попередньою, вона має низку нововведень, а саме:

– модельна навчальна програма містить очікувані результати навчання, які відображають загальні та конкретні вимоги Стандарту базової середньої освіти освітньої галузі «Фізична культура»;

– на основі очікуваних результатів навчання формується пропонований зміст навчального предмета. Як правило, у пропонований зміст внесено історію розвитку певного варіативного модуля, вправи спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовок. На жаль, до пропонованого змісту не внесено правила змагань та жести суддів у певному виді спорту;

– модельна навчальна програма рекомендує види навчальної діяльності учнів.

Установлено, що у розділі «Види навчальної діяльності учнів» знайшли своє відображення як традиційні, так і інноваційні. Серед традиційних видів діяльності це такі види як практичне виконання фізичних вправ, індивідуальна робота під час уроку, груповий спосіб виконання фізичних вправ, ігровий, фронтальний та словесні методи навчання. До інноваційних видів навчальної діяльності відносимо пошукові (творчі завдання), інтегровані завдання, участь учнів у квестах, флешмобах, вікторини та проектна діяльність учнів.

Хотілося б зосередити увагу на такому інноваційному виді навчальної діяльності учнів як «Квест». У перекладі з англійської мови квест тлумачиться як «пошуки пригод». Характеризується як тривалий цілеспрямований пошук, який може бути пов'язаний із пригодою чи грою, а також слугує для позначення одного з різновидів комп'ютерних ігор, що вимагають від гравця виконання завдань [2]. Упровадження квесту в урок фізичної культури може мати низку переваг:

– **активізувати розумову діяльність** шляхом створення спеціальних умов для виконання завдань, які потребують достатньої свідомості й зрілості учнів, здатності до подолання спеціально створених перешкод;

– **формувати стійкий інтерес** учнів до предмета, оскільки стимулює не лише рухову активність, а й дозволяє розвинути універсальні форми розумової діяльності та перевірити рівень теоретико-методичних знань з фізичної культури. Окрім цього формувати інформаційно-комунікативну компетентність під час проведення комп'ютерного квесту;

– **активізувати сприйняття** матеріалу засобами наочності (реальних предметів, макетів, моделей, зображень кінофрагментів, фотографій, малюнків, умовних графічних знаків, символіки);

– **поєднати** новітні та традиційні дидактичні засоби навчання – навчання техніки фізичних вправ з певних варіативних модулів модельної навчальної програми та застосовувати елементи командної взаємодії, що в свою чергу, впливає на розвиток соціальних навичок.

Для проведення квесту учитель фізичної культури повинен знати особливості квесту, розуміти та реалізовувати суть п'яти його етапів: створення команд, узгодження правил проведення квесту та укладення маршрутного листа, постановка ігрової ети квесту, проходження маршруту за підказками та виконання завдань квесту, досягнення мети, нагородження учасників квесту.

Для успішної реалізації квесту в уроці фізичної культури, учителю необхідно якісно підготуватися – розробити сюжет, запропонувати правила проведення, розробити механіку гри, укласти маршрут виконання завдань, продумати спосіб надання підказок, укласти завдання як фізичного, технічного

так і розумового характеру, продумати систему оцінювання виконання завдань квесту та підготувати призи для нагородження учнів.

Також учителям фізичної культури важливо враховувати під час проведення квесту основні критерії його якості – безпека для учасників, оригінальність, логічність побудови та проведення квесту, цілісність квесту та підпорядкованість до певної сюжетної лінії та створення атмосфери ігрового простору.

Висновок. Таким чином, на сьогодні із запровадженням освітньої реформи «Нова українська школа» здійснено новітній підхід у програмному забезпеченні предмета – модельна навчальна програма, яка повинна відображати вимоги Стандарту та очікувані результати навчання; пропонований зміст та види навчальної діяльності для її опанування. У видах навчальної діяльності учнів є традиційні та інноваційні, один з яких квест. Запровадження нововведень викликає труднощі в учителів фізичної культури та потребує розроблення додаткових заходів для роз'яснення їх специфіки.

Список використаних джерел

1. Баженков Є.В., Коломоєць Г.А., Боляк А.А., Дутчак М.В., Дніпров О.С., Бідний М.В., Ребрина А.А., Деревянко В.В., Малечко Т.А., Омеляненко І.О., Волкова І.В., Педан О.С. та інші. Модель навчальної програми "Фізична культура. 7-9 класи" для закладів загальної середньої освіти. 2023. 510 с.
2. Квест (значення). Режим доступу: <http://surl.li/hgrby>. (Дата звернення: 21 квітня 2024 року).
3. Москаленко Н.В, Сидорчук Т.В, Решетилова В.М, Яковенко А.В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навч. посіб. Дніпро, 2022. 75 с.
4. Соловей А.В., Римар О.В. Готовність до впровадження інклюзивної освіти в процес фізичного виховання загальноосвітніх шкіл м. Львова. Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту. Чернігів: НУЧК імені Т.Г.Шевченка, 2018. № 9. С. 80–82.
5. Сороколіт Н. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні. Current issues of science and education. The XIV International Science Conference. Rome, 2021. P. 146–152.
6. Сороколіт Н. С., Чопик Р. В. Нормативно-програмне забезпечення фізичного в умовах Нової української школи. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ, 2023. № 5К(165). С. 130–133. DOI : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).29).
7. Сороколіт Н. Можливості реалізації ключових компетентностей Нової української школи у фізичному вихованні школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 3. С. 167–174.
8. Ханікянц О.В., Сороколіт Н.С., Семенова Н.В. Стан та перспективи реалізації інклюзивної освіти у фізичному вихованні школярів. Наук. час. Нац. пед. ун-ту ім. М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ, 2021. №6К(135). С. 186–193.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ CROSSFIT НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

ОЛЕНА ІЩУК

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Актуальність теми. Система фізичного виховання у закладах вищої освіти повинна сприяти утвердженню здорового способу життя та виховувати здорову молодь (Т. Круцевич, Т. Пангелова). Такий підхід у повній мірі відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання та спорту, яка передбачає переорієнтацію галузі на вирішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання та спорту, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в боротьбі за своє здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань [3]. Сучасне суспільство вимагає розширення індустрії фітнесу та вдосконалення фітнес-технологій. Тому, на думку ряду авторів (О. Федечко, Р. Сіренко), одним із сучасних і перспективних форм організації фізичного виховання у ЗВО є система тренувань за методикою CrossFit. Вона є одним з новітніх видів рухової активності саме серед молоді, який стрімко набирає популярності в нашій країні [1].

Мета дослідження – з'ясувати особливості системи CrossFit та можливості її використання у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження. Вивчення психолого-педагогічних і медико-біологічних літературних джерел із проблеми здоров'я та фізичного виховання в системі вищої освіти, контент-аналіз інтернет-джерел.

Результати дослідження. В процесі досліджень з'ясовано, що методика CrossFit є інноваційним видом рухової активності, який користується популярністю серед молоді та має низку переваг. Зокрема, CrossFit тренування включає вправи з різних видів спорту: важкої і легкої атлетики, бодібілдингу, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту та ін. А різноманітність, доступність та універсальність вправ системи CrossFit дозволяє їх використовувати як на заняттях з фізичного виховання, так і в процесі самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти з метою удосконалення їх фізичної підготовленості та підвищення інтересу. Застосування CrossFit у фізичному вихованні студентів потребує подальшого дослідження в напрямку розробки методичних підходів до його використання.

Саме система CrossFit передбачає регулярну фізичну активність, що поліпшує самопочуття, підвищує м'язову силу і витривалість. Завдяки тренуванням тканини організму починають швидше насичуватися киснем і живильними речовинами, серцево-судинна система працює ефективніше. Крім того, CrossFit спрямування покращує сон – а проблеми зі сном, як відомо, є однією з основних причин занепаду сил (В.І. Мудрик, 2010).

Заняття з використанням методики CrossFit дає позитивні результати та сприяє успішному розвитку фізичної підготовленості [4]. Позитивними особливостями цієї системи можна вважати її універсальність, яка полягає у використанні широкого кола тренувальних засобів, а також у можливості вибору потрібних режимів тренування для вирішення конкретних поставлених завдань.

Висновки. У статті розглянуто підходи науковців до розгляду ефективності CrossFit як системи інтенсивної фізичної підготовки.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О.В., Щекотиліна Н.Ф. Використання методики CrossFit в освітньому процесі закладів вищої освіти. *Olympicus: науковий журнал*. 2023. № 1. С. 7–11.
2. Іщук О., Цьось А. Теоретичні та методичні основи формування здоров'язберігальної компетенції студентів закладів вищої освіти *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 4. С. 21–28.
3. Круцевич Т., Пангелова Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
4. Лоза Т., Єременко Н. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених*. Т. 1. Суми, 2017. С. 86–89.
5. Шемчак І., Кулик Д. Використання засобів CrossFit у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць*. К., 2019. С. 117–121.

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ, ПАТРІОТА ТА ЗАХИСНИКА УКРАЇНИ

Михайло КОСИЛО, Степан ШПАРІК

Івано-Франківський обласний державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді

Актуальність теми полягає в тому, що в наші дні, в час війни з московською ордою, спортивний туризм слід розглядати як складову, яка сприяє всебічному розвитку людини, її моральному та фізичному оздоровленню, виховує національну свідомість і патріотизм, особливо серед молодого покоління.

Метою дослідження є вивчення впливу занять спортивним туризмом на національно-патріотичне виховання та виховання особистості, становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків.

Методи дослідження. В роботі використано теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріалів експериментальних досліджень); емпіричні (спостереження, опитування, бесіди, інтерв'ю) та матеріали діяльності обласних центрів.

Результати дослідження. Зосереджено увагу на розвитку туризму з акцентом на його спортивно-оздоровчу та виховну спрямованість; прослідковується роль і місце туристсько-спортивної роботи з учнями у процесі оволодіння ними новими знаннями та навичками; спортивний туризм розглядається як один із важливих чинників у вихованні патріота та захисника України.

Провідний науковець, академік Національної академії педагогічних наук України І. Бех наголошує на тому, що проблематика пов'язана з розвитком досконалої особистості нині не просто актуальна – її значущість для повноцінного соціального і культурного існування людства така ж важлива, як значущість повітря для фізичного життя людини [1].

Для визначення ролі та впливу спортивного туризму на виховання особистості та патріота потрібно з'ясувати, що саме ми розуміємо під поняттям «спортивний туризм»? Мабуть найбільш вичерпну відповідь зробив С. Фокін: «Спортивний туризм – це специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головною формою якої є похід (подорож), або змагання з видів туризму; ці види діяльності спрямовані на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини ...» [7].

Збагачення життєвим досвідом поза школою, залучення до активної науково-пошукової роботи, утвердження здорового способу життя. Формування колективістського світогляду, розвиток розумових здібностей школярів, набуття ними навичок активної дослідницької роботи, розвиток художньої творчості, фізичне та морально-психологічне загартування особистості, формування загальнолюдських якостей [6].

Складовою частиною патріотичного виховання, а в часи воєнної загрози – пріоритетною, є військово-патріотичне виховання, зорієнтоване на формування у зростаючої особистості готовності до захисту України, розвиток бажання здобувати військові професії, проходити службу у Збройних Силах України як особливому виді державної служби. Його зміст визначається національними інтересами України і покликаний забезпечити активну участь громадян у збереженні її безпеки від зовнішньої загрози. Робота з військово-патріотичного виховання має проводитися комплексно, спільними зусиллями органів державної влади та місцевого самоврядування, а також закладів освіти, сім'ї, громадських об'єднань та благодійних організацій, Збройних Сил України [4].

Серед основних напрямів державної політики в галузі туризму – запровадження пільгових умов для організації туристичної та екскурсійної роботи серед дітей, підлітків, молоді, людей з особливими потребами і малозабезпечених верств населення [3].

Одним з основних напрямків позашкільної освіти є туристсько-спортивний, який спрямовується на залучення вихованців, учнів і слухачів до активної діяльності, забезпечує різноплановий та системний вплив на формування

особистості, а саме розвиваються сила, витривалість, швидкість, відбувається інтелектуальне самовдосконалення, формування комунікативних якостей ході командної роботи при виробленні стратегії і тактики під час змагань, зборів походів [2].

Туристська діяльність у позашкільних навчальних закладах має ряд особливостей, адже це і напрям позашкільної освіти, і комплексний засіб виховання, і науково-методичне, організаційно-масове забезпечення туристсько-краєзнавчої діяльності для закладів загальної середньої освіти. Саме тому туристсько-краєзнавча робота у позашкільних навчальних закладах розуміється як універсальний і комплексний засіб навчання і виховання учнів у процесі активного пізнання навколишнього світу та гармонійний розвиток особистості під час занять туризмом. Пояснюється це тим, що туристсько-краєзнавча діяльність реалізує комплекс функцій: навчальну, виховну, оздоровчу, профілактичну, реабілітаційну і т.д. [5].

Основною ж метою спортивного туризму є: формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я школярів, стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки, гармонійного розвитку природних здібностей, фізичних і психічних якостей, оволодіння основами прикладної спрямованості обраного виду, використання засобів та методів фізичного виховання в організації навчального процесу, підготовка спортсменів-туристів вищих спортивних розрядів. Вищевказана мета реалізується шляхом застосування комплексного підходу до розв'язання навчальних, оздоровчих і виховних завдань.

Спортивний туризм в арсеналі творчого педагога є одним із могутніх засобів залучення учнів до активної суспільно-корисної та навчально-пізнавальної роботи. Від того, як педагог сам знає і розуміє туристсько-спортивну роботу, як він зуміє зацікавити своїх вихованців залежить її результативність та успішність.

Можна виділити такі виховні можливості спортивного туризму: патріотичне виховання яке здійснюється в активних формах – знайомство з пам'ятками історії, природи та культури рідного краю та України, участь в спортивно-патріотичних змаганнях, зльотах, акціях, тощо; моральне виховання яке формує принципи колективізму, почуття команди, готовності надавати допомогу, самостійності, наполегливості, вміння долати труднощі та вміння приймати рішення в складних ситуаціях та за умов обмеженого часу.

Необхідні якості та компетентності захисника Вітчизни (крім спеціальних військових), які передбачені навчальними програмами під час занять у творчому об'єднанні спортивно-туристського напрямку є наступними: фізична підготовка (витривалість, силові якості, швидкість, спритність тощо), вміння орієнтуватися на місцевості, вміння організувати побут в польових умовах, вміння долати різноманітні перешкоди, вміння надавати долікарську допомогу.

Частка навчального часу в гуртках спортивно-туристського напрямку, яка відведена на оволодіння знаннями, вміннями, навичками які безпосередньо необхідні для успішного виконання військового обов'язку а саме: організація біваку, приготування їжі в польових умовах, тривалі переходи з суттєвим

навантаженням, виживання в природних умовах, зокрема під час негоди, підтримання санітарно-гігієнічного режиму в польових умовах, підбір взуття, одягу, спорядження, життя в умовах замкненого колективу, складає у гуртках основного рівня – 39,2%, а у гуртках вищого рівня – 56,2%.

Висновки. Як підсумок, можна сказати що заняття спортивним туризмом в дитячих творчих об'єднаннях, участь учнівської молоді у спортивно-туристських масових заходах та походах сприяють вивченню рідного краю та мають вагомий вплив на виховання особистості, патріота та захисника України.

Список використаних джерел

1. Бех І. Психологічні резерви виховання особистості. Рідна школа. 2005. №2. С. 11–13.
2. Закон України «Про позашкільну освіту». – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14#Text>
3. Закон України «Про туризм». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text>
4. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України.– Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0641729-15/sp:max20#Text>
5. Косило М.Ю. Розвиток туристсько-краєзнавчої роботи у позашкільних навчальних закладах України (друга пол. ХХ-поч. ХХІ ст.): монографія. Івано-Франківськ: МістоНВ, 2018. 320 с.
6. Маланюк Т. Краєзнавство і туризм: навч. посібник. Івано-Франківськ: Друк СПД І.О. Іванців, 2010. 200 с.
7. Фокін С.П. Спортивний і спортивно-оздоровчий туризм: питання термінологічного апарату. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія / за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХП). 2006. № 8. С. 88–90.

ОБҐРУНТУВАННЯ ПОТРЕБИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ТАЕКВОН-ДО ІТФ

СЕРГІЙ ДАНИЩУК, АНДРІЙ ДАНИЩУК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. У практиці підготовки спортсменів з більшості видів спорту підтверджено й доведено ефективність застосування різних методичних варіантів диференціації фізичної підготовки на прикладі значної кількості видів спорту: гандбол, регбі, спортивне орієнтування, волейбол, веслування [3, 4, 6]. Однак поза увагою фахівців залишився значний обсяг актуальної наукової інформації, пов'язаної із застосування диференціації фізичної підготовки на основі показників фізичної підготовленості спортсменів в єдиноборствах [4, 5].

Удосконалення фізичної підготовленості таеквондистів повинне проводитися у певних напрямках [7, 8]. Їх визначення можливе за допомогою різних методичних прийомів, серед них пошук даних у науково-методичній

літературі, проведення опитувань фахівців, вивчення рівня підготовленості спортсменів на різних вікових відтинках [1, 9].

Мета дослідження: встановити рівень загальної фізичної підготовленості та його відмінності між юними таеквондистами різних вікових груп.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Було застосовано тести: човниковий біг 3×10 м, біг 30 м з місця, біг 1000 м, підтягування, піднімання тулуба з положення лежачи в сід, кидок набивного м'яча знизу вперед, стрибок у довжину з місця, стрибки на скакалці за 60 с, присідання на одній нозі за 30 с, багатоскоки за 20 с, шпагат поперечний, нахил тулуба вперед, «міст» з положення лежачи, біг вісімкаю зі зміною напрямку руху, три оберти вперед-три оберти назад, проба Ромберга із закритими очима, відхилення при ходьбі на 5-метровому відрізку.

Спеціальна фізична підготовленість спортсменів була визначена за допомогою контрольних вправ: поодинокі удари руками і ногами, комбінації з двох (дольочагі-крос та йопчагі-хук) та трьох (хук-дольо-двічагі та джеб-йопчагі-хук) ударів із залученням рук та ніг упродовж 10 та 120 с [1, 2].

До дослідження залучено 45 спортсменів із таеквон-до ІТФ відокремленого підрозділу всеукраїнської асоціації спортсменів таеквон-до ІТФ в Івано-Франківській області у різних вікових групах: 7–9 років – 12, 10–11–14, 12–14 – 9 та 15–17 років – 10 спортсменів відповідно.

Педагогічне спостереження проведено у травні-червні 2023 року.

Отримані результати педагогічного тестування були опрацьовані за допомогою методів непараметричної статистики із визначенням середнього арифметичного, σ , $V\sigma$, Z , p , за допомогою відкритого ресурсу <https://www.statskingdom.com/index.html>

Результати дослідження. Із дорослішанням серед юних таеквондистів спостерігається поступове достовірне підвищення проявів силових та швидко-силових якостей. У віковому відтинку 10–14 років між юними таеквондистами зафіксовано найменшу кількість статистично вірогідних відмінностей у показниках загальної фізичної підготовленості, що може свідчити про потребу пошуку оптимального спрямування змісту фізичної підготовки. У спортсменів вікової групи 15–17 років переваги були за проявами координаційних здібностей, а спортсменів віком 7–9 років – за показниками гнучкості над представниками інших вікових груп таеквондистів. У низці тестів ми не виявили жодної або лише одну статистично вірогідну відмінність між середньогруповими результатами таеквондистів різних вікових груп. Серед таких тестів та окремих показників були: присідання на одній нозі за 30 с та багатоскоки впродовж 20 с за показником кількості виконаних стрибків, нахил тулуба вперед та відхилення при ходьбі на 5-метровому відрізку.

Можна констатувати, що не для усіх проявів загальних фізичних якостей притаманні лінійні покращення результатів у різних вікових групах юних таеквондистів. Це більш характерно для результатів тестів на прояви швидкісних, силових, швидко-силових якостей, та меншою мірою – проявів координаційних здібностей та гнучкості.

Для домінуючої більшості контрольних вправ зі спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів у таеквон-до ІТФ спостерігається поступове підвищення результатів від наймолодшої групи (7–9 років) до найстаршої (15–17 років). Виявлено закономірності згідно яких: в усіх контрольних вправах наймолодші спортсмени (7–9 років) поступаються своїм старшим колегам; у більшості контрольних вправи таеквондисти 15–17 років домінують за результатами над іншими віковими групами ($p \leq 0,04$); відсутні будь які достовірні відмінності між таеквондистами вікових груп 10–11 та 12–14 років; із підвищенням віку спортсмени у таеквон-до ІТФ більш схильні отримувати перевагу у проявах спеціальної (швидкісно-силової) витривалості та у контрольних вправах з поодиноким виконанням ударів та виконанням комбінацій з трьох ударів упродовж 120 с.

У жодній з контрольних вправ не виявлено статистично вірогідних відмінностей між результатами таеквондистів двох вікових груп 10–11 та 12–14 років. Вони перебувають усередині вікового діапазону, що був підданий аналізуванню та маючи, здебільшого, статистично вірогідні відмінності від спортсменів 7–9 років та 15–17 років залишаються певною буферною (резервною) зоною. Вважаємо, що для спортсменів зазначеного віку у таеквон-до ІТФ необхідно впроваджувати спрямовані тренувальні впливи з фізичної підготовки.

Висновки. В основі обґрунтування потреби диференціації фізичної підготовки юних спортсменів у таеквон-до ІТФ варто розглядати наявні особливості загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Вони об'єктивно відображають відмінності між представниками різних вікових груп та за окремими проявами фізичних якостей.

Список використаних джерел

1. Данищук С.Ю., Яців Я.М., Гнатчук Я.І. Програмно-нормативні основи фізичної підготовки спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 3. С. 5-13.
2. Данищук С., Яців Я., Гнатчук Я., Хробатин І. Актуалізація контролю загальної фізичної підготовленості спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ. Український журнал медицини, біології та спорту. 2023, Том 8, № 1 (41). С. 297–304. DOI: 10.26693/jmbs08.01.297
3. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / авт.кол.: Линець М.М., Чичкан О.А., Гнатчук Я.І. [та ін.]; за заг.ред. М.М.Линця. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с. ISBN 978-617-7336-15-9
4. Задорожна О.Р., Бріскін Ю.А., Пітин М.П. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах: монографія. Львів. ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 416 с.
5. Лазурко Ю.М., Пітин М.П., Синиця А.В., Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Показники змагальної діяльності провідних спортсменок світу у тайландському боксі (IFMA). Фізичне виховання та спорт, 2023. № 4. С. 110–117. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-13>

6. Лисейко К., Яців Я., Пітин М., Грецький О. Структура пріоритетних видів спорту в Івано-Франківській області у 2017–2022 роках. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 3. С. 172–181. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-172.
7. Лукіна О. Оцінка взаємозв'язку та взаємодії показників загальної та спеціальної підготовленості юних тхеквондистів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3-4. С. 183–187.
8. Савченко В., Лукіна О. Провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 111–116.
9. Zadorozhna O., Briskin Y., Pityn M., Smyrnovsky S., Svistelnyk I., Korobeinikova I., Xu X.-Q. Participation Tactics of Elite Fencers in Competition System in 2004-2016 Olympic cycles. Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology. 2024. vol. 24, no. 2. P. 57–67; DOI: 10.14589/ido.24.2.7.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

ВЛАДИСЛАВ РИМИК¹, РОМАН РИМИК¹, ЛЮБОМИР МАЛАНЮК¹,
ОЛЕКСАНДР ЛЕЩАК¹, ВАЛЕРІЙ СТУПНИЦЬКИЙ²

¹Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
²Гостівська гімназія Тлумецького ОТГ

Актуальність теми. Професія поліцейського передбачає ризик для життя та здоров'я не лише співробітників а й для простих обивателів. Кожен співробітник МВС зобов'язаний у своїх професійних діях, а й у побуті бути моральним прикладом та володіти достатньою психофізичною підготовкою [5].

У дослідженнях низки фахівці (М.І. Ануфієв, 2003; Ю.М. Антошків, 2006; Ю.А. Бородин, 2009; Ю.В. Вереньга, 2014 та ін.) відображено, що формування психофізичної підготовки необхідно здійснювати у процесі професійної підготовки майбутніх працівників органів внутрішніх справ. А втім специфіка професійної діяльності поліцейського вимагає, щоб цей процес був безперервним та цілеспрямованим.

Мета дослідження: вивчити та проаналізувати досвід психофізичної підготовки працівників поліції у зарубіжних закладах освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Американські копії аналізують та вишукують більш ефективні форми і методи удосконалення психофізичної і бойової підготовки, після детального вивчення умов і ситуацій нападів на поліцейських при затриманні злочинців.

Розв'язуючи такі проблеми підготовка кандидатів на службу у поліції відводиться 4 години в тиждень занять фізичною підготовкою і ще 3 години надається для індивідуальної підготовки. У центрах навчання кандидати на ранковій зарядці пробігають не менше 2 миль. Чималу увагу приділяється на основних заняттях для засвоєння умінь і навиків рукопашного бою та долання смуги перешкод [6].

Аналіз літературних джерел показує, що у засади спеціальної фізичної підготовки поліцейських у Англії покладені основи вправ із боротьби дзюдо, карате і бойове самбо. У англійських поліціантів загальна та фізична підготовленість визначається за показниками із підтягування, піднімання тулуба з положення лежачи, згинання і розгинання рук на паралельних брусах, степ-тесту та бігу на 1,5 милі з урахуванням віку (17–29 років; 30–34 роки; 35–39 років; 40–44 роки; 45–49 років) [3].

На думку англійських науковців, хороший поліцейський повинен мати IQ вище за середній, хорошу пам'ять і спостережливість. У ньому повинні гармонійно поєднуватися фізичні, моральні та розумові якості [5].

У Франції з метою покращення професійної діяльності поліцейських було розроблено методики зі спеціальної тактики затримання злочинців, де окреслено порядок дій в основних модельних ситуаціях затримання підозрюваних осіб – це дії при обшуку, надягання наручників, зупинка автомобілів які підозрюються у злочині.

Найефективнішою та результативною серед європейських країн вважається система підготовки співробітників поліції у Німеччині. Підготовка кадрів поліції у германії має свою трирівневу структуру.

Перший рівень – це початкова підготовка, вона здійснюється у федеральних школах поліції і містить загальний, спеціалізований та заключний курси (термін навчання – 2,5 роки), після чого претенденти на заміщення посад молодшого керівного складу мають скласти іспит. Ті, хто успішно закінчили школу, отримують атестат про середню поліцейську освіту.

Підготовка середнього керівного складу – другий рівень – здійснюється у вищих школах поліції федерального рівня (термін навчання – 3 роки), після закінчення яких видається диплом про вищу спеціальну (поліцейську) освіту.

На третьому рівні існує можливість отримати свідоцтво (сертифікат) про вищу поліцейську управлінську освіту; даний вид підготовки призначений для старшого начальницького складу та здійснюється у Вищій поліцейській академії управління Німеччини. Термін навчання – 2 роки [4].

Також, у Вищій школі поліції Німеччини реалізується спеціальний напрямок професійної підготовки – підвищення кваліфікації співробітників поліції, орієнтоване на додаткову освіту керівного складу поліції різного рівня. Усі співробітники поліції ФРН повинні проходити підвищення кваліфікації відповідно до нормативних документів, але перед призначенням на нову посаду або підвищенням на посаді вони обов'язково повинні пройти навчання за програмами додаткової професійної освіти, тривалість якої варіюється від 2 тижнів до місяця [5].

У Фінляндії бажаючий працювати в поліції повинен пройти близько сімдесяти різних тестів, що оцінюють його психічне здоров'я та фізичні дані: рівень спортивної підготовки, витримку, морально-психологічну стійкість, вміння користуватися вогнепальною зброєю. Він повинен мати хорошу освіту, бездоганну репутацію, не мати у своїй біографії жодних порушень закону.

Фінська поліція має у своєму розпорядженні Центральний інститут поліції, школу поліції та школу службового собаківництва, які підпорядковані

Департаменту поліції Міністерства внутрішніх справ.

У Центральному інституті поліції, який знаходиться в Гельсінкі, проходять професійну підготовку співробітники середньої та старшої ланки поліції. Для підвищення по службі молодшому керівному складу необхідно добре зарекомендувати себе, пройти півторарічний курс навчання в тому ж інституті і по закінченні його успішно скласти іспити. Для кар'єрного росту та зайняття високої посади в органах поліції обов'язковими є юридична освіта та проходження навчання на чотиримісячних курсах підвищення кваліфікації, а також рекомендація [1]

В Японії офіцери поліції яких тільки призначили на службу у префектури набувають необхідних навичок та проходять початкову програму навчання в школах поліції префектури. Новопризначені сержанти й інспектори беруть участь в освітніх тренінгах де здобувають знання та вміння, які необхідні для виконання професійних обов'язків. Залежно від функціональних обов'язків є спеціальні курси з основ криміналістики, використання криміналістичної техніки, а також з вивчення іноземних мов. Термін навчання в поліцейських школах різниться відповідно до посади: 6 тижнів готують сержантів та 8 тижнів - інспекторів. Співробітники поліції повинні мати високий рівень володіння техніками дзюдо, кендо, прийомами затримання та стрільби з вогнепальної зброї.

Цікавим є досвід становлення правоохоронного відомства в Польщі. Управління поліцією Польщі здійснюють за централізованою схемою. Поліцію Польщі утворюють: кримінальна, превентивна і допоміжна поліція. Крім цього, функціонує судова поліція, повноваження та засади організації якої визначає міністр внутрішніх справ й адміністрація за погодженням із міністром юстиції. До кандидатів на службу в поліцію висунуто такі вимоги: громадянство Республіки Польща, відсутність судимостей, хороша репутація, щонайменше середня освіта, достатні фізичні і розумові здібності. Процедура добору кандидатів на службу є багатоступеневою та передбачає: розгляд документів; вступну співбесіду; тестування загальних знань; тест на визначення рівня фізичної підготовленості; психологічний тест (інтелектуальні здібності, соціальна поведінка, стресостійкість тощо); співбесіда; медична комісія (визначення фізичної та психічної придатності особи для служби в поліції).

Проаналізувавши праці зарубіжних фахівців з поліцейської педагогіки (М. Djuric, М. Pagon, R.L. LaGrange та ін.) виявили, що метою підготовки співробітників поліції є розвиток у них морального світогляду, формування та оптимізація професійно важливих якостей особистості, навичок поведінки, професійно-обґрунтованих психологічних установок та психофізичної підготовки [2].

Специфіка організації професійного навчання та освіти поліцейських, а також методи, форми та засоби, що використовуються у навчальному процесі, визначаються особливостями політики, що проводиться у сфері освіти і відрізняються не тільки в різних країнах, але можуть змінюватись навіть усередині кордонів однієї держави.

У більшості зарубіжних країнах існуюча система освіти поліцейських має

таку структуру:

– початкове навчання молодих людей, які вперше вступають на службу в поліцію, а також підвищення кваліфікації особового складу проводиться в територіальних навчальних центрах, що знаходяться у підпорядкуванні поліцейських організацій;

– підготовка керівних кадрів поліції відбувається у спеціалізованих вищих навчальних закладах та в університетах, які мають спеціальні програми для тих, хто в майбутньому має намір працювати в органах поліції;

– підвищення кваліфікації поліцейських кадрів та перепідготовка окремих співробітників за певними напрямками службової діяльності [7].

Будь-який європейський або американський поліцейський інститут, академія, коледж або навчальний центр мають свій сайт в Інтернеті, який є орієнтиром для потенційних курсантів; проводяться дні «відкритих дверей», зустрічі за «круглим столом» інші заходи.

Висновки. Аналізуючи вітчизняну та зарубіжну наукову літературу ми вияснили, що кожен працівник правоохоронних органів розвинутих зарубіжних країн для успішного виконання професійних обов'язків повинен мати високий рівень психофізичної підготовки, що дає можливість виконувати професійні дії в екстремальних ситуаціях, що є одним з основних компонентів його професійно-прикладна фізична підготовка.

Психофізична підготовка працівників правоохоронних органів повинна носити професійний, специфічний характер і спрямований на вдосконалення навичок знешкодження та затримання осіб, що загрожують громадському порядку, безпеки громадян, виховання сміливості, впевненості, ініціативи, винахідливості та розвиток психофізичних якостей та властивостей.

Список використаних джерел

1. Вербовий В.П. Досвід вдосконалення психофізичної підготовки працівників поліції у країнах світу. В: Костюкевич В.М., редактор. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2012. Т.14. С. 337–44.
2. Калаянов Д.П. Поліцейська діяльність демократичних держав та застосування її досвіду в організації роботи органів внутрішніх справ України: монографія. Одеса: НДРВВ ОЮІ ХНУВС, 2007. 248 с.
3. Матюхіна Н.П. Поліція Великобританії: сучасні тенденції розвитку та управління: монографія. Харків: Консум, 2001. 131 с.
4. Проневич О.С. Організаційно-правові засади діяльності поліції (міліції) Німеччини, Польщі та України: порівняльно-правовий аналіз: монографія. Харків: Ніка Нова, 2011. 508 с.
5. Римик В.Р., Римик Р.В. Досвід психофізичної підготовки працівників поліції у зарубіжжі та в Україні. В: Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукр. наук. конф. Тернопіль, 2021. С. 160–171.
6. LaGrange R.L. Policing American Society. Chicago: Nelson-Hall Publishers, 1998. P.61.
7. MacDonald A.A Comparative Study of Police Training in the UK and the USA. 2011. Vol.9.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТРУКТУРІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Андрій ПРОЦЕНКО, Дмитро ГАРБАР

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана
Хмельницького*

Актуальність теми. Українська освіта зазнає реформ наслідуючи європейські тенденції, що тривають протягом останніх двадцяти років. Ці тенденції відзначають важливість знань як основного фактору для суспільного прогресу та добробуту. Вони включають у себе нові освітні стандарти, оновлення навчальних програм, покращення навчальних матеріалів та застосування нових методів навчання [1]. Одним з ключових аспектів модернізації української освіти є компетентнісний підхід, який акцентується як ключова концепція у перегляді змісту освіти. Цей підхід спрямований на формування базових і предметних компетентностей особистості з метою виховання загальної компетентності, що є інтегрованою характеристикою особистості [3].

Дослідження професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури у контексті здоров'язбереження надзвичайно актуальне. Фізичне здоров'я та активний спосіб життя стають все більшою проблемою у сучасному суспільстві, особливо серед молоді. Майбутні вчителі фізичної культури відіграють ключову роль у формуванні здорового способу життя серед учнів. Їхня професійна компетентність у сфері здоров'язбереження критично важлива для успішної реалізації цієї місії [2]. Проте, серед українських науковців, що досліджують компетентнісний підхід у освіті, не вистачає уваги на здоров'язбереженні майбутніх вчителів фізичної культури.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування здоров'язберігаючого аспекту фахової підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної, практичної літератури, нормативних документів; соціологічні методи дослідження; методи математичного аналізу. У дослідженні взяли участь 88 студентів, які навчаються на бакалаврському рівні за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Результати. Під час нашого педагогічного експерименту було визначено рівень самооцінки фахових знань та вмінь майбутніх вчителів фізичної культури на вибірці з 88 учасників. Згідно дослідження, рівні фахових компетенцій майбутніх вчителів фізичної культури оцінювалися щодо різних аспектів їх професійної діяльності. Відповідно до переліку компетенцій, учасники дослідження визначали свій рівень компетентності за п'ятибальною шкалою (від 1 до 5), де 1 відповідає дуже низькому рівню, а 5 – високому рівню.

Знання і розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності досліджувані визначили на дуже низькому рівні 7 осіб (8,0%), низькому рівні –

11 (12,5%), середньому рівні – 32 (36,4%); достатньому рівні – 28 (31,8%) та високому рівні – 10 (11,4%). Цікавими результатами виявилися, щодо здатності мотивувати учнів до занять фізичною культурою. Так, здобувачі освіти оцінили свою таку компетентність на високому рівні 28 осіб (31,8%) та на достатньому рівні 33 досліджуваних (37,5%). І тільки 4 (4,5%) вказали на низький рівень. На нашу думку, це насамперед пов'язано із тим, що студенти як здобувачі освіти та молоді люди досить легко комунікують із школярами, маючи спільні інтереси та цінності навчання.

Свою здатність навчати учнів профілактиці захворювань, здоровому способу життя студенти оцінили на дуже низький рівень 1 студент (1,1%), на низький рівень – 9 осіб (10,2%), на середній рівень – 27 досліджуваних (30,7%), на достатній рівень – 38 респондентів (43,2%), на високий рівень – 13 здобувачів вищої освіти (14,8%).

12 осіб (13,6%) визначили на високому рівні свою здатність знаходити шляхи постійного покращення здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури, і тільки 2 (2,3%) вказали на дуже низький рівень та невміння щодо удосконалення здоров'язберігаючої компетентності як майбутнього педагога.

Дослідження також охопило здатність майбутніх вчителів працювати з різними віковими групами учнів, мотивувати їх до занять фізичною культурою, виконувати планування та проведення занять, контролювати фізичний стан учнів, а також адаптувати практичну діяльність до змінних умов.

Отримані результати свідчать про те, що багато майбутніх вчителів фізичної культури оцінюють свої професійні компетенції як середні та високі. Однак є певні аспекти, які потребують удосконалення та підвищення рівня компетентності. Зокрема, це стосується здатності адаптувати практичну діяльність до змінних умов та знаходити шляхи постійного покращення здоров'язберігаючої компетентності.

Однак, варто зазначити, що низьких рівнів (рівень 1 та 2) було мало, що може свідчити про загальний рівень підготовки учасників. Проте, варто відзначити, що в деяких аспектах, таких як здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів та здатність навчати учнів профілактиці захворювань та здоровому способу життя, було помітно менше відповідей на високих рівнях (рівень 4 та 5), що може вказувати на необхідність подальшої роботи у цих напрямках.

Висновки. У результаті нашого дослідження виявлено, що майбутні вчителі фізичної культури оцінюють свої фахові компетенції різними рівнями умінь та знань. Багато з них вважають свою здатність мотивувати учнів до занять фізичною культурою достатньою та високою, що відображає їхню активність та зацікавленість у цій сфері. Однак, існують аспекти, де є потреба у підвищенні компетентності, зокрема в адаптації практичної діяльності до змінних умов та постійному покращенні здоров'язберігаючої компетентності. Низькі рівні оцінки у деяких аспектах можуть вказувати на потребу у додатковій підготовці та підтримці з боку освітніх установ та наукових груп.

Список використаних джерел

1. Бабюк С. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2018. №1.25. С. 8–12.
2. Гринченко І.Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання: досвід європейських країн. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*. 2014. №42. С. 39–50.
3. Проценко А.А., Гарбар Д. Фахова підготовка майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти як актуальна проблема сучасної науки та освітньої практики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 9(169). С. 135–139. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).29)

ІНФОРМАТИВНІ ПОКАЗНИКИ ВІДБОРУ ЗДІБНИХ ДО ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ

ЮРІЙ КУЗЬ, СТАНІСЛАВ САПРУН

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. Спортивний відбір тривалий процес і вимагає об'єктивної оцінки індивідуальних здібностей юних спортсменів, яка повинна ґрунтуватися на комплексі показників, адже орієнтація на спортивний результат не завжди виправдовує прогноз.

Огляд літературних джерел показав, що низка дослідників, вважаючи проблему відбору і діагностики спортивних здібностей окремим напрямком спортивної науки, висувають методологічні підходи до її вирішення. Так, наприклад, Н.Г. Долбишева, Л.П. Сергієнко, О. Шинкарук [1, 3, 4] вважають, що:

– необхідно виявити вимоги конкретного виду спорту до спортсмена (основні якості та властивості притаманні видатним спортсменам у конкретному виді вправ);

– за допомогою сучасного математичного апарату (факторний аналіз, кореляція, регресія тощо) визначити рівень обумовленості спортивного результату рівнем розвитку окремих якостей та властивостей;

– ще у новачків виявити необхідні, генетично обумовлені якості чемпіонів.

При такому підході вони радять враховувати антропометричні особливості, фізіологічні характеристики (діяльність енергозабезпечуючих систем), рівень розвитку фізичних якостей взагалі і специфічних для певного виду спорту зокрема.

Л.П. Сергієнко [2] рекомендує розглядати спортивні здібності та обдарованість як єдине ціле, властивості і особливості котрого залежать, перш за все, від внутрішньої природи всіх складових його частин.

Мета дослідження: проаналізувати інформативні показники, які

сприятимуть відбору дітей здібних до плавання.

Методи дослідження: для отримання конкретних висновків у ході дослідження використано такі методи: *спостереження* за фізіологічними та психологічними особливостями дітей, рекомендованих для спортивного відбору; *порівняння* спортивних результативних показників дітей при спортивному відборі; *вимірювання* – визначення числових значень інформативних морфофункціональних показників; *експеримент* – спеціальне створення умов; *аналіз* та *синтез* – визначення причинно-наслідкових зв'язків та закономірностей під час відбору здібних до плавання дітей; *індукції* і *дедукції* – конкретна і загальна характеристика інформативних показників спортивного відбору дітей та метод *аргументації* – обґрунтування вагомості здійсненого аналізу та його результатів.

Результати дослідження: за результатами теоретичного аналізу та експериментальних досліджень, спортивну обдарованість можна розглядати як узгодження здібностей, що забезпечують високі досягнення у спорті.

Основні тези, які визначають підґрунтя спортивного відбору, є спортограма обраного виду спорту (комплекс вимог та якостей, необхідних для досягнення високих результатів), та взаємозв'язок і взаємозалежність функціональних систем організму, генетичні основи морфо-соматичного розвитку і темпи біологічного дозрівання майбутніх спортсменів [5].

З цього, на наш погляд, стає зрозумілим, що у процесі виявлення обдарованості та прогнозу динаміки її розвитку необхідно дослідити, в першу чергу, систему взаємозв'язків основної фізичної здібності, яка відіграє вирішальну роль для досягнення вагомих результатів у певному виді спорту, з комплексом морфофункціональних показників, які прямо або опосередковано можуть впливати на її прояви, а також динаміку цих взаємозалежностей у віковому аспекті. Без такої інформації підвищені темпи біологічного дозрівання, а значить і відповідний рівень фізичного розвитку, проявів фізичних здібностей можуть сприйматися на момент обстеження як талант і навпаки.

Комплексна методика спортивного відбору складається з педагогічних, медико-біологічних, фізіологічних та психологічних досліджень з узагальненням незалежних характеристик з особистісним підходом [2].

У процесі відбору слід дотримуватися таких основних методологічних принципів [1]: детермінації домінантних ознак; потенціалу розвитку; лонгітудіального контролю та накопичення інформації; біологічної та психологічної надійності.

Визначені чотири фактори, що узагальнюють модель підготовленості юних плавців першого року навчання: працездатність (46%); гідродинамічні особливості (30,7%); реалізація силових можливостей (13,7%); фізичний розвиток (6,9%).

У кінці другого року навчання виділені такі фактори: ефективність гребних рухів (42,7%); аеробна продуктивність (34,9%); гідродинамічні особливості (10,8%); стійкість до гіпоксії (8,8%).

Факторна структура другого року навчання фактично наближається до

показників кваліфікованих плавців, а це дозволяє досить точно визначити перспективність юних спортсменів тільки після вказаного терміну [3].

У спортивному відборі, при відносній рівності інших факторів, більш високу прогностичність повинні отримувати юні плавці з нормальними чи уповільненими темпами біологічного дозрівання, а не з прискореними у зв'язку з більшим часом формування функціонального потенціалу спортсмена. Але, на жаль, склалася практика відбору до ДЮСШ плавання дітей за паспортним віком, а не біологічним, що відкриває дорогу акселератам й обмежує доступ до занять дітям-ретардантам, які мають відповідні рухові здібності й більш високі прогностичні характеристики [4].

Найвищу інформативність для спортивного відбору дітей мають спадково-обумовлені ознаки: будова та форма тіла, гнучкість, латентний час рухової реакції, аеробна продуктивність, стрибок у довжину з місця, з розбігу, біг на 30 м, відносна м'язова сила, максимальна ЧСС [3].

При відборі плавців варто орієнтуватися на такі інформативні морфофункціональні показники, як: зріст; довжина рук, кисті, маса тіла, ЖЄЛ, екскурсія грудної клітки, величина тягових зусиль руками, станова динамометрія, плавучість та обтічність, гнучкість у гомілково-ступневих суглобах [5].

При вивченні психічних особливостей юних плавців встановлені характерні риси перспективних дітей різної статі:

– для хлопчиків – це стриманість, спокійність, уміння контролювати свої емоції та моторні реакції, намагання до лідерства та успіху, підвищений настрій, почуття обов'язку, стійкість до стресу, схильність до сумісних дій;

– для дівчаток – це високий розвиток інтелекту, врівноваженість, виражена мотивація, цілеспрямованість, хороший контроль емоцій, незалежність [1, 4].

Висновок. Підсумовуючи викладене вище, можна констатувати, що у плаванні об'єктивне проведення спортивного відбору залежить від застосування різноманітних критеріїв: біологічних, психологічних та педагогічних, а також від встановлення схильності до занять плаванням обдарованих дітей та підлітків. Враховуючи органічний взаємозв'язок методики навчання, спортивного тренування та відбору, необхідно досягати їх реалізації у багаторічній навчально-тренувальній діяльності плавців з поетапним контролем морфофункціонального стану, технічної та інших різновидів підготовки, з метою запобігання форсування їх результативності, поступової та вчасної реалізації потенцій юних спортсменів, створення передумов досягнення максимальних результатів та запобігання негативних явищ перенавантаження.

Список використаних джерел

1. Долбишева Н.Г., Мусяца С.Є. Основні фактори, що впливають на спортивний відбір: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії». м. Дніпро (28-29 жовтня 2021). 2021

2. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика: підручник для студ.вищ. навч. закладів фізичного виховання та спорту: у 2 кн. Кн. 1. Теоретичні основи спортивного відбору. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2009. 672 с.
3. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика: підручник для студ.вищ. навч. закладів фізичного виховання та спорту: у 2 кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2009. 784 с.
4. Шинкарук О. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення як наукова проблема. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 16–28.
5. Шинкарук О. Обґрунтування використання фізіологічних показників як критеріїв відбору спортсменів у циклічних видах спорту. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук. пр. К.: ДНДІФКС, 2004, № 3. С. 52–55.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЄКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ» ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

МАРІЯ БРИЧУК, ВЛАДИСЛАВ ЯЦЬКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність дослідження. Рухова активність (РА) є безпосереднім показником якості здоров'я, тому саме на розробки нових програм з фізичного виховання, на пошук способів покращення матеріально-технічної бази та розвиток мотивації у молоді має приділятися найбільше уваги [1].

В зв'язку з пандемією та воєнними діями на території України постала проблема низького рівня здоров'я населення. Нові виклики вплинули на фізичне і ментальне здоров'я молоді, звузили доступ молоді до закладів освіти, закладів фізичної культури й спорту та обмежили будь-які форми активного руху взагалі. В умовах сьогодення наявність вмотивованого залучення до регулярної РА молоді є недостатньою для того, щоб до закінчення школи чи вузу вони усвідомлено займались оздоровленням власного організму та вели здоровий спосіб життя [2]. Науковці дотримуються думки, про необхідність розробки інноваційних програм з урахуванням мотивів та інтересів молоді, доцільності підшукувати новітні засоби та методи при формуванні компетентності щодо самостійних занять спортивно-оздоровчою РА.

Тому вкрай актуальним у сучасних умовах є пошук спільних шляхів підвищення рівня залученості населення, а особливо молоді, до РА та занять спортом, який буде мати довгостроковий ефект. Одним із таких напрямів вбачаємо у реалізації проєкту «Активні парки», як важливої частини активного та здорового життя людини.

Мета дослідження – дослідити ефективність проєкту «Активні парки» для підвищення рівня РА молоді.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження використовувались методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з питань РА молоді, соціологічне опитування за допомогою Google Forms, методи статистичного опрацювання інформації.

Результати дослідження. В Україні започаткований соціальний проєкт ««Активні Парки» – локації здорової України» [3]. Метою проєкту є надання можливості займатися щоденною РА для всіх, без винятку, людей, а також соціальна реінтеграція внутрішньо переміщених осіб, спортивно-оздоровча реабілітація та адаптація військових та членів їх сімей, осіб з інвалідністю, а також збереження та відновлення ментального здоров'я кожної людини. Тобто, забезпечення жителів усіх громад нашої держави рівним доступом до занять фізичними вправами і, відповідно, можливостей загартовуватись, покращувати рівень власного здоров'я і підвищувати якість життя.

Для досягнення мети нашого дослідження проведено опитування 63 респондентів, віком від 14 до 24 роки на тему: «Якість надання послуг проєктом «Активні Парки». Нами з'ясовано, які переваги та недоліки вбачають респонденти в реалізації проєкту «Активні парки (табл. 1).

Таблиця 1. Переваги та недоліки проєкту «Активні парки»

№	Ознака	Кількість відповідей	
		осіб	%
переваги			
1.	Можливість займатися спортом на свіжому повітрі	52	82,5
2.	Доступність для всіх вікових категорій	40	63,5
3.	Різноманітність спортивних знарядь	28	44,0
4.	Безпека	15	23,8
5.	Інші (спілкування, рекреація та ін.)	5	7,9
недоліки			
1.	Недостатня кількість парків	32	50,8
2.	Неякісне обладнання	21	33,3
3.	Відсутність організованих занять спортом	21	33,3
4.	Відсутність інформації про заходи, що проводяться в парку	32	50,8
5.	Інші (спілкування, рекреація та ін.)	6	9,5

Зауважимо, 85,7% респондентів зазначили, що відвідували б парк та займалися РА якби він був поруч з місцем проживання.

Досить важко було оцінити якість надання послуг, а саме проведення заходів проєкту, бо лише 38,1% респондентів брали в них участь, 11,0% – мали досвід роботи координатором проєкту «Активні Парки». На питання «Якщо Ви не брали участь, то чи хотіли б її взяти?» переважна більшість – 59,0% зазначила, що не має інформації про заходи; 34,4% – готові взяти участь в заходах; 6,6% – не мають такого бажання.

На питання «Вам подобається відвідувати заходи даного проєкту?» – 30,2% зазначили, що їм сподобалось, 2,0% – ні, а 66,7% респондентів відповіли, що немає інформації про заходи. Це ще раз звертає увагу на недостатню поінформованість про реалізацію проєкту на місцях.

Відповідаючи на питання «Чи вважаєте Ви, що активні парки сприяють підвищенню рівня рухової активності молоді?» отримали відповіді, що зображені на рис. 1. Практично всі – 92,0 % зауважили, що так.

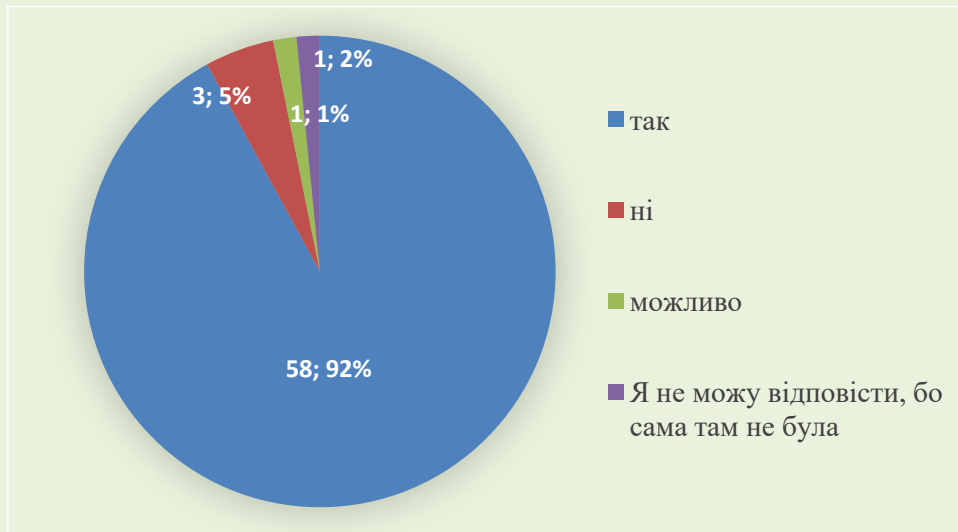


Рис 1. Підвищення рівня рухової активності молоді

Висновки. Проект «Активні парки» має значний потенціал для підвищення рівня РА молоді, 92,1% вважають, що активні парки сприяють активізації РА. З'ясовано переваги та недоліки в реалізації проекту «Активні парки». Важливо, щоб розвиток активних парків здійснювався з урахуванням потреб та інтересів цільової аудиторії. Варто здійснювати ефективну інформаційну роботу про заходи «Активних парків». Опитування показало, що молодь має мало інформації про проект та його заходи. Щоб зробити парки більш привабливими, необхідно, в першу чергу, збільшити пропаганду здорового способу життя. Також варто звернути увагу на збільшення кількості локацій, покращення якості спортивного обладнання та поширення інформації про активні парки та заходи, що в них проводяться. Очікується, що результати досліджень та впровадження рекомендацій допоможуть покращити результати заходів проекту «Активні парки» та зробити його ще більш корисним для молоді.

Список використаних джерел

1. Арефьев В.Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. Вісн. Черніг. нац. пед. ун-ту. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. №3(118). С. 6–10. Доступно: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118\(3\)_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118(3)_3).
2. Коломоець Г., Ребрина А. Вплив фізичної та психофізичної підготовленості студентів на здоровий спосіб життя. Проблеми освіти. 2022. №2(97). С. 278–288. Доступно: <https://imzojournal.org.ua/index.php/journal/article/view/81>
3. Про затвердження Положення про соціальний проєкт «Активні Парки» – локації здорової України»: Постанова Кабінету Міністрів № 326; 2021 Квіт.07. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#Text>

КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ

ТЕТЯНА МИЦКАН

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Нині багато фахівців спрямовують свої дослідження на пошук ефективних засобів і методів педагогічного впливу для подолання у підлітків проявів девіантної поведінки (В.Г. Баженова, В.І. Добренькова, О.В. Змановської, Г.І. Колесникової, І.С. Кона, В.Т. Кондрашенко, В.В. Лозового, В.Д. Менделевича, Є.С. Набойченко, В.Г. Степанова, В.Ф. Шевчука, Л.Б. Шнейдер та інших). Відомо, що заняття фізичними і спортивними вправами широко використовуються для подолання соціальної занедбаності, особливо у підлітковому віці (Р. Овчарова, І. Невський, С. Белічева, С. Головін, А. П'єрон).

Мета дослідження – розробити та апробувати експериментальну програму рекреаційно-спортивних заходів для підлітків з девіантною поведінкою.

Методи дослідження. Опитувальник визначення рівня тривожності Ч.Спілбергера та агресивності (тест Ассінгера), схильності до девіантної поведінки (А.Орел), анкетування, тестування фізичної підготовленості (швидкісно-силових і координаційних здібностей), фізіометричні методи (пульсометрія, спірометрія, динамометрія).

Результати дослідження. Розроблено експериментальну програму рекреаційно-спортивних заходів для підлітків із девіантною поведінкою, яку було апробовано в умовах Івано-Франківського соціально-реабілітаційного центру для неповнолітніх.

Доцільність застосування програми, в основу якої покладено використання учнівської Спартакиади, обґрунтована кількома, на наш погляд, важливими моментами. Під час розробки програми брали до уваги наступне:

По-перше, форми рекреаційно-спортивної роботи з підлітками мають відповідати вимогам соціально-психолого-педагогічної реабілітаційної програми.

По-друге, форми рекреаційно-спортивної роботи з підлітками повинні відповідати сучасним вимогам і мають бути спрямовані на корекцію порушень поведінки підлітків (оптимізацію психічного, фізичного та морального здоров'я).

По-третє, засоби і методи фізичної підготовки повинні сприяти корекції розвитку особистості, відповідати особливостям підліткового віку, який характеризується максимальним темпом росту й розвитку організму, наростанням його функціональних резервів.

По-четверте, фізичні навантаження повинні відповідати рівню соматичного здоров'я підлітків, тобто мати диференційований характер.

Визначення рівня соматичного здоров'я підлітків показало, що більша кількість хлопчиків мають середній і вищий за середній рівні, дівчата - середній і нижчий за середній.

Анкетне опитування підлітків дало змогу виявити наступне: завищену самооцінку та пасивне ставлення до особистого здоров'я; дефіцит знань щодо проблеми його збереження.

Встановлено, що найхарактернішими відхиленнями є хаотичність в діях, відсутність витримки та наполегливості, високий рівень тривожності і прояви агресивності.

Укладаючи програму дотримувалися наступних принципів: ідивідуально-диференційованого підходу; стимулювання внутрішньої мотивації особистої активності; тісного зворотного зв'язку і супутньої корекції; суб'єкт-суб'єктної взаємодії (вчитель/учень).

Експериментальна програма рекреаційно-спортивних заходів складалася з п'яти блоків, а саме:

Перший блок – діагностичний. До змісту блоку включено: організацію та проведення моніторингу психічного, фізичного та морального здоров'я підлітків; виявлення та аналіз причин виникнення порушень поведінки; розроблення практичних заходів для роботи з підлітками.

Другий блок – інтелектуальний. Цей блок передбачав надання підліткам інформації про здоров'я, фізичну культуру та здоровий спосіб життя. До змісту блоку включено "Олімпійські уроки", консультація "Оцінка мого здоров'я", конкурс "Знавців спорту"; конкурс кросвордів на спортивну тематику; інтелектуальна гра "Розумники та розумниці".

Третій блок – діяльнісний. Блок вирішував завдання підвищення рівня морфо-функціонального стану та фізичної підготовленості, корекції поведінкових реакцій і формування у підлітків нових способів взаємодії в соціальному середовищі. У межах блоку передбачено проведення спортивної години, спартакіади зі спортивного багатоборства, "змагання дружньої команди", турніру з олімпійських та неолімпійських видів спорту.

Четвертий блок – творчий. Цей блок спрямований на розвиток здатності у підлітків творчої активності, прагнення творчо самовиражатися в різних видах діяльності. До змісту блоку включено такі форми діяльності: конкурс малюнків "О, спорт ти – зодчий, трудівник, твориш характери й гуртуєш!", конкурс плакатів "Твоє здоров'я - у твоїх руках", спортивний театр.

П'ятий блок – учнівська Спартакіада. В програму, крім багатоборства (біг на 100 метрів з бар'єрами, стрибки у висоту, штовхання ядра, біг на 200 метрів, стрибки у довжину, метання списа, біг на 800 метрів), включали ігри (волейбол, баскетбол) в яких відсутній поділ учасників на переможців і переможених (основний акцент здійснювався на сам процес гри).

Корекційна робота з підлітками була спрямована на створення умов, які сприяють формуванню емпатії, розвиток емоційно-вольової компоненти та внутрішньої мотивації до навчання, занять фізичними і спортивними вправами, подолання стресових ситуацій, формування поведінки, адекватної життєвим ситуаціям.

З огляду на мету і завдання експериментальної програми та спрямованість корекційного процесу поведінки підлітків, педагогічними умовами, що забезпечували ефективну реалізацію програми були:

- врахування індивідуальних можливостей, здібностей, особистих інтересів, особливостей індивідуального вікового та статевого розвитку, поведінкових реакцій;
- знання причин відхиленої поведінки та соціально-педагогічної характеристики кожного підлітка;
- систематична діагностика рівня психічного та фізичного здоров'я;
- створення обстановки, щодо перебудови та зламу негативних стереотипів поведінки;
- створення психолого-педагогічних і медико-біологічних передумов, що забезпечують оптимальний ефект корекційного впливу засобів фізичної культури, орієнтацію на моральну складову процесу використання фізичних і спортивних вправ;
- забезпечення диференціації вимог та індивідуалізації процесу реалізації програмового матеріалу з орієнтацією на особливості психічного та фізичного стану підлітків;
- тісна співпраця всіх членів педагогічного колективу.

Реалізація експериментальної програми в реабілітаційний процес підлітків з девіантною поведінкою призвело до того, що:

- позитивне ставлення до занять фізичними і спортивними вправами висловили 79% хлопчиків і 88% дівчаток (до експерименту 60% і 65% відповідно);
- знизилася кількість хлопчиків і дівчаток (на 18% і 21% відповідно), які пояснювали свій інтерес до змагань такими причинами, як «інтерес до результату гри», «можливість побачити взаємоповагу суперників один до одного», «співпереживати й отримувати позитивні емоції: радість і задоволення від процесу змагань і краси людської тілесності в спорті»;
- виявлено позитивну динаміку в психоемоційному стані підлітків: кількість тривожних і агресивних хлопчиків знизилася з 86% до 69%, дівчаток - з 73% до 54%;
- за період дослідження значно зросли показники швидкісно-силових (стрибок у довжину з місця та кількість присідань за хвилину) і координаційних (човниковий біг 3x10 м) здібностей. Приріст у цих вправах у хлопчиків становив 5,7%; 17,4% і 6,2%, а у дівчаток – 4,8%; 15,6% і 4,2% відповідно;
- покращився морфо-функціональний стан (зросли показники ЖЄЛ, проби Штанге і Генча, ручної й станової динамометрії, фізичної працездатності, зменшився час відновлення ЧСС після виконання функціональної проби з 20 присідань за 30 с).

Висновок. Таким чином, позитивні результати корекції психофізичного стану підлітків свідчать про ефективності програми рекреаційно -оздоровчих заходів, заснованої переважно на Спартакіаді, адже покращились показники психоемоційного стану підлітків, знизився рівень їх агресивності. Разом з тим, значно зросли показники швидкісно-силових (стрибок у довжину з місця та

кількість присідань за хвилину) і координаційних (човниковий біг 3×10 м) здібностей; покращився морфо-функціональний стан. Тому, поряд із психокорекційними засобами у подоланні девіантної поведінки підлітків варто застосовувати і методи та засоби фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Адамчук Л.Л. Робота з важковиховуваними дітьми. Шкільному психологу усе для роботи. 2013. №11. С. 2.
2. Гордієнко І.В. Розвиток педагогічно занедбаної дитини. Корекційна програма. Психолог. 2011. № 32 (464). С. 7.
3. Куб'як Н.І. Запобігання педагогічної занедбаності дітей молодшого шкільного віку з дистантних сімей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07. К.: НАПН України, 2010. 18 с.
4. Оржеховська В.М. Профілактика дитячої бездоглядності в умовах нової соціокультурної ситуації. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали науково-практичної конференції. Івано-Франківськ: Тіповіт, 2011. С. 20–22.
5. Український педагогічний словник. Упорядник С. Гончаренко. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
6. Cartledge G., Tam K.Y., Loe S.A. Culturally and linguistically diverse students with behavioral disorders//Arlington, Va.: Council for exceptional children. 2002. P. 5K28
7. Dennis V.R. Disproportionality: Inappropriate identification of culturally and linguistically diverse children. NEA: Professional library. 2013. К №20036. P. K1K3.
8. Hollins E.R. Culture in School Learning. Harvard Education Press. 1996. №4. P. 425K441.
9. Mattern B. Montessori fur Studierende. – 2 Aufl. – Dortmund: Verlag Modernes Lernen, 2004. 190 p.
10. Ralabate P. Meeting the challenge: Special education tools that work for all kids. NEA: Professional library. 2002. Vol.1. P. 1K10.

ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Надія ГРАБИК, Ірина ГРУБАР, Ольга ГУЛЬКА

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. У сучасних умовах розвитку суспільства зростає потреба у фахівцях з фізичного виховання, які володіють не лише глибокими знаннями та навичками у своїй галузі, але й управлінською компетенцією. Це пов'язано з тим, що сфера фізичної культури та спорту активно розвивається, з'являються нові можливості та виклики, які потребують ефективного управління [1, 5].

Управлінська компетентність є складним багатокомпонентним поняттям, яке характеризується такими науковими підходами: соціокультурним,

діяльним, комунікативним, професійним, контекстно-інформаційним та психологічним. На думку С.В. Криштанович: «Управлінська компетентність майбутнього фахівця фізичної культури і спорту – це сукупність ключових компетенцій, які охоплюють систему знань основ теорії управління» [4]. До ключових компетенцій фахівця фізичної культури і спорту варто віднести такі: соціально-особистісну, особистісно-індивідуальну, освітню, аналітичну, оцінно-контрольну, економічну, соціальну, мотиваційну, психологічну, інформаційну та комунікативну. Щоб фахівець не тільки мав управлінську компетентність, але й міг її застосовувати у своїй професійній діяльності, необхідно забезпечити розширення меж професійної підготовки у сфері фізичної культури і спорту, ґрунтуючись на передових підходах у навчанні та нових освітніх стандартах [2].

Мета дослідження – розкрити способи формування управлінської компетентності у майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: теоретичні методи аналізу, синтезу та узагальнення даних науково-методичної літератури та інтернет-джерел.

Результати дослідження. У сучасному світі динамічного розвитку та постійних змін, управлінська компетентність стає ключовою для фахівців у будь-якій сфері, і сфера фізичної культури та спорту не є винятком.

Майбутнім тренерам, інструкторам, керівникам спортивних закладів та організацій необхідно володіти не лише знаннями та навичками у своїй галузі, а й вміти ефективно керувати людьми, проектами та ресурсами.

Управлінська компетентність – це сукупність знань, навичок, особистих якостей та інших характеристик, необхідних для ефективного виконання управлінських функцій. Вона формується через: теоретичні знання (розуміння принципів та теорій менеджменту, знання специфіки галузі, в якій здійснюється управління, знання законодавства та нормативних актів); навички (вміння планувати, організовувати, контролювати та координувати роботу, вміння делегувати повноваження, вміння мотивувати та стимулювати персонал, вміння вирішувати проблеми та приймати рішення); особисті якості (лідерські якості, комунікабельність, креативність, аналітичне мислення, стресостійкість, емоційний інтелект) [3].

Управлінська компетентність постійно розвивається та вдосконалюється, адже вона має відповідати вимогам сучасного динамічного світу. Важливою складовою управлінської компетентності є також цифрова компетентність, яка включає в себе вміння використовувати сучасні інформаційні технології для управління людьми, проектами та ресурсами. Управлінська компетентність потрібна не лише керівникам вищого рівня, а й фахівцям на будь-якій посаді, які мають під своїм керівництвом інших людей.

Формування управлінської компетентності у студентів факультету фізичного виховання може здійснюватися наступним способом:

– теоретична підготовка, яка передбачає вивчення основ теорії менеджменту, лідерства, комунікації, психології та інших дисциплін, пов'язаних з управлінням;

- практична підготовка через участь у ділових іграх, тренінгах, кейсах, які дозволяють студентам набути практичного досвіду управління;
- стажування через проходження стажування на керівних посадах у спортивних клубах, фітнес-центрах, інших організаціях сфери фізичної культури та спорту.
- менторство, яке передбачає роботу з досвідченими менеджерами, які можуть дати студентам цінні поради та рекомендації щодо управління у сфері фізичної культури і спорту.

Упровадження цих шляхів дозволить майбутнім випускникам факультету фізичного виховання сформувані різні компоненти (складові) управлінської компетентності, що допоможе їм успішно будувати свою кар'єру в сфері фізичної культури та спорту.

Розвиваючи свою управлінську компетентність через стратегічне мислення, прояв лідерських якостей, комунікаційні вміння, здатність вирішувати проблеми, делегувати повноваження, мотивувати та контролювати виконання поставлених завдань та вносити необхідні корективи, майбутні фахівці зможуть підвищити свою ефективність, кар'єрний ріст та зробити значний внесок у розвиток організації.

Висновок. У сучасних умовах розвитку суспільства управлінська компетентність стає ключовою для професійного становлення майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Вона включає в себе не лише знання теорії та практики управління, але й розвиток особистих якостей і навичок. Формування цієї компетентності у студентів можливе через теоретичну підготовку, практичні заняття, стажування та менторство. Розвиваючи свою управлінську компетентність, майбутні фахівці зможуть досягти успіху у своїй професійній діяльності, сприяти розвитку галузі фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Гапоненко С. Формування управлінської компетентності майбутніх учителів фізичної культури. *Військова освіта*. 2021. С. 79-87.
2. Грибан Г.П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута», 2022. 124 с.
3. Грибан Г.П. Особливості вивчення здобувачами другого (магістерського) рівня навчальної дисципліни «Управління у сфері фізичної культури і спорту». Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць II Всеукраїнської наук.-практ. конф., присвяченої 100-річчю Поліського національного університету. 2022. С. 16–24.
4. Криштанович С.В. Формування управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. Вип. 64. С. 120–123.
5. Ціпов'яз А.Т., Бондаренко В.В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Кременчук: КПК, 2019. 128 с.

МОТИВАЦІЯ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ САНАТОРНО-КУРОРТНИХ КОМПЛЕКСІВ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ

СВІТЛАНА ДУДІЦЬКА

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність теми. Погіршення стану здоров'я населення України призводить до зниження якісних і кількісних характеристик людського потенціалу держави, зумовлює зростання навантаження на сфери медичної та соціальної допомоги, зниження добробуту громадян та негативний вплив на економіку країни в цілому. Для збереження здоров'я і фізичної працездатності осіб похилого віку та підвищення якості їхнього життя велике значення має рухова активність. Підвищення рухової активності сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей організму, зниженню частоти загострень хронічних захворювань і поліпшенню психоемоційної сфери людини. Для організації рекреаційно-оздоровчої діяльності з людьми похилого віку необхідно визначити мотиваційні потреби до занять руховою активністю.

Специфікою організації рекреаційно-оздоровчої діяльності присвячено чимало досліджень повідних науковців України та світу. Загальні питання організації рухової активності людини досліджували, О.В. Андрєєва (2014), рекреативні заняття як чинник формування дозвіллевої культури, загальні напрями розвитку рекреації в Україні – вивчали Т.Ю. Круцевич, О.В. Андрєєва, О.Л. Благій (2008), вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму, мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності – А.В. Гакман (2019). Тому важливе місце посідає мотиваційні чинники до занять рекреаційно-оздоровчою руховою діяльністю в умовах санаторно-курортних комплексах.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні мотивів до рекреаційно-оздоровчої рухової активності осіб похилого віку в умовах санаторно-курортних комплексів.

Методи й організація дослідження. У процесі дослідження нами були використанні такі методи: аналіз літературних джерел, метод соціологічного опитування (анкетування), методи математичної статистики. В соціологічному опитуванні, що проводилося в санаторно-курортному комплексі «Брусниця», Чернівецької області взяли участь 25 респондентів, віком 60–75 років.

Результати дослідження. Нами було визначено основні мотиви до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю, означено пріоритетні види рекреаційно-оздоровчих занять людей похилого віку в умовах санаторно-курортному комплексі (рис.1). Основною причиною яка мотивує людей до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю є покращення стану здоров'я 25,0% та підвищення рухової активності 16,4 % а також не мало важливий фактор, це спілкування з друзями 15,6%, що підтверджує основні мотиви до покращення

стану здоров'я та спілкуванні з оточуючим. Люди похилого віку не хочуть відчувати себе хворими та самотніми.

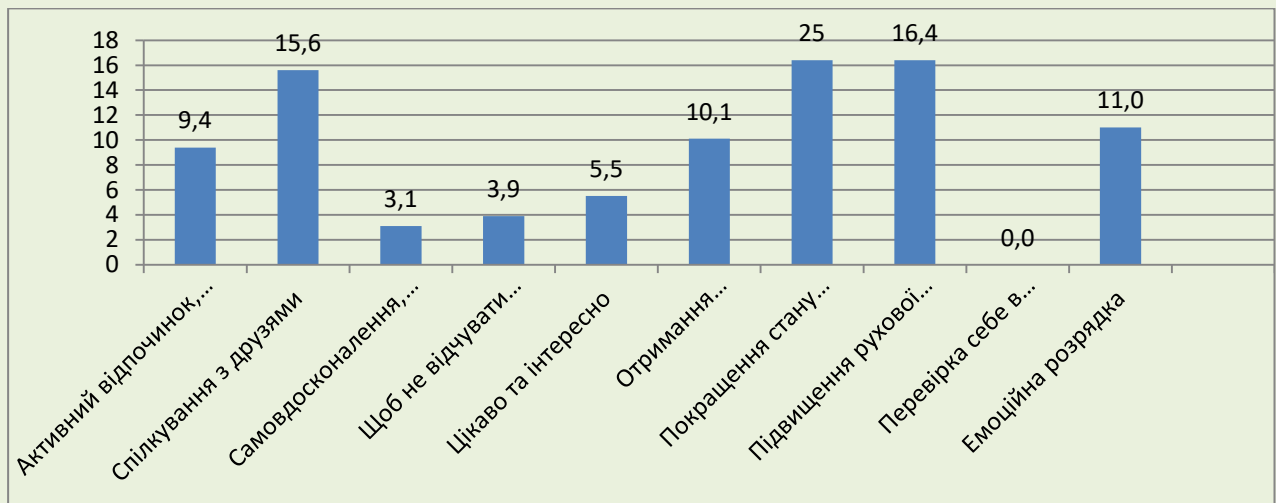


Рис. 1. Мотиви до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю жінок похилого віку, %

Проте у похилому віці люди не бажають самовиражатися та знаходитись в екстремальних умовах, хоча бажають отримувати емоційну розрядку – 11,0% респондентів. На питання перевірка себе в екстремальних умовах відповідь 0%, самовдосконалення та самовираження 3,1%. Люди похилого віку вважають, що рекреаційно-оздоровча діяльність повинна позначатися на покращенні здоров'я, впливати на емоційну розрядку, підвищувати рухову активність, що в заняттях не повинно бути екстремальних умов та самовираження.

Досліджувані особи похилого віку обирають такі засоби рекреаційно-оздоровчої діяльності у санаторно курортному комплексі як прогулянки (34,8%), заняття у воді (23,2%), танці та аеробіка (16,2%), бадмінтон (10,6%) та туризм (10,6%), катання на велосипеді (4,6%) і зовсім не обирають такі види рухової активності як спортивне орієнтування (0%), ігрові види спорту (0%) та катання на роликах (0%) (Рис.2).

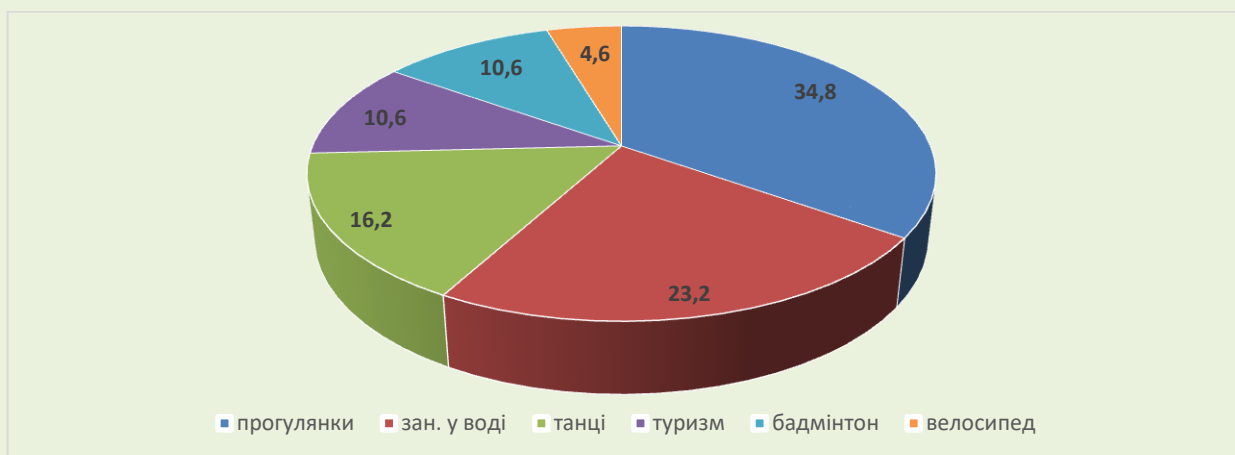


Рис. 2. Пріоритетні види рекреаційно-оздоровчих занять жінок похилого віку

На нашу думку, жінкам 60–65 років після виходу на пенсію, зміни соціального статусу необхідно переключитися на особисте здоров'я, тому саме у санаторно-курортних комплексах жінки можуть займатися руховою активністю та обирати пріоритетні види рекреаційно-оздоровчих занять за своїми уподобаннями для збереження та зміцнення здоров'я.

Висновки. На нашу думку, ключовим фактором формування гармонійно розвиненої здорової особистості у похилому віці є рухова активність. Але за рахунок рухової активності можна покращити фізичну та розумову працездатності, якість та задоволеність життям, психофізіологічний стан організму. Аналіз дослідження показує, що домінантною мотивацією серед людей похилого віку є бажання зміцнити здоров'я, що визначили 25% жінок. Основною причиною яка мотивує людей до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю є покращення стану здоров'я 25,0% та підвищення рухової активності 16,4% а також не мало важливий фактор, це спілкування з друзями 15,6%, що підтверджує основні мотиви до поліпшення свого здоров'я та спілкуванні з оточуючим та друзями під час якого підвищуються настрій людей та емоційна складова. Особистісно-орієнтований підхід – створення умов для оздоровча-рекреаційної рухової активності в умовах санаторно-курортних комплексів при яких забезпечується та формується особистісний розвиток жінок похилого віку до рекреаційно оздоровчої діяльності та рухової активності що позитивно впливає на самопочуття стан здоров'я та психоемоційний стан людей похилого віку.

Список використаних джерел

1. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 3(106). С. 25–31.
2. Андреева О, Гакман А. Залучення осіб похилого віку до оздоровчої рухової активності. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2019. №33. С. 34–39.
3. Гакман А.В., Байдюк М.Ю. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Молодий вчений. 2016. №11 (39). С. 70–73.

ТЕХНОЛОГІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ ЮНАКІВ 15-17-ти РОКІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

СЕРГІЙ КОРНІЄНКО, СТАНІСЛАВ САПРУН

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. Фізичне виховання дітей і юнаків – це тривалий педагогічний процес з використанням сукупності засобів рухової підготовки на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі. Сьогодні справедливо ставиться під сумнів ефективність педагогічної дії на розвиток фізичних

здібностей школярів в умовах сучасних занять фізичною культурою при традиційному їх змісті, вказується на необхідність широкого використання нетрадиційних засобів фізичного виховання, активного залучення учнів до позакласних занять фізичною культурою, комплексного вдосконалення фізичних здібностей на основі обліку інтересів і індивідуальних особливостей старшокласників. Численні дослідження контингенту учнів старших класів вказують на невисокий рівень розвитку їх фізичних якостей, у тому числі і силовій підготовленості. Незважаючи на значну кількість спеціальної і методичної літератури, що висвітлює багато аспектів розвитку основних рухових здібностей учнів старшого шкільного віку, дана проблема ще далека від свого вирішення, а рівень фізичної підготовленості цієї групи молоді залишає бажати кращого.

Мета дослідження полягала в розробці і експериментальному обґрунтуванні методики фізичної підготовки хлопців 15–17-ти років у зв'язку з їх індивідуальними морфологічними особливостями засобами атлетичної гімнастики.

Методи дослідження. Одним з основних методів, що застосовується в спортивно-педагогічних дослідженнях, є антропометрія, тобто визначення розмірних характеристик досліджуваного. Для вирішення завдань дослідження були використані наступні методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, антропометрія, соматотипування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для кожного періоду є властиві тільки йому ростові особливості і процеси диференціювання, які обов'язково відображаються у функціональних особливостях, змінах часових характеристик фізіологічних процесів, а отже, мають бути і методичні підходи, що змінюються, до оздоровчої спрямованості фізичної культури. Ефективність цих занять пов'язана з двома основними особливостями організму, який росте і розвивається. Це конституційні особливості дітей і процеси дозрівання організму – просторово-часові особливості. Іншими словами, в основі побудови процесу навчання повинен лежати облік соматичних (типових) особливостей і оцінки швидкості розвитку організму.

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ з обтяженнями, яка ґрунтується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також на техніці і методиці виконання силових вправ. Для виконання цих вправ застосовуються спеціальні засоби – гантелі і штанги, гумові і пружинні еспандери, тренажери і гімнастичні прилади. На підставі досвіду проведених досліджень і експериментів, ці вправи були об'єднані в тренувальні комплекси, що впливають рівномірно і глибоко на усі м'язові групи і системи внутрішніх органів. Вправи можуть виконуватися в положенні стоячи, сидячи, лежачи, стоячи на колінах, у висі, що дає можливість цілеспрямовано впливати на формування правильних пропорцій тіла і зміцнення мускулатури, а також допомагає уникнути негативної дії надмірних навантажень.

При підборі вправ необхідно враховувати особливості фізичного розвитку учнів, стан здоров'я, вік, стать, тип тілобудови. Вправи для розвитку сили

принесуть значно більший ефект, якщо їх поєднувати із загартуванням організму. Займаючись викликають в організмі фізичні вправи, у тому числі, і вправи з обтяженнями. Дуже важливе значення мають такі вправи для розвитку органів дихання. Під впливом занять збільшується ЖЄЛ, посилюються і зміцнюються дихальні міжреберні м'язи та діафрагма, збільшується екскурсія грудної клітки. При виконанні вправ збільшується потреба організму в кисні, що є дуже позитивним явищем. Чим більша м'язова робота і чим більше м'язових груп бере участь в її виконанні, тим енергійніше працюють органи дихання.

Дослідження рівня фізичної підготовленості школярів 15–17-ти років здійснювалося в рамках проведення моніторингу фізичної підготовленості дітей і учнівської молоді, що проводиться з метою створення особово-орієнтованої системи фізичної підготовки і оздоровлення учнів. Середньогрупові результати педагогічного тестування свідчать про ріст показників фізичної підготовленості в міру дорослішання юнаків.

Атлетична гімнастика передбачає вирішення завдань гармонійного фізичного розвитку, оздоровлення і використання з цією метою не лише силових, але і інших видів вправ всебічної дії. Атлетична гімнастика має ряд переваг: дає помітний ефект тренувань вже впродовж декількох місяців, дозволяє ізолювано впливати на слаборозвинені м'язові групи і легко дозувати навантаження. Включення цих методів в процес фізичної підготовки виправдано, як один з шляхів збільшення сили учнів. Тому основою змісту програми додаткових занять з підлітками 15–17-ти років, що мають дисгармонійний фізичний розвиток, стали комплекси силових вправ у поєднанні із засобами загальної фізичної підготовки.

Динаміка результатів контрольних вправ у юнаків з низьким рівнем розвитку маси тіла і м'язової маси мала свої особливості. Розвиток фізичних якостей у юнаків різного типу тілобудови відбувався неоднаково. Це вказує на залежності між індивідуальними морфологічними особливостями і ефективністю процесу фізичного виховання.

Висновки. Отримані результати вказують на те, що віковий період 15–17 років є сенситивним періодом для розвитку сили. Цим і пояснюється значне збільшення показників підтягування у юнаків експериментальних груп (70,6 і 90,9 %). В той же час, у юнаків контрольних груп приріст результатів в підтягуванні зріс значно менше: на 13,9 і 19,2 %, що ще раз підтверджує першочергове значення цілеспрямованих навчально-тренувальних занять і недостатність фізичної активності, що забезпечується уроками фізичної культури, для розвитку фізичних якостей.

Список використаних джерел

1. Кондес Т.В. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник для самостійної роботи студентів. К.: Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.
2. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика. Навчально-методичний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2013. 136 с.

3. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с.
4. Атлетична гімнастика: методичні вказівки / уклад.: Антонюк О.А. К: КНУБА, Талком, 2021. 27 с.
5. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. 154 с.
6. Гурєєва А.М., Єсіонова Г.О., Кушнір Г.І., Рибалка О.І. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Запоріжжя: ЗНУ, 2013. 73 с.
7. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок): метод. рекомендації для самостійної роботи студентів / уклад. О.Ф.Твердохліб, А.І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. К.: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 36 с.
8. Бондаренко О. Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Сучасні технології атлетичної гімнастики»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 23 с.

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ

ОЛЕКСАНДР КУЗІВ

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Актуальність теми. Формування соціальних компетентностей у школярів у процесі занять фізичними вправами є надзвичайно важливим моментом, оскільки саме соціальні компетентності є провідними в освітній галузі з фізичної культури для 1–4 класів [2] та в освітній галузі «Фізична культура» для 5–9 класів [3]. Це визначено Стандартом освітньої реформи «Нова українська школа» [1], яка реалізовується в закладах загальної середньої освіти з 01 вересня 2018 року. Проте, учителі фізичної культури не завжди можуть якісно підібрати ті засоби, які б ефективно розвивали соціальні навички учнів, тому вважаємо наше дослідження актуальним.

Мета дослідження – виокремити ознаки соціальних компетентностей та ефективні засоби фізичного виховання для їх формування упродовж уроку фізичної культури.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, соціологічні методи (неформальні бесіди, інтерв'ю).

Результати дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел [1, 2, 4–6] та неформальні бесіди, інтерв'ю з учителями фізичної культури дали можливість виділити такі характерні ознаки соціальних компетентностей: співпраця та взаємодія учнів під час спортивних, рухливих ігор чи естафет; емпатія та толерантність до виконання фізичних вправ іншими; лідерство та комунікація; спортивна етика у змагальній діяльності; підтримка та мотивація однокласників під час виконання фізичних вправ; послух та взаєморозуміння в

команді; тактовність та дипломатична поведінка; взаємопідтримка у навчанні (рис. 1).

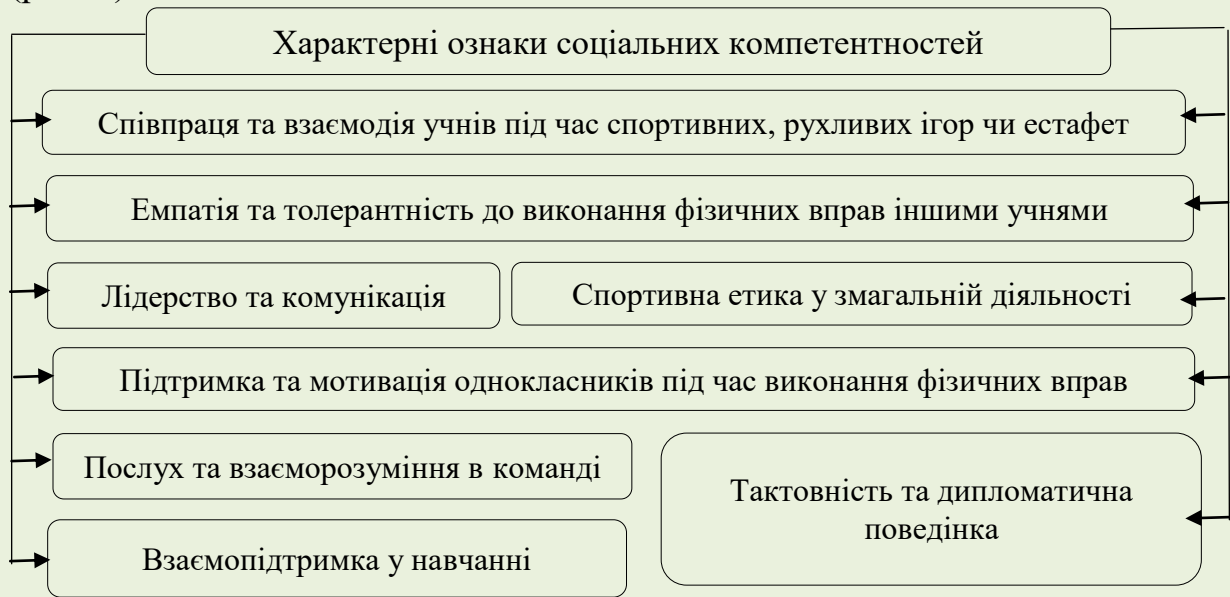


Рис. 1. Схематичне зображення соціальних компетентностей важливих у процесі фізичного виховання учнів

Розглянемо характеристику кожної з цих ознак та засоби й підходи фізичного виховання, за допомогою яких можна їх формувати.

Співпраця та колективна гра може проявлятися у здатності працювати у команді, вмінні взаємодіяти з різними людьми, будувати стосунки та вирішувати конфлікти конструктивним способом, а також сприяти досягненню спільних цілей та дотримання правил гри.

Емпатія та толерантність може проявлятися у здатності учнів розуміти почуття та потреби інших учасників освітнього процесу, проявляти повагу до їхніх можливостей та певних обмежень. Особливого значення набуває формування цієї ознаки в умовах інклюзивного навчання.

Лідерство та комунікація в процесі фізичного виховання проявляється у здатності ефективно спілкуватися з іншими, впливати на них та приймати рішення у групі, команді.

Наступною важливою ознакою соціальних компетентностей під час уроку фізичної культури вважаємо спортивну етику, яка проявляється у дотриманні правил «Чесної гри», чесної та ввічливої взаємодії з однокласниками по команді, а також із суперниками.

Важливо під час виконання фізичних вправ формувати в учнів підтримку та мотивацію до виконання фізичних вправ. Особливо важливо навчати учнів умінню підбадьорювати та підтримувати однокласників під час виконання фізичних вправ або участі у спортивних змаганнях. Вважаємо, що ефективним засобом для формування підтримки та мотивації учнів може бути варіативний модуль «Чирлідінг».

У неформальних бесідах учителі фізичної культури зазначали, що формувати таку ознаку як конструктивне співробітництво надзвичайно важливо в процесі спортивної, рухливої гри чи естафет, тому що це дає можливість формувати стратегію та тактику командної роботи, вчить учнів працювати

разом для досягнення спільних цілей, обміну ідеями та допомоги один одному у виконанні завдань уроку.

Така ознака, як послух та взаєморозуміння проявляється у здатності слухати інших та брати до уваги їхні думки та ідеї, сприяючи конструктивному діалогу. Для формування такої ознаки вагомим значення набувають елементи рефлексії, які можна проводити в заключній частині уроку під час підведення підсумків уроку, використовуючи техніки формувального оцінювання «Тижневий звіт», «Шкала», де учні можуть надавати учителеві фізичної культури зворотний зв'язок про проведений урок, про переваги та труднощі в цьому уроці. При цьому важливою є ще одна ознака – тактовність та дипломатія. Вона проявляється у здатності виражати думки та переконання без образливих коментарів або конфліктів, що сприяє формуванню позитивного клімату під час уроку фізичної культури.

Взаємопідтримка під час навчання. Ця ознака проявляється у здатності допомагати один одному в засвоєнні нових навичок та технік, створюючи сприятливу атмосферу для спільного розвитку. Для цього ефективним засобом може бути виконання фізичних вправ в парах чи в трійках. Вважаємо, що для формування цієї ознаки можна використовувати таку техніку формувального оцінювання як «Дві зірки». Ця техніка дає можливість спостерігати за виконанням фізичних вправ у парах, допомагати під час виконання чи то усно за допомогою рекомендацій чи страхуючи.

Висновок. Таким чином, на основі аналізу та узагальнення літературних джерел, офіційних документів встановлено, що соціальні компетентності є провідними для фізичної культури. Неформальні бесіди та інтерв'ю з учителями фізичної культури дали можливість виокремити характерні ознаки соціальних компетентностей та підібрати ефективні засоби і підходи фізичного виховання для їх формування в учнів під час уроку фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Гриневич Л. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ. 2016. 36 с.
2. Державний стандарт базової середньої освіти: постанова КМУ від 30.09.2020 р. № 898.
3. Державний Стандарт початкової освіти: постанова КМУ від 21.02.2018 р. № 87.
4. Про освіту: Закон України. Редакція від 21.11.2021 р. № 2145-VIII.
5. Сороколіт Н. Можливість упровадження громадянських і соціальних компетентностей у фізичному вихованні. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи. Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. 2021. С. 129–132.
6. Турчик І.Х., Сороколіт Н.С., Цюпак Б. Формування громадянських і соціальних компетентностей в учнів засобами фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ. 2020. № 1(121). С. 102–107. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1\(121\)20.20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.20).

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ХРИСТИНА ГНАТЮК, ТЕТЯНА МИЦКАН

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Протягом останнього часу в Україні склалася тривожна ситуація – різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді [3; 5].

У наш час інтенсифікації економічного та інформаційного розвитку, швидких соціальних змін спостерігаються несприятливі зміни в стані здоров'я людей [6], які пов'язують із забрудненням навколишнього середовища, кризовими явищами в економіці [4], зростанням нервово-психічної напруги [7], незадовільними умовами праці та відпочинку, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками, низьким рівнем санітарної культури, недостатньою руховою активністю. Крім того, студентівська та студентська молодь недостатньо приділяє уваги власному здоров'ю. Серед більшості представників цього вікового періоду, спостерігається інертний спосіб життя, що характеризується зниженням рівня фізичного здоров'я [8].

У зв'язку з інтенсифікацією виробництва, посилюються вимоги до якості підготовки фахівців у закладах фахової передвищої освіти до конкретних видів професійної діяльності та, відповідно, виникає необхідність профілювання фізичного виховання з урахуванням вимог обраної професії [1; 2; 7], що тісно пов'язано зі сформованістю м'язової системи людини, зокрема, з такими її характеристиками як сила й витривалість окремих м'язових груп.

Мета дослідження – визначити рівень розвитку силових якостей студентів закладів фахової передвищої освіти з урахуванням специфіки їх майбутньої професійної діяльності.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; метод педагогічного експерименту; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Метою «Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року» (2016) є забезпечення здійснення системного реформування загальної середньої освіти за такими провідними напрямками як ухвалення державних стандартів, що враховують компетентності, необхідні для успішної самореалізації особистості; запровадження нових принципів педагогіки партнерства та дитиноцентризму; а випускник Нової української школи – це всебічно розвинена особистість, здатна до критичного мислення; інноватор, здатний змінювати навколишній світ, розвивати економіку за принципами сталого розвитку, конкурувати на ринку праці, навчатися впродовж життя [8].

Наскрізними вміннями, що мають бути сформовані НУШ в учнів початкових класів є читання з розумінням, уміння висловлювати власну думку усно і письмово, здатність логічно обґрунтовувати позицію, творчість, ініціативність, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, здатність співпрацювати з іншими людьми, регулярно займається руховою активністю, фізичною культурою та спортом; демонструє рухові вміння та навички та використовує їх у різних життєвих ситуаціях; добирає фізичні вправи для підвищення рівня фізичної підготовленості; керується правилами безпечної і чесної гри, уміє боротися, вигравати і програвати; усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я, емоційного задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії, а також критичне та системне мислення

Мета дослідження – визначити роль технології критичного мислення у розвитку учнів початкових класів на уроках фізичної культури.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувався теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури.

Результати дослідження. О. Белкіна-Ковальчук та О. Пометун критичне мислення розглядають як окремий тип мислення, який характеризується активністю, цілеспрямованістю, самостійністю, дисциплінованістю та рефлексивністю та передбачає розвиток у процесі навчання здатності людини: визначати проблеми, аналізувати, синтезувати, оцінювати інформацію з будь-яких джерел, висувати альтернативи й оцінювати їх, обирати спосіб розв'язання проблеми чи власну позицію щодо неї й обґрунтовувати свої погляди, робити свідомий вибір і діяти [1; 6].

Згідно з О. Пометун саме такий підхід дає змогу вибудувати поетапність навчального процесу з одночасним формуванням кожного з названих мисленнєвих умінь та розвитком характеристик самого процесу мислення школяра. Вона переконує, що розроблення сучасної педагогічної моделі розвитку критичного мислення, зокрема і учнів початкової школи, необхідно концептуально розділити та відокремити «критичне» мислення від «креативне» мислення та «логічне» мислення [6, с. 94].

Ю. Саєнко зазначає, що технологія «Критичного мислення» є системою методичних прийомів, призначених для використання їх в різних освітніх галузях, видах і формах навчання. Ця технологія дозволяє сформулювати такі вміння як працювати з інформаційним потоком, який постійно оновлюється, вміння ясно та чітко висловлювати свої думки (усно чи письмово), впевнено та коректно по відношенню до оточуючих; вміння обґрунтовувати власну думку на основі осмислення різного досвіду, ідей та уявлень; вміння вирішувати проблеми; здатність самонавчання (академічна мобільність); вміння співпрацювати та працювати в групі; здатність вибудовувати конструктивні взаємини з іншими людьми [9, с. 641].

Освітня технологія «Критичного мислення» допомагає формуванню в учнів, зокрема і початкової школи: освітньої мотивації (підвищення інтересу до процесу навчання та активного сприйняття навчального матеріалу); інформаційної грамотності (розвиток здатності до самостійної аналітичної та

оцінювальної роботи з інформацією будь-якої складності); культури мовлення (формування навичок написання текстів різних жанрів); соціальної компетентності (формування комунікативних навичок та відповідальності за знання).

З метою розвитку індивідуальних здібностей обдарованих учнів технологія «Критичного мислення» може застосовуватись учителями початкової школи кожного дня, на переконання О.С. Нікітченко, О.А. Тарасова. До ключових етапів реалізації технології дослідники відносять:

1. Виклик. Мета – формування особистого інтересу для отримання інформації. Учні мають подумати та розповісти іншим (за допомогою індивідуальної, парної, групової роботи; брейнстормінгу; спільних прогнозувань; озвучування проблемних питань тощо) про те, що вони знають з обраної теми для обговорення – так отримані раніше знання усвідомлюються та стають базою для засвоєння нових. Задача вчителя на цьому етапі – узагальнити знання дітей, допомогти кожному визначити «своє знання» й основні цілі для отримання нових.

2. Осмислення. Діти знайомляться з новою інформацією. При цьому вони мають відслідкувати своє розуміння й записувати у формі питань те, що вони не зрозуміли – для того, щоб пізніше заповнити ці «білі плями». Після ознайомлення з інформацією кожен учень має сказати про те, які орієнтири/фрази/слова допомогли йому зрозуміти інформацію, а які, навпаки, заплутували. Головний принцип етапу осмислення – учитель має давати учням право/установку на індивідуальні пошуки інформації з подальшим груповим обговоренням та аналізом.

3. Рефлексія. Учні мають обдумати те, чого вони дізналися та як включити нові поняття у свої уявлення; обговорити, як це змінило їхні думки, бачення, поведінку [11, с. 14].

О. Белкіна-Ковальчук доводить, що формування критичного мислення в учнів початкових класів, зокрема і на уроках фізичної культури, на нашу думку, значною мірою залежить від певних дидактичних умов, які забезпечують ефективність застосування моделі формування критичного мислення, а саме: 1) наявність у самих наставників високої педагогічної культури та критичного мислення; 2) спеціальна підготовка вчителів до формування критичного мислення школярів; 3) забезпечення дискусійності педагогічного процесу; 4) демократичний характер взаємин вчителів і учнів, повага до власної думки учня; 5) заохочення та підтримка вчителем оригінальних, нестандартних думок, ідей, пропозицій учнів [1].

І. Кашуб'як, визначаючи ефективні методи та прийоми технології розвитку критичного мислення в учнів початкових класів на уроках фізичної культури, пропонує власну назву триетапної структури уроку:

1. Етап актуалізації знань та мотивації навчальної діяльності учнів, що має на меті сконцентрувати увагу учнів на проблемі та викликати інтерес до обговорюваної проблеми.

2. Етап сприймання й осмислення навчального матеріалу в процесі практичної діяльності передбачає представлення теми й очікуваних навчальних

результатів, забезпечення розуміння учнями змісту їхньої діяльності, надання навчальної інформації, щоб на її основі виконувати практичні завдання.

3. Етап консолідації знань, умінь і навичок – застосування знань, умінь, навичок, відповідно до очікуваних результатів уроку, узагальнення вивченого, підбиття підсумків, оцінювання результатів уроку, рефлексія [3, с. 81].

Відповідно до визначеної І. Кашуб'як триетапної структури уроку, пропонуємо застосовувати на уроках фізичної культури у початкових класах ЗЗСО такі методи розвитку критичного мислення як:

– **«Бортовий журнал»**, метою застосування цього методичного прийому є необхідність навчити учнів організувати і систематизувати інформацію уроку через фіксацію актуалізованих знань і знань, здобутих у процесі навчання;

– **«Кошик ідей»** – навчити аналізувати опорні знання, мотивувати до пізнавальної діяльності, сприяти вдумливому читанню тексту;

– **«Кубування»** – навчити класифікувати навчальний матеріал за таксономією Блума у 6 рівнів: знання → розуміння → застосування → аналіз → синтез → оцінювання;

– **«Мозковий штурм»** – навчити учнів висловлювати гіпотези стосовно вирішення конкретної проблеми, швидко генерувати велику кількість ідей, сприймати думку іншої людини, порівнювати й оцінювати власну та іншу думку;

– **«Навчаючи – вчуся»** – навчити учнів здобувати знання самостійно та передавати їх своїм однокласникам;

– **«Правильні та хибні висловлення»** – навчити учнів установлювати, чи правильні подані їм твердження, обґрунтовуючи свою відповідь; співвідносити власні думки з текстом; пояснювати, чому виникли відмінності;

– **«Ромашка запитань Блума»** – навчити усвідомленому та цілеспрямованому формулюванню запитань різного типу;

– **«РОФТ»** – навчити учнів застосовувати комунікативні уміння та навички у конкретних життєвих ситуаціях або навчальній діяльності;

– **«Сенкан»** – навчити учнів знаходити в інформаційному матеріалі найсуттєвіші елементи, робити висновки та коротко їх формулювати;

– **«Таблиця «З-Х-Д» («Знаємо-хочемо дізнатися-дізналися»)** – навчити учнів графічної організації, логічного і змістового структурування матеріалу, формулювання запитань, аналізування змін і результатів уроку [4].

На думку науковців, ці методи і прийоми розвитку критичного мислення програмують формування у здобувачів освіти на першому рівні повної загальної середньої освіти таких мисленневих операцій, як аналіз, синтез, оцінювання, розуміння змісту їхньої діяльності для успішного досягнення очікуваних навчальних результатів уроку. Також вони сприяють формуванню в учнів початкових класів математичної компетентності, розвитку критичного мислення, здатності розпізнавати і моделювати процеси та ситуації з повсякденного життя, розробляти стратегії дії для розв'язання різноманітних задач, здатності робити усвідомлений вибір.

Висновки. Таким чином, проведений аналіз наукових праць довів, що критичне мислення є інтелектуальним процесом застосування навичок

високого рівня (аналізу, синтезу, узагальнення, систематизації, суб'єктивної і об'єктивної оцінки інформації, зібраної суб'єктом учіння через спостереження, досвід, міркування, комунікації та рефлексію), який передбачає точність, ясність і узгодженість думок та актуальність і справедливість висновків.

Наукові розвідки у вирішенні проблеми розвитку критичного мислення в учнів початкових класів на уроках фізичної культури можуть бути продовжені у напрямі: визначення оптимальних методів і прийомів розвитку критичного мислення в молодших школярів в умовах дистанційного навчання, інформальної та неформальної освіти.

Список використаних джерел

1. Белкіна-Ковальчук О.В. Формування критичного мислення учнів початкових класів у процесі навчання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.09. Волинський держ. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк, 2006. 21 с.
2. Гусєва В.О. Шляхи практичного розвитку критичного мислення учнів початкових класів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2012. №30. С. 114–120.
3. Кашуб'як І.О. Розвиток критичного мислення молодших школярів під час узагальнення математичного матеріалу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 17. Теорія і практика: навчання та виховання. 2019. Вип. 30. С. 80–86.
4. 4. Лякішева А. В., Вітюк В. В., Кашуб'як І. О. Кейсбук методів і прийомів технології розвитку критичного мислення в Новій українській школі: навч.-метод. посіб. для вчит. поч. класів ЗЗСО та студ. спец. 013 Початкова освіта. 2-ге вид., переробл. і доповн. Луцьк: ФОП Іванюк В. П., 2022. 116 с.
5. Мисечко О.Є. Психолого-педагогічні умови формування критичного мислення молодших школярів при вивченні іноземної мови. Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наукових праць. 2003. II (5). Р. 237–242. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/23956/>.
6. Пометун О.І. Критичне мислення як педагогічний феномен. Український педагогічний журнал. 2018. №2. С. 89–98. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukrpj_2018_2_14.
7. Починкова М.М. Дефініція «Критичне мислення» у науковому педагогічному дискурсі. Освіта та педагогічна наука. 2019. № 1 (170). С. 37-48. URL: <http://eps.luguniv.edu.ua/index.php/eps/article/view/4>.
8. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/249613934>.
9. Саєнко Ю.О. Впровадження технології критичного мислення під час вивчення навчальної дисципліни «Організація екологічного виховання в початковій школі» у майбутніх вчителів початкових класів. Молодий вчений. 2018. №2(2). С. 640-645.
10. Скворцова С., Онопрієнко О. Нова українська школа: методика навчання математики у 1–2 класах закладів загальної середньої освіти на засадах інтегративного і компетентнісного підходів: навч.-метод. посіб. Харків: Ранок, 2019. 352 с.
11. Формування навичок критичного мислення на уроках іноземної мови: навч.-практ. посібн. / О.С. Нікітченко, О.А. Тарасова. Харків: Друкарня Мадрид», 2017. 104 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У КРАЇНАХ СТАРОДАВНЬОГО СХОДУ (IV–III тис. р. до н. е.).

РОМАН ТЯГУР, АНДРІЙ СИНИЦЯ, АНТОНІНА МАЙСТРУК, ВІКТОР МАЙСТРУК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Питання фізичного виховання у країнах Стародавнього Сходу (Єгипет, Індія, Межиріччя і Китай), залишається актуальним й цікавим, оскільки ці цивілізації внесли значний внесок у розвиток систем фізичного виховання, фізичної культури і спорту. У давньому Єгипті фізичне виховання мало велике значення і було пов'язане з військовою підготовкою. Єгиптяни розвивали специфічні види спорту, такі як боротьба, стрибки, метання, а також вправи на вправління в бойових мистецтвах. Фараони й аристократи були активними учасниками таких занять. У Стародавній Індії фізичне виховання було важливою складовою духовної та фізичної гармонії. Індійська філософія й культура сприяли розвитку таких практик, як йога, що об'єднує фізичні вправи з медитацією й духовним розвитком. Багато з практик, розроблених в Індії, вплинули на сучасні форми фізичного виховання. У Межиріччі (Месопотамії) фізична активність була важливою частиною щоденного життя. Спорт та фізична підготовка використовувалися як засіб підтримки фізичного здоров'я та готовності до війни. Спортивні змагання та вправи були важливими для життєдіяльності суспільства. Китайська культура також цінувала фізичне виховання. Розвивалися такі види бойових мистецтв, як кунг-фу, що поєднували в собі фізичну силу, гнучкість та духовний розвиток [2].

Методи й підходи до спорту, фізичної активності та здорового способу життя у країнах Стародавнього Сходу мають вплив на сучасні погляди та практичну діяльність у цій області.

Мета дослідження. Дати оцінку фізичного виховання у країнах Стародавнього Сходу.

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

Результати дослідження. *Фізичне виховання у Стародавньому Єгипті.* Державність з'явилась у другій половині IV тис. до н.е. Фізичне виховання тісно пов'язувалося з релігійним культом. Розвивались наступні фізичні вправи: біг, стрільба з лука, фехтування на мечях і палицях, їзда верхи, перегони на колісницях, боротьба, кулачний бій, ритуальні і бойові танці, метання списа, дротика, акробатика (вид гімнастики, що об'єднує стрибки, стійки, перевороти, балансування й інші фізичні вправи), плавання, підняття тягарів. Аристократія застосовувала елементи фізичного виховання в спеціальних школах, на полюванні та на військовій службі. Жінки і доньки вельмож любили грати в м'яч, займалися гімнастичними вправами і плаванням. У системі виховання рабовласників широко застосовувались змагання та виступи на святах і оглядах [1].

Фізичне виховання в Межиріччі (Месопотамія). Перші держави з'явилися в Південному Межиріччі, яку Біблія називає “рівниною Санаар”, у середині III тис. до н. е. Вавилон, Ассирія (держави виникли у I тис. до н. е.), Персія (держави виникли у VI ст. до н. е.) Розвивалися наступні фізичні вправи: біг, стрільба з лука, фехтування на мечі і палицях, їзда верхи, перегони на колісницях, боротьба, кулачний бій, ритуальні і бойові танці, метання списа, дротика, акробатика, плавання, кінне поло [3].

Фізичне виховання в Стародавній Індії. Найдавніша цивілізація в долині річки Інд виникає у XXIII ст. до н. е. Розвивалися наступні фізичні вправи: біг, стрільба з лука, фехтування на мечі і палицях, їзда верхи, перегони на колісницях, боротьба, кулачний бій, ритуальні і бойові танці, метання списа, дротика, акробатика, кінне поло, хокей на траві, масаж, ритуальна оздоровча гімнастика, самооборона без зброї, поєдинки з нанесенням ударів рукою чи ногою по болючих частинах тіла суперника, удушливі прийоми, хатха-йога. Змагання в силі і спритності були підпорядковані потребам релігійного світу Індії [1].

Фізичне виховання в Стародавньому Китаї. В стародавньому Китаї перші паростки фізичного виховання з'явилися на початку III тис. до н. е. в долині річок Янцзи та Хуанхе. У 2698 році до н. е. у книзі під назвою “Кунфу” вперше були систематизовані описи поширених фізичних вправ: біг, стрільба з лука, фехтування на мечі і палицях, їзда верхи, перегони на колісницях, боротьба, кулачний бій, ритуальні і бойові танці, метання списа, дротика, акробатика, чжу-ке (прообраз сучасного футболу), бій без зброї, перетягування каната, змагання на воді, пантоміма, лікувальна гімнастика, обезболюючий масаж, система фізичного виховання « у-шу» [4].

Висновки. Кожна з країн Стародавнього Сходу мала власні традиції та методи фізичного виховання. В Давньому Єгипті фізичні вправи тісно пов'язувалися з релігійними обрядами, в Межиріччі (долина річок Тигр і Євфрат) важлива увага приділялась військовим умінням, в Індії розвиток тіла був складовою йогічної практики, в Китаї особливу увагу приділяли гімнастичним вправам та масажу. Фізичне виховання в культурі цих держав не розглядалося відокремлено від духовного розвитку. Воно включалося в загальний контекст саморозвитку, духовності та гармонії. Багато з практик фізичного виховання спрямовані на збереження здоров'я та довголіття. В Індії, аюрведа використовувалася для підтримки здоров'я тіла через фізичні вправи та йогу. Фізичне виховання не обмежувалося лише фізичними вправами, але і враховувало гармонію між тілом і розумом. Важливою була не лише фізична сила, а й ментальна стійкість. Багато компонентів фізичного виховання збереглися й продовжують впливати на сучасні методи тренування та фітнесу.

Список використаних джерел

1. Тягур Р.С. Історія фізичної культури і олімпійського руху: 180 базових термінів. Івано-Франківськ: Видавець В. Дяків, 2019. 115 с.
2. Тягур Р.С. Історія фізичної культури і спорту: курс лекцій. Івано-Франківськ: Видавець В. Дяків, 2020. 276 с.

3. Тягур Р.С., Лісовський Б.П., Ткачівська І.М., Яців Я.М. Фізична культура і спорт у Античному Китаї, Японії і Кореї. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation recreation): науковий журнал. Рівне: НУВГП, 2021. № 9. С. 22–34.
4. Тягур Р.С. Історія фізичної культури: короткий лекційний курс. Івано-Франківськ, «Просвіта», 2023. 136 с. (ISBN 978-617-7705-18-4)

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ В ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАННЯХ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

ВІТАЛІЙ КОРОТИЧ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Для організації ефективних тренувань оздоровчого характеру особам зрілого віку необхідна для цього позитивна мотивація. Систематичність і зміст тренування залежить від чіткого усвідомлення чоловіками першого зрілого віку пріоритетних мотивів занять, що у свою чергу становить компенсаторний фактор [1, 2]. Визначення провідної ролі мотивації у здійсненні спортивно-оздоровчої діяльності спонукає до вивчення цього питання.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що стратегічним напрямом підвищення ефективності оздоровчих занять чоловіків першого зрілого віку є саме визначення провідних мотивів та їх урахування під час планування спортивно-оздоровчого процесу [1, 5, 6], використання інноваційних підходів до побудови тренувальних процесів [3, 7].

На думку О.В. Андрєєвої [2] вивчення мотивів занять спортивно-оздоровчою діяльністю, чинників і методів, що сприяють їхньому формуванню, позитивно впливає на залучення людей до систематичних занять руховою активністю.

Визначення найбільш значущих мотивів, що спонукають людину до занять фізичними вправами, має велике значення, тому що дає змогу:

- використовувати їх для активізації тренувального процесу, формування свідомого ставлення до занять, розуміння своїх потреб;
- актуалізувати найважливіші мотиви під впливом різних форм оздоровчих занять, що, у свою чергу, дає змогу підтримувати поведінкову активність не тільки у спортивному залі, а й поза його межами.

Проблема мотивації і важливість визначення пріоритетних мотивів спортивно-оздоровчої діяльності стала предметом дослідження багатьох учених [2, 5–7], які звертають увагу на врахуванні їх під час планування тренувального процесу. Зазначена проблематика не втрачає актуальності у віковому аспекті [3, 4] та напрями оздоровчого фітнесу [2, 5, 7].

Загальне зниження рівня здоров'я чоловіків працездатного віку підтверджує актуальність зазначеної проблеми [4].

Мета дослідження – вивчити пріоритетні мотиви в оздоровчих тренуваннях чоловіків першого зрілого віку.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, опитування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні брали участь 50 чоловіків молодого віку, які відвідують тренувальні заняття у спортивних клубах та секціях м. Івано-Франківськ. Визначено характеристику контингенту чоловіків молодого віку, які займаються оздоровчими тренуваннями, що визначало їхній соціальний статус (36 % – робітники; 54% – службовці, 10 % – безробітні), рівень здобутої освіти (72 % мали вищу освіту, 4% мали базову загальну середню освіту, 10 % – професійно-технічну освіту, 14% – незакінчену вищу освіту), сімейне положення (52 % – неодружені, 32% – одружені, а 16% – розлучені), наявність тренувального досвіду (24% займалися понад 2 роки). Серед пріоритетних мотивів чоловіків визначають корекцію статури (52%), зменшення маси тіла (20%). Проаналізовано види занять, яким віддають перевагу чоловіки молодого віку, серед яких провідну позицію займають заняття силової спрямованості (62%). Здебільшого чоловіки віддають перевагу оздоровчому напрямку занять – 44 % опитаних. Визначено наявність взаємозв'язку між віком і руховими уподобаннями чоловіків. Представлено результати самооцінки чоловіками стану їхнього здоров'я. Контингент чоловіків, які брали участь у дослідженні, характеризувався наявністю шкідливих звичок (24%). Серед факторів, що лімітують ведення здорового способу життя, обстежені визначали брак часу, відсутність односторонніх думок для участі в оздоровчій діяльності та недостатнє матеріальне забезпечення. З'ясовано наявність обізнаності чоловіків про засади здорового способу життя та бажання їх дотримуватись.

Висновки. Сучасні засоби занять силової спрямованості є дієвим інструментом залучення чоловіків молодого віку до систематичних оздоровчих тренувань, які є важливими чинниками збереження та зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення когнітивної діяльності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням, як в період трудової діяльності, так і в повсякденному житті. Такий контингент у переважній більшості сформували чоловіки з вищою освітою, які не мають сім'ї та дітей. Серед напрямів діяльності опитані обрали оздоровчий, а серед мотивів до занять пріоритет належить корекції статури, зниженню маси тіла. Серед напрямів оздоровчого фітнесу чоловіки молодого віку провідну позицію віддають силовим тренуванням. Щодо дотримання засад здорового способу життя, більшість учасників дослідження (76 %) не мають згубної звички тютюнопаління, а до факторів, що лімітують дотримання засад здорового способу життя, більшість чоловіків віднесли брак часу.

Список використаних джерел

1. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчої рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. №2. С. 59–66.
2. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2014. 280 с.

3. Кириченко В., Садовський О., Даруга А. Ефективність занять за програмами силового фітнесу з чоловіками першого періоду зрілого віку. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: електронний збірник наукових праць XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*, 13-14 травня 2022 р. Вінниця, 2022. С. 17–21.
4. Леоненко А.В., Оношко Ю.С. Характеристика методики організації силових занять для чоловіків зрілого віку. Олімпійський та параолімпійський спорт. 2023. №1. С. 26–28.
5. Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. №4. С. 89–94.
6. Хомовський О.І. Етапи мотивації у спортивній діяльності. *Значення фізичної культури і спорту для здоров'я людини: Міжнародна наукова конференція*, 6-7 березня 2024 р. Рига, Латвія, 2024. С. 37–39.
7. Школа О.М., Лесніков Ю. Новітні підходи для формування у молоді інтересу до занять фізичною культурою і спортом. *Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції*, 12 травня 2021 р. Київ, 2021. С. 272–273.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

КСЕНІЯ КУДРЯВЦЕВА, УЛЯНА КАТЕРИНА, БОГДАН БОКЛАН
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність теми. Функціональний тренінг один із напрямів оздоровчого фітнесу, спрямований на покращення рухових можливостей, в контексті урбанізованого способу життя сучасної людини. Цей вид тренувань також широко використовується для підвищення фізичних кондицій «практично здорових людей» [1, с.33].

Функціональний тренінг передбачає розробку та адаптацію фізичних вправ, до повсякденної діяльності людини, роблячи таку діяльність більш безпечною та ефективною .

Спрямованість занять функціональним тренінгом надає можливість вдосконалювати всі фізичні якості в нерозривній єдності та забезпечити стійкість нервової системи до стресових ситуацій. Особлива увага у програмах функціонального тренування приділяється розвитку м'язів-стабілізаторів корпусу, які забезпечують правильну поставу. Недостатній розвиток цих м'язів обумовлює нестабільність положення хребта, виникнення багатьох захворювань, що призводить до травматизму під час виконання повсякденних рухових дій та фізичних вправ. Науково доведено, що зміцнення м'язів, які відповідають за поставу, і збереження природного положення тулуба, обумовлює зниження ризику отримання травм хребта та суглобів [1, с.35].

Фабіо Мартелла наголошував на тому, що при виконанні людиною вправ на силових тренажерах, траєкторія руху яких задана, м'язи працюють

ізолювано, м'язи-стабілізатори слабо залучаються до роботи. На відмінну від функціонального тренінгу, вправи якого виконуються у всіх трьох площинах, тому вони більш адаптовані до повсякденних рухів людини.

Враховуючи концепцію Томаса Маєрса, варто відмітити, що будь-який м'яз не тільки з двох сторін кріпиться до кісток і виконує якийсь окремих рух, а й входить до певного ланцюга, який покритий фасцією (сполучна тканина, яка вкриває м'язи). При виконанні повсякденних рухових дії та фізичних вправ, залучається до роботи цілий м'язовий ланцюг [2, с.171]. Саме функціональний тренінг дає можливість комплексно працювати з м'язовими та фасціальними структурами, не ізолюючи м'язи, а включаючи до роботи цілий ланцюг, внаслідок цього покращується суглобово-зв'язкова та фасціальна рухливість.

Перевагами функціонального тренінгу також є доступність та варіативність засобів, методів і обладнання. В той же час в науковій літературі недостатньо висвітлені питання організаційно-методичного забезпечення занять функціональним тренінгом жінок зрілого віку в умовах фітнес-центру.

Мета дослідження полягала у дослідженні організаційно-методичних основ побудови занять функціональної спрямованості для жінок першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз, синтез і узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження. Враховуючи сучасну демографічну кризу, поширеність захворюваності серед населення, в тому числі і в наслідок психоемоційного перенапруження, спричиненого нищівною дією пандемії Covid-19 та війни, актуальним є розробка організаційно-методичних умов та практичних рекомендацій щодо використання функціонального тренінгу з метою підвищення рівня фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку.

При побудові занять функціональної спрямованості ключовим є дотримання основних принципів тренувань: доступності (кожен має право обирати вид та засоби рухової активності), диференціації (врахування морфофункціональних та вікових особливостей, відповідно до цього здійснюється підбір засобів та методів тренувального процесу, обсяг та інтенсивність навантаження), систематичності (тільки при регулярних систематичних тренуваннях досягаються довготривала адаптація, що призводить до підвищення фізичних і функціональних можливостей) та системності (варто планомірно та поступово збільшувати спочатку обсяг, а потім інтенсивність для пристосування організму до навантаження).

Підготовча частина заняття має включати три етапи: пробудження (виконання пропріорецептивної розминки – поглажування, розтирання та простукування, що забезпечить нервово-м'язову взаємодію), активацію (включення вправ на увагу та спритність) та впрацювання (виконання вправ, наближених за біокінематичними характеристиками до тих, які передбачені в основній частині).

Спрямованість тренувань на розвиток загальної та силової витривалості за рахунок процесів аеробного енергозабезпечення, що призведе до покращення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної системи,

забезпечить їх високу працездатність при фізичному навантаженні та економну роботу у стані спокою, як наслідок, підвищить рівень здоров'я та фізичної працездатності.

Розвиток силових показників доцільно здійснювати з використанням невеликого обтяження та функціональних тренажерів, задля попередження саркопенії (зменшення м'язової маси), яка може розвиватися у період другого зрілого віку.

Особливу увагу слід звертати на виконання вправ для зміцнення м'язів тазового дна, які підтримують органи малого тазу, що відіграє важливу роль для здоров'я жінки.

У тренувальні програми варто включати вправи на розвиток координаційних здібностей, що забезпечить високий рівень взаємозв'язку між нервовою системою та опорно-руховим апаратом. Це необхідно для сповільнення процесів старіння, в період другого зрілого віку. Для покращення координаційних здібностей підходить функціональний тренажер для асиметричного навантаження TRX rip trainer, адже він розвиває здатність утримувати рівновагу, за рахунок підвищення рівня м'язової та міжм'язової координації.

Виконання вправ у трьох площинах, що забезпечить розвиток суглобово-зв'язкової та фасціальної рухливості для здійснення “вільних” рухів та попередження їх регресу в період другого зрілого віку.

Виконання спеціальних дихальних вправ допоможе активізувати дихальну мускулатуру, збільшить обсяги та ємності дихальної системи, як наслідок забезпечить її високу працездатність при фізичному навантаженні та економну роботу у стані спокою.

Варто проводити тренування у парах, мінігрупах або групах задля забезпечення високого рівня мотивації та сприяння соціалізації жінок. Також доцільним буде поєднання оптимального режиму рухової активності, належного обсягу та інтенсивності, з раціональним харчуванням і відновлювальними процедурами (масаж, водні процедури, ароматерапія, догляд за шкірою) задля оптимізації психічного здоров'я жінки.

Висновок. Функціональний тренінг переважно покликаний тренувати виконання рухів людини в усіх трьох площинах, залучаючи до роботи м'язи-стабілізатори, від яких залежить постава та безпечне виконання повсякденних дій, покращувати суглобово-зв'язкову та фасціальну рухливість. Систематичні тренування поліпшують вегетативний, руховий та сенсорний компонент рухів і забезпечують їх координовану роботу між собою. Це гарантує біохімічну та біомеханічну раціональність рухових дій, їх точність по кінематичним і просторово-часовим характеристикам, а отже, високий рівень фізичного стану та працездатності людини.

Список використаних джерел

1. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник [Електронний ресурс]: посібник / упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
2. Бурка О.М., Шуба Л.В. (Ред.). Сучасні технології в оздоровчій діяльності: Всеукраїнська науково-практична конференція здобувачів вищої освіти та молодих вчених, м. Запоріжжя, 3 березня 2023 р. [Електронний ресурс]. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. 249 с.
3. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів: Фест-Прінт, 2020. 139 с.
4. Земцова І.І. Спортивна фізіологія – Видання 2-ге. – Київ: Олімпійська література, 2019. 186 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Леся МАРІНА¹, Роман МОСКАЛИК¹, Володимир ІВАНОВ²,
Михайло ПЕРЕСТЮК³, Володимир БАЧИНСЬКИЙ³

¹*Відокремлений структурний підрозділ «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»*

²*Ліцей №2 Івано-Франківської міської ради*

³*Ліцей №23 ім. Романа Гурика Івано-Франківської міської ради*

Актуальність теми. Аналіз наукової літератури показує, як сучасна наука і практика вдосконалюють фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти, у тому числі нові форми, засоби, методи та оптимізацію фізичного виховання, що сприяють збереженню здоров'я учнів і студентів, їхньому фізичному розвитку, зростанню розумової працездатності, формуванню емоційної та морально-вольової сфери. Підготовка випускників повної середньої, фахової передвищої освіти висуває високі вимоги до умов навчального процесу. Особливості повсякденного життя, обсяг та інтенсивність навчального навантаження та нервово-емоційне напруження під час екзаменаційної сесії поділяють студентів на особливі групи населення з різним ризиком розвитку хронічних захворювань [2].

Командний вид спорту футбол, який ми розглядаємо, останнім часом набув великої популярності серед студентів та учнів, він є ефективним засобом фізичного виховання, але з об'єктивних і суб'єктивних причин він не реалізований у програмах фізичного виховання. Аналіз наукових матеріалів виявив необхідність об'єктивної демонстрації методики фізичного виховання з футболу для юнаків 1-го курсу вищих і закладів загальної середньої освіти [1, 3]. Тому проектування навчального процесу з фізичного виховання в закладах освіти має бути спрямоване на пошук фізичних вправ, які відповідають фізіологічним можливостям організму, з метою збереження та зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді [4].

Мета дослідження: вивчення та аналіз стану показників здоров'я фізичної підготовки випускників старших класів закладів загальної середньої освіти та студентів перших курсів ЗВО засобами футболу.

Методи дослідження: вивчення наукових джерел і документальних матеріалів; теоретичний аналіз і синтез; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математично-статистичної обробки даних.

Результати дослідження. Ефективна реалізація оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання школярів і студентів потребує ефективних форм, методів і засобів досягнення порогової частоти, тривалості та інтенсивності занять фізичними вправами, що відповідають індивіду. Це можливо за допомогою використання особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді від 15-ти до 18-ти років [2]. Фізична культура з елементами футболу, що характеризується високою руховою щільністю, дозволяє компенсувати брак рухової активності, що виникає під час тренувань. Порівняння інтересу до футболу серед студентів та учнів ЗЗСО показує, що студенти зацікавлені більше (45% проти 62% відповідно). Проте на сьогоднішній день є наукові докази щодо метаболічних, психофізіологічних та імунологічних реакцій організму при тривалому використанні елементів футболу для виконання оздоровчих завдань (формування функціональних резервів, зміцнення м'язової сили тощо). Стає можливою комплексна оцінка стану фізичного розвитку, фізичного здоров'я та розумової працездатності шляхом визначення вікових особливостей внутрішньогрупового розподілу цих показників для визначення морфофункціональних особливостей і резервів організму юнаків, слід враховувати, що його можна використовувати при розробці програм з фізичного виховання. Структура і зміст занять футболом дуже різноманітні і залежать від багатьох факторів, а їх вплив на стан фізичного розвитку, фізичне здоров'я і розумову працездатність молоді в цьому віці недостатньо вивчений і потребує подальшого з'ясування.

Найголовніше у футболі – це вдосконалення як фізичних, так і психічних якостей, що залежить від тактичних навичок футболіста. До них відносяться спостережливість і увага, мислення і уява, довготривала і оперативна пам'ять, передбачення. Ці якості розвиваються на навчальних курсах за умови застосування комплексу специфічних вправ, що їх виражають. Як показало наше дослідження, відбулося покращення показників фізичної підготовленості молоді, яка займалася футболом серед першокурсників (за рахунок підвищення інтересу та мотивації).

Висновок. Таким чином, вищевикладене свідчить про актуальність нашого дослідження, спрямованого на вивчення впливу занять футболом на функціональний стан школярів і студентів з урахуванням показників неспецифічної резистентності організму. На цій основі розроблено раціональні заняття фізичними вправами на уроках футболу, як ефективного засобу вирішення проблем здоров'я, підвищення рухової активності та підвищення розумової працездатності юнаків 15–18-ти років. Проте найбільш ефективну систему можна створити лише за допомогою поєднання освітніх, медико-біологічних і психологічних засобів і методів. Метою психологічної підготовки

є вдосконалення механізмів нервово-психічної регуляції фізичних функцій і поведінки футболістів.

Список використаних джерел

1. Про вищу освіту: Z-nUkraine. Теорія і практика фізичного виховання. 2002. №1. С. 23–50.
2. Горовач І. Фізичне виховання, як засіб покращення психофізичного стану учнів. Фізкультура і спорт: Наукова перспектива, 2023. № 2. С. 187–192.
3. Масляк І.П., Криворучко Н.В., Слободянюк Ю.В. Фізичний розвиток студентів 1-2 курсів ПТНЗ. Науковий вісник М.П. Драгоманова. 2021. Вип.11 (143). С. 92–95.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: Педагогічно-методичний посібник.
5. Відпочинок у спорті: Тверда обкладинка / Ю.В. Павлова, Б. Виноградський. Л.: ЛДУФК, 2011. 204 с.
6. Платонов В.Н. EnpassantimSport. К.: Gesundheit, 1988. 215 с.
7. Круцевич Т.Ю. Управління здоров'ям молоді у фізичному вихованні: Лікарі. Наука з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. – К., 2000 – 510 с.
8. Єрмоленко П.В. Футбол. URL: https://uaf.ua/files/Laws%20of%20the%20GAME%20UKR%2021_22.pdf

ВПЛИВ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА МОТИВАЦІЮ НАВЧАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ОЛЕКСАНДР ШЕВЧУК

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Актуальність теми. У сучасному світі, де інформація стає все більш доступною, а вимоги до особистості зростають, актуальним стає питання формування в учнів не лише знань та умінь, а й ключових компетентностей, які допоможуть їм стати успішними в житті. Одним з ефективних методів, які можуть допомогти у вирішенні цього завдання, є використання ігрової діяльності на уроках фізичної культури. Ігрова діяльність займає ключове місце у житті дітей та підлітків. Вона стала не лише методом розваги, але й засобом вивчення, спілкування та розвитку. Відомо, що гра є потужним інструментом, який може впливати на різні аспекти життя людини, включаючи її мотивацію до навчання та формування ключових компетентностей. Тому, важливо досліджувати, як ігрові методи можуть бути використані для стимулювання навчального процесу, активізації мислення та розвитку ключових компетентностей, необхідних для успіху в сучасному світі. [2].

Мета дослідження – вивчення впливу ігрової діяльності на мотивацію до навчання та формування ключових компетентностей учнів на уроках фізичної культури.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Навчальна програма Нової української школи (НУШ) наголошує на інтеграції ігрових підходів до навчання для підвищення мотивації учнів та результатів навчання. У контексті уроків фізичної культури ігрові методи дають унікальну можливість підвищити інтерес учнів до навчання та активніше залучити їх до навчального процесу. Зосереджуючись на розвитку творчих здібностей і надаючи учням можливість самовираження через ігрову діяльність, навчальна програма НУШ спрямована на виховання цілісного підходу до освіти, який виходить за рамки традиційних методів навчання [7].

L.Vygotsky називав гру «школою довільної поведінки». Це саме те середовище, де дитина може діяти максимально вільно, без будь-якого примусу, і вчитися самостійно керувати своєю поведінкою відповідно до загальноприйнятих норм. Граючись, діти беруть на себе роль дорослих і випереджають свій вік, вдосконалюючи навички саморегуляції. Виконуючи правила гри, долають негайні побудови і навіть перевершують свої власні можливості в оволодінні контролем над власною поведінкою. Це дає їм особливе задоволення, пов'язане з подоланням миттєвих імпульсів і дотриманням заздалегідь узгоджених правил, властиве ролі дорослих [1].

У грі учні вправляються в ходьбі, стрибках, метанні і непомітно для самих себе опановують навичками основних рухів. Поліпшується загальна координація рухів, розвивається здатність цілеспрямовано володіти своїм тілом відповідно до завдань і правил гри. Набутий руховий досвід і гарна загальна фізична підготовка створюють необхідні передумови для подальшої спортивної діяльності. Цінність рухливих ігор в тому, що придбані вміння, якості, навички повторюються і удосконалюються в подальшому.

Ігрова діяльність – це потужний інструмент для підвищення мотивації учнів та розвитку ключових компетенцій. Завдяки їй навчання стає захопливим, адже учні прагнуть досягти цілі, отримати винагороду та визнання. В процесі гри діти розвивають комунікативні навички, інформаційну грамотність, проблемне мислення, творчі здібності та соціальні навички. Використання ігрових технологій на уроках з різних предметів сприяє кращому засвоєнню матеріалу, підвищує успішність навчання та робить його більш динамічним та ефективним [8].

Н. Бойко стверджує, що використання рольових ігор на уроках фізичної культури сприяє підвищенню мотивації учнів до фізичних вправ та покращенню їхньої фізичної підготовки. Вона зазначає, що учні, які беруть участь у рольових іграх, демонструють більший ентузіазм і активність на уроках, а також покращують свої фізичні показники [3].

І. Калініна досліджувала вплив інтерактивних спортивних ігор на мотивацію та успішність учнів середніх класів на уроках фізичної культури. Вона виявила, що інтерактивні спортивні ігри значно підвищують інтерес дітей до фізичної активності та сприяють покращенню їхніх фізичних навичок. Учні, які брали участь у таких іграх, демонстрували вищий рівень активності та задоволення від занять фізичною культурою [4].

О. Ковальчук зазначає, що командні спортивні ігри, такі як футбол та баскетбол, сприяють розвитку комунікативних навичок, умінню працювати в команді та вирішувати конфлікти [5].

Дослідження О. Макаренко виявило [6], що ігрова діяльність сприяє формуванню таких ключових компетенцій, як:

– Комунікативні: уміння спілкуватися з іншими людьми, працювати в команді, вирішувати конфлікти.

– Інформаційні: уміння шукати, обробляти та аналізувати інформацію. Проблемні: уміння ставити цілі, планувати дії, знаходити рішення проблем.

– Творчі: уміння генерувати нові ідеї, мислити нестандартно, творити.

– Соціальні: уміння співпрацювати з іншими людьми, поважати їхню думку, допомагати їм.

Формування ключових компетентностей відбувається у взаємозв'язку й вимагає нового підходу до організації освітнього процесу, у закладах загальної середньої освіти зокрема. Урізноманітнення методів, прийомів, форм роботи активізує як навчальну, так і рухову діяльність учнів, саме тому проблема реалізації компетентнісного підходу на уроках фізичної культури є актуальною.

Висновок. Отже, ігрова діяльність є ефективним методом навчання, який може допомогти школярам у формуванні ключових компетенцій та розвитку мотивації до навчання. Впровадження ігрових технологій в освітній процес значно підвищує його якість та робить навчання більш цікавим та захоплюючим для учнів. Ігрові методики сприяють не лише фізичному розвитку, але й розвитку ключових компетентностей, що є досить актуально в теперішній час. Зважаючи на позитивні результати досліджень, дана тема є актуальною для подальших досліджень з метою вдосконалення та розширення методик ігрового навчання в освітньому процесі.

Список використаних джерел

1. Bodrova E., Leong D.J. Vygotskian and post-Vygotskian views on children's play. *American Journal of Play*. 2015. P. 371.
2. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 15–19.
3. Бойко Н. Використання рольових ігор у процесі фізичного виховання школярів. *Науковий вісник університету*. 2018. С. 112–113.
4. Калініна І. Вплив інтерактивних спортивних ігор на фізичний розвиток школярів середніх класів. *Педагогіка і психологія сучасної освіти*. 2020. Вип. 6(15). С. 89–91.
5. Ковальчук О. Ефективність командних спортивних ігор у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. №8(20). С. 203.
6. Макаренко О. Використання ігрових технологій для формування ключових компетенцій учнів загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка, психологія, мовознавство*. 2019. №32. С. 112–113.
7. Яворська Н. Формування ключових компетентностей молодших школярів в умовах впровадження нової української школи. URL: <https://cutt.ly/XerUTfFP> (дата звернення 03.05.2024).

8. Щербань П.М. Навчально-педагогічні ігри у вищих навчальних закладах. Київ: Вища школа. 2004. С. 75.

АСПЕКТИ ЗАЦІКАВЛЕНOSTІ ВЧИТЕЛІВ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «БАДМІНТОН»

ВАСИЛИНА ЗАЯЦЬ, ВЛАДИСЛАВ МОЧЕРНЮК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Освітня реформа «Нова українська школа» (НУШ), яка наразі впроваджується в закладах загальної середньої освіти в середні класи, має на меті докорінно змінити ставлення учнів, вчителів та батьків учнів до освітнього процесу шляхом зміни підходу до навчання та виховання здобувачів освіти [3].

Модельна навчальна програма «Фізична культура» побудована за модульною системою і складається з двох модулів: інваріантний та варіативний. Під час обов'язкового опитування на початку кожної чверті школярам пропонується обрати три-чотири модулі з визначеного переліку. Згідно з дослідженням О.С. Педан, Г.А. Коломоець та А.А. Боляк, основними критеріями вибору варіативних модулів є наявність навчально-методичної та технічної бази, кадрове забезпечення, вподобання учнів та регіональні традиції [2].

Серед різноманіття видів спорту, які культивуються в Україні, бадмінтон займає особливе місце. Простота та доступність правил гри бадмінтону, а також його оздоровчо-розвивальний ефект, обумовили його включення в навчальну програму з фізичної культури на п'ять років послідовного вивчення матеріалу учнями п'ятих-дев'ятих класів [1].

Мета дослідження: визначення можливостей вчителів фізичної культури Івано-Франківської області до впровадження варіативного модулю «Бадмінтон» в навчальну програму з фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел мережі інтернет; анкетування; методи математичної статистики.

Проведено анкетування 61 вчителя фізичної культури Івано-Франківської області. У дослідженні взяли участь 61 вчитель фізичної культури Івано-Франківської області – 39 чоловіків (63,93%) та 21 жінка (36,07%).

Найбільшу частку становили респонденти зі стажем роботи на посаді вчителя фізичної культури від 10 до 20 років (35,5%). Майже однакові частки зі стажем роботи від 20 до 30 років (18,0%) і більше 30–40 років (22,0%). Водночас, майже кожен п'ятий респондент викладав 1–5 років (24,5%).

Результати дослідження. За результатами проведеного в 39 школах опитування вчителів (63,93%) учнів 5–9-х класів на уроках фізичної культури мали можливість опановувати гру в бадмінтон. Водночас, 22 вчителі (36,07%)

вказали, що не використовували бадмінтон у програмі фізичної культури в школі.

З поміж 22 вчителів (36,07%), які не використовують бадмінтон на уроці фізичної культури, було 19 вчителів (86,36%) які хотіли б впровадити цей вид спорту. Проте троє вчителів (13,36%) категорично не мають бажання впроваджувати бадмінтон в навчальну програму з фізичної культури. Загальною констатацією є те, що впровадження бадмінтону на уроці фізичної культури є популярним серед вчителів, оскільки має позитивний вплив на фізичний розвиток та активність учнів, їхнє ставлення до уроку фізичної культури.

Результати проведеного нами дослідження показали, що у 54 школах (88,82%) учні виявляли бажання вивчати бадмінтон на уроках фізичної культури, натомість лише у 7 школах (11,48%) учні не мали інтересу до вивчення бадмінтону.

Із 39 шкіл (63,93%), які використовують бадмінтон на уроках фізичної культури, в 38 школах (97,44%) учні проявляли інтерес до цього виду спорту, що свідчить про те, що цей вид спорту має ряд переваг, які відповідають інтересам учнів. І лише учні 1 школи (2,56%) не мали бажання вивчати бадмінтон на уроках фізичної культури.

Із 22 шкіл (36,07%) в яких немає ще впровадженого модуля бадмінтон, учні 16 шкіл (72,33 %) мали бажання вивчати бадмінтон на уроці. Водночас, учні 6 шкіл (27,27%) не мали такого наміру, через відсутність зацікавленості.

Відповідаючи на питання «Яке основне джерело навчання, отримання інформації стосовно гри в бадмінтон?» 37 опитаних вчителів (60,66%) зацентрували на самостійному вивченні за допомогою інтернет-ресурсів. Водночас, менша кількість опитаних, а це 24 вчителі (39,44%) зауважили, що беруть участь семінарах, практикумах, тренінгах, вебінарах, майстер-класах для отримання інформації стосовно гри в бадмінтон, що свідчить про те, що можливості для навчання в цих форматах ще не настільки поширені або досить обмежені.

Серед опитуваних, які ще не впроваджували бадмінтон в програму з фізичної культури 18 вчителів (81,82%) вважають, що для впровадження модуля «Бадмінтон» необхідні додаткові знання та навички. Незначний відсоток, а саме 4 вчителі (18,18%) цього не потребували.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази. Під час впровадження модуля «Бадмінтон», для третини респондентів, а саме для 28 вчителів (60,66%), основною проблемою стала відсутність спортивного інвентарю, що значно ускладнює проведення занять та впливає на якість тренувань. На відсутність проблем вказали 9 вчителів (40,44%).

Про належне забезпечення спортивним майданчиком висловилися 22 вчителів (88,16%), спортивною сіткою 27 вчителів (70,54%). Найбільшою проблемою було забезпечення ракетками та воланами, тільки 12 шкіл (66,12%) мали повне забезпечення ними.

Опитування допомогло виявити, що лише у 5 школах (8,21%) Івано-Франківської області функціонує секція з бадмінтону. А в 56 школах (91,80%) секцій немає, що означає, що в учнів немає можливості займатися бадмінтоном в позаурочний час. При цьому 4 вчителів (80,0%) відповіли, що секція функціонує близько 3–4-х років, та один вчитель (20,0%) – 1–2 роки.

Аналіз отриманих даних показує, що у трьох секціях (60,0%) заняття проводилися 3 рази на тиждень, що свідчить про потребу і бажання учасників займатися спортом регулярно та систематично. У двох секціях шкіл (40,0%) заняття з бадмінтону проводилися 2 рази на тиждень.

13 опитуваних вчителів (21,21%) проводять змагання з бадмінтону. Проте 48 вчителів (78,69%) не проводили змагання.

Велике значення для прищеплення школярам інтересу до фізичної культури має позиція сім'ї в цьому питанні. Так, 4 з 5 батьків (80,0%) школярів шкіл, де функціонують секції, залучалися до занять з бадмінтону та організації змагань.

Зміст питань анкети також мав на меті визначити, чи хочуть вчителі відкрити секцію з бадмінтону за її відсутності. Частина педагогів, а саме 38 вчителів (67,86%) вказали, що так. Це свідчить про те, що в деяких школах є потенціал для розвитку бадмінтону та бажання вчителів залучити якомога більше дітей до занять цим видом спорту. Проте, 18 вчителів (32,14%) відповіли, що ні.

Висновок. Визначено високий показник бажання опитаних вчителів у впровадженні варіативного модуля «Бадмінтон» (86,36%). Вчителі фізичної культури у процесі впровадження варіативних модулів зіштовхуються із труднощами, а саме: незадовільний стан матеріально-технічної бази навчальних закладів (60,66%) та потребують організаційно-методичної допомоги для якісного навчання гри в бадмінтон (81,82%). Вчителі фізичної культури і керівники навчальних закладів повинні враховувати інтереси дітей, покращувати забезпечення інвентарем та виховувати інтерес до занять спортом через відкриття спортивних секцій (91,80%).

Список використаних джерел

1. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / упоряд. Гриневич Л., Елькін О., Калашнікова С., Коберник І., Ковтунець В., Макаренко О., Малахова О., Нанаєва Т., Усатенко Г., Хобзей П., Шиян Р.; за заг. ред. Грищенка М. [Б.м.], 2016. 40 с.
2. 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. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти: навч. прогр. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2021. 206 с.
3. Концепція Нової української школи [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainskashkola>. (дата звернення: 15.05.2024).

АКТИВНЕ ДОЗВІЛЛЯ В ЦЕНТРАЛЬНИХ ГОРГАНАХ У 20-30-Х РР. ХХ СТ.

ТАРАС МАЛАНЮК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Час російської агресії проти нашої країни змушує нашу націю консолідуватися перед обличчям нових викликів. Водночас, гуманітарна сфера українського суспільства є не менш важливою. Не в останню чергу тому, що на неї покладено завдання захисту унікальної, історичної та природної спадщини України.

Гірський регіон, Центральні Горгани, знаходиться на заході Івано-Франківської області. Тут збережені особливі природні ландшафти та визначна культурна спадщина етнографічної групи бойків. У 20–30-х роках минулого століття терени цього краю широко використовувалися для активного дозвілля.

Мета дослідження – виокремити основні напрями використання активного дозвілля в Центральних Горганах.

Результати дослідження. Центральні Горгани як один із центрів активного відпочинку розпочинає свою історію з кінця ХІХ ст. Цьому сприяли декілька факторів: унікальні ландшафти, чисте повітря, цілющі мінеральні джерела.

Відомий український вчений, політичний та громадський діяч Андрій Пясецький в одній зі статей у журналі «Наша Батьківщина» писав про Центральні Горгани: «Гніздо Горганських верхів: Грофа, Паренки, Кануськи, Попада, Мшана й Льолинське Яйце – це найбільш дика й первісна полоса наших Карпат. Заховалася там у своїй пишній красі, незнищена ще наступом цивілізації, первісна гірська природа, якій рівної немає не лише на просторі Карпат, але й мабуть у цілій Європі» [3, с. 111].

Саме в цьому мальовничому куточку українських Карпат, у міжвоєнний період, активно почав функціонувати курорт в Підлютому.

Історія побудови курорту в Підлютому починається з 1809 року. За наявності тут сірководневих мінеральних вод, митрополиту Ангеловичу вдалося вилікуватися від ревматизму. Згодом, лікарі порекомендували єпископу Сембратовичу оцінити це унікальне місце. Відтак, у 1892 році львівський єпископ наказав збудувати тут митрополичу резиденцію, яка пізніше стала називатися «Кедрові палати». Однак, під час І світової війни російські гармати знищили всі починання.

За сприяння митрополита Андрея Шептицького почалась відбудова зруйнованого курорту у Підлютому. А. Шептицький розпорядив на території митрополичих угідь УГКЦ збудувати нову триповерхову будівлю «Кедрові палати». Крім того, тут були споруджені допоміжні господарські будівлі. Для заможних рекреантів побудовано три невеликі басейни, які отримали символічні назви: Сильвестра, Андрія і Тита. До послуг рекреантів з усієї Австро-Угорщини до Підлютого проклали вузькоколійну залізницю.

У 20-30-ті рр. митрополича резиденція стала відомим курортом, в якому

щорічно лікувалися біля 350 осіб. Мінеральні води Підлютого найліпше підходили для лікування шлункових недуг та ревматизму. Для активного дозвілля гостей курорту був тир, лазня, декілька тенісних кортів. Крім того, для активного відпочинку на гору Люта були побудовані райштоки – гірські стежки для піших мандрівок та верхової їзди [1].

Значна увага для активного дозвілля в Центральних Горганах надавалась природоохоронній діяльності. За сприянням відомого польського ботаніка, проф. В. Шафера та митрополита Андрея гр. Шептицького було створено два заповідники (резервати) первісної гірської природи.

Перший Кедриновий заповідник створено в 1935 р. на г. Лолинське Яйце грамотою Їх Ексцеленції Андрея та передано під опіку Науковому Товариству ім. Шевченка у Львові.

Для мандрівників цей заповідник легкодоступний. До підніжжя гори можна було дістатися вузькоколійною залізницею, а далі гірською стежкою до самої вершини.

Другий Горганський заповідник – український парк Природи виділено в 1936. р. також з простору митрополичих дібр в Осмолоді. Обіймав він територію біля 18 квадратних кілометрів гірських верхів, хребтів та полонин довкруги гір: Грофа, Паренки, Попадя та Великий Канусяк.

Андрій Пясецький дав опис цього заповідника: «На просторі Парку ще більш різноманітний та багатий, високогірський краєвид, як у Кедриновім Заповіднику. Смерекові й кедрінові праліси... та незрівняні краєвиди, роблять цей парк справжньою перлиною нашої землі, якої збереження є почесним завданням українського природознавства» [3, с. 113].

Українська еліта Галичини звертала велику увагу на патріотичне виховання засобами туристсько-краєзнавчої роботи. Галицькі мандрівники і краєзнавці враховували той факт, що подорожі рідним краєм та краєзнавча діяльність виховують у молоді любов до рідної природи, культури. Крім того, вони розуміли суть і вирішальне значення подорожей у формуванні особистості, в організації та стабільності суспільства, а також почуття етнічної ідентичності, що є основою національної ідентичності [2, с. 79].

Варто відзначити активну культурно-просвітницьку діяльність українських товариств «Плай» і «Чорногора», які зробили значний внесок у розвиток активного відпочинку в цьому регіоні.

Зокрема, туристсько-краєзнавче товариство «Плай», яке засноване у 1924 р., було визнане провідним координуючим органом з питань організації крайового туризму. У зв'язку з цим, товариство «Плай» на полонині Прісце, під горою Грофа, що знаходиться у Центральних Горганах, спорудили перший український високогірний притулок на території митрополичих угідь. Активний член «Плаю», інженер О. Пежанський, виготовив оригінальний проект будинку у бойківському стилі. Будівництво туристської бази було завершено у 1935 р.. Разом із ділянкою під будівництво, товариство «Плай» отримало дозвіл від митрополії УГКЦ на здійснення туристичної діяльності в угіддях [4, с. 34].

Висновок. Таким чином, дослідження активного дозвілля в Центральних Горгонах не висвітлює всіх аспектів цієї різнобічної проблеми. Подальших розвідок потребують маловідомі факти мандрівок української молоді, туристично-краєзнавча діяльність українських товариств у цьому регіоні, пошук пам'ятних місць для майбутніх поколінь.

Список використаних джерел

1. Дружук І «Кедрова палата» митрополита Шептицького. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/2510353-kedrova-palata-mitropolita-septickogo.html> (дата звернення: 14.05.2024).
2. Луцький Я. Український краєзнавчо-туристичний рух у Галичині (1830–1939 рр.): монографія. Івано-Франківськ, 2003. 160 с.
3. Пясецький А. Українські карпатські заповідники. «*Наша Батьківщина*». 1937. Ч.5. С. 111–113.
4. Федорченко В.К. Підготовка фахівців для сфери туризму: Теоретичні та методологічні аспекти: монографія. Київ: Вища шк., 2002. 350 с.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РЕГУЛЮВАННІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Владислав МОЧЕРНЮК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Категорія «якості життя» є актуальним полем для досліджень різних галузей знань: філософії, соціології, економіки, психології, педагогіки тощо. За твердженням ак. Е. Лібанової, якість життя міряється різними показниками, та ключовим індикатором є середня тривалість життя. Проте війна радикально погіршила цей показник в Україні, який і до того був на невисоких позиціях у світових та європейських рейтингах. За експертною оцінкою Мінсоцполітики очікувана тривалість життя чоловіків у 2023 р. впала на 9 років – до 57,3 року, а середня очікувана тривалість життя жінок – з 76,2 року до 70,9 року, тобто на 5,3 років менше [5]. Виникає нагальна суспільна потреба зробити все можливе для покращення ситуації усіма доступними засобами, а саме корекція відношення до наявних засобів фізичної культури і є ключовим з таких засобів. На думку низки дослідників, усвідомлена потреба в заняттях фізичною культурою та фізичне самовдосконалення посідають провідні позиції в адаптації до мінливих умов довкілля, внаслідок чого накопичується потенціал здоров'я для реалізації своїх можливостей в обраній професії, ощадливо витрачаються власні ресурси [1–4]. Водночас на початкових етапах навчання у вищих навчальних закладах виникає велика кількість складнощів, які не завжди дають змогу студентам дійти до усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні.

Мета дослідження - виявити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ролі фізичної культури в регулюванні якості

життя студентів гуманітарних спеціальностей у процесі навчання у вищих навчальних закладах.

Методи дослідження - теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел мережі інтернет; анкетування; методи математичної статистики. Проведене опитування 54 студенток Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника філологічних спеціальностей (035) та середня освіта (українська мова і література) (014.01).

Результати дослідження. Студентки переважно самооцінюють власну «якість життя» (за 5-бальною шкалою) на добре 44,4 % та відмінно 25,9 % і 29,6 % задовільно. Проте вже у самооцінці здоров'я на загал маємо подібні результати, але менша кількість як задовільних так і відмінних оцінок, а 63 % оцінюють як «добре». Власний режим дня жодна студентка не оцінила «відмінно» і навіть декілька (7,4 %) визнали його незадовільним. Оцінка харчування ще збільшило кількість негативних оцінок до 11,1 %, але найбільша частка студенток визнала його задовільним 48,1 %, 29,6 % добрим і 11,1 % відмінним. Рухову активність переважно оцінювали як «задовільну» 33,3 %, а 44,4 % як добру. Але знайшлись самокритичні з «незадовільною» оцінкою - 3,7 % і цілком впевнені у своїх зусиллях 18,5 % з «відмінною». Щодо самооцінки організованої рухової активності, то 29,6 % займаються менше 1 год на тиждень, 48,1 % від 60 до 120 хв, та 25,9 % рекомендовані ВООЗ понад 150 хв на тиждень. Тільки 29,6 % студенток переглядають спортивні передачі, спортивні новини, заняття з оздоровчої фізичної культури. Причому абсолютно всі визначили, що використовують для цього інтернет і жодна не користується телебаченням.

Кореляційна матриця дозволила виявити деякі взаємозв'язки між досліджуваними величинами. Зокрема самооцінка якості життя найбільше корелює з самооцінкою режиму дня – 0,62, харчування – 0,52 та здоров'я – 0,50. А задоволеність університетськими заняттями фізичною культурою найвище корелюється із самооцінкою харчування – 0,57 та дає єдиний слабкий негативний зв'язок у матриці із самооцінкою здоров'я - -0,05.

Всіх респонденток за сумою самооцінок було умовно поділено на три групи. Перша група (26,0 % учасниць) з низькими самооцінками (≥ 20 балів) згідно анкеті займалась 54 хв на тиждень організованою руховою активністю, друга група (≥ 24 балів) 44,4 % учасниць із середніми часом 141 хв, а найкраще себе оцінювали 29,6 % студенток, які стверджували, що в середньому їхнє тижневе фізичне навантаження становило 204 хв.

Ефективне та продуктивне функціонування людини на всіх етапах її життєдіяльності базується насамперед на здоровому способі життя та оптимальній фізичній активності. Зазначені компоненти становлять фундамент високої якості життя, оскільки дають змогу особистості підтримувати стан як фізичного, так і психологічного благополуччя, тим самим зберігаючи відчуття повноцінності буття. У межах спортивно-оздоровчої діяльності в закладах вищої освіти якість життя можна розглядати як інтегральний показник, що відображає фізичний і психологічний аспекти благополуччя студентів.

Здійснення певних впливів на них у межах занять фізичною культурою може активізувати внутрішні механізми, що сприяють успішній адаптації, що призведе до відчуття суб'єктивного добробуту, а отже, і вищої якості життя.

Висновок: Якість життя студентів гуманітарних спеціальностей тісно пов'язана із їхнім способом життя, самостійними і обов'язковими заняттями фізичною культурою. Приведення у відповідність до науково обґрунтованих стандартів занять фізичною культурою позитивно впливає на самооцінку якості життя та інших значущих показників.

Список використаних джерел

1. Асаулюк І.О. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей: дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ: НУФВС, 2020. 562 с.
2. Лібанова Е., Осауленко О., Черенько Л. Оцінка якості життя в Україні на основі суб'єктивних показників добробуту: монографія. Warsaw: RS Global Sp. z OO, 2020. 361 с.
3. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій: дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів: ЛДУФК, 2016. 522 с.
4. Приступа Є., Куриш Н. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2010. № 2. С. 54–63.
5. Стратегія демографічного розвитку України на період до 2040 року. URL: <https://www.msp.gov.ua/projects/870/> (дата звернення: 15.05.2024).

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ

ЛАРИСА БАЛАЦЬКА, ОЛЕКСАНДР ЦЕРКОВНЮК

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність теми. Сучасні інформаційно-аналітичні технології у командних видах спорту відкривають нові горизонти для тренерів, аналітиків і самих спортсменів. Ці технології дозволяють більш точно аналізувати, планувати та оптимізувати тренувальний процес і тактику команди. Теоретики та практики все частіше звертаються до інформаційних технологій, коли їх впровадження дозволяє здійснювати збір, обробку та передачу інформації більш ефективно, змінюючи методи та організаційні форми підготовки спортсменів, тренерів і суддів.

Мета дослідження – вивчити вплив упровадження інформаційних технологій на ефективність тренувального процесу в командних видах спорту.

Методи дослідження – аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація.

Результати дослідження. У процесі дослідження нами розглянуто досвід упровадження інформаційних технологій у тренувальний процес, що

дозволяють більш точно аналізувати, планувати та оптимізувати тренувальний процес і тактику командної гри [6–8].

Одним із способів використання сучасних інформаційних технологій є ведення відеоаналізу, де можна детально розбирати матчі, тренування, техніку виконання окремих індивідуальних рухів.

Програмне забезпечення, *Hudl*, *Dartfish* або *Coach's Eye*, дозволяє вести відеоаналіз гри, створювати позначки окремих рухів, робити уповільнення та порівнювати різні епізоди.

Hudl – розглядаючи дану платформу, як додаток до широкого спектру додаткових інструментів тренерам, маємо можливість здійснювати аналіз ігрових відео, розробляти стратегії та покращувати індивідуальну техніку гравців. Використовуючи програму тренери мають можливість проводити аналіз сходу. Широко використовується в американському футболі, баскетболі, футболі, волейболі та інших командних видах спорту. Тренери використовують *Hudl* для розробки ігрових стратегій, аналізу ігор суперників та індивідуального розвитку гравців. [1, 2].

Футбольний клуб «Ліверпуль» (Англія), університетські футбольні команди в США використовує *Hudl* для детального аналізу матчів, зокрема для вивчення тактик суперників та вдосконалення власної гри.

Команди Національної Футбольної Ліги (NFL) застосовуючи *Hudl* для аналізу ігор, покращують тренувальний процес та здійснюють стратегічне планування.

Golden State Warriors, Los Angeles Lakers використовуючи *Hudl* для аналізу ігор та тренувань допомагають тренерам і гравцям розбирати тактичні схеми, оцінювати виконання ігрових комбінацій та коригувати стратегію.

Dartfish – платформа яка використовується не лише в спорті, але й у медицині, освіті та промисловості для ведення відеоаналізу. В спорті *Dartfish* відомий своїми потужними інструментами для детального аналізу техніки та тактики, включаючи уповільнення, стоп-кадри та порівняння технік [2, 8].

Крім того, *Dartfish* має можливості хмарного зберігання для легкого доступу до відео та можливості ділитися аналізами з іншими користувачами.

Програма має можливості детально розбирати технічні аспекти виконання рухів, що сприяє покращенню результатів гравців [7].

Збірна Іспанії, Франції з баскетболу використовуючи *Dartfish* для аналізу техніки гравців, тактики ігри та підготовки до змагань. Це допомагає тренерам розробляти стратегії на основі детального відеоаналізу, приймати більш ефективні рішення на полі [1, 7, 8].

Coach's Eye – мобільний додаток має можливість швидко і легко аналізувати відео прямо на полі або в тренувальному залі. Використовуючи додаток здійснюється зйомка, ведуться анотації в реальному часі [5]. Програма має можливість сповільнювати та порівнювати два відео одночасно, застосовувати стоп-кадри. Здійснюється легкий обмін відео через різні платформи, включаючи електронну пошту та соціальні мережі. Тренерам швидко і зручно використовувати інструмент для аналізу на місці.

Використовується у багатьох видах спорту, включаючи футбол, баскетбол, бейсбол та інші [4,7].

IMG Academy, Nike Basketball Camps – школи, де готують справжніх професіоналів у спорті, використовує *Coach's Eye* для аналізу техніки гравців, що допомагає молодим гравцям розвивати свої навички та краще розуміти свої сильні і слабкі сторони [7, 9].

Висновок. Ці платформи значно покращують процес тренування та підготовки команд, дозволяючи тренерам детально аналізувати ігрові ситуації, техніку виконання і швидко знаходити способи для покращення командної гри.

Отже, сучасні інформаційні технології є надзвичайно актуальними в командних видах спорту і відіграють ключову роль у досягненні успіхів на полі. Вони не лише допомагають покращити фізичну підготовку та техніку гравців, а й забезпечують перевагу в плані стратегії та тактики гри.

Список використаних джерел

1. Вікіпедія Електронний ресурс. URL <https://en.wikipedia.org/wiki/Hudl> (дата звернення: 12.05.2024).
2. Гончарова Н., Усиченко В., Денисова Л. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. С.163–167.
3. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.) / ред. О.А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2019. 285 с.
4. Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
5. Неолімпійський спорт: навчальний посібник для студентів вищих закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2015. 184 с.
6. Пятисоцька С.С., Казмірчук А.Ф. Сучасні інформаційні технології у професійному футболі. В: Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту [Інтернет]: зб. наук. пр. Харків: ХДАФК, 2017. Вип. 1. С. 100–102. URL: <http://journals.uran.ua/itfcs/article/view/112220/107006>.
7. Рішення для аналізу відео для спортивних результатів. Електронний ресурс. URL: <https://www.dartfish.com/> (дата звернення: 15.05.2024).
8. Фітнес-індустрія [Інтернет]. Київ: РБК Україна; 2019. Доступно: <https://www.rbc.ua/rus/lite/wellness/top-10-fitness-tendentsiy-2019-goda-1543837071.html>
9. Змініть свій погляд на гру Електронний ресурс. URL: <https://www.hudl.com/> (дата звернення: 11.05.2024).

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА ГОТОВНІСТЬ РЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТАМИ ЗВО ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Юрій ЮРЧИШИН, Іван СТАСЮК, Володимир МИСІВ, Аліна БОДНАР

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Актуальність теми У закладах вищої освіти (ЗВО) систематичність рухової активності студентів забезпечується, насамперед, обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно відповідних нормативних актів відбуваються двічі на тиждень [5]. Проте така кількість занять навіть при достатніх параметрах фізичних навантажень не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить зумовлює потребу у додатковій руховій активності в позанавчальний час [1; 4]. Зважаючи на пріоритет виконання необхідних домашніх завдань та різноманітних інтересів, що не пов'язані з руховою активністю оздоровчого спрямування [2; 3; 7], реальність систематичної реалізації останньої визначається виключно відповідною мотивацією студента.

Мета дослідження – перевірити ефективність запропонованої розробки у вирішенні поставлених завдань.

Методи та організація дослідження. У ході дослідження із загальнонаукових методів використовували аналіз і узагальнення: медико-біологічні методи (силовий (СІ), життєвий (ЖІ) та індекси Робінсона (ІР) й Руф'є (РІ)): педагогічні методи (педагогічні спостереження, експеримент і тестування). Педагогічне тестування передбачало такі тести: човниковий біг 4×9 м (координація у циклічних локомоціях), вис на зігнутих руках (статична сила), біг на 100 м (швидкісна витривалість) і 12-хвилинний біг (загальна витривалість), кистьова динамометрія (абсолютна м'язова сила), стрибок у довжину з місця (вибухова сила м'язів нижніх кінцівок), нахил уперед сидячи (гнучкість). У формуючому експерименті взяли участь 174 дівчини та 171 хлопець, які навчались на різних (за винятком фізичного виховання) факультетах Прикарпатського, Кам'янець-Подільського національних та Тернопільського національного педагогічного університетів. Протягом другого навчального семестру 24 дівчини і 21 хлопець використовували розроблену програму теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання, спрямовану на посилення їх мотивації до рухової активності оздоровчого спрямування із застосуванням різних інформаційних технологій. Одержані дані порівнювали із виявленими після реалізації чинної програми фізичного виховання у ЗВО [5], використовуючи методи математичної статистики.

Мета запропонованої розробки полягала у посиленні мотивації студентів першого року навчання до рухової активності оздоровчого спрямування до рівня, що забезпечує реалізацію ними такої активності у позанавчальний час. Основні завдання полягали в інтенсифікації деяких мотивів (досягнення, уникнення невдачі й покарання, саморозвитку, самоствердження) і створення

процесом підготовки адекватних ситуативних чинників, що разом спонукатимуть студентів до реалізації означеної активності.

Створені ситуативні чинники були пов'язані із особливостями змісту теоретико-методичної підготовки, його реалізації та діями викладача фізичного виховання. Основними із них були: тематика навчального матеріалу; використання студентами сучасних інформаційних технологій при оволодінні цим матеріалом; вимоги викладача щодо змісту рефератів, відповідей на питання контрольних робіт і реалізації теоретико-методичних знань на практиці; систематичність проведення означених заходів та оцінювання досягнень студентів.

Ураховуючи зазначене та виявлений раніше [6] інтерес студентів до сучасних інформаційних технологій використовували останні разом з традиційними носіями навчальної інформації при формуванні визначених знань та вмінь, навичок реалізовувати рухову активність оздоровчого спрямування у різних формах. Зміст навчального матеріалу частково відрізнявся від визначеного програмою з фізичного виховання у ЗВО [5], – знання формували у напрямках, передусім пов'язаних зі значенням рухової активності для людини, важливістю і необхідністю її систематичної реалізації у повсякденному житті, формами реалізації, змістом. Уміння і навички були пов'язані із розробленням і реалізацією змісту рухової активності, насамперед для покращення показників фізичного стану, корекції будови тіла, проведення ранкової гігієнічної гімнастики і процедур загартовування.

Необхідну інформацію студенти одержували спочатку під час лекційних занять, потім її самостійно конкретизували і поглиблювали, використовуючи мережу Інтернет, електронні підручники, посібники. У зв'язку із цим в університетській мережі створили базу необхідної інформації, в тому числі про деякі зовнішні сайти для її одержання. Водночас дещо змінили визначені чинною програмою [5] умови передачі студентам навчального матеріалу: збільшили із 8-ми до 14-ти годин відведених на лекційні заняття час; протягом цих занять розглядали всі визначені теми, тоді як традиційно розглядається чотири теми, а інші три виносяться на самостійне опрацювання.

Для закріплення знань студентів використовували щомісячні контрольні роботи із розглянутих питань, підготовку рефератів по окремих з них, для формування вмінь і навичок – практичну реалізацію цих знань під час практичних занять з фізичного виховання (у підготовчій частині та основній при вирішенні завдання з покращення показників фізичного стану). Обов'язковою умовою було також збереження одержаної інформації, тому кожний студент сформував портфоліо, що містило паперові та електронні (диски, планшети) носії із такою інформацією. Водночас ураховували стимулювальне значення оцінки, а саме оцінювали за кожним вищезазначеним напрямом поточні досягнення студентів та зміну показників їх фізичного стану наприкінці навчального року та після літніх канікул. В останньому випадку наприкінці навчального року кожний студент одержав завдання покращити показники фізичного стану, що мали найнижчі значення, та здійснювати загартовувальні процедури. Потім студенти самостійно розробляли зміст

відповідної рухової активності та узгоджували його із викладачем фізичного виховання. Щодо передбачених розладом занять з фізичного виховання, то їхній зміст не відрізнявся від традиційного, за винятком того, що частину часу (25–30 хв) спрямували на перевірку домашніх завдань із теоретико-методичної підготовки.

Результати дослідження. На початку експерименту, використовуючи необхідні статистики (A_s , E_x , λ , V , t -критерій, D) проаналізували вихідні дані студентів та встановили однорідність сформованих груп за досліджуваними показниками.

Наприкінці навчального року виявили таке. Використання запропонованої програми (ЕГ) сприяло суттєвому покращенню знань, пов'язаних з руховою активністю оздоровчого спрямування, та методичних умінь, навичок реалізовувати на практиці *теоретико-методичну підготовленість*. Зокрема за 12-бальною шкалою оцінювання досягнень узагальнена (за всі теми) оцінка знань студентів зросла із початкового до достатнього рівня, склавши у дівчат $7,2 \pm 0,61$ бала, у хлопців – $7,04 \pm 0,59$ бала. Приріст оцінок за знання матеріалу кожної теми у перших знаходився в межах від $5,9 \pm 0,63$ до $6,6 \pm 0,60$ бала, у других – від $5,9 \pm 0,58$ до $6,4 \pm 0,60$ бала.

У контрольній групі (КГ) узагальнена оцінка у дівчат зросла від 1,0 до $3,6 \pm 0,44$ бала, хлопців – до $3,5 \pm 0,39$ бала, а приріст знаходився в межах від $2,4 \pm 0,36$ до $2,9 \pm 0,49$ та від $2,3 \pm 0,37$ до $2,9 \pm 0,42$ бала відповідно, що значно менше порівняно із ЕГ ($p < 0,05$).

Протягом навчального року морфофункціональні показники у КГ дівчат відзначалися тільки тенденцією до покращення, за винятком ЧСС у спокої, після дозованого фізичного навантаження, під час відпочинку після нього, стану функціонування серцево-судинної системи після фізичного навантаження (РІ) і дихальної системи (ЖІ), що відзначалися негативною тенденцією зміни на рівні 0,1–1,7 % ($p > 0,05$).

Зміна показників фізичної підготовленості цих дівчат була подібна вищезазначеній, за винятком того, що всі відзначалися позитивною тенденцією зміни ($p > 0,05$), а приріст складав від 1,1 до 2,9 %.

У дівчат КГ, які використовували визначений програмою фізичного виховання у ЗВО зміст теоретико-методичної підготовки, протягом навчального року відбулася аналогічна вищезазначеній зміна морфофункціональних показників та фізичної підготовленості.

Зовсім інший результат одержали після літніх канікул, під час яких дівчата повинні були вирішувати завдання із покращення показників фізичного стану, що передбачало реалізацію на практиці знань, умінь і навичок, пов'язаних з руховою активністю оздоровчого спрямування. Виявили, що за цей період у ЕГ суттєво змінилися значення деяких показників. Так ЖЄЛ покращилася на 6,8 % ($p < 0,01$), ЧСС у спокої – на 10,8 % ($p < 0,001$), після дозованого фізичного навантаження – 7,1 % ($p < 0,05$), під час відпочинку після такого навантаження – 10,1 % ($p < 0,01$).

Виявлені зміни сприяли покращенню стану функціонування серцево-судинної системи у спокої, після дозованого навантаження і дихальної системи

дівчат, – відповідно зміна ІР склала 10,0 % ($p < 0,05$), РІ – 14,6 %, ЖІ – 21,4 % ($p < 0,01$). Крім цього, реалізована ними рухова активність оздоровчого спрямування забезпечила розвиток м'язової системи, а саме накопичення у м'язах структурно-енергетичних потенціалів, – відповідний показник (СІ) зріс, у середньому, на 13,2 % ($p < 0,05$).

Висновки. Посилення мотивації студентів першого року навчання до означеної рухової активності потребує вдосконалення змісту теоретико-методичної складової їх фізичного виховання, враховуючи необхідність виокремлення мотивів, дію яких треба інтенсифікувати, зокрема досягнення, самоствердження, уникнення невдачі й покарання, саморозвитку та використання сучасних інформаційних технологій. Використання запропонованої розробки забезпечило посилення мотивації студентів до рівня практичної реалізації рухової активності оздоровчого спрямування, але тільки під час літніх канікул, про що свідчило суттєве покращення окремих показників їх фізичного стану. Рівень мотивації при використанні запропонованої розробки є недостатнім для забезпечення рухової активності оздоровчого спрямування пріоритетного статусу в загальній ієрархії видів позанавчальної діяльності студентів, що засвідчує необхідність удосконалення змісту іншої, – практичної складової процесу фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп.: 24.00.02. Львів, 2004. 23 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків, 2017. 488 с.
3. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: навч. посібник для студ. ВНЗ. Л.: ЛДУФК, 2009. 120 с.
4. Харицький О. Фізична культура, як чинник збереження фізичного здоров'я. Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента. 2023. Вип.13. С. 152–154.
5. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2012. № 4. С. 51–56.
6. Yurchyshyn Y.V. Modern information tools: their place in students' extra-curriculum and involvement of them in motor activity of health related orientation. Physical education of students. 2015. №4. P. 44–50. URL: <https://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0407>

DYNAMIC AND STATIC STRENGTH ENDURANCE OF TEENAGERS PLAYING VOLLEYBALL

***VIKTOR CHYZHYK, VIKTOR GOLUB, VOLODYMYR PROKOPOVYCH,
TARAS BONDAR***

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка

Relevance of the topic. In the development of movement qualities in young athletes, heterochrony and unevenness are observed [1–3]. Each quality has its stages of accelerated development, stabilization and, sometimes, decline. Today, there are general patterns of development of motor qualities in different age and gender groups [3, 4]. However, the question of the development of motor skills in young athletes during volleyball lessons remains insufficiently researched.

The aim of the study. To reveal the peculiarities of dynamic and static power endurance of teenagers who play volleyball.

Research methods. Dynamic and static strength endurance was determined by the following tests. Test "Keeping the body on the crossbar". It is designed to determine the strength endurance of the arms and the upper part of the body (static strength endurance). It is performed as follows: from the position of "hanging on the bar with straight arms", bend your arms at the elbow joints and touch the bar with your chin. Assessment of the test: the time the student stays on the crossbar (seconds). Test "Lifting the trunk from the position lying on the back, legs bent at the knees and lowering it to the starting position." It is designed to measure the strength endurance of the trunk muscles (dynamic strength endurance). Within 30 seconds, you need to do the maximum number of repetitions. Assessment: the number of complete cycles (lying down - standing up) in 30 seconds.

Research organization. Peculiarities of the physical condition of tall teenagers aged 14 to 16 who play volleyball were studied, compared to tall untrained peers. 193 teenagers aged 14 to 16 took part in the experiment, of which 98 teenagers, who played volleyball with one to three years of sports experience, made up the experimental group (volleyball players), and the control group (untrained) - 75 people who were engaged in physical culture according to the school program and did not attend sports sections. The research was conducted on the basis of the laboratory of functional diagnostics and physical rehabilitation.

Research results. During the study of dynamic power endurance according to the test "Lifting the trunk from the position lying on the back, legs bent at the knees and lowering it to the starting position", it was found that the increase of this quality with age in young volleyball players and untrained is not significant. Among the former, a significant increase in the indicator was noted at the age of 15 ($p < 0.05$), which was 9.6%.

The indicators of the development of dynamic power endurance in athletes reach 30.00 ± 0.28 times at 14 years, 32.87 ± 1.20 times at 15 years, and 30.61 ± 0.50 times at 16 years. In untrained tall adults, the rate is 21.50 ± 0.60 times at 14 years, 22.94 ± 0.63 times at 15 years, and 24.40 ± 0.64 times at 16 years. Analyzing the research results, it

can be concluded that the dynamic power endurance of volleyball players was better in all age groups with high probability ($p < 0.001$).

The study of the development of static power endurance according to the "Height on bent arms" test showed an improvement of this motor quality with age in untrained people and a decrease in volleyball players. The indicators of the development of static power endurance in athletes reach 26.99 ± 2.20 s at 14 years old, 19.90 ± 1.96 s at 15 years old ($p < 0.05$) and 22.35 ± 1.41 s at 16 years old. In the untrained, the indicator is 21.21 ± 2.13 s at 14 years old, 22.48 ± 1.85 s at 15 years old, and 27.68 ± 2.83 s at 16 years old. Also, an intense decrease in static strength endurance was observed in volleyball players at the age of 15 – 26.3%.

Conclusion. Therefore, a significant improvement of dynamic and static power endurance of teenagers who play volleyball compared to untrained peers was established.

References

1. Devrim U., Erdem K.. Evaluation of the effects of core-quick strength and core-plyometric studies on balance, agility and strength traits of volleyball players. *Asian Journal of Education and Training*. 2019. № 5(3). P. 482–487.
2. Mohamed H.N., Rezk M. The effect of core stability training on the accuracy of back row attack for volleyball beginners. *International Journal of Technical Research and Application*. 2015. № 22. P. 94–99.
3. Popelka J., Pivovarniček P. Comparison of the effects of static and dynamic stretching on the forcevelocity capabilities of young volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. №18(4). P. 2314–2318.
4. Şahin E., Özdal M. Effect of core exercises on balance and vertical jump of 12–14 aged female volleyball players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2020. № 6(4). P. 47–55.

РОЛЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

АННА ГАКМАН¹, АНЖЕЛА МЕДВІДЬ¹, ПЕТРО МАРТИН²

¹Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

²Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність теми. Здоров'язберігаюча компетентність є ключовим елементом професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, що забезпечує їх здатність ефективно підтримувати та зміцнювати здоров'я учнів. В сучасних умовах здоров'я школярів є важливим показником якості освіти, тому вчителі фізичної культури повинні мати необхідні знання та навички для реалізації здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі [1, 3].

Здоров'язберігаюча компетентність сприяє не лише фізичному розвитку учнів, але й їхньому психоемоційному благополуччю. Вчителі, які володіють цими знаннями і навичками, можуть створювати сприятливий психологічний

клімат на уроках, що знижує рівень стресу та підвищує мотивацію учнів до регулярних занять фізичною культурою.

З-поміж сучасних наукових досліджень актуальність підготовки майбутнього вчителя фізичної культури порушувалася в низці досліджень вітчизняної педагогіки. Так, праці А. Проценка та Д. Гарбара зосереджували увагу на здоров'язберігаючій компетентності як складовій професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури [2], Д. Сафонов, С. Черненко [4] досліджували професійну підготовку фахівців з фізичного виховання і спорту за кордоном, на прикладі США, дослідниця Т. Шаповалова [5] виокремила роль здоров'язбережувальних технологій у професійній компетентності майбутнього фахівця.

Однак, роль здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури у структурі професійної підготовки в умовах сучасності України, розкрито не було, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – дослідити роль здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури у структурі професійної підготовки в умовах воєнного та поствоєнного часу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, соціологічне дослідження, педагогічні методи дослідження (спостереження), методи математичного аналізу.

У дослідженні прийняли участь здобувачі освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича у кількості 53 особи з першого по четвертий курс.

Результати дослідження. За допомогою соціологічного дослідження нами було визначено роль здоров'язберігаючої компетентності для здобувачів освіти у структурі професійної підготовки. Самооцінка оволодіння здоров'язберігаючої компетентності студентів була розділена на чотири рівня: високий, достатній, середній і низький. За вказаними даними, 7,4% осіб оцінили свій рівень як високий, 44,4% – як достатній, 46,3% – як середній, а 1,9% – як низький. Дослідження показує, що більшість респондентів оцінюють свій рівень здоров'язберігаючої компетентності як достатній або середній, з меншою кількістю осіб, які вважають себе висококомпетентними, і мінімальною кількістю осіб, які вважають себе низькокомпетентними.

У ході дослідження нами визначено причини, які призвели до того, що майбутні вчителі фізичної культури оцінили свій рівень професійної культури як «низький» або «середній». Найбільш суттєвим впливом визначена причина недостатня кількість занять призвела до відсутності необхідних практичних навичок (27,8%) та брак самостійної роботи для покращення своєї професійної культури (20,4%). 14,8% осіб вказали на недостатність теоретичних знань. І ще 14,8% вказали на відсутність інтересу та низький рівень мотивації як фактор, що призвів до низького рівня професійної культури. Такі показники допомагають нам зрозуміти, які конкретні аспекти впливають на формування професійної культури людей і які з них можуть бути важливими для подальшого вдосконалення здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури.

Нами було визначено частоту фізичної активності (заняття організованою руховою активністю, спортом) серед респондентів. 13,0% осіб займаються спортом щоденно. 66,7% осіб вказали, що вони займаються спортом кілька разів на тиждень. 18,5% осіб вказали, що вони рідко займаються спортом. І тільки 1,9% респондентів зазначили, що вони зовсім не займаються спортом.

Для досліджуваних студентів важливе значення для здоров'язберігаючої компетентності майбутнього вчителя фізичної культури є:

Знання про правильне харчування та активний спосіб життя (13,0 %) – розуміння важливості збалансованого харчування та активного способу життя є ключовим для підтримки здоров'я і підвищення енергії.

Регулярна рухова активність та спорт (38,9 %) – вміння ефективно організовувати та проводити заняття спортом є важливим для створення ефективної і безпечної програми фізичного виховання.

Сприяння здоровому способу життя через освіту та свідоме прийняття рішень (40,7 %) – учителі фізичної культури повинні мати знання про фізіологічні особливості різних вікових груп та вміти адаптувати заняття відповідно до цього.

Психологічний комфорт та підтримка (7,4 %) – здатність мотивувати учнів до занять спортом є ключовою для стимулювання їхнього інтересу та залучення до фізичної активності.

Саме ці складові взаємодоповнюють один одного і визначають роль здоров'язбережувальної компетентності у структурі фахової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Тому освітні програми підготовки вчителів фізичної культури мають формувати програмні результати навчання цих складових.

Висновки. Одним з основних викликів є недостатнє фінансування та забезпечення шкіл необхідними ресурсами для проведення повноцінних уроків фізичної культури. Крім того, важливою проблемою є низький рівень мотивації деяких учнів до занять фізичною культурою, що вимагає від вчителів додаткових зусиль для залучення їх до активного способу життя.

Перспективи включають розвиток нових методик та технологій у фізичній культурі, інтеграцію інноваційних підходів, таких як використання цифрових технологій для моніторингу фізичної активності та стану здоров'я учнів, а також розвиток міждисциплінарних зв'язків між фізичною культурою, медициною та психологією.

Здоров'язберігаюча компетентність є важливим аспектом професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Вона забезпечує не лише фізичний розвиток учнів, але й їхнє загальне благополуччя. Для досягнення високого рівня цієї компетентності необхідно постійно вдосконалювати навчальні програми, забезпечувати ресурси та створювати умови для професійного розвитку вчителів. Тільки комплексний підхід до формування здоров'язберігаючої компетентності дозволить підготувати висококваліфікованих фахівців, здатних ефективно працювати в сучасних умовах.

Список використаних джерел

1. Гарбар Д.О. Здоров'язберігаюча компетентність у сучасній освіті: виклики та перспективи для майбутніх вчителів фізичної культури. Матеріали IV Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії», Чернівецький нац. ун-т. 11-12 квітня 2024 року. С. 36-40.
2. Проценко А.А., Гарбар Д.О. Здоров'язберігаюча компетентність як складова професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 67. Том 21. С. 63–168. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2024/67/part_2/35.pdf
3. Проценко А.А., Гарбар Д.О. Фахова підготовка майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти як актуальна проблема сучасної науки та освітньої практики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. (9(169)). С. 135–139. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).29)
4. Сафонов Д.А., Черненко С.А. Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання і спорту за кордоном (Сполучені Штати Америки). *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 2020. С. 312.
5. Шаповалова Т.Г. Здоров'язбережувальні технології – важливий складник професійної компетентності майбутнього фахівця. *Редакційна колегія*. 2023. С. 216.

РІВНІ ТРИВОЖНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

ОЛЕНА АНДРЕЄВА, АННА ГАКМАН, АННА ВОЛОСЮК
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність теми. Після повномасштабного вторгнення з 24 лютого 2022 року кількість внутрішньо переміщених осіб значно зросла. Так, за даними 14-го раунду досліджень, проведеного Міжнародною організацією з міграції, станом на 25 вересня 2024 року їх кількість складає близько 3.7 млн осіб [5]. Вчені зазначають, що негативні наслідки воєнних дій мають прояви соматичного характеру для осіб, які були в їх епіцентрі. До прикладу, це такі зміни у діяльності внутрішніх органів і організму в цілому як: нерівномірне дихання, надмірний ритм серцебиття, підвищений тиск, тремор кінцівок, скутість рухів, проблеми зі шлунком тощо. Психоемоційні прояви наслідків проблем, з якими змушені зустрічатися внутрішньо переміщені жінки – більш непередбачувані та численні [1; 2]. Вони можуть варіюватися від повної апатії та безініціативності до демонстративної жорстокості й агресії [4].

Враховуючи ці обставини, розуміємо, що актуальність дослідження підкріплюється й тим, що травматизація психіки у зв'язку з причинами та історією міграції, труднощі адаптації на нових місцях стали визначальними у формуванні різних нервово-психічних розладів, які у деяких випадках

спричинили затяжні і хронічні перебіги захворювань, депресію, тривогу та соматоформні розлади [3].

Мета дослідження – визначити рівні тривожності у внутрішньо переміщених жінок зрілого віку.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувався взаємодоповнюючий комплекс методів, а саме: теоретичний аналіз та систематизація наукових досліджень із проблематики; соціологічні методи (шкала тривожності Тейлора (адаптація М.М. Пейсахова); експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В.В. Бойко)); статистичний аналіз.

Результати дослідження. У ході дослідження ми визначили рівні тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, які покинули свої домівки до не більше трьох місяців тому на момент його проведення. Встановлено, що більшість респонденток мають високий рівень тривожності (54,1%). Стурбованість викликає те, що у 19,8% учасниць виявлено вище середнього рівень тривожності: вони не досягли критичного рівня для класифікації як висока тривожність, проте це є тенденцією до неї. У 16,7% внутрішньо переміщених жінок виявлено середній рівень тривожності; у 6,3% – нижче середнього, у 3,1% – низький (рис.1).

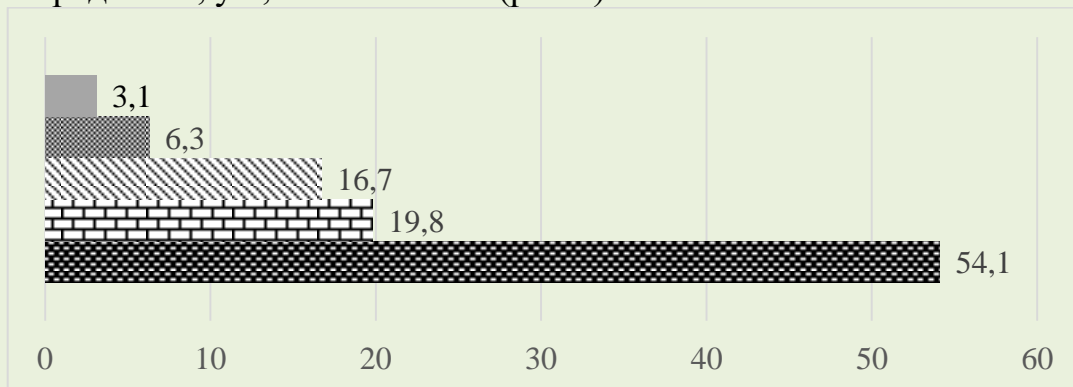
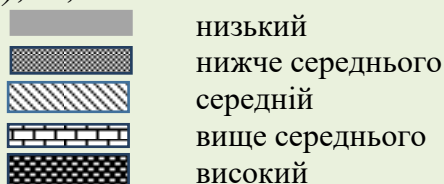


Рис. 1. Рівні тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку (n=96), %, де:



Ці дані підкреслюють важливість пошуку та застосування ефективних засобів психоемоційної адаптації та корекції, зокрема через оздоровчо-рекреаційну рухову активність.

Також у своєму дослідженні ми встановлювали схильність до немотивованої тривожності у внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, їхній темперамент та його впливу на стресостійкість респонденток. Отримані результати надають розуміння щодо загального розподілу тривожних розладів серед цієї групи. Згідно з нашими даними, лише незначний відсоток (3,1%) є повністю стійкими до тривог, не виявляючи схильності до неї. В той час як переважна більшість (71,9%) жінок проявляє деяку схильність до тривожних

станів, чверть (25%) з них переживає немотивовану тривожність настільки яскраво, що це стає невід'ємною частиною їхньої поведінки та взаємодій з навколишнім світом (рис. 2).

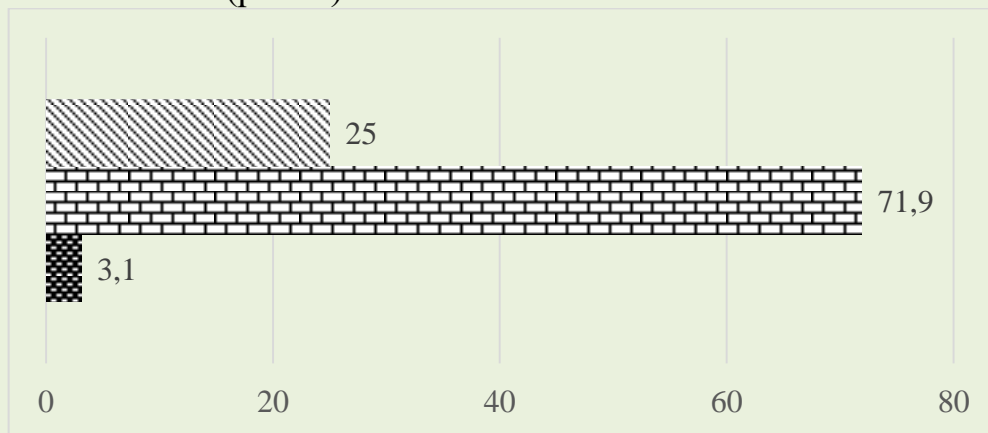
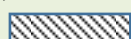




Рис. 2. Рівні схильності до немотивованої тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку ($n=96$), %, де:

	повністю стійкі до тривог
	деяка схильність до тривожних станів
	безпричинна тривожність проявляється яскраво і стала невід'ємною рисою поведінки

Схильність до безпричинної тривожності також підтверджують необхідність розробки та застосування цілеспрямованих інтервенцій. Ідентифікація такої схильності є критично важливою для забезпечення своєчасної психологічної допомоги, спрямованої на підвищення рівня стресостійкості та емоційної стабільності.

Висновки. Результати вказують на значну кількість опитаних, чий рівень тривожності – середній, вище середнього та високий (90,6%). Це допомагає зрозуміти, як періоди життєвих змін та стресів, які довелось пережити цій категорії населення, вплинули на їх психоемоційний стан, і означає, що варто особливо уважно поставитися до їхнього психоемоційного стану з метою надання належної психологічної підтримки.

Також ми встановили схильність до немотивованої тривожності у внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, їхній темперамент та його вплив на стресостійкість. Згідно з нашими даними, лише 3,1% жінок – стійкі до тривоги, а 96,9% жінок проявляють деяку схильність до тривожних станів. Такі дані є критично важливими для розуміння того, що є гостра необхідність оперативного забезпечення внутрішньо переміщених жінок зрілого віку психологічною допомогою, спрямованою на підвищення їх психоемоційного стану.

Результати наших досліджень можуть слугувати стартовою точкою для розробки індивідуалізованих програм оптимізації психоемоційного стану, спрямованих на підвищення якості життя людей.

Отже, внутрішньо переміщені жінки зрілого віку потребують уваги до їхнього психофізичного та психоемоційного станів. Розробка програми

комплексних оздоровчо-рекреаційних заходів та її впровадження може сприяти їх покращенню.

Список використаних джерел

1. Гакман А.В., Дудіцька С.П., Первухіна С.Я. Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії COVID-19. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (9(140), 28-31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).07)
2. Маслюк А.М. Вплив емоційних станів на розвиток особистості. [Електронний ресурс]. Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. № 2. Вип. 6. С. 57–69. URL: <http://ua.appsyjournal.com/issue/2-6>.
3. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social work and education*. 2022. №9(1). С. 232–238.
4. Хаустова О.О., Коваленко Н.В. Актуальні проблеми життя і порушення психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб. *Архів психіатрії*. 2015. Т.21 – 2 (81). С.42–46.
5. Source: International Organization for Migration (IOM), Ukraine Displacement Report, October 2023. URL: https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_Gen%20Pop%20Report_R14_Displacement_ENG-UKR.pdf

ОСОБЛИВОСТІ МАНІПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ВИКЛАДАЧА І СТУДЕНТА

ОКСАНА КИСЕЛИЦЯ, ОЛЕНА МОРОЗ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність теми. Соціальні процеси, що відбуваються з молоддю під час навчання у закладах вищої освіти, часто неоднозначні і можуть бути суперечливими. У цей період особа формується не лише як особистість, а й як майбутній фахівець. Це час, коли їм важливо надати підтримку у розумінні і осмисленні своєї ідентичності як члена суспільства й професіонала, розвивати здатність до адекватних міжособистісних відносин, забезпечувати внутрішню рівновагу, стимулювати мотивацію до навчання та особистісний розвиток, а також сприяти самоствердженню. Без належного напрямку ці процеси можуть не призвести до позитивних результатів. Тому викладач покликаний допомагати здобувачам освіти знаходити себе та спрямовувати їх інтереси у відповідному напрямку на всіх етапах їхнього становлення. Якість навчально-виховного процесу у ЗВО значною мірою залежить від відносин між викладачами та студентами, негативні маніпулятивні аспекти яких можуть негативно впливати на професійну підготовку майбутніх фахівців.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні причин, мотиваційних факторів та наслідків маніпуляцій, а також виявленні можливих шляхів запобігання і протидії маніпулятивним технікам у психолого-педагогічній взаємодії викладача та студента.

Методи дослідження: опитування та анкетування студентів і викладачів щодо їхнього сприйняття маніпуляцій у взаємодії, досвіду та способів реагування на них; спостереження за взаємодією між викладачами і студентами; контент-аналіз текстового матеріалу для розкриття використання маніпулятивних прийомів у взаємодії; групові дискусії з метою проведення обговорень у групі студентів і викладачів для виявлення загальних уявлень про маніпулятивність у педагогічній взаємодії; клінічні методи; аналіз та синтез.

Результати дослідження. Дослідження особливостей маніпулятивної поведінки у психолого-педагогічній взаємодії між викладачем та студентом включає вивчення причин, мотиваційних факторів та наслідків таких маніпуляцій.

Перше, що варто розглянути, – це причини, які підштовхують сторони до застосування маніпуляцій.

Маніпулятивна поведінка в процесі психолого-педагогічної взаємодії між викладачем і студентом може виникати з різних причин, серед яких: бажання здобути владу або контроль, коли викладач може намагатися використовувати маніпулятивні техніки для збереження контролю над ситуацією або над студентами; страх перед втратою контролю або статусу, зокрема, викладачі, які відчують загрозу свого авторитету або статусу, можуть намагатися маніпулювати студентами, щоб зберегти своє положення; бажання досягнення певних цілей, наприклад викладачі можуть використовувати маніпуляцію для досягнення конкретних цілей, таких як підвищення успішності студентів чи покращення свого професійного рейтингу; недостатність комунікативних навичок; психологічні фактори (низька самооцінка, агресивність або потреба у визнанні тощо); культурні норми та соціальні умови можуть сприяти використанню маніпуляційних прийомів у педагогічній взаємодії. Ці причини можуть взаємодіяти одна з одною, створюючи складні та многогранні динаміки в психолого-педагогічній взаємодії між викладачем і студентом [1].

Маніпулятивна поведінка в процесі психолого-педагогічної взаємодії між викладачем і студентом може бути обумовлена різними мотиваційними факторами, серед яких: бажання зберегти статус-кво, тобто збереження існуючого порядку речей або для уникнення змін, які можуть вплинути на їхнє положення або зрушити баланс сил у взаємодії викладач – студент; бажання отримати визнання або підтримку; використовувати маніпуляцію як спосіб уникнення або зменшення конфліктних ситуацій у взаємодії викладача і студента тощо. Ці мотиваційні фактори можуть варіюватися залежно від конкретної ситуації та особистих характеристик викладача і студентів.

Маніпулятивна поведінка в процесі психолого-педагогічної взаємодії між викладачем і студентом може мати різноманітні наслідки, як для обох сторін, так і для освітнього середовища загалом. Деякі з можливих наслідків включають:

1. Порушення взаємодовіри: маніпулятивна поведінка може призвести до порушення взаємодовіри між викладачем і студентом, що може негативно позначитися на якості навчання та співпраці в майбутньому.

2. Погіршення взаємин: маніпулятивна поведінка може викликати конфлікти та непорозуміння між студентами та викладачами, що може вплинути на атмосферу в навчальному середовищі.

Зокрема, «авторитарні й егоїстичні особистості частіше схильні до вдавання інтересу до предмета викладача для того, щоб здобути його прихильність. Готові йти на заняття без підготовки, щоб уникнути пропуску та з ідеєю знайти вихід із ситуації, що також є маніпулятивною стратегією, є особи з вищим рівнем авторитарності, а також альтруїзму, свідомості та відкритості до досвіду» [2, с. 26-27].

3. Стрес і погіршення самопочуття: студенти, які стикаються з маніпуляціями, можуть відчувати стрес, тривогу та погіршення самопочуття, що може впливати на їхню навчальну продуктивність та благополуччя.

4. Порушення академічної доброчесності: маніпулятивна поведінка в освітньому середовищі може призвести до порушення академічної доброчесності, включаючи плагіат, шахрайство або неправомірне отримання вигод.

5. Погіршення якості освіти: маніпулятивна поведінка викладачів може призвести до втрати довіри студентів до процесу навчання та зниження якості освіти в цілому.

Загалом, наслідки маніпулятивної поведінки в процесі психолого-педагогічної взаємодії можуть бути значними і потребують уваги та вирішення з боку навчальних установ та інших учасників освітнього процесу.

Нарешті, дослідження повинно зосередитися на виявленні можливих шляхів запобігання і протидії маніпулятивним технікам. Це може включати розвиток емоційного інтелекту, навичок ефективного спілкування, збільшення свідомості про маніпулятивні прийоми та встановлення чітких меж у взаємодії.

Загалом, ці дані свідчать про значення взаємин між викладачами і студентами у навчально-виховному процесі в університетах. Формування особистості фахівця виявляється як головна мета вищої освіти, а спілкування між учасниками цього процесу відіграє ключову роль у досягненні цієї мети. Проблема маніпуляцій у педагогічному спілкуванні підносить ряд моральних питань, які потребують уваги та обговорення. Адже, 70% викладачів хотіли б покращити свої відносини зі студентами, і тільки 17% респондентів впевнені в тому, що ці відносини можна побудувати без маніпуляцій. 69% вважають, що слід розрізняти маніпуляцію й приховане управління особою задля її блага. 28% педагогів, які взяли участь в опитуванні, розглядають маніпуляцію як вираз природної потреби людини впливати на інших. І лише 5% респондентів вважають, що будь-яка маніпуляція аморальна.

Зазначені статистичні дані свідчать, що більшість педагогів відчувають потребу в поліпшенні взаємин зі студентами, але водночас вони розуміють складність побудови цих відносин без використання маніпуляцій. Є також

усвідомлення того, що маніпуляція може мати різні варіанти і може виявлятися не завжди аморальною, залежно від мети та контексту використання.

Отже, важливо враховувати ці аспекти при розвитку стратегій покращення взаємин між викладачами і студентами, а також у формуванні етичних принципів педагогічного спілкування в університетському середовищі.

Рекомендації, які можуть допомогти захиститися від маніпуляції та покращити взаємини з іншими: розвиток емоційного інтелекту; встановлення і підтримка здорових границь; вдосконалення навички активного слухання, вираження власних думок і почуттів, а також вирішення конфліктів конструктивним способом; дотримання принципів етичної поведінки; збереження здоров'я і добробуту, підтримка здорового способу життя, спорт, відпочинок, розвиток власного хобі [3].

Висновки. Дослідження особливостей маніпулятивної поведінки в процесі психолого-педагогічної взаємодії може розкрити важливі взаємозв'язки та стратегії, які використовують у взаємодії викладача і студента. Воно може служити основою для подальшої оптимізації освітнього процесу та розвитку ефективних дій між всіма учасниками освітнього середовища. Такий підхід може сприяти покращенню якості освіти та створенню сприятливого освітнього середовища для всіх учасників.

Список використаних джерел

1. Булах І.С. Долинська Л.В. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів. Навчально-методичний посібник. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2002. 114 с.
2. Горбаль І., Кравчук А. Особистісні чинники схильності студентів до маніпулювання поведінкою викладачів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2017. Вип. 1. С. 21–28.
3. Гребінь Н.В. Психологічні особливості студентської молоді, схильної до маніпуляції у міжособовій взаємодії. Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. Український науковий журнал. 2015. №1. С. 55–65.

АНТРОПОМЕТРИЧНІ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ ЗА ІГРОВИМИ ПОЗИЦІЯМИ

ІРИНА ІВАНИШИН¹, ІГОР ВИПАСНЯК¹, ЮРІЙ ІВАНИШИН²

¹Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

²ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України»

Актуальність дослідження. Футзал – це вид спорту, який характеризується короткими спринтами, швидким прискоренням або уповільненням, поворотами, стрибками, ударами [11]. Низка учених [1, 3, 13] аналізували фізичні вимоги, які висуваються до гравців різних ігрових ролей [1,

7, 8]. Інші дані свідчать про те, що існують специфічні фізіологічні вимоги та антропометричні передумови для різних ігрових позицій [2, 3, 12].

Зауважимо, що низка дослідників доводила, що відбір гравців на конкретну ігрову позицію на основі їхніх фізіологічних характеристик може не підходити для молодіжних вікових груп [6, 9]. Gravina та ін. [6] досліджували елітних молодих футболістів віком 14 років і виявили, що не було відмінностей між захисниками, півзахисниками та нападаючими у вертикальних стрибках, спринті на 30 метрів та періодичній аеробній витривалості. Дослідження Milanez та ін. [9] констатували, що воротарі мали значно нижчу аеробну здатність, ніж захисники, півзахисники та нападники; форварди показали найкращі показники в спринті на 30 м і стрибках у висоту порівняно з показниками воротарів, захисників і півзахисників. Wong & Wong [14] виявили, що між молодими футболістами були значні позиційні відмінності в антропометрії, але не було суттєвих позиційних відмінностей у фізіологічних показниках. Murilo Jose' De Oliveira Bueno та ін. [10] зазначили, що фізичний та фізіологічний профіль бразильських молодіжних гравців відмінний від європейських футболістів, зокрема, вони були нижчими та мали нижчу аеробну здатність.

Таким чином, необхідні подальші дослідження, щоб отримати повний фізіологічний і фізичний профіль відповідно до різних ігрових позицій.

Мета дослідження – встановити антропометричні та фізіологічні профілі юних футзалістів відповідно до їхніх ігрових позицій.

Методи дослідження. Морфометрія (довжина і вага тіла, 6 шкірно-жирових складок, 4 діаметри: ліктьовий, зап'ястковий, колінний, щиколотка і 3 периметри: плеча, стегна та гомілки); фізіологічні (20-метровий прогресивний біг, спринт 30 м); стрибкові тести (вертикальний, зустрічний, стрибок Абалакова); статистичний аналіз.

У дослідження прийняли участь 63 юні футзалісти чоловічої статі. Гравці були розподілені відповідно до своїх ігрових амплуа на 6 груп: воротарі, центральні захисники, зовнішні захисники, центральні півзахисники, зовнішні півзахисники та нападники. Гравці були розподілені на 2 групи відповідно до підсумкового рейтингу своїх команд наприкінці сезону (з найвищим рейтингом і з найнижчим).

Дослідження проводилося відповідно до Гельсінської декларації [4]. Усі гравці та їхні батьки були належним чином поінформовані про характер дослідження, але не були поінформовані про його детальні цілі.

Результати дослідження. Середні показники ваги та довжини тіла засвідчили, що центральні захисники були найвищими гравцями, а також вони були найважчими порівняно із зовнішніми захисниками, центральними півзахисниками, зовнішніми півзахисниками та нападаючими ($p < 0,01$). Ця різниця не була статистично значущою у випадку центральних захисників проти воротарів. Вага воротарів була вищою, ніж зовнішніх захисників і зовнішніх півзахисників ($p < 0,01$).

ІМТ ($\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$) центральних захисників був вищим порівняно з зовнішніми захисниками, зовнішніми півзахисниками та нападаючими ($p < 0,01$). Крім того,

ІМТ ($\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$) воротарів був вищим порівняно з зовнішніми захисниками та зовнішніми півзахисниками ($p<0,05$).

Нападники мали менший відсоток жирового компоненту, ніж центральні захисники, у трицепсах, животі, надклубовій частині та ногах ($p<0,05$). Крім того, у групі нападників було менше жирового компоненту, ніж у воротарів, у ділянці живота, надклубової кістки та стегна ($p<0,05$). Зовнішні півзахисники мали менше жирового компоненту, ніж центральні захисники, у підлопатковій, черевній, надклубовій ділянці та ділянках ніг ($p<0,05$). За сумарною товщиною всіх шкірних складок нападники виявилися худішими, ніж центральні півзахисники, центральні захисники і воротарі ($p<0,01$).

Вага жирового, м'язового і кісткового компонентів центральних захисників була більшою, ніж у зовнішніх захисників, зовнішніх півзахисників, центральних півзахисників та нападників ($p<0,01$). Не виявлено статистично значущої різниці в компонентному складі тіла між центральними захисниками та воротарями. Вага жирового та м'язового компонентів воротарів була вищою порівняно з зовнішніми захисниками, півзахисниками та нападниками ($p<0,05$). Відсоток жирового компоненту також був вищим у центральних захисників порівняно з зовнішніми півзахисниками та нападниками ($p<0,05$) і у воротарів порівняно з зовнішніми півзахисниками та нападниками ($p<0,05$).

Показники ендоморфії були вищими у центральних захисників та воротарів порівняно з зовнішніми півзахисниками та нападниками ($p<0,01$). Крім того, нападники та воротарі продемонстрували найвищі значення ектоморфії та мезоморфії відповідно.

Щодо фізіологічних характеристик, то воротарі мали найнижче відносне максимальне споживання кисню ($\text{мл}\cdot\text{кг}^{-1}\cdot\text{хв}^{-1}$) порівняно з рештою груп ($p<0,05$) (за результатами тесту прогресивного бігу на 20 метрів).

У спринті на 30 м центральні захисники були швидшими за інші групи. Однак ця різниця не була статистично значущою.

У 3 тестах на стрибки воротарі продемонстрували найкращу продуктивність з усіх позиційних груп, але ця різниця не була статистично значущою. Зовнішні півзахисники зробили найнижчі результати у всіх трьох стрибкових тестах.

При порівнянні гравців успішних і неуспішних команд встановлено, що відсоток жирового компоненту, ІМТ гравців успішних команд був нижчим, ніж у гравців неуспішних команд. Однак ці відмінності не були статистично значущими. Решта компонентів тіла були подібними в обох групах гравців на кожній ігровій позиції.

Відносне максимальне споживання кисню гравцями успішних команд було вищим порівняно з гравцями неуспішних команд, але ці відмінності також не були статистично значущими.

Гравці успішних команд, за винятком зовнішніх півзахисників, показали кращі результати у тесті на швидкість та трьох стрибкових тестах, однак ці відмінності не були статистично значущими, за винятком результатів зовнішніх захисників ($p<0,05$).

Висновок. Основні результати дослідження показали, що існують позиційні відмінності в антропометрії між молодими футзалістами, але немає статистично значущих відмінностей у фізіологічних показниках (максимальні вертикальні стрибки, спринт 30 метрів і 20-метровий прогресивний біг).

Ці результати свідчать про те, що спеціальні тренувальні програми з силових, аеробних і швидкісних навантажень можуть бути використані для покращення специфічних фізичних здібностей відповідно до різних фізіологічних, антропометричних і соматотипних профілів молодих футзалістів.

Список використаних джерел

1. Ayarra R., Nakamura F.Y., Iturricastillo A., Castillo D., Yanci J. Differences in Physical Performance According to the Competitive Level in Futsal Players. *Journal of Human Kinetics*. 2018. №64(1). P. 275–285. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0201>
2. Caetano F.G., de Oliveira M.J., Marche A.L., Nakamura F.Y., Cunha S.A., Moura F.A. Characterization of the Sprint and Repeated-Sprint Sequences Performed by Professional Futsal Players, According to Playing Position, During Official Matches. *J. Appl. Biomech*. 2015. №31. P. 423–429.
3. da Silva J.F., Detanico D., Floriano L.T., et. al. Levels of muscle power in soccer and futsal athletes of different categories and positions. *Motricidade*. 2012. № 8. P. 14–22.
4. General Assembly of the World Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *J Am Coll Dent*. 2014. №81(3). P. 14–18.
5. Gouvea M., Cyrino E.S., Ribeiro A.S. et al. Influence of skeletal maturity on size, function 539 and sport-specific technical skills in youth soccer players. *Int J Sports Med*. 2016. №37(6). P. 464–469.
6. Gravina L., Gil S.M., Ruiz F., Zubero J., Gil J., Irazusta J. Anthropometric and physiological differences between first team and reserve soccer players aged 10–14 years at the beginning and end of the season. *J Strength Cond Res*. 2008. №22. P. 1308–1314.
7. Illa J., Fernandez D., Reche X., Serpiello F.R. Positional Differences in the Most Demanding Scenarios of External Load Variables in Elite Futsal Matches. *Frontiers in Psychology*. 2021. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.625126>.
8. Ju W., Doran D., Hawkins R., Evans M., Laws A., Bradley P. Contextualised high-intensity running profiles of elite football players with reference to general and specialised tactical roles. *Biology of Sport*. 2022. №40(1). P. 291–301. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.116003>.
9. Milanez V.F., Bueno M.J.D.O., Caetano F.G., Chierotti P., De Moraes S.M.F., Moura F.A. Relationship between number of substitutions, running performance and passing during under-17 and adult official futsal matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2020. №20(3). P. 470–482. <https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1761673>.
10. Bueno M.J.D.O., Caetano F.G., Pereira T.J.C., De Souza N.M., Moreira G.D., Nakamura F.B.Yu., Cunha S.A., Moura F.A.. Analysis of the distance covered by Brazilian professional futsal players during official matches. *Sports Biomechanics*. 2014. Vol. 00. No. 0. P. 1–11, <http://dx.doi.org/10.1080/14763141.2014.958872>
11. Naser N., Ali A., Macadam P. Physical and Physiological Demands of Futsal. *J. Exerc. Sci. Fit*. 2017. №15. P. 76–80.

12. Pedro R.E., Milanez V.F., Boullosa D.A., et. al. Running speeds at ventilatory threshold and maximal oxygen consumption discriminate futsal competitive level. *J Strength Cond Res.* 2013. №27. P. 514–518.
13. Ribeiro J.N., Gonçalves B., Coutinho D., Brito J., Sampaio J., Travasso B. Activity Profile and Physical Performance of Match Play in Elite Futsal Players. *Front. Psychol.* 2020. №11.
14. Wong D.P., Wong S.H.S. Physiological profile of Asian elite youth soccer players. *J Strength Cond Res.* 2009. №23. P. 1383–1390.

ЮРИДИЧНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: деякі рекомендації змін до законодавства України

СВІТЛАНА МАЛЬОНА

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Дослідження юридичної відповідальності працівників фізичної культури в Україні набуває особливої актуальності у зв'язку з розвитком спорту, зростанням його популярності та масовості. Збільшення кількості учасників спортивних заходів, вдосконалення методів тренування та підвищення рівня майстерності спортсменів неминуче призводить до зростання ризиків травмування та інших негативних наслідків. У таких умовах чітке визначення та реалізація принципів юридичної відповідальності працівників фізичної культури стає ключовим фактором для забезпечення безпеки та законності в цій сфері [10].

Мета дослідження. Метою даного дослідження є комплексне вивчення юридичної відповідальності працівників фізичної культури в Україні, з аналізом її видів, підстав та особливостей застосування.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувались наступні методи дослідження:

- *Аналіз нормативно-правових актів:* Вивчення Конституції України [9], законів України "Про фізичну культуру і спорт" [8], "Про загальну середню освіту" [5], Кодексу законів про працю України [7], Кримінального кодексу України [6] та інших нормативно-правових актів, що регулюють діяльність працівників фізичної культури.

- *Систематичний аналіз наукової літератури:* Ознайомлення з науковими працями та публікаціями вітчизняних та зарубіжних авторів з проблем юридичної відповідальності в сфері фізичної культури та спорту.

- *Порівняльно-правовий аналіз:* Порівняння норм законодавства України з досвідом інших країн щодо юридичної відповідальності працівників фізичної культури.

- *Вивчення судової практики:* Аналіз судових рішень з питань юридичної відповідальності працівників фізичної культури за шкоду, заподіяну здоров'ю або майну інших осіб.

Результати дослідження. В ході дослідження було з'ясовано, що юридична відповідальність працівників фізичної культури в Україні має комплексний характер, охоплюючи цивільно-правову, дисциплінарну, адміністративну та кримінальну відповідальність [10, 11].

• *Цивільно-правова відповідальність:* Працівники фізичної культури несуть цивільно-правову відповідальність за шкоду, заподіяну здоров'ю або майну інших осіб внаслідок їхньої недбалості або неналежного виконання своїх обов'язків (Стаття 1166 Цивільного кодексу України) [3].

• *Дисциплінарна відповідальність:* За порушення трудової дисципліни, правил внутрішнього розпорядку або посадових інструкцій до працівників фізичної культури можуть бути застосовані дисциплінарні стягнення, такі як догана або звільнення з роботи (Стаття 147 Кодексу законів про працю України) [2].

• *Адміністративна відповідальність:* За порушення правил проведення спортивних змагань, використання допінгу або інші адміністративні правопорушення до працівників фізичної культури може бути накладено штраф (Статті 180-1/180-2/180-3 Кодексу України про адміністративні правопорушення) [4].

• *Кримінальна відповідальність:* У випадках заподіяння тяжких тілесних ушкоджень або смерті з необережності, халатності або умисного нанесення шкоди до працівників фізичної культури може бути застосована кримінальна відповідальність (Статті 115-118, 138 Кримінального кодексу України) [1].

Можливі зміни до законодавства України для чіткішого регулювання відповідальності фахівців фізичної культури:

1. Уточнення норм про шкоду, заподіяну здоров'ю:

• Чітко визначити:

○ Умови та порядок визнання шкоди, заподіяної здоров'ю внаслідок діяльності фахівців фізичної культури.

○ Критерії для встановлення причинно-наслідкового зв'язку між діями фахівця та шкодою, заподіяною здоров'ю.

○ Методику розрахунку розміру шкоди, заподіяної здоров'ю.

• Вдосконалити:

○ Норми про відшкодування шкоди, заподіяної здоров'ю, включаючи питання страхування відповідальності фахівців фізичної культури.

○ Механізми захисту прав потерпілих від шкоди, заподіяної здоров'ю.

2. Розширення переліку підстав для дисциплінарної відповідальності:

• Додати до переліку підстав для дисциплінарної відповідальності:

○ Неналежне виконання фахівцем фізичної культури своїх обов'язків, що призвело до заподіяння шкоди здоров'ю або майну інших осіб.

○ Порушення правил проведення спортивних змагань або інших заходів, що призвело до травмування учасників або інших осіб.

○ Використання допінгу або інших заборонених методів та засобів підвищення спортивних результатів.

• Встановити:

- Порядок застосування дисциплінарних стягнень до фахівців фізичної культури.

- Перелік можливих дисциплінарних стягнень.

3. Удосконалення норм про адміністративну відповідальність:

- Розширити перелік адміністративних правопорушень:

- Додати до переліку адміністративних правопорушень порушення правил проведення спортивних змагань або інших заходів, що не призвели до травмування учасників або інших осіб.

- Включити до переліку адміністративних правопорушень неналежне ведення документації, пов'язаної з діяльністю фахівців фізичної культури.

- Збільшити розміри штрафів:

- За адміністративні правопорушення, пов'язані з діяльністю фахівців фізичної культури.

4. Вдосконалення норм про кримінальну відповідальність:

- Уточнити:

- Кримінально-правову кваліфікацію діянь фахівців фізичної культури, які призвели до тяжких тілесних ушкоджень або смерті потерпілих.

- Умови та порядок застосування кримінальної відповідальності до фахівців фізичної культури.

5. Запровадження системи сертифікації фахівців фізичної культури:

- Ввести обов'язкову сертифікацію фахівців фізичної культури:

- З метою підтвердження їхньої кваліфікації та знань норм законодавства.

- Встановити вимоги до сертифікації фахівців фізичної культури.

- Визначити органи, уповноважені проводити сертифікацію фахівців фізичної культури.

6. Розширення інформаційної кампанії:

- Провести інформаційну кампанію:

- З метою підвищення обізнаності фахівців фізичної культури про їхню юридичну відповідальність.

- Розробити та поширити інформаційні матеріали про юридичну відповідальність фахівців фізичної культури.

- Провести навчальні семінари та тренінги для фахівців фізичної культури з питань юридичної відповідальності.

Важливо зазначити, що це лише деякі з можливих змін до законодавства України, які можуть допомогти чіткіше регулювати відповідальність фахівців фізичної культури.

Висновок. Юридична відповідальність працівників фізичної культури в Україні є важливим інструментом для забезпечення законності, справедливості та безпеки в сфері фізичної культури та спорту. Її застосування повинне ґрунтуватися на принципах справедливості, пропорційності та превентивності, захищаючи права та законні інтереси всіх учасників спортивно-дідляльності.

Список використаних джерел

1. https://protocol.ua/ua/kriminalniy_kodeks_ukraini_stattya_115/
2. <https://zakon.rada.gov.ua/go/322-08>

3. <https://zakon.rada.gov.ua/go/435-15>
4. <https://zakon.rada.gov.ua/go/80731-10>
5. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2177-15>
6. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>
7. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08>
8. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
9. Конституція України | від 28.06.1996 № 254к/96-ВР (rada.gov.ua)
10. Мальона С.Б. Організаційно-правові основи фізичної культури: курс лекцій. Івано-Франківськ, 2008. 345 с.
11. Рибчич І.Є. Правові аспекти державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні [Електронне видання]. Державне будівництво: Електронне фахове видання з державного управління; за заг. ред. Карамішева Д.В. Х.: Вид-во ХарPI НАДУ, 2015. Вип. 1.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

СЕРГІЙ САВЧУК, ВОЛОДИМИР КОВАЛЬЧУК, ВОЛОДИМИР ФАЙДЕВИЧ
Луцький національний технічний університет

Актуальність теми. В Україні за останні роки погіршився стан здоров'я населення, насамперед через низький рівень життя, погіршення навколишнього середовища (екологічні катастрофи та ін.), погіршення умов навчання, роботи та відпочинку, збільшення кількості людей, які курять, а також зниження стану фізичної підготовки [1].

Значущість означеної проблеми підкреслюється ще й тим, що фізична підготовленість молоді до активного життя сьогодні – один із визначальних чинників подальшого розвитку України. Ця думка знаходить підтвердження у низці державних документів: «Національній доктрині розвитку освіти» (2002) та «Національній доктрині розвитку фізичної культури та спорту» (2004), Державній програмі «Здоров'я–2020:український вимір»(2011) та Концепції «Нова українська школа» (2016), у яких визначено пріоритети освітньої політики України і які детермінують не лише стратегію реформування системи загальної середньої освіти, а й напрями подальшого наукового пошуку щодо забезпечення належної підготовки молоді до життя [2].

Сучасна система підготовки фахівців у закладах вищої освіти характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості інформації, психічною насиченістю навчальних занять, сесій, високими вимогами до якості знань, недостатнім обсягом рухової активності, і як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю [3,4].

За даними вибіркового досліджень 36,4% учнів закладів загальної середньої освіти України мають низький рівень фізичного здоров'я, 33,5% – нижче за середній, 22,6% – середній і лише 6,7% – вище за середній, а 0,8% – високий. Що стосується дорослого населення, то приблизно 70% його має низький та

нижчий за середній рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61,0%, 20–29 років – 67,2%, 30–39 років – 66,9%, 40–49 років – 81,5%, 50–59 років – 88,1%, 60 років і старші – 98,1%. За даними Держкомспорту України останніми роками значно знизився рівень залучення населення до занять всіма видами спортивно-оздоровчої роботи. Зменшується кількість підприємств, установ, організацій, навчальних закладів, в яких проводиться спортивно-оздоровча робота.

До групових форм організації позанавчальної діяльності з фізичного виховання належать секційні та факультативні заняття, «круглі столи», «дебатні клуби», «телемости».

На сучасному етапі розвитку освіти актуальним є виявлення, узагальнення та поширення інноваційного досвіду у позанавчальний час. Сучасні форми в методичній роботі: майстер-класи; квест; челендж (у перекладі з англійської «виклик»); флешмоб; марафон; батл-фест.

Для залучення студентів до занять з фізичної культури в позанавчальний час та підвищення інтересу до неї, слід використовувати новітні та сучасні форми занять, які користуються попитом серед студентської молоді. У позанавчальний час велику популярність займає студентський спорт.

Важливим компонентом фізичної культури для студентів є мотиваційні установи, які багато в чому визначають прагнення до занять різними видами рухової активності. Форма проведення занять з фізичного виховання є важливим фактором формування мотивації.

Навчальний процес, спрямований на формування ігрового мислення, дозволяє продовжити спортивно-оздоровчу діяльність за рамками занять. Важливо показати ігри як гру, а не безконечні технічні та тактичні прийоми. На заняттях повинен переважати ігровий характер.

Отже проведений аналіз теоретичного та практичного аспекту проблеми, показав, що недостатньо активно ведуться дослідження з розробці організаційно-педагогічних умов, підходів і технологій фізичного виховання студентів у ЗВО на основі занять одним або декількома видами спорту. На теперішній час виявлено найбільш продуктивний напрямок у підвищенні фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, реалізації індивідуальної рухової потреби, комунікації та соціалізації в суспільстві студентської молоді, цей напрямок масові заняття спортом у процесі навчальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань: Видавець Сочінський М.М., 2017. 188 с.
2. Кравченко О.С., Тиханова А.О., Тиханов А.І. Сучасні підходи до організації позанавчальних занять з фізичного виховання в ЗВО. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: збірник наукових праць. 2020. №68. Т.2. С. 44–45.
3. Пилипей Л.П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і сорту: спец. 24.00.02. Київ, 2011. 40 с.

4. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФУТЗАЛІСТІВ: СИСТЕМАТИЧНИЙ ОГЛЯД

АННА ПАТРІЙЧУК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність дослідження. Футзал – вид спорту, який відомий і практикується у всьому світі. Одним із важливих елементів футзалу як й інших командних видів спорту є його психологічний аспект у поєднанні з техніко-тактичним і фізичним аспектами [7]. На жаль, дослідження футзалу у зв'язку з цими психологічними аспектами є недостатніми та зосереджені лише на окремих психологічних здібностях [1, 5, 13,]. do Nascimento et al. [5] дійшли висновку, що певні психологічні профілі можуть допомогти гравцям покращити свої ігрові функції, наприклад, імпульсивність футзаліста [3].

У роботах [4, 9, 12,] досліджувались контроль стресу, контроль тривоги, впевненості в собі, мотивації та концентрації. Спеціальні психологічні якості вважаються набутими здатностями, які можна вдосконалити за допомогою практики, а тому рекомендовано набувати їх в ранньому віці [6].

Незважаючи на вищезазначене, дослідження футзалу все ще є недостатніми, про що свідчить недостатня кількість досліджень, зокрема лише нещодавно було опубліковано перший систематичний огляд футзалу [2, 7, 8].

Мета дослідження – виявити психологічні характеристики та психологічний профіль молодих перспективних футзалістів відповідно до ігрової позиції.

Матеріали та методи дослідження. При виконанні дослідження використали метод анкетування щодо їх соціально-демографічних характеристик; для визначення психологічного профілю (впевненість у собі, психологічний настрій і підготовленість, контроль стресу та тривоги, концентрація, мотивація) використали анкету «Психологічні характеристики, пов'язані з СП для футболістів» [6]; методи статистичного аналізу (дескриптивний та порівняльний аналізи (t-критерій); дисперсійний аналіз MANOVA, коефіцієнт кореляції Пірсона).

У дослідженні взяли участь 66 юних футзалістів віком 14–15 років (U15). Батьки підписали форму добровільної згоди відповідно до вказівок Гельсінської декларації (2013). Учасники експерименту класифікувалися за класифікацією [10]: воротарі, захисники та флангові захисники, флангові та флангові захисники, опори та флангові центри та універсали.

Результати дослідження. У нашому дослідженні футзалісти різних ігрових амплуа показали різні психологічні характеристики. Вищі показники за сумою психологічних характеристик (впевненість у собі, психологічний настрій і підготовленість, контроль стресу і тривоги, концентрація і мотивація) виявлені

у воротарів порівняно з центровими, фланговими центровими та універсалами, як у балах, так і у відсотках. За іншими психологічними характеристиками, такими як психічне ставлення та підготовка, не було жодних відмінностей між ігровими позиціями ($p > 0,05$).

Прогноз контролю стресу на основі ігрової позиції було перевірено за допомогою MANOVA. Результати становили 18% поясненої дисперсії, хоча взаємодія між ігровою позицією та стресом була незначною. У цьому тесті на контроль стресу впливала ігрова позиція (потужність = 0,63) і досвід (потужність = 0,60). Змінні моделі, що пояснюють самовпевненість, не були значущими, за винятком ігрової позиції з 24% поясненої дисперсії (потужність = 0,84).

Нарешті, було виявлено кореляції між ігровою позицією і впевненістю в собі ($r = -0,35$; $p < 0,01$); стрес-контролем та сумарним психологічним профілем ($r = -0,32$; $p < 0,05$). Негативні кореляції означають, що чим вища ігрова позиція, тим нижчі бали, отримані в досліджуваних психологічних характеристиках, і навпаки.

Висновки. Проведене дослідження показало, що молоді перспективні футзалісти на більш атакуючих позиціях (наприклад, центри, флангові центри та універсали) мають нижчі оцінки психологічних характеристик, стрес контроль і концентрацію, ніж інші позиції. Результати дослідження підтверджують, що позиція воротаря має найкращі психологічні характеристики.

Список використаних джерел

1. Açağ M. Self-esteem levels among hearing impaired athletes participating in the European Futsal championship. *Energy Education Science and Technology Part b: Social and Educational Studies*. 2012. №4. P. 1523–1534.
2. Beato M., Coratella G., Schena F. Brief review of the state of art in futsal. *J Sports Med Physical Fitness*. 2014. №56. P. 428–432.
3. Castillo-Rodríguez A., Madinabeitia I., Castillo-Díaz A., Cárdenas D., Alarcón F. La impulsividad determina el rol desempeñado por los jugadores de futsal. *Revista de Psicología del Deporte*. 2018. №27(2). P. 181–188.
4. Da Silva S.L., Travassos B., Davids K., Moreira A., Da Silva A.S., Corres U.C. Effects of experience, knowledge and skill on regulating the performance of futsal passing actions. *Int J Sport Psychol*. 2017. №48. P. 37–49.
5. Do Nascimento M.G., Gomes S.A., Mota M.R., Aparecida R., De Melo G. Psychological profiles of gender and personality traces of Brazilian professional athletes of futsal, and their influence on physiological parameters. *Psychol Res Behav Manag*. 2016. №9. P. 41–51. DOI: 10.2147/PRBM.S77402.
6. López-López I, Jaenes-Sánchez J.C., Cárdenas-Vélez D. Adaptation for footballer (CPRD-F) of "Psychological Characteristics related to the Sport Performance" questionnaire (CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2013. №13. P. 21–30. DOI: 10.4321/S1578-84232013000200003.
7. Moore R., Bullough S., Goldsmith S., Edmondson L. A Systematic Review of Futsal Literature. *Am J Sports Sci Med*. 2014. №2. P. 108–16. DOI: 10.12691/ajssm-2-3-8.
8. Palucci L.H., Milioni F., Barbieri R.A., Mazzer C., Palucci E., Tourinho H., Pereira P.R. Futsal players' tracking: a literatura review. *Revista Mineira de Educação Física, Viçosa*. 2016. №24. P. 70–107.

9. Pujals C., Fiorese L. Analysis of psychological factors which interfere in soccer athletes' Behaviour. *Revista de Educação Física*. 2002. №13. P. 89–97.
10. Santana W.C. *Futsal: Apontamentos pedagógicos na iniciação e na especialização*. Campinas, Brazil: Autores Associados; 2004.
11. Soares-Caldeira L.F., De Souza E.A., De Freitas V.H., De Moraes S.M., Leicht A.S., Nakamura F.Y. Effects of additional repeated sprint training during preseason on performance, heart rate variability, and stress symptoms in futsal players: a randomized controlled trial. *J Strength Cond Res*. 2014. №28. P. 2815–2816. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000461.
12. Vilar L., Araujo D., Davids K., Correia V., Esteves P.T. Spatial-temporal constraints on decision-making during shooting performance in the team sport of futsal. *J Sports Sci*. 2013. №31. P. 840–846. DOI: 10.1080/02640414.2012.753155.
13. Yeemin W., Dias C.S., Fonseca A.M. A Systematic Review of Psychological Studies Applied to Futsal. *J Human Kinetics*. 2016. №50. P. 247–257. DOI: 10.1515/hukin-2015-0162.

КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРИКЛАДНОЇ КІНЕЗІОЛОГІЇ

НАЗАРІЙ ФЕДИНЯК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Формування правильної постави, попередження виникнення дефектів – одне з найважливіших завдань фізичної культури. Правильна постава важлива не лише з естетичного погляду, а й з фізіологічного – створюючи найкращі умови для діяльності всього організму, вона забезпечує раціональне положення та нормальну діяльність внутрішніх органів, сприяє найменшим витратам енергії, підвищує працездатність [4].

Проаналізувавши роботу А.І. Альошиної [1], автор стверджує, що порушення рухової функції хребта та його морфофункціональні зміни виникають, як правило, через зміну постави тіла людини, внаслідок чого хребет не витримує надмірних механічних навантажень і в найбільш уразливих місцях деформується та викривляється.

Також аналіз літератури засвідчує, що чимало фахівців вивчали проблеми профілактики та корекції порушень постави школярів зокрема Віталій Кашуба, та інші [2, 3]. Питання профілактики та корекції порушень постави у дітей середнього шкільного віку з використанням мануального м'язового тестування є маловідомим в практиці.

Мета дослідження – перевірити ефективність та доцільність застосування м'язових тестів у програмі корекції постави дітей середнього шкільного віку.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, сколіометрія, візуальна діагностика, методи математичної статистики. Оцінювання постави дітей проводили трьома методами: візуальна діагностика, діагностика по лінії відвісу, діагностика сколіометром. За візуальною діагностикою оцінювали висоту плечей, нижні кути лопаток, трикутники талії. За лінією відвісу

оцінювали бокове викривлення хребта. При відсутності бокового викривлення лінія відвісу і остисті відростки хребців співпадають. Методом сколіометрії оцінювали градуси викривлення по шкалі.

У дослідженні взяло участь 10 учнів (5 хлопців і 5 дівчат) 14–15-ти років з порушенням постави у фронтальній площині.

Результати дослідження.

Для корекції постави використовували методи мануального м'язового тестування, кінезіотейпування, мануальні техніки, спеціальні корекційні вправи.

За отриманими результатами сколіометрії виявили достовірні позитивні зміни після застосування комплексної програми, з використанням мануального м'язового тестування. Величина викривлення достовірно зменшилась до 4 градусів з 8,6.

Після експерименту було відмічено покращення симетрії висоти плечей, положення лопаток і талійних трикутників. Зменшення асиметрії було помітним у більшості учасників.

Спостерігалось зменшення бокових відхилень, що свідчить про поліпшення вирівнювання хребта. У багатьох учасників лінія відвісу більш співпадала з остистими відростками хребців.

Дані були проаналізовані за допомогою відповідних статистичних методів, щоб підтвердити надійність та валідність результатів. Парний t-тест показав статистично значущі покращення ($p < 0,05$) в показниках постави після інтервенції.

Висновки. Порушення постави серед школярів є актуальною проблемою, яка потребує вирішення. Запобігання та корекція порушень постави важливі для забезпечення здорового фізичного та психічного розвитку дітей. Використання кінезіології, як мануального м'язового тестування, для виявлення гіпотонічних м'язів, може бути корисним інструментом у корекції постави серед дітей.

Список використаних джерел

1. Альошина А.І. Сучасні підходи корекції біогеометричного профілю постави школярів. Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. 2015. № 129. Том 1. С. 3–10.
2. Дубляниця А.М. Формування постави у дітей 5-6 років засобами оздоровчого плавання: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник С.І. Караулова. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 52 с.
3. Кашуба В., Хаби́нец Т., Лопачький С., Гнатиш Г. Статодинамічна постава – індикатор рухової функції людини. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2018. № 29. С. 9–14.
4. Усова О.В. Вплив порушень постави на функціональний стан школярів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2013. Вип. 18. С. 101-104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2013_18_21.

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НУШ

Лідія КОВАЛЬЧУК¹, Яків ПАВЛЕНКО², Андрій ШПІЛЬЧАК³

¹Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

²Лицей №17 Івано-Франківської міської ради

³Івано-Франківський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Актуальність дослідження. Підвищення фізичної активності та формування рухової навички підростаючого покоління на сьогодні – актуальна соціально-педагогічна проблема. Фізична активність є провідним фактором зростання, розвитку та формування здоров'я дітей та підлітків. Сучасні умови навчання та виховання характеризуються інтенсифікацією навчального процесу, підвищується обсяг навчальних та статичних навантажень, що створюють серйозні перешкоди для реалізації вікових та біологічних потреб дитячого організму у руховій діяльності та фізичній активності [3, 6].

Відзначається також низький рівень мотивації учнів до занять фізичною культурою та спортом, оскільки більшу частину вільного часу проводять у малорухливому способі життя, в комп'ютерних клубах, біля телевізора [4].

Разом з тим, переконливо доведено, що гіпокінезія сприяє зниженню функціональних можливостей дитячого організму, а також порушує діяльність внутрішніх органів та кістково-м'язової системи [5].

У зв'язку з вищесказаним, продовжує бути актуальною проблемою розробка нових ефективних методик з фізичної культури учнів загальних закладів середньої освіти та пошуку нових засобів та методів навчання, які дозволили б підвищити інтерес до фізичної культури, активізувати фізичну активність на уроках та позаурочних заняттях, сприяти комплексному розвитку рухових та психологічних якостей, формуванню здорового способу життя та формування рухових навичок засобами фізичної культури та змагальною діяльністю відповідно до програми фізичної культури Нової української школи [1, 2, 7].

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику формування рухових навичок та підвищення фізичної активності дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування фізичної підготовленості, педагогічне спостереження, опитування (анкетування, розмова), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь учні 4-х класів. Всі вони систематично займалися фізичними вправами за шкільною програмою під час уроків фізичної культури тричі на тиждень. Прийом контрольних вправ здійснювався двічі: початкове тестування проводилось на початку лютого з метою визначення вихідного рівня фізичної підготовленості учнів 4-х класів та підсумкове тестування у середині травня для визначення змін у сформованості рухових

навичок учнів, що відбулися протягом навчального року. Під час проведення тестування умови для всіх учнів були однаковими.

Результати дослідження. Сьогодні, успішне виконання навчальної програми з фізичної культури НУШ немислиме без різноманітного та всебічного застосування сучасних засобів та методів, у тому числі й змагального. У традиційній методиці передбачається використання змагального методу на уроках фізичної культури з періодичністю на кожному третьому уроці відповідно до завдань, що висувуються на уроці. Інноваційний підхід до навчання та виховання на уроках фізичної культури, як ми переконалися, надає ширші можливості та кратність застосування на основі ігрового методу здійснювати виконання етапів уроку у змагальному режимі. Змагальний метод у процесі навчання сприяє вдосконаленню фізичних даних та можливостей особистості, оскільки дитина не має відчуття неуспішності та будь-який її результат – це успіх. Таким чином, метод змагання можна використовувати на всіх етапах уроку в залежності від поставленого вчителем завдання, а також коли необхідно внести в нього емоційну новизну сприйняття вправ [6, 7].

Для того щоб стверджувати, що наша методика підвищення фізичної активності молодших школярів та формування рухових навичок за допомогою засобів фізичної культури програми Нової української школи та змагальної діяльності є ефективна, ми визначили достовірність відмінностей по t – Критерію Стьюдента.

Порівняння показників початкового та підсумкового тестування показало приріст за всіма показниками, у всіх учасників. Причому розглядаючи середні показники групових зміни можна відзначити, що приріст у показниках рівня фізичної підготовленості школярів нерівномірний. Так, у хлопчиків статистично значущий приріст показників виявлено в бігу на 30 м, що характеризує рівень розвитку швидкісних якостей, де були зафіксовані такі результати: $5,6 \pm 0,43$ с, $5,3 \pm 0,30$ с ($p < 0,05$) та човниковому бігу на 3×10 м, що характеризує рівень розвитку координаційних якостей, де отримані наступні результати: $9,0 \pm 0,20$ с та $8,8 \pm 0,30$ с ($p < 0,05$). Показники у стрибках у довжину з місця, що характеризують рівень розвитку швидкісно-силових якостей м'язів ніг, та підтягування на високій перекладині з вихідного положення вис, що характеризують рівень розвитку силових якостей м'язів рук, змінилися у бік покращення результатів, але вони виявилися статистично не значущими ($p > 0,05$).

У дівчаток також відбулися позитивні зміни у показниках з усіх тестів. Проте, статистично значущі зміни результатів відбулися лише у бігу на 30 м: $5,7 \pm 0,41$ с та $5,5 \pm 0,40$ с ($p < 0,05$), човниковому бігу на 3×10 м: $9,4 \pm 0,43$ с та $9,3 \pm 0,21$ с ($p < 0,05$) та підтягуванні на низькій поперечині з вису лежачи: $16 \pm 3,7$ та $20 \pm 5,2$ рази ($p < 0,05$). Показники у стрибках у довжину з місця мають позитивну динаміку, але статистично не значущу ($p > 0,05$).

Висновок. Доведено ефективність застосування розробленої нами методики підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів і формування рухових навичок за допомогою засобів фізичної культури програми Нової української школи та змагальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Альошина А. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі фізичного виховання. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2013. Вип.11. С. 42–48.
2. Базилевич Н.О., Кравченко Т.П., Тонконог О.С. Застосування легкоатлетичних вправ у процесі формування здорового способу життя молодших школярів. The unity of science. Prague, 2020. P.21–23.
3. Веселовський А.П., Данилків С.В. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності молодших школярів під час уроків фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. 2023. Вип. 5К (165). С. 30–34.
4. Данилко В.М., Троценко Т.Ю. Мотивація учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) зб. наукових праць». 2020. Вип. 3 К (123) 20. С. 131–135.
5. Пангелов Б., Красов О., Хакало А. Інноваційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в контексті вимог Нової української школи. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2022. №2. С. 78–85.
6. Постанова Кабінету міністрів України від 21 лютого 2018 року №87 «Державний стандарт початкової освіти». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>
7. Черпак Ю.В. Форми, методи, прийоми – інструментарій для творчої самореалізації та самовдосконалення вчителя фізичної культури. Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції: Компетентнісне спрямування дошкільної та початкової освіти в умовах Нової української школи, 15.12.2020 р. Розділ: Нові можливості творчої самореалізації та вдосконалення педагога в умовах освітньої реформи. URL: <file:///C:/Users/SUPERV~1/AppData/Local/Temp/389-1022-1-PB.pdf>

ВПЛИВ ЗАСОБІВ БОКСУ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ХЛОПЧИКІВ 10-12-ти РОКІВ

Галина П'ЯТНИЧУК, Дмитро П'ЯТНИЧУК, Ірина ЦАП

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність дослідження. Ефективність використання засобів боксу полягає в активності і насиченості рухами цього виду спорту, спрямованому на організацію тренувальних занять. Заняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці, розвитку рухових якостей: витривалості, швидкості, сили, гнучкості, спритності; підвищують інтерес до спорту та здорового способу життя [3].

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку рухових якостей, таких як швидкості та координації. Заняття боксом у цьому віці допомагають дітям навчитися виконувати циклічні дії в середньому та інтенсивному режимі [2]. Використання засобів боксу сприяє підвищенню

функціональних можливостей організму дітей та розвитку вже вивчених вправ в умовах тренувального процесу [1].

Цілеспрямований розвиток полягає в підвищенні функціональних можливостей дитячого організму, яке забезпечено засобами виконання вже добре освоєних вправ в умовах поступового збільшення тренувального навантаження.

Рухові якості дітей являють собою сукупність фізичних якостей, рухових навичок і умінь. У той же час рухові якості відносяться до числа складних фізіологічних факторів, які дають право забезпечувати стійку протидію впливу зовнішніх чинників.

Мета дослідження полягає в оцінці ефективності використання засобів боксу для розвитку рухових якостей у хлопчиків віком 10–12 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Вік 10–12 років для хлопчиків характерний певними змінами в руховій функції. У цьому віці швидкими темпами розвиваються такі фізичні якості як гнучкість, швидкість, спритність. Такі якості, як сила і витривалість знаходяться на невисокому рівні. З урахуванням особливостей серцево-судинної системи і стану центральної нервової системи школярі цього віку більш схильні до швидкісно-силових вправ і вправ на швидкість. Різноманітні фізичні вправи в повній мірі відповідають заданим характеристикам. Результати численних досліджень засвідчили, що вправи швидкісно-силового характеру, які складають основу тренувань з боксу комплексно впливають на організм хлопчиків 10–12-ти років і ефективно сприяють розвитку рухових якостей, в тому числі, витривалості і сили. З огляду на те, що витривалість є основним фактором підвищення працездатності, необхідно постійно розвивати цю якість для успішного володіння руховими навичками. Таким чином, при комплексному розвитку рухових якостей у хлопчиків 10–12 років засобами боксу повинні домінувати вправи швидкісно-силового характеру, а також вправи для розвитку загальної витривалості.

Тому нами була запропонована програма для розвитку фізичних здібностей юних боксерів;

- для розвитку витривалості використовували тривалий біг з середньою інтенсивністю, який зміцнює нервово-м'язеву і серцево-судинну системи;

- для розвитку швидкості – спеціальні вправи, які спортсмени виконували з граничною швидкістю;

- для розвитку спритності – вправи на виконання одиночних ударів, які наносяться з різних дистанцій із змінним темпом руху і переміщеннями; вправи з боксерською «грушею», що дозволяли моделювати різні змагальні ситуації;

- для розвитку гнучкості – різні рухи, спрямовані на розтягування м'язів, зв'язок і з поступовим нарощуванням амплітуди;

– для розвитку сили боксера застосовували різноманітні комплекси вправ (серія ударів, опрацювання захисту, швидкі пересування) та спеціальні рухливі ігри.

Результати впровадження програми представлені в табл. 1.

Таблиця 1. Приріст даних рівня розвитку рухових якостей ЕГ та КГ до і після експерименту

Тест	ЕГ	КГ
Біг 30 м., с	0,47	0,03
Човниковий біг 3×10 м, с	1,21	0,39
Біг 30 м. з оббіганням стійок (с)	0,33	0,21
Стрибок у довжину з місця (см)	13,5	19
Стрибки на двох ногах через скакалку за 30 секунд (разів)	12,1	13,3
6-хвилинний біг(м)	55,0	30,5
Підтягування на перекладині (кількість разів)	2,1	1,7

Відзначається зростання показників рухових якостей як ЕГ, так і КГ.

Проте найбільшу достовірну відміну показників виявили у експериментальній групі за такими тестами:

- біг 30 метрів – на 0,47 секунди,
- човниковий біг 3×10 м – на 1,21 секунд,
- біг 30 метрів з оббіганням стійок – на 0,33 секунди,
- стрибок в довжину з місця – на 13,5 см,
- стрибки на двох ногах через скакалку за 30 с – на 12,1 раза,
- по тесту 6-хвилинний біг – на 55,0 метрів,
- по тесту підтягування – на 2,1 раза.

Таким чином, при комплексному розвитку рухових якостей у хлопчиків 10–12-ти років засобами боксу повинні домінувати вправи швидко-силового характеру, а також вправи для розвитку загальної витривалості, спритності і гнучкості.

Висновки. Встановлено, що у хлопчиків у віці 10–12 років відбуваються зміни в руховій функції. У цьому віці швидкими темпами розвиваються гнучкість, швидкість, спритність. Отримані результати дослідження показали, що використання засобів боксу справляю позитивний вплив на поліпшення рівня розвитку рухових якостей хлопчиків 10–12 років.

Список використаних джерел

1. Korobeynikov G., Potop V., Korobeynikova L., Kolumbet A., Khmel'nitska I., Shtangey D., Mischenko V., Aksutin V., Golets A. Reserch of the hand motion dynamic characteristics of the women boxers with different types of functional

- asymmetry. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 6), apt 328. pp.2185–2191. DOI:107752/jpes. 2019.s6328.
2. Кравченко Т.П., Данилко В.М. Вплив використання засобів боксу в освітньому процесі на розвиток рухових якостей та ставлення до здоров'я у хлопчиків 10-12 років. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022. Вип. 11К (156). С. 33–40.
 3. Базелевич Н.О., Юрченко І.В., Тонконог О.С. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 3 К (162). С. 48–54.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

СЕРГІЙ ЛОПАЦЬКИЙ, ВІРА ЮХИМУК,
ВОЛОДИМИР ДРОЗДОВ, ХРИСТИНА ПАНЬКІВ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність дослідження. Професійний спорт у сучасному світі, зокрема баскетбол, вимагає прояву найвищого рівня функціональних можливостей, фізичної підготовленості спортсменів продовж усього спортивного сезону. Зауважимо, що від рівня фізичної підготовленості баскетболістів залежить швидкість і якість оволодіння технікою, тактикою гри та спортивні досягнення гравців команди. Добре фізично підготовлені спортсмени володіють високим рівнем стійкості, здатністю долати різні за характером, спрямованістю навантаження. У працях Д.О. Безкорвайного (2022) зазначається, що високі функціональні можливості дозволяють баскетболістам легше долати втому й отримувати перевагу над суперником.

Проблему вдосконалення системи фізичної підготовки баскетболістів чи спортсменів високого класу різних видів спорту, пошук нових технологій, форм, методів удосконалення системи тренування вивчали В.Б. Горбуля (2015), Ф.А. Гусейнов (2015), В.П. Грибан (2017), М.М. Линець (2017), Р.О. Сушко (2017), О.О. Мітова (2021), В.І. Смолюк (2022).

На думку С.С. Васькевича (2020), високий рівень сучасного баскетболу вимагає більш досконалих та цілеспрямованих тренувань з новими підходами, диференціації навчально-тренувального процесу, використання більш специфічних форм, методів і засобів тренування поєднання з фітнес-програмами, що дозволить тренуванням бути ще більш цікавими, креативними та більш результативнішими.

Водночас, зазначимо, що більшість вчених зосереджуються на технічному та технологічному аспектах вирішення проблеми, зокрема Е.Ю. Дорошенко (2014), М.С. Бессарабов (2015), Е.О. Кузенков (2019).

У своїх працях Т.Ю. Круцевич (2013), Р.О. Сушко (2017), О.О. Мітова (2021) достатню увагу фокусують на проблемі контролю за станом підготовленості баскетболістів впродовж усього ігрового сезону, удосконалення системи критеріїв оцінки їх функціонального стану.

Особливу увагу хочемо звернути на те, що питання доцільності та ефективності використання фітнес-технологій у сучасній системі фізичної підготовки баскетболістів протягом останніх років викликає підвищений інтерес. При цьому свою увагу С.С. Бринзак (2009), Ю. Нью (2013), Т.А. Базилюк (2013), Ж.Л. Козіна (2015) акцентують більше на використанні окремих видів фітнесу для розвитку та удосконалення фізичних якостей спортсменів.

Водночас, на нашу думку, практика підготовки баскетболістів сучасних професійних клубів України потребує вивчення можливостей застосування фітнес-програм не тільки для вирішення окремих завдань в системі загальної фізичної підготовки.

Мета дослідження – обґрунтувати необхідність інтеграції сучасних засобів фітнесу в систему фізичної підготовки баскетболістів.

Методи дослідження. Дослідження щодо стану використання засобів фітнесу у системі загальної фізичної підготовки баскетболістів проводилося на баскетболістах професійних команд, учасників чемпіонату України дивізіону А «СУПЕРЛІГА» України в спортивному сезоні 2022/23.

Дослідження здійснено способом анкетування з використанням блокової системи за проблемними напрямками використання фітнес-програм в системі фізичної підготовки. При складанні анкети нами використані наукові підходи щодо планування та побудови тренувального процесу баскетболістів. В.Н. Платонова, М.М. Линеця, М.С. Бессарабової, О.С. Сокирко, Р.В. Клопової.

Результати дослідження. У результаті опитування нами з'ясовано, що 75 респондентів з 84 опитаних засвідчили факт використання фітнес-програм впродовж спортивного сезону, що становить 89,2%.

Більшість опитаних, 46 респондентів (54,8%), зазначили, що фітнес-програми використовувались в тренувальному процесі у перехідному мезоциклі міжсезонного періоду, 46 (54,8%) – у перехідному мезоциклі, під час підготовки до сезону, і тільки 8 (9,5%) – у мезоциклах змагального періоду.

Щодо індексу доцільності використання фітнес-програм в мезоциклах, то більшість, 37 респондентів (44,1%), розуміє важливість використання фітнес-програм у мезоциклі змагального періоду, 12 (14,3%) у міжсезонному мезоциклі, 9 (10,8%) – під час підготовки до сезону. Важливим показником, на наш погляд, став факт обрання 26 баскетболістами (30,9%) свого варіанту відповіді, в якому визначатимуть важливість використання фітнес-засобів протягом усього макроциклу, тобто спортивного сезону.

Результати дослідження підтвердили факт активного використання фітнес-засобів в практиці тренувального процесу професійних баскетболістів саме у перехідному періоді, міжсезонні, для покращення фізичних якостей гравцями при підготовці до нового спортивного сезону. Оскільки у науковому середовищі точаться дискусії щодо ефективності використання фітнес-засобів під час саме змагального мезоциклу, було важливим встановити, скільки баскетболістів застосовують засоби фітнесу з метою підтримки та відновлення належного функціонального стану не тільки протягом усього напруженого періоду змагань, але й визначити, в яких мікроциклах змагального мезоциклу

це відбуватиметься, і в яких було б доцільно використовувати ті чи інші фітнес-технології.

Отримані результати показали, що 65 респондентів (77,4%) підтвердили факт використання фітнес-програм у втягуючому мікроциклі, 3 (3,6%) – в ударному, на піку навантаження, 4 (4,8%) – у відновлювальному, після серії виснажливих ігор, 7 (8,3%) – у підвідному мікроциклі, безпосередньо перед змаганнями, 5 (5,9%) баскетболістів зазначили, що використовували ті чи інші фітнес-засоби протягом усього змагального періоду для вирішення проблем та завдань, які виникатимуть під час змагального періоду.

При цьому, більшість, 58 з 84 респондентів (69,0%), засвідчили доцільність використання фітнес-програм саме у втягуючому мікроциклі, під час якого сумарне навантаження після підготовчого етапу зростає, оскільки зростає інтенсивність тренувального процесу завдяки збільшенню часу на засоби спеціальної підготовки.

Зазначимо, що тільки 2 (2,5%) спортсменів вказали, що певні фітнес-засоби варто застосовувати і під час ударного мікроциклу змагального мезоциклу. Саме ударні мікроцикли є квінтесенцією усього пройденого підготовчого періоду. Однак, неможна забувати, що не менш важливим завданням ударного мікроциклу є стимулювання адаптаційних процесів в організмі баскетболістів, які дозволять спортсмену підтримати набутий фізичний функціонал протягом усього періоду змагань. А різноманітність фітнес-технологій полегшує тренеру досягнення таких результатів.

За результатами проведеного дослідження тільки 4 баскетболіста (4,8%) використовують фітнес-програми під час відновного мікроциклу змагального мезоциклу, та на один відсоток більше – 5 (5,9%), які не мають такої практики, але вважатимуть використання фітнес-засобів на цьому етапі тренувального процесу доцільним. Такий результат обумовлений тим, що досвідчені тренери та баскетболісти обирають більш традиційні форми відновлення: активний відпочинок із застосуванням засобів інших видів спорту (плавання, ходьби на лижах, велопогулянок, використання вправ з інших видів спорту).

Щодо такої практики, доцільно зазначити, що відновні мікроцикли використовуються після максимального навантаження, наприклад серії баскетбольних матчів турової системи, так званих домашніх та виїзних “баблів”, які триватимуть безперервно 3–4 дні. Така напружена змагальна діяльність вимагає забезпечення оптимальних умов для відновлення баскетболістів, тому супроводжується невисоким сумарним навантаженням. Саме в цей період тренувального процесу ефективно використовувати різні програми функціонального та ментального фітнесу для відновлення та підтримки функціонального рівня спортсменів.

У підвідних мікроциклах фітнес-засобами протягом спортивного сезону користувались 7 (8,3%) респондентів, а 3 (3,6%) бажали б за доцільне використати. Такий низький відсоток обраних відповідей свідчить про те, що тренерський склад найчастіше обирає для цієї складової тренувального процесу техніко-тактичну підготовку.

Сама назва мікроциклу свідчить про його зміст, а саме спрямованість підготовки спортсмена, команди до безпосереднього змагання із моделюванням змагального режиму, відновлення та психологічного настрою. В тренувальній практиці професійного баскетболу використовуються два протилежних способи побудови підводних мікроциклів. Одні обирають інтенсивність саме ігрової підготовки, яка супроводжується інтенсивним навантаженням, яке має адаптувати спортсменів до виснажливої серії ігор. Другі акцентують увагу на повноцінному відновленні спортсменів після інтенсивного підготовчого періоду та попереднього ударного мікроциклу. Для цього використовуються усі можливі засоби активного відпочинку. Саме у такому варіанті організації тренувального процесу баскетболістам стануть в нагоді різні прогами йоги, пілатесу, танцювальної аеробіки, аквафітнесу, джампінгу, стретчингу тощо.

16 респондентів (19,0%) вважають, що засоби фітнесу доцільно було б застосовувати протягом усього змагального мікроциклу. Така думка, на наш погляд, є виправданою, оскільки різноманітність їх спрямованості та варіативність дозволятимуть виконувати завдання кожного мікроциклу змагального мезоциклу та досягати позитивних результатів.

Важливим для нашого дослідження є також питання системності/періодичності фітнес-занять між змагальними “бабалами”.

Відчутний відсоток респондентів 38 (45,2%) використовують фітнес-засоби виключно протягом підготовчого мезоциклу, та 24 (28,6)%, які не використовують, вважають доцільним їх використати на цьому етапі тренувального процесу.

Тільки 12 (14,3%) використовують фітнес-засоби під час підготовки до наступного “баблу”, тобто циклічно, в процесі кожного змагального циклу та 25 (29,8%) хотіли б мати таку можливість.

Доцільно відзначити, що раз на тиждень займаються фітнесом 24 гравця, що становить 28,6% від загальної кількості респондентів. Кожні 2–3 день використовують фітнес-засоби в процесі підготовки тільки 10 гравців (11,9%). Враховуючи, що основний склад команди становить 12 гравців (5 основних, 7 резервних), це неповний склад баскетбольної команди.

Таким чином, отримані нами результати свідчать про відсутність системного підходу до використання фітнес-технологій в баскетболі високого класу.

Висновки. Отримані дані проведеного нами опитування баскетболістів, гравців Дивізіону А XXII Чемпіонату України з баскетболу серед чоловічих команд (Суперліга), засвідчують, що в системі фізичної підготовки використовуються окремі фітнес-технології, однак не протягом усього спортивного сезону. В переважній більшості, йдеться про індивідуальний характер фітнесу у міжсезонному періоді, тобто перехідному мезоциклі, про що зазначили 54,8% опитаних, та командний – у мезоциклі підготовки до сезону (35,7%). Під час змагального періоду, під час підготовки до наступного туру, фітнесом займалися тільки 14,3% опитаних спортсменів.

Наше дослідження не висвітлює всіх аспектів зазначеної проблеми. Серед перспективних напрямів визначимо експериментальне впровадження

комплексної фітнес-програми в тренувальний процес баскетболістів одного із провідних баскетбольних клубів України та порівняльний аналіз досягнутих результатів.

Список використаних джерел

1. Васькевич С.С. Використання інноваційних технологій в баскетболі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Вип. 6(126). С. 27–30.
2. Васькевич С.С. Розвиток витривалості у волейболістів за допомогою елементів фітнесу у ЗВО. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип.6(126)20. Доступно на: URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32717>.
3. Дроздов В. Проблемні аспекти застосування фітнес-технологій в системі загальної фізичної підготовки баскетболістів Суперліги. В: Recent Trends in Science. Матеріали 1-ї Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 2023 Травень 4–5; Дніпро, 2023. С.122–128.
4. Задорнєва І. ТОП-5 видів фітнесу функціонального напрямку [Інтернет]. WTFIT.ME: Медіа про здоровий стиль життя. 01.10.2020. Доступно на: <https://wtfite.me/fitnes/top-5-vydiv-fitnesu-funktsionalnogo-napryamku/>
5. Кравчук Є.В., Горошко Н.І., Безкоровайний Д.О., Садовська І.Ю. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів: навч. посібник. Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2022. 140 с.
6. Линець М.М. Диференціація фізичної підготовки спортсменів [монографія]. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с.
7. Мітова О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. Наука в олімпійському спорті. 2019. №2. С. 16–28.
8. Мітова О.О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.
9. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення [дисертація]. Київ: НУФВСУ, 2021. 594 с.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ АРБІТРІВ ПРОФЕСІОНАЛЬНОЇ ФУТБОЛЬНОЇ ЛІГИ УКРАЇНИ

Ілля ФРЕЙК, Ірина ІВАНИШИН, Мирослав СТУПАР

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність дослідження. Спеціалісти відзначають, що сучасна динаміка футбольного матчу, значна кількість техніко-тактичних дій гравців та їх активне переміщення, а також постійно змінювані ситуації часто призводять до помилкових дій суддів [1, 3–5]. Тому питання підготовки футбольних арбітрів, особливо її психофізіологічного аспекту, на сьогоднішній день є актуальними [4].

Мета дослідження – вдосконалення початкової підготовки футбольних арбітрів з урахуванням особливостей їх психофізіологічних якостей.

Методи дослідження. У роботі використовувалися наступні методи дослідження вивчення, аналіз і узагальнення матеріалів науково-методичної літератури; реєстрація психофізіологічних показників, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для виділення психофізіологічних якостей, значущих для діяльності арбітрів з футболу, за аналізом науково-методичної літератури, були відібрані та розподілені 26 показників психофізіологічних якостей, які можуть бути використані в діяльності арбітрів: функціональні характеристики зорового аналізу та синтезу, час реакцій на зорові стимули різної міри складності, завадостійкість, зорова увага, динамічні характеристики мислення, як у стані спокою, так і під навантаженням. Результати дослідження представлені в табл. 1, 2.

Таблиця 1. Показники психофізіологічних якостей арбітрів з футболу

Показники	АВК (n=9)	АНК (n=12)	t	p
Окомір (%)	98±0,7	97±1,1	2,209	> 0.05
Просторове сприйняття (у.о.)	32,1±1,2	25,1±1,5	11,875	< 0.001
Розпізнавання зображень (мс):				
– перше	37,1±3,8	45,1±4,8	4,261	< 0.01
– друге	50,3±6,1	60,5±7,2	3,508	< 0.01
– третє	98,5±18,8	121,3±15,2	2,980	< 0.05
Реакція вибору (с):				
– загальний час	105±25	142±41	2,556	< 0.05
– час сенсомоторної компоненти	45±14	54±15	1,414	> 0.05
– час інтелектуальної компоненти	60±22	88±27	2,616	< 0.05
КЧСМ (Гц)	41,8±1,55	40,5±1,84	1,750	> 0.05

Примітка. АВК – арбітри високої кваліфікації; АНК – арбітри низької кваліфікації; КЧСМ – критична частота злиття (розрізнення) світлових мигтінь

Таблиця 2. Показники психофізіологічних якостей арбітрів з футболу після навантаження

Показники	АВК (n=9)	АНК (n=12)	t	p
Окомір (%)	96±1,7	87±2,1	10,846	< 0.05
Просторове сприйняття (у.о.)	34,1±1,5	21,5±2,5	14,351	< 0.001
Розпізнавання зображень (мс):				
– перше	40,1±3,5	50,1±5,8	4,900	< 0.01
– друге	60,3±6,7	78,1±8,1	5,505	< 0.01
– третє	115,5±15,5	161,3±25,0	5,093	< 0.05
Реакція вибору (с):				
– загальний час	155±38	192±51	1,905	> 0.05
– час сенсомоторної компоненти	65±23	69±25	0,380	> 0.05
– час інтелектуальної компоненти	90±32	123±47	1,912	> 0.05
КЧСМ (Гц)	39,8±2,35	32,7±2,24	7,285	< 0.05

Примітка. АВК – арбітри високої кваліфікації; АНК – арбітри низької кваліфікації; КЧСМ – критична частота злиття (розрізнення) світлових мигтінь

Показники окоміра у суддів об'єднаних груп до навантаження знаходяться на високому рівні, а відмінності між групами є статистично значущими. Дуже важливою характеристикою для арбітра є об'єм поля зору, так як великий об'єм дозволяє йому бачити більшу частину футбольного поля, краще контролювати ситуацію на полі та своєчасно реагувати на дії гравців.

Так, для правого ока межі поля зору на трьох меридіанах із чотирьох досліджених достовірно більше в групі арбітрів більш високої кваліфікації.

Для оцінки роботи центральних механізмів зорового аналізатора пропонувалися зображення різного ступеня складності. Як бачимо, існує статистично значуща різниця у часі розпізнавання всіх трьох зображень між арбітрами різної кваліфікації, що дозволяє нам з упевненістю говорити про те, що арбітри високої кваліфікації затрачують на вирішення складної задачі менше часу, ніж арбітри низької кваліфікації.

Важливість інтелектуального компонента зоровомоторних реакцій проявляється при аналізі складових реакції вибору. Як свідчать представлені дані, загальний час складної реакції вибору в арбітрів більш високої кваліфікації статистично менший, ніж у арбітрів нижчої кваліфікації. Отже, висококваліфіковані арбітри тратять менше часу на обдумування зорових завдань, при цьому висока «інтелектуальна швидкість» не впливає на якість рішення.

Швидкість вирішення завдань обумовлена також характером протікання нервових процесів, особливо у вищих рівнях зорового аналізатора. Як свідчать отримані дані, рухливість нервових передач у стані, коли арбітри різної кваліфікації знаходяться на одному рівні є статистично не значущою.

Після навантаження величина точності окоміра знижується в окремих групах (див. табл. 2). У групі кваліфікованих суддів цей показник знизився на 3%, однак це зниження статистично незначуще. У групі більш низької кваліфікації сумарне зниження склало 9%, що було статистично значуще.

Показник розпізнавання просторових зображень у групі суддів більш високої кваліфікації знизився на 10%, у групі суддів більш низької кваліфікації – на 22 %. Втома викликає зменшення кута зору арбітрів. У той же час більша вираженість цих негативних змін у групі арбітрів низької кваліфікації свідчить про їх меншу стійкість до навантаження.

Порівняльний аналіз динаміки КЧСМ арбітрів різних груп показав, що в групі арбітрів низької кваліфікації зниження досліджуваного показника більш виражено, ніж у групі арбітрів високої кваліфікації – 18 проти 10% від вихідного рівня. Отже, функціональний стан зорового аналізатора арбітрів високої кваліфікації більш стійкий до дії навантажень, ніж арбітрів низької кваліфікації.

Окремо необхідно розглянути показники завадостійкості арбітрів (табл. 3).

Як свідчать представлені дані, при роботі в зручному темпі негативний вплив завад відчувався тільки на якісних характеристиках діяльності і тільки в групі арбітрів більш низької кваліфікації.

Більш швидко вирішення складних ігрових завдань, які продемонстрували судді більш низької кваліфікації, можна в цьому випадку розглядати як негативний показник.

Таблиця 3. Характеристики інтелектуальної діяльності та психоемоційної напруги арбітрів ($X \pm m_x$)

Показники	Умови	Зручний темп		Максимальний темп	
		АВК (n=9)	АНК (n=12)	АВК (n=9)	АНК (n=12)
Час заповнення, хв	спокій	18,4±2,1	16,8±1,5	12,9±2,1	11,8±2,0
	навантаження	13,4±1,7	16,1±1,9	10,5±1,8	11,1±1,9
Кількість операцій на 30 с	спокій	19,8±2,3	22,1±2,8	29,1±2,1	30,5±2,0
	навантаження	22,1±2,8	29,7±2,3	30,5±2,3	31,9±1,8
Кількість помилок за 30 с	спокій	0,98±0,07	1,08±0,09	1,22±0,18	1,30±0,20
	навантаження	0,96±0,10	1,48±0,18	1,25±0,15	1,78±0,21

Примітка. АВК – арбітри високої кваліфікації; АНК – арбітри низької кваліфікації

Поміхи привели до різкого погіршення стану регуляторних процесів у суддів більш низької кваліфікації, в той час як судді більш високої категорії виявилися значно більш завадостійкими.

Висновки. Отримані дані свідчать про меншу завадостійкість психофізіологічного профілю арбітрів більш низької кваліфікації. Регуляторні механізми у арбітрів більш високої кваліфікації виявилися більш стійкими по відношенню до різного роду збурень. Крім того, результати досліджень показали, що деякі якості за абсолютним значенням однаково діагностуються як у арбітрів високої кваліфікації, так і у менш кваліфікованих. Наявність таких орієнтовних характеристик, значущих для арбітрів психофізіологічних показників, дозволяє конкретизувати дані підготовки арбітрів в залежності від ступеня їх відповідності цим характеристикам.

Список використаних джерел

1. Del C., Gervis M., Rhind D.J. Factors influencing soccer referee's intentions to quit the game. *Soccer and Society*. 2016. №17(1). P. 109–119.
2. Gregson W., Weston M., Helsen W.F. Physiological aspects of refereeing performance and training. *The Bulletin of the International Council of Sport Science and Physical Education*. 2006.
3. Hogarth L.W., Burkett B.J., McKean M.R. Activity profiles and physiological responses of tag football referees: A case study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2015. №15(1). P. 203–216.
4. Jovanovic M., Sporis G., Omrcen D., Fiorentini F. Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 2019. №25(5). P. 1285–1292.
5. Manilo Y.V. Locomotor activity of professional football referees. *Physical education of students*. 2014. No18(6). P. 37–40.

РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНСЬКИХ КАРПАТАХ (НА ПРИКЛАДІ ДНІСТРОВСЬКОГО РЕГІОНАЛЬНОГО ЛАНДШАФТНОГО ПАРКУ)

ВАСИЛЬ ЛУЦЬКИЙ, МИКОЛА СОЯ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Велосипедний туризм – це популярний вид активного відпочинку, що має безліч різновидів: від невеликих прогулянок і екскурсій до складних велосипедних подорожей. Велосипедний туризм – це подорожі на велосипеді, один з видів спортивного туризму, масового і популярного спорту [1]. Маршрути велосипедного туризму прокладаються в різній місцевості: по путівцях, по рівнинах і через гірські перевали. Для велосипедного туризму розроблені спеціальні конструкції. З велосипедного туризму проводиться змагання різного рангу, присвоюються спортивні розряди і звання [3].

Тому **метою дослідження** були рекреаційні ресурси Дністровського регіонального ландшафтного парку для розвитку велосипедного туризму в Українських Карпатах.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й джерел мережі Інтернет проводили з метою визначення основних природньо-рекреаційних ресурсів для розвитку велотуризму в Українських Карпатах.

Результати дослідження. Спортивний туризм здійснює різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та інші функції, але з ряду чинників рівень їх реалізації на сьогодні не відповідає потенційним можливостям туристично-спортивного руху в Україні [2].

На прикладі Дністровського ландшафтного регіонального парку можна окреслити основні рекреаційні ресурси даного регіону для розвитку активного туризму, зокрема і велотуризму.

Дністровський каньйон – одне з 7 чудес України, найбільший в Україні та один з найбільших у Європі – основна принада Городенківщини та Тлумаччини. Він є унікальним і наймальовничішим куточком дикої природи України і не поступається красою навіть Карпатам та Кримським горам. Утворений річкою Дністер шляхом вимивання гірських порід з Подільської височини. На 250-кілометровому відрізку між гирлами Золотої Липи і Збруча протікає по чітко вираженій каньйоноподібній долині глибиною 80–200 м, утворюючи мальовничі вигини русла – меандри. Каньйон має складну геологічну будову з численними відслоненнями давніх порід. Тут збереглися унікальні відслонення гірських порід, скелі, гроти, печери, окремі мінерали, оригінальних форм вивітрювання і ділянки із своєрідною геологічною будовою [4].

Дністровський регіональний ландшафтний парк створений рішенням обласної ради від 15.07.1993. на підставі рішень Тлумачської та Городенківської районних рад, характеристики природоохоронної цінності природного

комплексу, є природоохоронним рекреаційним об'єктом місцевого значення і входить до складу природно-заповідного фонду України, щодо якого встановлюється особливий режим охорони, відтворення та використання. Дністровський РЛП знаходиться в Городенківському та Тлумацькому районах Івано-Франківської області. Площа – 19656,0 га.

У РЛП існують значні потенційні можливості для відновлення екосистем, а також для оздоровлення і відпочинку людей та розвитку різних видів активного туризму.

На території парку розташовані:

– Пам'ятки природи: «Неопалима купина» (0,5 га, зростають рідкісні степові види айстр), «Папороть-листовик» (0,5 га, на великому камені зростає реліктовий вид папороті).

– Заповідні урочища: «Крива» і «Громовий міст».

– Раковецький замок.

– Чернелицький замок.

– Буківнянське городище (село Буківна).

– Пам'ятки археології в селі Незвисько.

До складу території Дністровського регіонального ландшафтного парку входять такі об'єкти природно-заповідного фонду України:

I. Пам'ятки природи місцевого значення:

– «Неопалима купина», ботанічна;

– «Папороть-листовик», ботанічна;

– «Гора Червона», ботанічна;

– «Петрівська липа», ботанічна;

– «Данчиця» («Петрів»), комплексна.

II. Заповідні урочища:

– «Крива»;

– «Громовий міст»;

– «Нижнівське»;

– «Долинянське».

Одним з основних завдань Дністровського регіонального ландшафтного парку є створення умов для розвитку різних видів активного туризму, відпочинку, оздоровлення та інших видів рекреаційної діяльності в природних умовах з додержанням режиму охорони заповідних природних комплексів.

Рекреаційна діяльність на території Парку здійснюється відповідно до Положення про рекреаційну діяльність у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду України, затвердженого наказом Міністерства охорони навколишнього природного середовища від 22.06.2009 № 330, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 22.07.2009 за № 679/16695, іншого законодавства України, функціонального зонування та проекту організації території парку.

Основними напрямками провадження рекреаційної діяльності на території Парку є:

- створення умов для розвитку активного туризму, відпочинку та інших видів рекреаційної діяльності в природних умовах з додержанням режиму охорони природних комплексів та об'єктів;
- забезпечення попиту рекреантів на загальнооздоровчий, культурно-пізнавальний відпочинок, туризм, любительське та спортивне рибальство, відповідно до режиму території Парку тощо;
- обґрунтування і встановлення допустимого рівня антропогенного навантаження, у тому числі, зумовленого провадженням рекреаційної діяльності, на територію, природні комплекси та об'єкти Парку;
- організація рекламно-видавничої та інформаційної діяльності, екологічної просвіти серед відпочиваючих, туристів у межах території Парку;
- сприяння формуванню у рекреантів та місцевих жителів екологічної культури, бережливого та гуманного ставлення до природи.

Рекреаційна діяльність здійснюється Парком, із забезпеченням:

- створення і функціонування рекреаційної інфраструктури на визначених згідно із законодавством територіях та об'єктах РЛП;
- організації та інфраструктурного облаштування туристичних та екскурсійних маршрутів, еколого-освітніх стежок;
- координації діяльності Парком суб'єктів рекреаційної діяльності незалежно від форми власності та підпорядкування з огляду на використання природних та історико-культурних ресурсів у межах території Парку;
- створення і ведення інформаційного банку даних щодо рекреаційних закладів, які розташовані в межах території Парку;
- участі у вітчизняних і міжнародних науково-практичних конференціях, з'їздах, семінарах, присвячених питанням розвитку рекреації;
- вивчення, узагальнення та впровадження вітчизняного і зарубіжного досвіду щодо організації рекреаційної діяльності на природно-заповідних територіях та об'єктах.

Дністровський РЛП:

- забезпечує організацію рекреаційної інфраструктури, створення мережі еколого-освітніх та науково-пізнавальних маршрутів, рекреаційних зон для забезпечення сприятливих умов для відпочинку населення та відвідувачів Парку;
- виконує роботи з оцінки рекреаційних ресурсів (природні, історико-культурні, етнографічні тощо);
- надає платні послуги, які затверджуються парком відповідно до Переліку платних послуг, які можуть надаватися бюджетним установам природно-заповідного фонду, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 28.12.2000 року № 1913 із змінами від 02.05.2003 року № 827;
- проводить дослідження, пов'язані із забезпеченням провадження рекреаційної діяльності відповідно до законодавства [6].

Тут також відслонюється потужний комплекс осадових товщ від наймолодших – антропогенних і до найдавніших – силурійських відкладів палеозойської ери. Це унікальна геологічна енциклопедія, що чітко зафіксувала

еволюцію земної кори та життя, яке було в морському та континентальному середовищах понад 400 мільйонів років тому. На особливу увагу заслуговують відслонення силурійських і девонських відкладів. Ці та інші відслонення становлять велику науково-пізнавальну цінність, а окремі мають світове значення. Скельні відслонення на Дністрі, так звані стінки – пам'ятки природи, подібних до яких у світі практично немає [5].

Висновок. Досліджено можливості рекреаційних ресурсів Дністровського регіонального ландшафтного парку для розвитку велосипедного туризму в Українських Карпатах та розроблено маршрути різної категорії складності.

Список використаних джерел

1. Горбенко М. Вплив велосипедного туризму на здоров'я школярів. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: IV Всеукраїнська науково-практична конференція, 11–12 травня 2006 р.: матеріали конф. Львів, 2006. С. 178–180.
2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В, Скалій Т.В. Спортивний туризм. Тернопіль: ТНПУ, 2007. 302 с.
3. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. – 2-ге вид., перероб. і доповн. – К.: Альтепрес, 2008. 280 с.
4. <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
5. <http://vsviti.com.ua/nature/543>
6. <https://www.instagram.com/dnisterpark/>

ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ПІДЛІТКІВ

ОЛЕКСАНДР КОРСАК, ОЛЕКСАНДР ЛЕМАК, ІРИНА СУЛТАНОВА
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Відомо, що мірою здоров'я є адаптаційні можливості організму людини. Інтегральним показником адаптаційно-приспосувальної діяльності є стан кардіореспіраторної системи. Висока інтенсивність навчального процесу, комп'ютеризація суспільства, зниження рухової активності спричиняють зростання психоемоційної напруги у школярів [2]. Підлітковий вік характеризується високими темпами росту і біологічного дозрівання організму, інтенсивною перебудовою діяльності регуляторних систем [1], що і зумовлює актуальність обраного дослідження.

Мета дослідження – з'ясувати стан функціональних резервів кардіореспіраторної системи у підлітків Прикарпаття.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; визначення функціональних резервів міокарду, дихальної системи, максимального споживання кисню (МСК) [4]; методи математичної статистики (порівняльний аналіз) [3].

Результати дослідження. Кількість школярів віком 13–16 років, що мали низький коронарний резерв міокарда, коливалася в межах 51,1–60,3%. Відсоток

учнів, у яких виявлено нижче середнього рівень індекса Робінсона, зростав у три рази до завершення підліткового віку, що супроводжувалося істотним зниженням кількості респондентів із середнім, вище середнім і високим рівнем досліджуваного показника. Кількість учнів, що мали низький рівень життєвого індекса (ЖІ) знаходилася в межах 44,4–56,9%. До завершення підліткового віку зростає відсоток учнів із нижче середнім рівнем ЖІ майже у двічі та знижується кількість респондентів із високим та вище середнього рівнем. Подібний характер мала динаміка розподілу учнів за величиною МСК. Спостерігалось зростання удвічі кількості підлітків із нижче середнім рівнем МСК та зниження із високим та вище середнього рівнем. Все вище викладене зумовлює необхідність ретельного дозування фізичних навантажень протягом підліткового віку.

Висновок. Отримані результати свідчать про напругу адаптивно-компенсаторних механізмів та зниження функціональних резервів кардіореспіраторної системи у підлітків. Дані стани можуть спричинити розвиток психосоматичної патології, підвищення рівня захворюваності та зниження стійкості організму до дії стресових факторів. Все це зумовлює необхідність розробки та запровадження адекватних програм фізичного виховання, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей підліткового організму.

Список використаних джерел

1. Глазирін І.Д. Механізми біологічного дозрівання дітей пубертатного періоду : Монографія. Черкаси: «Вертикаль», видавець ПП Кандич С.Г., 2010. 168 с.
2. Ніколаєнко В. Охорона здоров'я дітей та підлітків в Україні – проблеми, досягнення, перспективи. Український медичний часопис. 2018. №5(2). С. 4–11. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5\(2\)_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2018_5(2)_2)
3. Руденко В.М. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
4. Яремко Є.О., Вовканич Л.С. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я. Львів: Сполом, 2009. 76 с.

ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ БОРЦІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК

РОМАН БІЛОШАПКА, ЯРОСЛАВ ЯЦІВ, СЕРГІЙ КУРИЛЮК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. Змагальна діяльність у єдиноборствах характеризується високою інтенсивністю і складною технічною структурою виконуваних прийомів [1, 3, 4, 5]. Водночас активно розвиваються неолімпійські види єдиноборств, які вирізняються з поміж інших високою видовищністю [4]. Одним із таких є самбо. Проблема підведення спортсменів до змагань – одна з найважливіших у спортивному тренуванні. Вона має величезну практичну

значимість. Змагальний період характеризується тим, що спортсменові необхідно протягом тривалого часу зберігати високий рівень спеціальної фізичної, технічної підготовки, який був передбачений у підготовчому періоді. Досягти цього можливо застосовуючи змагальні й близькі до них спеціальні підготовчі вправи [1, 5].

Мета дослідження – обґрунтувати шляхи оптимізації управління підготовкою борців до змагань з урахуванням їх психологічних характеристик.

Результати дослідження та їх обговорення. При значному числі досліджень і методичних робіт з техніки боротьби [1, 3, 4, 5] необхідно відмітити, що однією з актуальних проблем залишається недосконалість розробленої методики навчання техніці на початкових етапах підготовки і питання вдосконалення змісту та послідовності навчання базової техніки боротьби для спортсменів груп початкової підготовки. Досягнення високих спортивних результатів неможливе без удосконалення системи початкового навчання, основними завданнями якого, поряд з вивченням основ правильного виконання технічних дій, є зміцнення загального стану здоров'я, створення фундаменту для подальшого успішного оволодіння прийомами техніки будь-якого виду спорту [5]. Як показує практика, на сучасному етапі розвитку боротьби самбо багато компонентів тренувального процесу практично досягли критичної межі [1, 3, 4]. Майже неможливо черпати резерви за рахунок збільшення часу тренувальних занять, кількості тренувальних днів, об'єму навантаження. У зв'язку з цим виникає проблема пошуку нових резервів підвищення ефективності навчально-тренувального та змагального процесу [1, 2, 3, 4, 5].

Відтак, основними факторами, від яких залежить успіх виступу спортсмена фахівці відзначають: раціональне планування об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень, їх динаміка; правильне чергування навантажень в мікроциклах та чергування самих мікроциклів; оптимальне співвідношення засобів підготовки; кількість стартів; підбір відповідних об'єктивних методів контролю та інше [1, 3, 5].

Висновки. З'ясовано, що динаміка тренувального навантаження – один з факторів, що визначають ефективність тренувального процесу на передзмагальному етапі. Він є завершальною ланкою тренувального процесу. Від раціональної побудови цього етапу залежить результат всієї попередньої роботи тренера й спортсмена, основна мета якого – підведення спортсмена до головних змагань, тому вибір засобів і методів на етапі передзмагальної підготовки в значній мірі залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, рівня його підготовленості, ступеня тренуваності.

Досліджено, що, власне сама підготовка набуває суто індивідуального характеру, де використовуються різні засоби відновлення, що дозволяють підтримати високу працездатність спортсмена, стимулювати протікання процесів відновлення. Особлива увага приділяється усуненням дрібних недоліків у технічній, тактичній підготовленості, психічній втомі, зайвій нервовій напрузі.

Виявлено, що раціональна побудова навчально-тренувальних занять на цьому етапі сприяє підвищенню спортивних досягнень. Успіх перед змагальною підготовки можливий за умови безперервного удосконалення техніки виконання основних вправ в режимах, близьких до змагальних, оптимальному рівню психологічного стану.

Список використаних джерел

1. Білошапка Н, Курилюк С, Руденко М. Ефективність запровадження всеукраїнського проекту «Самбо в кожному 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. 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. 51–52.
3. 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. 2022. Вип. 2 (146). С. 48–55. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).1](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).1)
4. Родіонов А.В., Сопов В.Ф., Непопалов В.Н. Психологічні моделі в управлінні комплексною підготовкою. Спортивний психолог. 2007. № 1. С. 6–13.
5. Тронь Р.А. Дослідження показників змагальної діяльності кваліфікованих єдиноборців, які спеціалізуються в бойовому самбо. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер.: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. № 9. С. 133–138.

СТРАТЕГІЯ РЕАЛІЗАЦІЇ МОДУЛЮ «ДЗЮДО» В 5-6 КЛАСАХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Галина КОЛОМОЄЦЬ¹, Михайло РУДЕНКО², Сергій КУРИЛЮК³

¹ Інститут модернізації змісту освіти МОН України

² Міністерство молоді і спорту України

³ Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність теми. «Нова фізична культура» – невід’ємна складова ключової реформи Міністерства освіти і науки України «Нова українська школа», і це набагато більше, ніж по-новому проведені 45 хвилин уроку. Незважаючи на те, що в останні роки з’явилося чимало пропозицій урізноманітнення засобів фізичного виховання школярів, актуальним залишається вивчення інноваційних та оптимальних умов формування фонду рухових навичок в учнів, використання дієвих способів набуття ними ключових оздоровчих компетентностей [2, 6, 8].

То ж, чи вирішує традиційний урок фізичної культури формуванню необхідних компетенцій?

Наукові дослідження [1, 3, 10] та практичний досвід свідчать, що сучасний урок фізичної культури вимагає: застосування елементів інноваційних методів навчання; забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості; формування в учнів умінь та навичок самостійно займатися фізичними вправами та спортом; використання диференційованого підходу, з урахуванням індивідуальних особливостей стану здоров'я, фізичної підготовленості та, що особливо важливо, з урахуванням інтересу та вибору різновидів рухової діяльності самих учнів.

При цьому, варто враховувати популярність виду спорту, простоту у застосуванні, умови закладу середньої освіти та наявність фахівців відповідної кваліфікації з викладацького складу тощо.

Мета дослідження – з'ясувати можливості використання дзюдо у сучасній фізичній культурі учнівської молоді в умовах реформи нової української школи.

Методи дослідження. Аналіз наукової та науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Одним із видів спорту, що сприятиме розв'язанню багатьох в актуальності завдань, є дзюдо, який має низку науково-доведених, об'єктивних, позитивних можливостей у використанні, а саме: різноманітність рухів, доступність, оздоровча і практична спрямованість.

Дзюдо – це сучасний вид спорту та єдиноборство, що входить до програми Олімпійських Ігор, який був заснований в Японії Дзігоро Кано ще у 1882 році. Він дуже популярний у світі, через це і привернув увагу людей на початкових етапах та особливо в сьогоденні, як система гармонійного розвитку особистості та самооборони, самозахисту, в умовах війни.

Дзюдо – це не тільки вид спорту, а й система тіловиховання зі своєю унікальною філософією, який розвиває не тільки тіло, а й інтелект, впроваджує не тільки силові та технічні прийоми, а й елементи гри, гімнастики, акробатики тощо. Крім того, дзюдо передбачає ще й певну поведінку, етикет, тож це неабияк сприяє всесторонньому розвитку дітей.

Вибір дзюдо серед підлітків [6, 11] та молоді багатьох країн підтверджує ефективність цього виду спорту у вирішенні завдань щодо фізичної, спортивної підготовки та формування гармонійної особистості загалом.

Дзюдо настільки популярний серед видів спорту, що включений до шкільних програм в багатьох країнах світу та вирішує конкретні освітні оздоровчі та виховні стратегічні завдання.

Зокрема, головною метою шкільних програм у США – є ознайомлення молоді з культурою та видом спорту дзюдо, зменшення рівня їх занепокоєння загальним станом здоров'я, попередження проявів булінгу та формування самоповаги. Особливістю є те, що більшість програм дзюдо в США базуються в приватних школах.

У Данії, мета таких програм – активізація рухової діяльності дітей та допомога у підтримці стану здоров'я, самопочуття та підвищити рівня навчання

з інших суміжних дисциплін. Заняття дзюдо повинні розвивати у дітей різні компетентності, такі як: атлетична, соціальна та особистісна.

В Естонії, цей вид спорту – творчий спосіб самовдосконалення, який допомагає стати більш послідовним, скромним та соціально відповідальним по відношенню до оточуючих людей. У Ізраїлі – заняття дзюдо спрямовані сформувати особистість дитини, підвищити впевненість у собі та навчити дисципліні. До того ж, окрім зміцнення сили м'язів, цей вид спорту також викликає взаємну повагу та розвиває моральні цінності особистості [3, 5, 11].

Відтак, інтеграція українського дзюдо в міжнародне спортивне співтовариство, з урахуванням національних особливостей, становлення, популярності дзюдо серед української молоді, сфери фізичної культури та відповідно до Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», спонукали започаткувати реалізацію освітнього проєкту «Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти» (запроваджено 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»).

В основі ініціативи засновників Коломоець Галини, Руденко Михайла, Кошляка Михайла, Дуброви Сергія закладено один із компонентів комплексної мети – впровадження варіативного модуля дзюдо в програму фізичної культури, діяльність секцій та гуртків в закладах освіти.

Основні напрямки за якими було передбачено реалізацію проєкту: розробка навчально-методичного комплексу; робота із забезпечення закладів освіти відповідними матеріально-технічними умовами; проведення семінарів-практикумів; навчання та консультація в форматі в режимі онлайн з представниками федерацією та представниками МОН України; створення експертного середовища з питань реалізації проєкту в регіонах; організація та проведення змагань різних рівнів серед закладів освіти.

Висновки. Підготовлений авторським фаховим колективом комплект навчальних програм з дзюдо увійшов у зміст експериментальної модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи.» для закладів середньої освіти у розділі «Модуль Дзюдо», – і це, без перебільшення, об'єктивно про нові підходи до урізноманітнення уроків фізичної культури за допомогою сучасних, цікавих, гендерно справедливих видів спорту. Переваги використання методики викладання дзюдо спрямовані на те, щоб привернути увагу до фізичної культури в закладах освіти, підвищення мотивації молоді до оволодіння основами самозахисту, розширення професійних компетентностей вчителів та оновлення фонду інноваційних засобів у фізичному вихованні учнівської молоді. Осмислення засадничих функцій дзюдо в сучасному світі (соціалізація та соціальна інтеграція, змагально-еталонна функція, функція досягнення, спортивно-оздоровча, виховна, комунікативна тощо), що підтверджено багатьма авторитетними світовими дослідженнями і представленими науковими виданнями, організаціями у сфері охорони здоров'я, освіти, науки, фізичної культури, олімпійського спорту обґрунтовує доцільність

впровадження дзюдо у фізичну культуру закладів освіти України та інших країн.

Список використаних джерел

1. Білошапка Н, Курилюк С, Руденко М. Ефективність запровадження всеукраїнського проекту «Самбо в кожному 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 Н.В. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах: Методичні рекомендації. Харків: ХДАФК, 2014. 48 с.
3. Ігумнова О.Б. Генеза негативних психічних станів студентів. Психологія і суспільство: науковий журнал. 2013. Вип. 3 (53). С. 110–115.
4. Кашуба В., Футорний С., Дудко М. Використання веб-ресурсів у процесі фізичного виховання студентської молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 2. С. 69–75.
5. Коверська Г., Курилюк С. Корекція агресивної поведінки підлітків засобами фізичної культури. Матеріали III регіональної науково-практичної конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку». Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2022.
6. 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.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf>
7. Москалець В. П. Структурно – функціональна організація особистості. *Психологія і суспільство. – Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*. 2010. № 2 (40). С. 20 – 26.
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. 2022. Вип. 2 (146). С. 48–55. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).1](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).1)
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»). 2021. Вип.4 (4). С. 294–305. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4\(4\)-294-305](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4(4)-294-305).
10. Яковенко А.В. Сучасний стан фізичного виховання школярів у європейських країнах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26. Вип. 33. С. 125–132.
11. Sami R. Yli-Piipari Physical Education Curriculum Reform in Finland. *Quest*. Oct 2015. Vol. 35. DOI: 10.1080/00336297.2014.948688.

Наукове електронне видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН
І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

Збірник тез доповідей
V Регіональної науково-практичної конференції (24–26 травня 2024 р.)

Видання українською мовою

Головний редактор В.М. Головчак
Комп'ютерна верстка В.Д. Яремко

Видавець Прикарпатський національний університет імені Василя
Стефаніка 76000, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1, тел. 71-56-22
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2718 від 12.12.2006