

**Міністерство освіти і науки України**

**Тернопільський національний  
педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка**

**Федерація бадмінтону України**

**«Інноваційні підходи  
до фізичного виховання і спорту  
студентської молоді»**

**18-19 грудня 2018 року  
п'ятий регіональний науково-методичний семінар,  
приурочений 30 річниці створення  
Національного олімпійського комітету України**

**Тернопіль 2020**

**УДК 37.037:796.011.3**

**I -66**

**Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді** // Матеріали п'ятого регіонального науково-методичний семінару / За заг. ред. Огністого А. В., Огністої К. М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2020. – 174 с.

Матеріали у збірнику регіонального науково-методичного семінару представлені у авторській редакції. За зміст наукової публікації відповідальність несе автор.

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка  
протокол № 5 від 8 грудня 2020 р.*

## ЗМІСТ

A Flanagan, A Ognystyy, K Ognysta ABOUT FITNESS PROFESSIONALS (COACH, INSTRUCTOR) AND THEIR COMPETENCE.....	12
Шпомер О.О. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	15
Антошків А.В. РЕФЛЕКСИВНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ МИСЛЕННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ.....	18
Банах В.І. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ПІДХОДІВ ДО НАВЧАННЯ...	22
Боднар Я.Б. ВПЛИВ СОКІЛЬСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ НА ПРОЦЕС СТАНОВЛЕННЯ ТІЛОВИХОВАННЯ ГАЛИЦЬКОЇ МОЛОДІ (КІНЕЦЬ ХІХ-ПОЧАТОК ХХ СТОЛІТТЯ).....	27
Божик М. В., Кедрич Г. В., Довгаль В. І., Сиротюк С. М. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО РОЗВИТКУ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	31
Верцімага А.В., Ячнюк Ю.Б., Ячнюк І.О., Ячнюк М.Ю. ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	36
Винничук О.Т. АНАЛІЗ СТУДЕНТАМИ-ПРАКТИКАНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	39
Голуб В.А., Прокопович В.М., Бережанський О.О. РОЗВИТОК ВОЛЕЙБОЛУ НА КРЕМЕНЕЧЧИНІ.....	44
Грабик Н.М., Вадовський А.С., Заверуха Н.Р. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА СТУДЕНСЬКОЇ КОМАНДИ.....	49
Грубар І.Я., Грабик Н.М. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАТУС ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	54
Гулька О.В. ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ГЕМОДИНАМІКИ В ОРГАНІЗМІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	61
Гуменюк С.В. СПОРТИВНИЙ ТРАВМАТИЗМ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА.....	66
Дударь І.М., Гах Р.В. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ З КІБЕРСПОРТУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (НА ПРИКЛАДІ ДИСЦИПЛІН DOTA 2 ТА LEAGUE OF LEGENDS)...	70

Єднак В.Д. ГРА «ПЕТАНК» ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	73
Клапоушак І.Д. БЬОРДВОЧИНГ ЯК ПРИКЛАД ЕКОЛОГІЗАЦІЇ ТУРИЗМУ ТА ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМОК РОЗВИТКУ СТАЛОЇ ТУРИСТИКИ ТЕРНОПІЛЛЯ.....	77
Кругляк Н., Балицька С., Балицький Б. ВИКОРИСТАННЯ ФРІЗБИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ САМБІРСЬКОГО ФАХОВОГО МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ.....	85
Кругляк О., Заріцький С., Кругляк Т. ВИТОКИ ФУТБОЛУ НА САМБІРСЬКІНІ: ШЛЯХ ВІД АВСТРО-УГОРСЬКОЇ .....	89
Лаврін Г.З., Середа І.О. ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ. ....	93
Ладика П.І. ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ ЯК ЧИННИК ВИХОВАННЯ СПОРТИВНОЇ МОЛОДІ: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ І НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ.....	98
Лях-Породько О.О. СПОРТИВНИЙ РОДОВІД – ОН-ЛАЙН ТЕХНОЛОГІЯ ВИВЧЕННЯ ІСТОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ.....	103
Маляр Н.С., Маляр Е.І., Федин К. ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНТЕГРАЛЬНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТЕП- АЕРОБІКИ ТА ПІЛАТЕСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	106
Мицкан Б. М., Мицкан Т. С. РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ АКМЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	112
Огністий А.В., Огніста К.М. ДО ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ.....	115
Осіп Н.Б., Петрица П.М. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ДОШКІЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ, ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ.....	120
Палічук Ю.І. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ГУМАНІЗАЦІЯ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	127
Палічук Ю.І., Огністий А.В., Божик М. В. ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	130
Рак В.І., Луцик І.Б., Ящик О.Б. ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	133
Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЦЕНТРУ ПРОФЕСІЙНО- ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ.....	141
Середа І. О., Лаврін Г. З. ПЕРЕВАГИ АКВААЕРОБІКИ В СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТАМИ АКВАФІТНЕСОМ.....	146

Сіренко Р.Р. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ.....	153
Сіткар В.І., Сіткар Т.В. СИНТЕЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА: МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ.....	157
Сопотницька О.В., Сопотницький Р.С. СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	160
Шандригось В.І. ТРЕНЕРСЬКА ПРАКТИКА У ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	164
Мартищук М.СУЧАСНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ.....	170

## **Шановні друзі!**

Одним із завдань роботи п'ятого науково-методичного семінару «Інноваційні підходи до фізичного виховання та спорту студентської молоді» є познайомити Вас із організацією та проведенням занять за міжнародною програмою Shuttle Time University Course. Це пов'язано з тим, що залучення молоді до занять фізичними вправами вимагає розробки нових сучасних освітніх концепцій, в ході використання яких ставиться завдання не тільки розвивати рухові якості і підвищувати рівень фізичної підготовленості, але також формувати когнітивні уміння, самооцінку. Важливе значення повинно надаватись активному, емоційному і соціальному включенню людини в сам процес рухової активності.

Нові освітні концепції щодо фізичного виховання і спорту молоді повинні бути зорієнтовані на інноваційність принципів організації рухової діяльності, а саме: не конкуренція, а співпраця учасників - допомога один одному в досягненні загальної мети; всі учасники повинні отримувати задоволення, разом веселитися, а не сміятися над тими, хто програє, кому не вдається, хто помилився, як це має місце в зазвичай; у руховій активності беруть участь всі охочі - незалежно від віку, підготовки, стану здоров'я (фізичних обмежень) і т.д.; кожен учасник впевнений в тому, що інші учасники не завдадуть йому шкоди, забезпечать безпеку спільних занять.

З цією метою BWF (світова федерація бадмінтону) - керівний орган бадмінтону, визнаний Міжнародним олімпійським комітетом (МОК), який нараховує більш ніж 170 членів, які організовані в п'ять конфедерацій за аналогом п'яти олімпійських кілець - Африка, Азія, Європа, Океанія та Північна Америка з 2012 року запустила міжнародну програму «Shuttle Time». Мета програми - зробити бадмінтон одним із найпопулярніших і доступних шкільних видів рухової активності у світі. Програма «Shuttle Time» зараз реалізується у 137 країнах на всіх континентах у партнерстві з континентальними конфедераціями та асоціаціями членів BWF.

За ініціативи Федерації бадмінтону України та підтримки Міністерства освіти і науки України з метою підвищення рівня професійної майстерності вчителів фізичної культури з впровадження варіативного модуля «Бадмінтон» у 2019 році започатковано навчально-практичні семінари за міжнародною програмою «Shuttle Time» Світової федерації бадмінтону.

Протягом зими 2020 року Shuttle Time Ukraine підготовлено 31 тьютор (тренер для вчителів фізичної культури), проведено 16 науково-практичних семінарів Shuttle Time, більше 300 вчителів успішно пройшли навчання.

Успіх програми «Shuttle Time» в першу чергу залежить від досвіду і знань фахівців, що реалізують програму. Вони виконують різні функції в реалізації даної програми.

**Координатор.** Просуває програму розвитку шкільного бадмінтону в країні. Координує хід реалізації програми, є головною контактною особою.

**Тренери.** Відповідають за навчання викладачів. Тренери добре розбираються у програмі. Переважно це викладачі або тренери з бадмінтону, мають профільну освіту або досвід роботи в школі, володіють знаннями і досвідом навчання дорослих та дітей.

**Викладачі.** Проводять одноденний (в деяких випадках дводенний) навчально-практичний семінар для вчителів фізичної культури.

**Вчителі.** Проводять уроки фізичної культури у школах. Можуть не мати попереднього досвіду занять з бадмінтону. На початок 2020 року за програмою «Shuttle Time» підготовлено 50 310 вчителів з 156 країн світу.

**Учні.** Діти віком від 5 до 15 років.

Ще одними учасниками «Shuttle Time» на яких Ми маємо безпосередній вплив є **студенти коледжів та університетів**, що приймають участь у програмі підготовки **«Shuttle Time University-Course»** та здійснюють підготовку фахівців з фізичного виховання і спорту. Навчання за даною програмою підготовки студентів на сьогоднішній день можна пройти у більше ніж 70 університетів світу.

Навчальний курс для університетів **BWF Shuttle Time University Course** був розроблений, щоб запропонувати міжнародну сертифікацію студентам з метою формування у них необхідних знань та умінь необхідних для проведення веселих, безпечних та приємних уроків бадмінтону для груп дітей у віці 5-15 років.

Університети та коледжі можуть звернутися до BWF, щоб висловити зацікавленість у проведенні цього курсу для студентів. Курс **Shuttle Time University Course** охоплює як теоретичні, так і практичні заняття і проводиться в модульному форматі. Курс був розроблений за погодженням з викладачами університетів та фахівцями з фізичного виховання. Він може бути розбитий на 10 модулів. Навчальний курс найбільше

підходить для студентів університетів та коледжів, які проходять підготовку за напрямом фізична культура та спорт.

Тривалість курсу гнучка і може проводитись у різних форматах відповідно до потреб університету, викладачів та студентів.

Щоб дізнатись більше про університетський курс BWF Shuttle Time, включаючи доступні ресурси, зміст курсу, оцінку, сертифікацію та багато іншого, можна завантажити опис курсу вибраною мовою.

Основним навчально-методичним засобом є 22 конспекти занять з бадмінтону за програмою «Shuttle Time». Поурочне планування, яке пропонується, призначене для навчання азам бадмінтону учнів в групах. За допомогою вправ, описаних у посібнику, учні зможуть оволодіти базовими навичками гри в бадмінтон. Діти також будуть розвивати свої фізичні якості, вивчати основи тактики. Всі конспекти мають відео-ілюстрації, які показують, як потрібно виконувати ті чи інші вправи. Відео також представлено у всесвітній мережі Internet та доступне для перегляду на ресурсі YouTube. На початок 2020 року навчальні відео з бадмінтону переглянули 3 112 452 людини.

«Shuttle Time» - програма Всесвітньої Федерації бадмінтону, націлена на просування бадмінтону в шкільному середовищі пропонує у навчальному процесі використовувати офіційний сайт міжнародної програми та мобільний додаток Shuttle Time Mobile Application, який доступний на 20 мовах та включає: 22 плани уроків; 92 відео фрагменти навчання технічним прийомам гри у бадмінтон; електронну таблицю проведення змагань; електронне табло; бадмінтонний майданчик у вигляді планшету для малювання. Даний мобільний додаток є безкоштовним і доступний для завантаження у GooglePlay та AppStore. На сьогоднішній день на сайті зареєстровано 18 700 учасників он-лайн програми, а мобільний додаток завантажили більше 25 тисяч разів.

Університети та коледжі, які включені для проходження курсу BWF Shuttle Time University, матимуть доступ до наступних матеріалів курсу:

- Посібник для викладачів, плани уроків та відеокліпи виконання вправ;
- Вказівки щодо викладання (для викладачів курсу);
- Підтримка через презентації PowerPoint;
- Запитання з теорії та модельні відповіді;
- Документи спостереження та оцінювання студентів;
- Допоміжні робочі листи;



- Шаблони плану сесій.

Університети та коледжі, які бажають пройти курс BWF Shuttle Time University, повинні заповнити онлайн-форму заявки. Процес подання заявки включатиме такі кроки:

Університет/коледж заповнює форму заявки, BWF підтвердить отримання заяви, протягом 2-3 робочих днів BWF зв'яжеться з Національною федерацією бадмінтону, університетом / коледжем, що подає заявку, університет/коледж отримує доступ до матеріалів курсу університету Shuttle Time через портал ресурсів Shuttle Time. Національна федерація бадмінтону підтримує проведення курсу BWF Shuttle Time University та підтвердить доступ до матеріалів курсу університету. Якщо виникають запитання щодо курсу можна написати листа за адресою [r.pacheco@bwfbadminton.org](mailto:r.pacheco@bwfbadminton.org)

Важлива увага приділяється викладачам які будуть проводити навчання студентів за курсом BWF Shuttle Time University.

Викладачами курсу можуть бути: викладачі університету/коледжу, спортсмени (бадмінтоністи) високої кваліфікації.

До викладачів ставляться наступні вимоги: мати загальне уявлення про програму BWF Shuttle Time, навчальний матеріал, зміст матеріалу для вчителів, зміст навчальних посібник програми BWF Shuttle Time. Вони повинні мати досвід планування навчального процесу, вміти організовувати та управляти групами, використовувати сучасні методи навчання, здійснювати оцінювання навчальних досягнень, формувати електронні звіти з наданням фото та відео матеріалів проведення занять.

Весь навчальний курс складається з 10 модулів (орієнтовно 20-24 год).

Модуль 1 - Початок роботи (2 год). Студенти будуть ознайомлені зі структурою курсу, змістом занять, оцінкою. У першому модулі проводиться огляд існуючої структури світового бадмінтону, основні поняття бадмінтону, суддівство та інші питання, що стосуються гри у бадмінтон.

Модуль 2 - Управління групою при навчанні гри у бадмінтон (2 год). У цьому модулі студенти дізнаються про розташування учнів, способи розміщення малих груп на майданчику, визначення ефективних форм розміщення учнів на майданчику при кількості 16+ учнів.

Модуль 3 - Фізичний розвиток, переваги бадмінтону (2 год). Студентам пропонується визначити основні фізичні якості

необхідні для гри у бадмінтон, студенти знайомляться з програмою BWF Shuttle Time та фізичними якостями необхідними для її опанування, підбір вправ для розвитку необхідних фізичних якостей.

Модуль 4 – Навчання за програмою BWF Shuttle Time 1-6 уроків (2 год). Студентам пропонується провести короткі фрагменти (1-6 уроки) програми BWF Shuttle Time. Активно використовується навчальний посібник для вчителів та плани уроків бадмінтону, відеокліпи вправ.

Модуль 5 - Навчання за програмою BWF Shuttle Time 7-10 уроки та 11-12 уроки (2 год). Студентам пропонується провести короткі фрагменти (7-10 уроки та 11-12 уроки) програми BWF Shuttle Time. Активно використовується навчальний посібник для вчителів та плани уроків бадмінтону, відеокліпи вправ.

Модуль 6 - Навчання за програмою BWF Shuttle Time (2 год). Студентам пропонується провести короткі фрагменти (13-18) програми BWF Shuttle Time. Активно використовується навчальний посібник для вчителів та плани уроків бадмінтону, відеокліпи вправ.

Модуль 7 - Навчитися перемагати уроки 19-22 (2 год). Студентам буде надана можливість сформувані власні визначення тактики та розкрити фактори які впливають на перемогу під час змагальної діяльності та прийняття рішень у ході гри в бадмінтон. Студентам пропонується провести короткі фрагменти (19-22 уроки) програми BWF Shuttle Time. Активно використовується навчальний посібник для вчителів та плани уроків бадмінтону, відеокліпи вправ.

Модуль 8 - Як організувати змагання (2 год). Студентам пропонується розглянути ефективність та варіанти організації та проведення змагань за різними системами розіграшу. Робота у малих групах для організації змагань за різними системами.

Модуль 9 Оцінка -Теорія (2 год). Проводиться у формі тестування.

Модуль 10 Практична оцінка (3-6 год.). Підготовка плану заняття та проведення фрагменту уроку бадмінтону (1-22 уроки програми BWF Shuttle Time).

Студенти по закінченню курсу отримують міжнародний сертифікат від BWF. Є дві категорії сертифікатів, які можуть бути видані. Повний – право викладати бадмінтон за програмою BWF Shuttle Time та свідоцтво про відвідування курсу.

Для отримання повного сертифікату потрібно пройти успішно навчання за 10 модулями, підтвердити теоретичний рівень

компетентності, спланувати та провести заняття (1-22 уроки) за програмою BWF Shuttle Time.

Для отримання свідоцтва про проходження курсу потрібно успішно завершити мінімум 5 модулів.

Студентам може бути запропоновано написати «ЕСЕ» чи зробити індивідуальну чи групову презентацію (для прикладу теми: Як можна використовувати програму BWF Shuttle Time для більш ширшого залучення дівчаток/хлопчиків до занять спортом. Визначте послідовність навчання для дітей з різним рівнем підготовленості у бадмінтоні, (для різного віку) та ін.

***З повагою завідувач кафедри фізичного виховання  
Тернопільського національного педагогічного  
університету ім. Володимира Гнатюка, Заслужений  
працівник фізичної культури і спорту України  
Андрій Огнистий.***

A Flanagan <sup>1</sup>

A Ognystyy<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

K Ognysta<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

## **ABOUT FITNESS PROFESSIONALS (COACH, INSTRUCTOR) AND THEIR COMPETENCE**

<sup>1</sup> Personal Trainer, Doctor of Philosophy, Lancing, United Kingdom

<sup>2</sup> Ternopil State Pedagogical University after V. Gnatyuk, Ukraine

**Annotation.** *This article is talking about Fitness professionals and their abilities (competencies) they have to possess in modern market conditions.*

Not so long ago the word "Fitness" came into our lives and it derives from the English word "Fit". The word "Fitness" does not have any exact (unambiguous) synonyms, but at the same time it can be replaced by a number of definitions, such as "fit", "vigorous", "well adapted", "healthy", "prepared". A definition "To be Fit" is very popular among speakers of English.

Most scientists interpret [3, 6] the term "Fitness" as a set of measures to diversify a person's development, improving their health. In practice this comes about through weight training, aiming to develop general strength and increase muscle mass; aerobic training that aims to develop cardio-vascular abilities; flexibility training and development of healthy eating habits and a healthy lifestyle.

The term "Physical Education" is very close to the term "Fitness". However, it should be noted that Fitness could also be considered as a type of a Sport that has appeared relatively recently and it maintains its popularity among a lot of people who are not looking to compete, but primarily are interested in improving their general health and getting fitter.

"General Fitness" has become the most widespread and popular concept nowadays. Its main task is to give a person the ability to lead an active personal and professional life without impacting their health.

Fitness has appeared as a result of large-scale research that was conducted in the United States in the 1980s. The purpose of it was to find out the general health of the population, assess the level of Americans' physical activity and determine the correlation between these and to study how this was implemented in day to day as well as professional life.

Despite the fact that the research was done in the US and that the standards were applied to the American nation, the popularity of Fitness as a way of getting people healthier showed its versatility and value to the rest of the world.

There are a number of factors that determine how successful one can be in getting fitter and healthier: exercising regularly, having a balanced diet, getting enough sleep and rest to be able to recover and saying no to any bad habits. Moreover, these factors should also correlate with the psychological and physical state of a person, their motivation and personal interests.

At the same time, the fact that there are still not many people who exercise regularly suggests that nowadays this aspect of public life is clearly "losing out" to others in popularity. This could be as a result of old traditional attitudes of professional education being applied in the field of Physical Education and Sport.

The majority of professionals in this field have got Pedagogical Education. Usually they lack some management, organisational and economical skills, despite having sufficient qualifications. This is due to stereotypes of the pedagogical model of Physical Education and Sport.

Professional Education that exists nowadays develops a defined range of functional responsibilities, with extensive use of traditional forms and commands a fixed salary for its practitioners. However, the free labour market with inherent competitive relationships demands that professionals: be flexible and have a "sharp reaction" depending on the current demands of Physical Education and Sport; to be able to adapt quickly and be mobile; have an ability to change the content of proposed programmes almost immediately as well as their ways of presenting them to the customers; and have a willingness to look out for fresh niches to expand professional knowledge and being ready for any kind of uncertainty and variability.

The new educational paradigm requires from a professional person not only fundamental knowledge, professional skills and abilities but also some experience in research and creative activity and experience in social evaluation. In essence, a specialist must be competent and competitive.

The level of competitiveness of a professional is determined by the degree of compliance to objective socio-economic conditions, requirements of professional activity and their personal and professional qualities. Competitiveness itself is a mixture of professional characteristics that determine his professional status

and ranking position in the industry's labour market and how highly his services are in demand.

Assessing or measuring the end result of professional activity in our opinion is the only scientific way to judge the competence of a Fitness specialist (trainer or instructor). Any professional would be competent to the extent that his job meets the requirements of his professional activity.

Professional competence of a fitness specialist (trainer or instructor) is multifaceted which in a generalised form includes social, information-marketing, constructive-projective, organisational, communicative, reflexive-motor and self-educational components which in turn provide the presence of value orientations, knowledge, skills and experience in sport and pedagogical and health activities.

Analysis of literature sources [1, 2, 5, 6] reveals a number of competencies that a fitness professional (trainer or instructor) should possess.

They should include:

- ability to use their knowledge of the theory of sport training, medical, biological and psychological bases of training as well as maintaining hygienic conditions during classes or sessions;
- ability to motivate people to exercise;
- ability to design long-term and operational plans and programmes of classes in widely played sports;
- ability to use special coaching tools and methods to prevent injuries and diseases during their professional activity;
- ability to organise rehabilitation activities based on age and gender;
- ability to improve sport skills of an individual during the process of training, teaching how to master proper technique;
- ability to self-control and being able to evaluate the process and results of coaching activity and maintain their own fitness level.

### **List of references:**

1. Cotton R. Personal Trainers as Professionals. American College of Sports Medicine. 19 Sept. 2013.
2. Malek MN, Nalbon DP, Berger DE, Coburn JW. Importance of health science education for personal fitness trainers. Journal of Strength and Conditioning Research. 2002;16(1):19-24.

3. Occupational outlook handbook. Fitness trainers and instructors [internet]. Bureau of Labor Statistics, US Department of Labor; 2012-13 ed. 493 [quoted 2014 June. 10]. Find it at: <http://www.bls.gov/ooh/personal-care-and-service/fitness-trainers-and-instructors.htm>.
4. Sharkey B, Gaskill S. Fitness & health. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. 429 p.
5. Vasilenko M, Duthak M. Components, criteria, indicators and levels of professional competence formation of future fitness-trainers at higher educational institutions. EUREKA: Social and Humanities. 2018;2:45-51.
6. Hawley ET, Franks DB. Wellness fitness. Kiev: Olympic Literature; 2000. 367 p.

**Шпомер О.О.**

### **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Академія Виховання Фізичного Юзефа Пілсудського  
(м. Варшава)

**Анотація:** у публікації розкривається тема, в який спосіб, можна використати доступні нам ресурси для заохочення молоді до сучасних форм і методів руху, враховуючи їх фізичні здібності та зацікавленість у сучасному швидкозмінюючому світі.

**Annotation:** The publication reveals how we can use the resources available to us to encourage young people to modern form and methods of movement, adapting to their predisposition and interest in today's rapidly changing world.

Celem mojej pracy jest, zaprezentowanie możliwości oddziaływań wychowawczych instytucji i pedagogów, trenerów na młodzież w ramach populacji sportu oraz wartości wychowawczych. Warto zwrócić uwagę na propagowanie różnych dyscyplin sportowych, które będą bezpłatne. Miasto powinno zainwestować w instruktorów i trenerów ta organizacji imprez sportowych całych rodzin.

Owo wychowanie wiąże się ze wspieraniem studentów w rozwoju zdrowotnym, fizycznym, psychicznym, estetycznym,

intelektualnym, społecznym, moralnym i duchowym (prof.R.Cieśliński 2009).

Do takich innowacyjnych technik proponuje przeprowadzenie ankietowanie dla studentów przed rozpoczęciem roku szkolnego i po jego zakończeniu. Uwzględniając w pytaniach otwartych, przebyte choroby przełękłe, kontuzję ( nadwagę nadciśnienie, wady organów wewnętrznych). Ankieta powinna dostarczyć informacje dla pedagoga o podopiecznych, ich zapotrzebowaniu, zainteresowaniu i oczekiwaniu z lekcji wychowania fizycznego. By w dalszej pracy można było określić cele, popieranie lub doskonalenie silniejszych stron studenta z jednoczesnym uwzględnieniem predyspozycji fizycznych i umiejętności. Wprowadzić w świat sportu. By mógł młody człowiek go uprawiając przez całe życie, w wolnym od pracy czy to studiów czasie. Wykorzystując do tego infrastrukturę miasta, siłownie zewnętrzne, z prawidłową wiedzą i techniką wykonywania różnych ćwiczeń na drążku czy drabinkę, w jaki sposób można zapobiec kontuzjom. Wykorzystanie toru przeszkód w lesie, parku, rekreacyjny dyscypliny sportu i odpoczynku na bezpiecznych wodach, jeziorach. Udział w imprezach biegowych czy fitnessu z elementami samoobrony czy parkur, na świeżym powietrzu w terenie.

Tak jak młodzież najbardziej zainteresowana swoim wyglądem, w estetyce ciała. Proponuje wprowadzić kilka godzin z dietylogii lub współpracować z dietetykiem lub innym specjalistą z tej dziedziny pracy.

W raporcie dla UNESCO przedłożonym przez Międzynarodową Komisję do spraw Edukacji XXI wieku pod przewodnictwem Jacques'a Delorsa podkreśla się, iż edukacja powinna ogniskować się wokół czterech aspektów kształcenia: uczyć się, aby żyć wspólnie; uczyć się, aby być.

Coraz częściej młody człowiek jest podatny na różnego rodzaju bodźców stresowych, depresji.

Do najważniejszych sposobów, proponowanych do zastosowania na lekcji wychowania fizycznego, należą:

a) podstawy relaksacji progresywnej Edmunda Jacobsona oraz treningu autogennego Johannesa Schultzza [12, 13];

b) system ćwiczeń – GMMS ( Gimnastyka Masująca Marii Sadowskiej) [29];

c) wybrane elementy z hatha-jogi, wśród których powinny się znaleźć podstawowe ossany ( pozycje) relaksacyjne;

d) ćwiczenia oddychające w celu redukcji stresu;



e) stretching i joga. Wsłuchiwanie się we własne ciało, obserwacja własnych myśli, wyciszenia;

f) myślenie asertywne i postępowanie empatyczne.

Tego rodzaju ćwiczeniach porównuje się zachowania i miejsce w grupie osób pewnych siebie oraz osób zagubionych. W innych odgrywa się rolę przewodnika, a później rolę niewidzącego podczas pokonywania naturalnego toru przeszkód. Zmiana ról wpływa na bardzo silne kształtowanie empatii.

Muzykoterapii. Ponad 70 uczelni amerykańskich wprowadziło muzykoterapię jako obowiązkowy przedmiot nauczania.

Na lekcjach wychowania fizycznego można wykorzystać:

- niekonwersalne źródła dźwięku – klaskanie, tupanie oklepywanie ud, głośne oddechy, pstrykanie palcami;
- małe proste instrumenty muzyczne;
- odczytywanie muzyki własnego ciała, odgłosów tętna, oddechu;

- taniec (tradycyjny z elementami sztuk walki, akrobatyki (capoeira, electro dance, taniec nowoczesny).

Chromoterapia. Profesor Uniwersytetu Harvarda Edwin D. Babbit (1828-1905) zwracał uwagę w terapii kolorem na zachowanie jedności i pokrewieństwa, równowagi i harmonii.

Amerykańskie badania naukowe sugerują, że światło (w różnych kolorach) docierając do oka może pośrednio wpływać na ośrodek emocjonalny poprzez podwzgórze oraz przysadkę mózgową.

Polecam «Kolory życia» Dorothy i Howarda Sun.

Lekcja relaksacji. Podczas lekcji wychowania fizycznego mamy możliwość:

- lepszego i łatwiejszego kontaktu z podopiecznym;
- dobierania różnych pozycji relaksacyjnych;
- stworzenie atmosfery radości lub wyciszenia;
- wyjścia w teren i skorzystania z przyrodą terapii;
- dostosowanie form i metod relaksacyjnych w zależności od aktualnych potrzeb studenta.

Z wykorzystaniem techniki, wzrokowej, słuchowej, dotykowej, węchowej, kinetycznej.

Dobrym sposobem także jest przeprowadzenie samoocena studenta. Można dokonać jak po odbytej lekcji, po semestrze, na zakończenie cyklu kształcenia.

Dzięki nabyciu tej umiejętności studenci mogą stopniowo przejmować odpowiedzialność za własny proces edukacyjny, w tym także proces edukacji.

Burzliwe zmiany zachodzące we współczesnym społeczeństwie powodują zmianę potrzeb edukacyjnych człowieka. Wymaga to od edukacji – jak wskazuje H.Kwiatkowska – otwarcia człowieka na świat współczesny, na rozumienie mechanizmów jego rozwoju, wzajemną współzależność regionów, państw, państw na podstawie problemy współczesnej cywilizacji. Stąd naczelną zasadą szkoły staje się proponowana wizja osoby ludzkiej i związana z tym metoda wychowania człowieka jako osoby we wspólnotcie.

### **Lista literatury:**

1. Red. Naukowa Jerzy Nowocień. Jerzy Chełmecki. Autorzy (Dmytro Poliszczuk, Katarzyna Ulatowska).s.65 *Społeczno – edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu (2010) Warszawa.*
2. Pod red. Tadeusz Maszczak. s. 15 *Wychowanie przez rozwój. Edukacja, Olimpizm, Edukacja Inklusyjna, zdrowie. (2014) Warszawa.*
3. Red. Tadeusz Maszczak. autor Maria Sadowska.(2.6) s.141-152.s.176 *Edukacja fizyczna w nowej. (2009) Warszawa.*
4. Red. naukowa Jerzy Nowocień, Krzysztof Zuchora. s.35 *Sport i olimpizm w edukacji dzieci i młodzieży – polskie tradycje i nowoczesne tendencje. Józef Lipiec (2016) Warszawa.*

**Антошків А.В.**

## **РЕФЛЕКСИВНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ МИСЛЕННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ**

Західноукраїнський національний університет

**Анотація.** У публікації аналізується структура логічного мислення кваліфікованих шахістів, виділяються і детально описуються чотири взаємопов'язаних її компоненти: мотиваційний, змістовний, операційно-функціональний та рефлексивний.

**Annotation.** The structure of logical thinking of skilled chess players is analyzed in the publication, four interrelated components are defined and described in detail: motivational, meaningful, operational-functional and reflexive.

За останні роки українські шахісти досягають значних успіхів, посідаючи перші місця на Чемпіонатах світу, Європи, всесвітніх шахових олімпіадах, забезпечуючи та підтримуючи,

таким чином, авторитет нашої держави на міжнародній арені [5]. Тому, цілком закономірно виникає інтерес до проблем теорії та методики їх підготовки, що, у свою чергу, визначає актуальність та перспективу вивчення психологічних факторів, які здійснюють вирішальний вплив на ефективність змагальної діяльності шахістів.

Ряд наукових досліджень [3; 4; 5] відзначають, що структура логічного мислення шахістів складається із чотирьох взаємопов'язаних компонентів – мотиваційного, змістовного, операційно-функціонального та рефлексивного, які опосередковують мисленнєві та практичні акти діяльності спортсмена.

На розвиток логічного мислення юних шахістів, як стверджують окремі дослідники [4], найбільше впливають не зовнішні, а внутрішні мотиви, оскільки, тільки у цьому випадку, власне діяльність навчання безпосередньо задовольняє внутрішню пізнавальну потребу і є самоціллю шахіста, а не інструментом досягнення інших цілей (пор. [4]). Пізнавальна потреба є найбільш специфічним мотиваційним утворенням розумової сфери діяльності і саме вона визначає мотиваційно-цільовий компонент логічного мислення. Експериментально це підтверджується у працях Васюкової Є. Є. по класифікації пізнавальних потреб шахістів [3].

Друга складова структури логічного мислення шахістів – змістовний компонент – відображає результати активної навчально-пізнавальної діяльності і характеризується об'ємом, шириною, глибиною та системністю навчально-професійних знань, що поєднуються з різними практичними навичками. Завдяки цьому кваліфікований шахіст спроможний застосовувати великий спектр прийомів, методів та різноманітних підходів для розв'язання проблем та задач, що виникають у процесі навчання, змагання чи повсякденної діяльності [4]. Опираючись на сказане вище, виділяють наступні джерела знань у структурі змістовного компоненту:

1) технологічні – інформаційна база технології організації та побудови діяльного процесу (технологія побудови стратегій гри в турнірі, окремі партії і т.п.);

2) методологічні – комплекс усвідомлення загальних законів та закономірностей вивчення різноманітних явищ у процесі діяльності, сукупність глобальних та локальних принципів, які визначають спрямування всієї партії (наприклад теорія позиційної гри В. Стейниця, чи окремих її стадій, або принципи

захоплення центру пішаками чи швидкого централізованого розвитку фігур на початку партії);

3) теоретичні – знання цілей, принципів, методів, засобів та різноманітних форм дій, спрямовані на отримання конкретних результатів у процесі діяльності (теоретична підготовка розігрування дебюту, тобто початкової стадії партії, знання “точних” позицій в ендшпилі – заключній стадії тощо);

4) методичні – оволодіння основами різних методик для організації управління цілеспрямованої діяльності (знання методів гри у типових позиціях “вісячих” пішаків у центрі або ж ізольованого пішака в центрі і т.п.).

Операційно-функціональний компонент логічного мислення складається з комплексу прийомів, методів та операцій, які допомагають у процесі діяльності реалізувати поставлені шахістом цілі й задачі. Три складові операційно-функціонального компоненту, виділені Є. В. Заїкою [6], є важливим підґрунтям будь-якого мисленнєвого процесу:

1) високий рівень сформованості елементарних (“найдрібніших”) мисленнєвих операцій: аналізу, синтезу, порівняння, виділення суттєвого і т.п.;

2) високий рівень активності, розкутості та плюралістичності мислення, що проявляється у продукуванні великої кількості гіпотез, настанові на поліваріантну розв’язку, схильності до нестандартних рішень та гнучкому переходу від однієї ідеї до іншої;

3) високий рівень організованості та цілеспрямованості мислення, що проявляється у чіткій орієнтації на виділення суттєвого, використанні узагальнених схем аналізу, усвідомленні власних способів мислення та контролю за ним.

Операційно-функціональний компонент реалізується під час гри у вигляді окремо взятого чергового ходу, який є результатом логічних роздумів гравця. Він є складовою частиною ігрової майстерності кваліфікованого шахіста, що являє собою уміле поєднанням на практиці сукупності знань та специфічних прийомів шахової діяльності, серед яких: виділення інформаційної сторони різних ігрових процесів, об’єктивна структурна оцінка позиції, вибір перспективного та поточного плану партії, розбиття великої задачі на малі (метод послідовного уточнення), зведення нової нерозв’язаної задачі до вже раніше вивчених (комплекс типових позицій міттельшпилю, точних позицій ендшпилю), побудова дерева розрахунку варіантів, передбачення та попередження контргри суперника тощо.

Рефлексивний компонент структури логічного мислення, як справедливо зауважує дослідниця Я. Бугерко, полягає в усвідомленні, контролі та регулюванні мисленнєвої діяльності, в очевидному для суб'єкта предметному змісті проблемної ситуації та побудові адекватної діяльної перспективи наступного пошуку. "Виникнення і функціонування процесів інтелектуальної рефлексії, які формовиваються у здатності до усвідомленого контролю власного процесу мислення, містить чотири етапи, починаючи від виникнення потреби у більш ефективній організації своєї мисленнєвої діяльності через рефлексивну регуляцію, критичне осмислення наявних даних до збагачення суб'єкта рефлексії шляхом обґрунтування концептуальних структур вищого порядку узагальнення" [2, с. 46].

Під час гри шахісту необхідно постійно осмислювати та аналізувати фактори, що викликали успіх чи невдачу обраного варіанту, знаходити найточніші раціональні шляхи досягнення поставлених цілей, розуміти мотиви суперника, аналізувати його творчість. Розвинутий рефлексивний компонент висококваліфікованого шахіста виявляється у формуванні різноманітних шахових образів та пов'язаний з відкриттям і реалізацією принципів досягнення поставленого завдання та особистісним залученням суб'єкта в мисленнєвий процес. "Факт рефлексії означає, що діяльність людської свідомості не обмежується створенням моделей. ... Виникає не лише образ дійсності, а й власна думка щодо створеного образу, критичне осмислення та оцінка новостворених в уяві моделей. Така іманентна властивість відображати як об'єктивний світ, так і своє бачення цього світу характеризує рефлексивну спроможність людини" [2, с. 47].

Розумова діяльність, оперуючи цілісним структурним баченням властивостей шахової позиції у динаміці, що ґрунтується на рефлексії, займає визначальне місце у шаховому мисленні висококваліфікованих майстрів. При пошуку ідей вони оперують не кодовими прийомами, думають не в межах окремих ходів-операцій, а працюють із набагато складнішими смисловими конфігураціями, з інтегральними одиницями мислення. У процесі професійної діяльності виділяють наступні рівні рефлексії шахістів:

- 1) аналіз значущості мотивації ігрової та спортивної діяльності;
- 2) критичний підхід до обирання цілей;
- 3) оцінка прогнозованих результатів;

4) пізнання алгоритмів оцінювання своєї діяльності та окремих її компонентів.

Таким чином, у статті проаналізовано та детально розглянуто чотири взаємопов'язаних компоненти структури логічного мислення шахістів: мотиваційно-цільовий, змістовний, операційно-функціональний та рефлексивний, які забезпечують високу ефективність їх змагальної діяльності.

### **Список літератури:**

1. Терлецький О. М. Вплив занять шахами на розумову працездатність дітей. *Здоровий спосіб життя: зб. наук. ст. Львів, 2010. Вип. 48. С. 44-48.*
2. Бугерко Я. М. Процеси розгортання інтелектуальної рефлексії у модульно-розвивальному освітньому циклі. *Психологія і суспільство. 2003. № 4. С. 46-53.*
3. Вершинин М. А., Марсунов С. Н. Характеристика и особенности формирования структурных компонентов логического мышления шахматистов. *Фундаментальные исследования. 2013. № 11. С. 1412-1417.*
4. Вершинин М. А. Марсунов С. Н. Влияние шахматного всеобуча на формирование мыслительной деятельности учащихся общеобразовательных школ. *Фундаментальные исследования. 2013. № 10, ч. 6. С. 1336-1340.*
5. Височіна Н. Л. Самооцінка кваліфікованих шахістів та її вплив на результати спортивної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2011. 21 с.
6. Заика Е. В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся. *Вопросы психологии. 1990. № 6. С. 86-92.*

**Банах В.І.** <https://orcid.org/0000-0002-0903-5002>

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ПІДХОДІВ ДО НАВЧАННЯ**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені  
Тараса Шевченка

**Анотація.** У публікації розкривається питання удосконалення процесу навчання у закладах вищої освіти. Особистісний підхід повинен виступати суттю побудови освітнього процесу, його теоретичних основ і практики. Одним із способів поліпшення

ефективності навчання дослідники відзначають перспективність використання персоніфікованого та персоналізованого підходів до організації освітнього процесу, у тому числі фізичного виховання.

**Annotation.** The article reveals the issue of improving the learning process in higher education institutions. The personal approach, as a universal component for educational purposes should be the essence of the educational process, its theoretical foundations and practice. Researchers note that the use of a personalized approach to the organization of the educational process, including physical education, is one way to improve the effectiveness of learning.

Протягом останніх років спостерігається тенденція погіршення здоров'я та фізичного розвитку студентів. На сучасному етапі розвитку вищої освіти відбуваються зміни організації, змісту фізичного виховання та його реалізації в освітньому процесі [15]. У зв'язку з цим актуалізуються питання, пов'язані з модернізацією підходів до організації та реалізації змісту фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Сьогодні заняття з фізичного виховання у деяких ЗВО проводяться протягом першого-другого років навчання, їхня кількість у тиждень становить одну, рідше – дві навчальні пари або 2 та 4 години відповідно [15]. У подальшому, як правило, таку фізичну активність пропонується здійснювати під час факультативних занять. Така ситуація не сприяє досягненню студентами мінімально необхідної норми фізичної активності і не забезпечує успішне вирішення завдань педагогічного процесу. Окрім цього, у деяких ЗВО компонент «Фізичне виховання» вилучили із навчальних планів. Така організація фізичного виховання не сприяє не тільки розвитку, а й збереженню на досягнутому рівні показників психофізіологічного стану і здоров'я. У зв'язку з цим необхідно реалізовувати додаткові заняття фізичними вправами, передусім у позааудиторний час [4]. Тому можна стверджувати про актуалізацію питань, пов'язаних із шляхами розв'язання виокремленої наукової проблеми.

Одна з основних причин поміж зазначених, пов'язана з мотивацією: на сьогоднішній день фізичне виховання студентів не забезпечує реалізації обов'язкової умови педагогіки – співпраця педагога і вихованця [12], навпаки, має місце ситуація, коли викладач і студент знаходяться в ситуації протистояння [13]. Значною мірою це пов'язано із

неврахуванням викладачем ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, що складають сутність особистості студента. Відтак фізичне виховання у свідомості студентів стає механічною діяльністю, а її головна мета – скласти нормативи й отримати залік [3]. Водночас дослідники зазначають, що навіть у випадку наявності відповідної мотивації у здобувачів, надважливим є проблема наявності програм фізичної активності, які пропонуються студентам для реалізації у позааудиторний час, що обов'язково враховують індивідуальні особливості кожного з них.

З метою підвищення ефективності навчання дослідники [5] відзначають перспективність використання персоналізованого та персоналізованого підходів до організації освітнього процесу, у тому числі фізичного виховання. У зв'язку з цим необхідно зазначити, що на сучасному етапі більшість дослідників у персоналізованому підході вбачають використання поглядів педагогічних персоналій у контексті розвитку освіти в Україні [5]. З огляду на це, фахівці також звертають увагу на використання інноваційних підходів залучення студентів до рухової діяльності та впровадження їх в методику шляхом проведення квестів, флешмобів і батлів та інших заходів у різній формі фізкультурно-оздоровчих занять [8]. Проблема персоналізації освітнього процесу у закладі вищої освіти вимагає свого адекватного психолого-педагогічного вирішення. У зв'язку з цим необхідно модернізувати цільові характеристики на основі становлення особистості до освітнього процесу. Звідси, цілі повинні враховувати, що вищою цінністю освітнього процесу є сама особистість індивіда, який навчається, на кожному етапі освітнього процесу. Особистісний вимір, на думку деяких дослідників [10], виступає суттю побудови освітнього процесу, його теоретичних основ і практики. Затвердження загальнолюдського компонента в освітніх цілях вимагає іншого підходу до вивчення людини як початкової для педагогіки категорії.

Передусім відзначаємо, що дотепер у психолого-педагогічній літературі відсутнє чітке розуміння термінів «персоналізований підхід» та «персоналізований підхід». Відкритим залишається також питання про застосування на сучасному етапі цих підходів у професійній освіті, про їхні особливості, характерні ознаки, а також конкретизовані критерії, показники та рівні. Тому необхідно спрямувати на конкретизацію змісту означених категорій у аспекті розв'язання



проблеми, пов'язаної з наданням процесу фізичного виховання у закладі вищої освіти персоналізованого характеру.

Зазначимо, що значна кількість дослідників [5] у зв'язку з багатьма причинами при організації фізичного виховання на сучасному етапі реально використовувати лише деякі маркери, один із них – соматичний тип конституції або соматотип. Вказана ознака індивіда розглядається фахівцями як комплексний показник, котрий є частиною інтегральної індивідуальності людини, відзначається стійкістю, асоційованістю з певним станом реактивності організму, темпами онтогенезу та зв'язком із процесами життєдіяльності [5, 11]. Зважаючи на це процес навчання автори [8] рекомендують здійснювати за рахунок диференційованого навчання, беручи в основу диференційоване оцінювання рівня фізичної підготовленості в залежності від соматотипу студентів.

З іншого боку необхідно зазначити, що дослідники [10] не ототожнюють диференціацію та індивідуалізацію з персоналізацією освітнього процесу. Зокрема, індивідуалізація останнього ґрунтується, переважно на індивідних особливостях, тоді як особистісно-зорієнтований освітній процес – на особистісних, а персоналізоване – на індивідних, особистісних особливостях та емоційно-почуттєвій сфері індивіда.

Чинна система фізичного виховання у ЗВО використовує три рівні організації занять різного ступеня регламентації. Так, перший рівень відображає академічну (обов'язкові навчальні пари) форму, другий – факультативні (самодіяльні заняття у секціях, клубах за інтересом) форми, третій – самостійні (індивідуальні й групові заняття спортивного чи фізкультурно-кондиційного характеру) форми, а також спортивно-ігрові заняття за вільним вибором, змагальні форми організації занять, туристичні походи, «малі» форми занять.

Фахівці в якості використання інноваційного особистісного підходу до удосконалення навчального процесу здійснюють секційну та гурткову роботу, шляхом вільного вибору визначених видів рухової діяльності чи спорту тощо. Сучасний процес дозволяє використання у фізичному вихованні та спорті нових інноваційних технічних засобів та пристроїв типу фітнес-трекерів, «розумних футболок», «розумних» браслетів, які через мобільний додаток дозволяють здійснювати контроль за діяльністю функціональних систем та дозувати фізичне навантаження. Система «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» та «соматотипу» з використанням електронних таблиць або табличного редактора Excel дозволяє здійснювати

експрес-оцінку рівня здоров'я студентів та в подальшому ефективно здійснювати підбір і дозування засобів і методів підготовки студентів зважаючи на їх бажання

**Список літератури:**

1. Бойчук Ю. Єдинак Г.; Дутчак М., Трачук С. *Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Фізична активність, здоров'я і спорт.* 2012. № 2 (8). С. 11-16.
2. Глазирін І. Д. *Основи диференційованого фізичного виховання : монографія.* Черкаси : Відлуння, 2003. 352 с.;
3. Дутчак М., Трачук С. *Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Фізична активність, здоров'я і спорт.* 2012. № 2 (8). С. 11-16.
4. Єдинак Г. А. *Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. № 118 (3). С. 109-113
5. Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. *Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія.* Кам'янець-Подільський : Оіум, 2011. 280 с.
6. Завидівська Н. Н. *Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія.* Київ : УБС НБУ, 2012. 402 с..
7. Макарова Н.Ю. *Сучасні інноваційні методи індивідуальних фізичних навантажень для студентів. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України.* 2015. No 2 (64). С.24-27.
8. Москаленко Н., Торбанюк Г. *Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності Спортивний вісник Придніпров'я.* 2019. №2. С.115-121
9. Москальов В.В., Русанов М.В. *Диференційний підхід до кожного студента як основа інноваційного навчання на заняттях із фізичного виховання у ВНЗ.* Харків : 2017. С. 338-349.
10. Никитюк Б. А. *Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) : монографія.* Москва : Спорт АкадемПресс, 2000. 440 с.;
11. Носко М. О. *Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія.* Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.

12. Томащук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. Матеріали XVI всеукраїнської практично-пізнавальної конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього». 2020. – Режим доступу: [aukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46-shistnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vikhovannya-studentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh](http://aukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46-shistnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vikhovannya-studentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh)
13. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ, 2012. 36 с.
14. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : Лист МОН України від 25.09.2015. № 1/9 – 454

**Боднар Я.Б.** <https://orcid.org/0000-0001-7863-6613>

## **ВПЛИВ СОКІЛЬСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ НА ПРОЦЕС СТАНОВЛЕННЯ ТІЛОВИХОВАННЯ ГАЛИЦЬКОЇ МОЛОДІ (КІНЕЦЬ ХІХ-ПОЧАТОК ХХ СТОЛІТТЯ)**

Тернопільський національний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка

**Анотація.** У статті йде мова про діяльність спортивного товариства "Сокіл" в кінці ХІХ-на початку ХХ століття, визначається його роль у формуванні молодого українця.

**Annotation.** The article deals with the activities of the "Sokil" sports club in the late 19th and early 20th centuries, and defines its role in the formation of the young Ukrainian.

Як складова національно-культурного життя, фізкультурно-спортивний рух зародився в Галичині наприкінці ХІХ ст. Саме в цей час у сфері виховання відчувався вплив Заходу. На відміну від Наддніпрянської України, галицький фізкультурний рух у своєму розвитку мав добрий приклад, вартий наслідування. Йдеться про становлення і розвиток чеського гімнастичного товариства "Сокіл", яке з часом трансформувалося у всенародний визвольний рух і протягом короткого часу знайшло своїх прихильників і серед інших народів.

У Галичині, зокрема у Львові в 1867 р., утворився польський "Сокіл", який започаткував польський сокільський рух. Як і чеське, польське сокільство на початках своєї діяльності було частиною культурно-просвітницького і національно-визвольного руху в Австро-Угорській імперії.

Проте, як свідчать дослідники історії українського фізкультурно-спортивного руху [1, 2, 3], вирішальний вплив на заснування українського "Сокола" мало чеське гімнастичне товариство. Характеризуючись національно-культурницьким спрямуванням, використовуючи засоби фізичної культури, товариство пробуджувало національну свідомість галицьких українців.

Історія цього українського спортивно-гімнастичного товариства починається 11 лютого 1894 р., коли організаційний комітет на чолі з Василем Нагірним і Володимиром Лаврівським скликав збори засновників у Львові. "Не для забави основано "Сокіл", не для самої тільки руханки, не на те тільки, щоби робити тугі м'язи, хоть вони потрібні, але й на те, щоби вправляючи своїх членів у тілесних вправах, виробити в них почуте власного достоїнства, виробити моральну силу, любов порядку, карність - щоб викресати в їх серця одушевлене до всього, що гарне, взнесле, гуманне, щоб виробити суспільність, яка би не жалкувала, не просила, а жадала - і то так жадала, свідома своєї сили, щоб ворог, хоть би зі скреготом зубів, таки мусів уступити" [4; 7]. Такими були погляди і переконання організаторів сокільства, які вони намагались донести до українського народу. Необхідно було виховувати сильне молоде покоління, здорове фізично й духовно, здатне до боротьби за незалежність. В цьому його майбутнє, яке можливе і може бути досягнуто через поширення сокільських ідей. З початку свого заснування сокільський рух в Галичині розвивався досить активно, що можна пояснити тотожністю сокільської ідеї та ідеї національного відродження і культурного розвитку, до якого прагнув народ.

Генезу українського сокільства варто ділити на два великі періоди: 1894-1914 рр. (період до Першої світової війни) і 1920-1939 рр. (міжвоєнний період). Перший період - це час становлення та розвитку сокільських організацій у Галичині. Він важливий тим, що за досить короткий відрізок часу сокільством були охоплені широкі верстви населення. Другий період був нелегким, оскільки доводилось в непростих умовах відновлювати діяльність сокільського товариства після Першої світової війни.

Початок функціонування "Сокола" характеризується тіловиховним та організаційним напрямком роботи. Далі простежується національно-культурний шлях виховання молоді, сутність якого полягала у відкритті бібліотек, діяльності хорових гуртків, організації мандрівок і прогулянок околицями Львова з метою вивчення рідного краю.

Зазначимо, що діяльність з організації тіловиховання української молоді доводилось проводити напівлегально, використовуючи будь-яку для цього нагоду. Це було притаманно не тільки для "Сокола", але й для інших українських молодіжних товариств.

Велика увага до тілесного виховання молоді в товаристві пояснюється бажанням мати не тільки здорове покоління в майбутньому, а й виховати воїна, готового до боротьби за відновлення української незалежності. Для цього з 1894 р. керівництво "Сокола" організувало "учительський кружок". До речі, зауважимо, що керівником тіловиховання у львівському "Соколі" був Йосиф Коциловський, який в 1896 р. у Празі успішно склав іспити на вчителя руханки [5].

Ідеологією та моральною основою Товариства був сокільський закон десять заповідей.

На окремий аналіз у контексті ідеологічних основ фізичного виховання молоді Галичини заслуговує прапор соколів. На одному боці його був зображений герб Галичини - золотий лев, спертий на скелю, а на зворотньому - сокільський символ - сокіл-птиця. "Довгі Крила - символ ціли товариства, що стремить до поступу, розвитку народу, бистрий зір - символ народної свідомости, міцний клюв - символ сили, острі кігті - ознака, що товариство видирає зі серця усяку зневіру, народну зраду, самолюбство, всякий порок, щоб народ став характерним і чесним, а zarazом ознака невмираючих докорів совісти для тих, хто, стративши віру у свій нарід, покинули его ряди та пішли у найми до чужих, щоб готового черпати, щоб чванитись чужим пір'єм. Ось значіння "Сокола" для народу" [4; 7]. Цінності, які представляв цей прапор майже сто років тому, не втратили своєї актуальності і сьогодні.

З початком ХХ ст. сокільські товариства виникали по всій Галичині: в Станіславі (нині Івано-Франківськ), Коломії, Перемишлі вони засновувались у 1902 р.; в 1903 р. - в Самборі, Чорткові, Тернополі; в 1904 р. - в Золочеві, і так поступово вони охопили майже весь галицький край [3]. Варто зазначити, що сокілство знайшло своє поширення і серед селян. Його

діяльність поєднувалася в селі з важливою протипожежною справою.

Стрімке поширення сокільської ідеї було можливе за умови організаційного та методичного забезпечення. Такі функції взяв на себе часопис "Сокільські вісти", перше число якого побачило світ 3 вересня 1908 р. "За мало, що людей лучить одна ідея, що вони мають одну ціль. Вони мусять ще мати змогу висказатися, як кожний із них цю ідею розуміє, як має стреміти до осягнення спільної мети, - мусять витворити одну спільну ідеологію і один спосіб переводження її в життя так, щоби в них була одна ідея, одна мета, одна дорога до неї. Це можна осягнути при допомозі друкованого слова, при допомозі журналу" [6; 2]. Саме з цих причин побачили світ "Сокільські вісти", які стали рупором поширення сокільської ідеї, зв'язківцем між українським сокільством та іншими українськими руханково-спортовими організаціями і водночас довели, що всі ці організації є для "соколів" близькими і рідними.

Майже кожне число часопису розпочиналося редакційною статтею, що виконувала функцію програмної, була сповнена патріотичних закликів, адресувалась кожному свідомому українцю і вимагала роботи над собою, над вихованням "духа і тіла". У редакційних статтях "Що таке сокільство" [6], "Нова програма навчання в середніх школах" [7], "Руханка на приладах" [8], у працях І.Боберського "Сокільський дух" [9], відзначається, що українське громадянство потроху починає цінити фізичний гарт і водночас розуміти його велику вартість. Разом з тим професор І.Боберський у рефераті "Куди йти?" зауважує: "Руханкові товариства можуть і повинні гуртувати молодь і старших оподалік від яких-небудь партійних одмін. Сокільські товариства повинні йти широким шляхом національного виховання, а тому мусять уникати вузьких політично-партійних манівців..., партійники не повинні втручатися до виховання тіла і не нівечити його партійницькими суперечками... Руханка ставить руховиків в один ряд і має для них один наказ і одну систему рухів. Руханка не веде до партійности, до роз'єднання, аж - до цілоти, до об'єднання" [10; 2].

Таким чином, сокільська організація, діяльність якої базувалась на фізкультурно-спортивних засадах, була могутнім фактором піднесення національної свідомості, осмислення українським людом свого місця серед європейських народів, прагненням українців побудувати власну державу. Здобутком

сокільської організації було і те, що вона стояла в авангарді культурного відродження української Галичини і виховувала свідомих, політично освічених юнаків і дівчат.

**Список літератури:**

1. Винничук О. *Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури*. — Тернопіль: Астон, 2001. — 404 с.
2. Вацеба О. *Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху*. — Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. — 229 с.
3. Трофим'як Б. *Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні*. — К.: ІЗМН, 1997. — 418 с.
4. *Тернопільське свято // Народне слово*. — Львів, 1910. — № 10. — С. 6—7.
5. *Українська загальна енциклопедія. Книга знання*. — Львів-Станіслав-Коломия, 1953. — С. 962.
6. *Що таке сокільство? // Соکیلські вісти*. — Львів, 1928. — № 3. — С. 1—3.
7. *Нова програма навчання в середніх школах // Соکیلські вісти*. — Львів, 1934. — Ч. 1—3. — С. 5.
8. *Руханка на приладах // Соکیلські вісти*. — Львів, 1935. — Ч. 12. — С. 1—2.
9. *Боберський І. «Сокільський дух» // Соکیلські вісти*. — Львів, 1935. — Ч. 1. — С. 2.
10. *Боберський І. Куди йти? // Соکیلські вісти*. — Львів, 1935. — Ч. 3. — С. 2.

**Божик М. В.**, <https://0000-0001-6037-6032>

**Кедрич Г. В.**, <https://0000-0002-1333-1226>

**Довгаль В. І.**, <https://0000-0003-3802-5388>

**Сиротюк С. М.**, <https://0000-0002-0794-9038>

**ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ  
УЧИТЕЛІВ ДО РОЗВИТКУ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені  
Тараса Шевченка

**Анотація.** Публікація присвячена проблемі підготовки майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи. Здійснено теоретичне узагальнення та запропоновано шляхи вдосконалення навчального процесу, змісту, форм

організації, методів і засобів підготовки майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів.

**Annotation.** *The publication is devoted to the problem of preparing future teachers for the development of a culture of health for secondary school students. Theoretical generalization is made and the ways of improvement of educational process, content, forms of organization, methods and means of preparation of future teachers for development of culture of health of pupils are offered.*

Основним завданням навчального процесу (від лат. «procesus» – просування вперед) у закладах вищої освіти є цілеспрямована підготовка майбутніх фахівців до творчої життєдіяльності у сучасному суспільстві. Навчальний процес у ЗВО – це система організації навчально-виховної діяльності, в основу якої покладено органічну єдність і взаємозв'язок викладання (діяльність викладача) і учіння (діяльність студента), спрямованих на досягнення цілей навчання, розвитку особистості студента, його підготовки до професійної діяльності [4, 6].

На думку Ю. Бабанського, процесом навчання є цілеспрямована взаємодія учасників процесу, у ході якої розв'язуються завдання освіти, виховання і загального розвитку особистості [1, с. 38].

Основи підготовки майбутнього вчителя до професійної діяльності привертала увагу багатьох фахівців, зокрема: О. Абдуліної, Л. Романишиної, В. Сластьоніна, Г. Троцько та інших. У своїх працях вони визначали мету, зміст, форми і методи педагогічної та загально-гуманітарної підготовки майбутнього вчителя.

Аналіз літературних джерел [2, 4, 5, 7] та вивчення стану і шляхів вдосконалення підготовки фахівців педагогічного профілю показує, що обґрунтовуються різні підходи до побудови навчального процесу, його організації, планування, розподілу програмового матеріалу та часу на освоєння його розділів і підрозділів, застосування різних варіантів змісту навчальних занять, форм, засобів, методів.

Будучи невід'ємною частиною навчально-виховного процесу у ЗВО, роль фізичного виховання у всебічному розвитку особи студента-педагога виявляється, в основному, за трьома



напрямами: по-перше, забезпечує високий рівень фізичної підготовленості студентів, розвиток рухових якостей, умінь і навичок, необхідних для успішної майбутньої професійної діяльності, високий рівень навчально-трудової активності та працездатності в період навчання, збереження і зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я, гармонійний розвиток. По-друге, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, до активної участі у фізкультурному та спортивному житті (групи, курсу, факультету, інституту або університету) сприяє процесу соціалізації, розвитку суспільно значущих рис фахівця, формуванню соціальної активності. По-третє, фізичне виховання сприяє формуванню духовного світу студентів, етичному й естетичному розвитку особи [4].

У контексті дослідження з метою підготовки майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів особливої значущості набуває вивчення дисциплін природничого циклу, зокрема валеології та безпеки життєдіяльності у поєднанні із застосуванням набутих знань на заняттях з фізичного виховання.

У процесі вивчення природничих дисциплін студенти опановують знання про здоров'я і здоровий спосіб життя, отримують досвід пізнавальної та практичної діяльності. Внесення нових інформаційних контекстів у зміст традиційних курсів природничих дисциплін дає змогу уникнути формалізації знань, адже кінцевою метою навчання є формування способу дій, які забезпечать здійснення майбутньої професійної діяльності, а не лише запам'ятовування навчальної інформації [4, 7].

Організація навчально-виховного процесу у педагогічному університеті чи інституті є важливим засобом формування здорового способу життя майбутніх учителів, адже визначає зміст і алгоритм життєдіяльності студента.

Науковець, В. Бобрицька виокремлює два великих блоки – адміністративний і навчальний, які мають свої функціональні рівні та по-різному впливають на спосіб життя студентів. Зокрема, адміністративний блок охоплює три рівні (ректорат, деканат, професорсько-викладацький колектив), кожен із яких виконує свою специфічну функцію. Навчальний блок також має

свої рівні: навчальна група, окремі студенти та їх навчальна діяльність [3].

Організація процесу навчання у закладах вищої освіти має величезні резерви для формування у студентів готовності до розвитку культури здоров'я учнів, оскільки організовується з урахуванням науково-педагогічного потенціалу, матеріальної та навчально-методичної бази закладу вищої освіти, сучасних інформаційних технологій. Він орієнтується на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, здатної до постійного оновлення наукових знань, професійної мобільності та швидкої адаптації до динамічних процесів в освітній та соціально-культурній сферах, галузях техніки і технологій, системах управління й організації праці в умовах ринкової економіки.

Навчальний процес охоплює два головні аспекти: навчання як системна цілеспрямована діяльність кафедр (предметних або циклових комісій), що передбачає передачу студентам наукових знань і формування їх особистісних якостей, і навчання як навчальна діяльність студентів.

Основним завданням, що стоїть перед навчальним процесом у закладах вищої освіти, є створення найсприятливіших умов для засвоєння студентами знань, умінь і навичок та компетенцій, необхідних для успішного опанування обраною ними спеціальністю [7]. Для ефективної організації навчального процесу підготовки майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я школярів слід застосовувати такі форми занять: лекції, практичні та семінарські заняття, індивідуальні заняття, консультації, самостійну роботу та практичну підготовку, які значно сприятимуть ефективному засвоєнню студентами матеріалу, передбаченого робочими навчальними програмами. Такими дисциплінами в межах дослідження визначено фізичне виховання, валеологію та безпеку життєдіяльності.

Підсумовуючи вище викладене, можна зробити наступні

#### **ВИСНОВКИ:**

1. Організація навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти педагогічного профілю є важливим засобом формування здорового способу життя майбутніх учителів та виховання здорового покоління учнів. Нинішній стан суспільства вимагає підвищення якості підготовки молодих учителів, вдосконалення їхніх фахових умінь, формування усвідомленого

ставлення до необхідності культури здоров'я, оскільки саме вміння у поєднанні зі здібностями є якісним показником професійності вчителя, його активної участі в організації навчально-виховного процесу у напрямі формування готовності до розвитку культури здоров'я учнів.

2. Підготовка майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів у системі вищої педагогічної освіти буде більш ефективною, якщо в процесі навчання студентів застосовувати різноманітні форми (аудиторну, групову та індивідуальну роботу) та методи навчання: традиційні (словесні, наочні, практичні) та інтерактивні методи (диспут, дискусія, проблемні ситуації, прес-конференція, відеометод, тренінг, дидактичні ігри, творчі проекти).

### **Список літератури:**

1. *Бабанский Ю. К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе. М. : Просвещение, 1985. С. 38.*
2. *Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук. Луганськ, 2006. 315 с.*
3. *Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.04. К., 2006. 40 с.*
4. *Божик М. В. Підготовка майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи : дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Рівне, 2015. 282 с.*
5. *Виленский М. Я., Макеева В. С. Физическая культура как базовый компонент профессионально-личностного развития учителя. Педагогическое образование и наука. 2003. № 3. С. 10-15.*
6. *Волкова Н. П. Педагогіка : посібник для студ. вищих навч. закладів. К. : Вид. центр «Академія», 2001. 576 с.*
7. *Шкитырь О. Н. Формирование культуры здоровья у будущих учителей в системе высшего педагогического образования : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Брянск, 2003. 155 с.*

Верцімага А.В.<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-6048-9835>  
Ячнюк Ю.Б.<sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-0509-0071>  
Ячнюк І.О.<sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-2157-3743>  
Ячнюк М.Ю.<sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-8747-6233>

## ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

<sup>1</sup> Західноукраїнський національний університет

<sup>2</sup> Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича

**Анотація.** У публікації розглядається питання здоров'я нації, який виступає показником цивілізованості держави, що відображує рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головний критерій доцільності та ефективності усіх сфер діяльності людини. Обов'язковим компонентом системи національної освіти мають бути знання про збереження і зміцнення здоров'я, що зробить можливим урахування принципово нових вимог до всього змісту освіти, формування валеологічної свідомості, культури здоров'я та ціннісного відношення до здорового способу життя.

**Abstract.** The publication considered the nation's health, which acts as indicator of the civilization of the state and reflects the level of socio-economic development of society, the main criterion of expediency and efficiency of all spheres of human activity. Knowledge of maintaining and promoting health should be a required component of the national education system. This will make it possible to take into account the fundamentally new requirements for the entire content of education, the formation of valeological consciousness, health culture and values for a healthy lifestyle.

В останні роки спостерігається значне зниження рівня здоров'я населення України, тривалість життя скоротилась на 7-9 років. Також спостерігається зниження показників здоров'я студентської молоді, що значною мірою пов'язано з соціальними, екологічними, економічними та іншими факторами.

Проблема збереження й зміцнення здоров'я молоді за всіх часів була однією із ключових проблем суспільства. За даними різних вчених, лише біля 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану здоров'я, це пов'язане з дефіцитом рухової

активності і приводить до зниження виробничого потенціалу суспільства [1].

Протягом останніх років, на фоні інтенсифікації навчального процесу, у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів за рахунок відміни обов'язкових занять з фізичного виховання, зменшення навчальних годин для даної дисципліни.

Інтенсифікація навчання у студентів із використанням технічних засобів, перехід на нові форми і методи навчання, організація навчально-виховного процесу в навчальному закладі, навчальний стрес, зниження рухової активності та більш виражена гіпокінезія – це чинники, що призводять до зростання захворюваності серед студентської молоді [2].

Основною формою фізичного виховання є заняття з фізичної культури.

Сучасного студента не задовольняє викладання загальної фізичної підготовки за застарілими методиками, їм хочеться чогось «новенького».

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів.

Зміст занять з фізичної культури студентів у ЗВО має будуватися з використанням різних форм фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням мотивації. Використання у навчальному процесі сучасних технологій – ефективний метод поліпшення навчального процесу з фізичної культури [3].

Сьогодні слово «фітнес» міцно увійшло в наше життя. До змісту поняття фітнес входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками.

Не випадково, що у сучасних студентів повагою користуються лише ті викладачі фізичного виховання, які за своїм культурним рівнем і спеціальною методичною підготовкою притягують до себе, є цікавими, знаючими і авторитетними співрозмовниками і в той же час, мають високу кваліфікацію в

конкретному виді спорту, демонструючи справжню майстерність і творчий підхід до своєї справи [5].

Досвідчений викладач вищої школи підбирає ті види тренувань, які найбільш цікаві студентам і спрямовані на досягнення й підтримання фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань.

Фітнес, як форма занять, користується безумовною популярністю серед студентської молоді. Нові фітнес-технології оздоровчої рухової активності стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для студентської молоді організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я.

Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, підвищення загальної та спеціальної працездатності, формування фізичних якостей, формування та корекція вад статури [4].

Сьогодні в світі існують різноманітні систем, об'єднаних одним поняттям «фітнес». Це базова аеробіка і степ аеробіка, фанк-аеробіка і хіп-хоп-аеробіка, гімнастика і калістеніка, система Пілатес, фітнес-йога, як одна з найдавніших систем оздоровлення духу і тіла, біллі-данс та ін. Особливою увагою користується нові види фітнес-технологій – стренфлекс, воркаут, кросфіт.

Фітнес – це система тренувань, що спрямована на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати. Диференціація засобів в залежності від індивідуальних особливостей студентів робить цей вид заняття ще більш доступним і забезпечує індивідуальний підхід до кожного. Студенти мають можливість займатися фітнесом з будь-яким рівнем фізичної підготовленості в групах обраного виду фітнесу.

Перевага фітнесу – підбір вправ. Досвідчений викладач ЗВО підбирає ті види тренувань, які найбільш цікаві студентам і спрямовані на досягнення і підтримання фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань.

Висновки: Таким чином, можна стверджувати, що фітнес є способом життя, що дозволяє зберегти і зміцнити здоров'я, врівноважити емоційний стан і вдосконалювати фізичну форму. Цільова спрямованість у молодому віці проявляється не стільки

в досягненні оздоровчого ефекту, скільки в задоволенні через фізичні вправи широкого спектру потреб, спрямованих на самовираження, досягнення краси, зміну діяльності, позитивні емоції.

**Список літератури:**

8. Котова О.В. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя / О.В. Котова, О.В. Непша, О.О. Попазов // Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вып. 1(45), ч. 5. – С.51-56.
9. Кулик І.Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь/ І.Г. Кулик// Проблеми освіти і науки в університетах // Вісник КДУ імені Михайла Остроградського, Вип. 5/2010(64), ч.1 - С. 208-210.
10. Москаленко Н.В. «Педагогічні інновації у фізичному вихованні» / Н.В. Москаленко // «Спортивний вісник Придніпров'я». - 2009.- №1. – С. 19-22.
11. Непша О.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / О.В. Непша, Г.П. Суханова // Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – С.30-33.
12. Писаренко С.М. Використання фітнес-програм на заняттях фізичного виховання для студентів БДПУ / С.М. Писаренко// : пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2019 року) : збірник тез. – Бердянськ : БДПУ, 2019. – С. 227-229.

**Винничук О.Т.** <https://orcid.org/0000-0002-9709-7296>

**АНАЛІЗ СТУДЕНТАМИ-ПРАКТИКАНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ  
ІНТЕРЕСУ УЧНІВ  
ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
Володимира Гнатюка

**Анотація.** У статті подано аналіз студентами факультету фізичного виховання проблеми формування інтересу учнів до занять фізичною культурою в процесі проходження ними

педагогічної практики. Визначено основні причини слабкої мотивації та пропонуються шляхи підвищення мотиваційної складової в навчальній діяльності учнів.

**Annotation.** *The article presents an analysis by students of the Faculty of Physical Education of the problem of forming students' interest in physical education in the process of their pedagogical practice. The main reasons for low motivation are identified and ways to improve the motivational component in students' learning activities are proposed.*

Фізичне виховання повинно сприяти формуванню особистої фізичної культури людини та бути її інтегральною якістю як умовою і передумовою ефективної навчально-професійної діяльності, узагальненим показником культури, метою саморозвитку та самовдосконалення.

Ефективність фізичного виховання істотно зростає, якщо буде розроблений алгоритм залучення учнів до регулярних занять фізичною культурою і спортом в сучасних соціально-економічних умовах. Важливо визначити, що необхідно зробити, щоб сформувати потребу займатися фізичними вправами і спортом на різних етапах становлення особистості [2, с.27].

Цілком природним є розуміння, що мотивація залучення особистості до занять фізичними вправами і спортом набуває у цьому процесі першочергового значення. Орієнтація учнів на засвоєння програми з фізичної культури вимагає цілеспрямованого впливу на їх інтелектуальну, емоційно-вольову та світоглядну складову, оскільки сучасне уявлення про фізичну культуру особистості пов'язане не тільки з розвитком рухових якостей, здоров'ям, але й глибиною знань людини, її мотивацією і світоглядом в галузі фізкультурно-спортивної діяльності.

Для розуміння сутності фізичного виховання важливо зрозуміти, що спонукає людину до рухової активності, оскільки даний вид діяльності не пов'язаний безпосередньо із здобуттям матеріальних благ, необхідних для життя. Важливим є і розуміння співвідношень в цьому процесі особистісного, біологічного і соціального фактору.

Формування мотивації і інтересу до систематичних занять фізичною культурою - актуальна проблема сучасності. Значна кількість науковців є одностайними в думці, що сучасна система фізичного виховання не вирішує у повній мірі завдання формування цінностей фізичної культури і відповідно не формує



мотиви здоров'язберігаючої поведінки [1, с.15]. На основі аналізу педагогічної практики студентами факультету фізичного виховання, подаємо розуміння ними причин низької ефективності фізичного виховання в школах і окреслимо шляхи підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом. До таких причин студенти відносять:

- недостатня кількість годин, відведених на уроки фізичної культури в процесі навчання.

Існують норми рухової активності для різних вікових груп населення. Норма для школярів - від 14 до 21 годин на тиждень. Якщо врахувати що в школі два уроки фізичної культури на тиждень, то решту часу (12-19 год.) необхідно компенсувати іншими формами фізичного виховання. Ніхто не забороняє запровадити (відродити) в школах гімнастику перед початком занять, в процесі уроків, для зняття втоми засобом фізкульт-пауз виконати 3-4 вправи, проводити години здоров'я, «Веселі старти», різні змагання, шкільні спортивні свята і т.п.

Програма з фізичної культури для шкіл не в повній мірі відповідає вимогам сьогодення.

Зміст шкільної програми передбачає, що учні повинні засвоїти життєво необхідні навички в ходьбі, бігу, метаннях, стрибках, лазінні, а також елементи волейболу, баскетболу, гімнастики та навчилися ходити на лижах. Засвоєння учнем шкільної програми з фізичної культури, в цілому, повинно сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості, а це безпосередньо пов'язано зі зміцненням здоров'я.

Низька мотивація до занять (зниження інтересу).

Особливої уваги заслуговує сам факт зниження інтересу учнів до уроків фізичної культури і занять іншими видами фізкультурно-спортивної діяльності.

Для реалізації шкільної програми кожна школа повинна бути оснащена бодай мінімальним набором сучасного спортивного інвентаря та обладнання – це, у певній мірі, підвищить активність учнів. В сучасних умовах відсутність необхідного спортивного інвентаря в багатьох школах призводить до того, що уроки формалізуються, нерідко стають нудними і нецікавими. В багатьох випадках урок фізичної культури перетворюється на формальний захід. В результаті учні починають ігнорувати заняття або формально, будучи присутніми на уроці, весь час сидять на гімнастичних лавках.

Незважаючи на проблеми зі спортивним інвентарем, частина студентів-практикантів намагаються творчо підходять до проведення уроків, застосовуючи нестандартне обладнання,

підбираючи цікаві вправи, і таким чином формують у школярів розуміння необхідності самостійних занять. Такі студенти пояснюють, як ті чи інші вправи впливають на організм учнів, їм стає зрозуміла необхідність виконання вправ. Це призводить до зміни мотивації, розуміння учнем суті занять фізкультурою і їх важливості для здоров'я.

В процесі практики студенти прийшли до висновку, що зазвичай, батьків сучасного школяра фізична культура також майже не цікавить: їх здебільшого турбує, який рівень викладання англійської мови, математики, біології - адже дитині необхідно готуватись до ЗНО та вступати в університет.

Від такого ставлення до розуміння, покликаного закладати фундамент здоров'я майбутнього нації, страждають усі: і діти, з слабким здоров'ям та зниженим імунітетом вже у самому ранньому віці, і суспільство в цілому яке, власне, позбавлене можливості отримати здорове майбутнє. Діти також, на рівні підсвідомості, розуміють думку широкого загалу про непотрібну, другосортну «фізкультуру». Не дивно, що і безпосередньо вчителі фізичної культури стало важко переконувати молоде покоління в тому, наскільки це необхідно - займатися фізкультурою.

На думку студентів-практикантів, є сенс запровадити в навчальний процес шкіл факультатив з основ фізкультурних знань. Пояснюється це хибним загальноприйнятим уявленням про те, що фізична культура повинна бути спрямована на розвиток фізичних якостей учнів, а необхідність досягнення оздоровчого ефекту в значній мірі збіднюють сам зміст цього процесу. Окрім того, другорядності набувають компоненти, без яких фізичне виховання втрачає цілісність та кінцеву мету. До них відносимо: розуміння естетичної та моральної складової фізичного виховання, знання і дотримання гігієнічних правил, вміння контролювати свій фізіологічний стан, володіння прийомами і методами відновлення сил, психофізіологічна потреба в зміцненні свого здоров'я, а отже, наявність інтересу і прагнення до самостійних занять фізичними вправами. Внаслідок цього погіршується здоров'я дітей і підлітків, зменшується кількість здорових дітей. На думку сучасних науковців, погіршення стану фізичного та психічного здоров'я молоді - це не тільки результат складних соціально-економічних процесів, які відбуваються в нашій країні, а й наслідок прогалин в існуючій системі шкільного фізичного виховання. Уроки фізичної культури проводяться, в основному, з точки зору «механічного» освоєння рухових умінь і навичок, не

створюються передумови до процесу безперервного фізичного вдосконалення. Школярі не оволодівають способами творчого застосування отриманих знань у процесі життєдіяльності, а головне - не отримують стійкої мотивації до занять фізичною культурою, як способу збереження і зміцнення здоров'я.

Пошук шляхів для усунення даних процесів охоплює різні сторони науки і практики, але, з огляду на сучасний стан справ, рішення так і не знайдено. Однак досвід багатьох практиків дозволив накопичити значний матеріал для вирішення даної проблеми.

Суттєвим аспектом цього процесу з позиції соціальної детермінації особистості, є зв'язок мотиву з потребами, а останніх - з об'єктивними соціальними умовами життя. Якщо ж зв'язок "мотив - потреба" продовжити до "мотив - потреба - мета", і вивчити її, то можна говорити про цілком чіткий напрямок, в рамках якого необхідно організувати діяльність в галузі фізичного виховання. Чимало педагогів єдині в думці, що для цього необхідно враховувати інтереси учнів, виявляти найбільш бажані для них види рухової активності, за допомогою засобів і методів фізичного виховання формувати інтерес до занять.

Необхідно керуватись індивідуальним і диференційованим підходом до фізичних можливостей і готовності учнів, в межах уроку фізичної культури у більшій мірі реалізовувати принцип змагальної діяльності. Підтримка інтересу і цілеспрямованості у школярів багато в чому залежить від того, чи відчують вони психоемоційне задоволення від уроку фізичної культури, чи формується у них позитивне ставлення до процесу виконання фізичних вправ.

Школярам притаманне суб'єктивне ставлення до навчального предмету, яке характеризується, з одного боку, розумінням значимості даного предмету, а з іншого - очікуванням того, що на уроках фізичної культури можна задовольнити свої інтереси, потреби в руховій активності. Коли учень відчуває стан психоемоційного задоволення, формується і позитивно-активне ставлення до фізичної культури взагалі [3, с.16].

Головними причинами нестійкого інтересу до уроків фізичної культури можна вважати слабку реалізацію принципу емоційності, «прісний», не цікавий підбір вправ для вирішення завдань уроку, надмірне фізичне навантаження, погану організацію уроку. На таких уроках учні зазвичай присутні лише заради оцінки та з метою уникнення неприємностей. І

навпаки - учні, які відчують задоволення на уроках, працюють на них заради свого фізичного вдосконалення.

Студенти-практиканти прийшли до висновку, що мотиви відвідування школярами уроків фізичної культури впливають на навчальну активність учнів, в свою чергу і вона значною мірою залежить від задоволеності школярів уроками. Як бачимо, ці процеси є взаємозалежними.

### **Список літератури:**

1. Безверхня Г.В. *Формування мотивацій до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод. Рекомендації для вчителів фізичної культури* / Г.В. Безверхня. – Умань : УДПУ, 2003. – 52 с.
2. Лисяк В. М. *Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6- 11 класів :дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02* / В. М. Лисяк:Харківська держ. академія фізичної культури.— Х., 2006. - 211с.
3. Саїнчук М. М. *Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02* / М. М. Саїнчук: Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2012. – 22 с.

**Голуб В.А.** <https://orcid.org/0000-0003-3123-7169>

**Прокопович В.М.** <https://orcid.org/0000-0003-4758-1538>

**Бережанський О.О.** <https://orcid.org/0000-0002-4764-2006>

**Ястремський О.О.**

## **РОЗВИТОК ВОЛЕЙБОЛУ НА КРЕМЕНЕЧЧИНІ**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка

**Анотація.** У публікації розкриваються історичні аспекти розвитку волейболу на Кременеччині, проаналізовано виступи навчальних закладів Кременеччини у волейбольних турнірах, описано створення та діяльність громадської організації «Федерація волейболу м. Кременця та Кременецького району».

**Annotation.** *The publication reveals the historical aspects of volleyball development in Kremenets region, analyzes Kremenets educational institutions' performances in the regional volleyball tournaments, describes the creation and activities of the public organization "Volleyball Federation of Kremenets and Kremenets district".*

Волейбол на Кременеччині у кінці 90-тих на початку 2000-них років переживав важкі часи. Недостатнє фінансування спорту в районі [1] та м. Кременець стало причиною відсутності проведення Чемпіонату району та Кубка. Лише щороку проводились змагання на Кубок району ФСТ «Колос». Періодично, але традиційно брали участь у даних змаганнях спортивні колективи педагогічного та лісотехнічного коледжу, м. Почаєва та сіл: Лідихова, Горинки, Лопушно, Будки.

Незважаючи на хронічні фінансові труднощі основною рушійною силою розвитку волейболу на Кременеччині став студентський волейбол. Команда Кременецького педагогічного коледжу [2] (викладач тренер Єрусалимець К.Г.) успішно виступала у обласних змаганнях серед вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації, будучи переможцем з 1996 по 2001 роки. Досить вдало виступала студентська команда Кременецького лісотехнічного коледжу у Всеукраїнській спартакіаді міністерства лісового господарства серед навчальних закладів. Під керівництвом керівника фізичного виховання Сторожука В.П. команда з волейболу традиційно була у переможцях та призерах спартакіади.

Періодично проводили роботу вчителі Кременеччини щодо розвитку волейболу серед учнівської молоді. Регулярно проводились шкільні змагання [1,2] з волейболу на досить високому організаційному рівні. Відповідно результатом цих змагань збірна Кременецького району, не маючи відділення «волейбол» у ДЮСШ, були призерами обласних змагань. Збірна кременецького району 90-тих на початку 2000-них років формувалась в основному з Кременецької школи-інтернату (вчитель Дранчук З.І.), Почаївської ЗОШ (вчитель Циганюк П.Д.), Лідихівської ЗОШ (вчитель Остапчук М.П.). У 1995 та 1996 роках команда Кременецького району займала 3 місце у

Чемпіонаті області серед учнівської молоді. Перед місцевим керівництвом не одноразово піднімалось питання відкриття секції волейболу в місцевому ДЮСШ, але з різних причин вони відхилялись.

З 2006 року викладачами кафедри теорії та методики фізичного виховання Кременецького обласного педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка (Голуб В.А., Бочелюк С.Г.) було започатковано міжобласний турнір з волейболу присвячений пам'яті воїнам загиблим у афганській війні. У турнірі беруть участь команди Тернопільської, Рівненської, Львівської області.

З призначенням Петрука В.П. начальником відділу у справах сім'ї, молоді та спорту Кременецької районної адміністрації у 2014 році була налагоджена співпраця між місцевою владою та волейбольною спільнотою регіону і спостерігалась позитивна динаміка, зокрема з фахівцями у галузі фізичної культури та спорту Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка.

Реалізація співпраці Кременецької районної ради та Кременецької міської ради з фахівцями у галузі фізичної культури та спорту Кременеччини протягом останніх років сприяла позитивному розвитку волейболу в місті та районі. Закладено тенденції з окремих напрямів волейболу (масового, дитячого, пляжного), впроваджувалась система проведення комплексних та багатоступеневих змагань міського і районного масштабів.

Відповідно результатом проведеної роботи перед активом волейбольної спільноти Кременеччини постало завдання – створення громадської організації «Федерація волейболу м. Кременця та Кременецького району».

Так 30 листопада 2018 року відбувся навчально-методичний семінар «Сучасні тенденції розвитку волейболу» організований кафедрами спортивних ігор та туризму, теоретико-методичних основ фізичного виховання Кременецької ОГПА імені Тараса Шевченка.

В рамках семінару було проведено установчі збори засновників ГО «Федерація волейболу м. Кременця та Кременецького району» і обрано головою громадської

організації завідувача кафедри спортивних ігор та туризму доцента Голуба В.А.

Результатом роботи федерації серед населення Кременецького району та м. Кременця стали традиційними проведення змагань:

Відкритого чемпіонату району та м. Кременця, Суперкубка Кременецького району та м. Кременця, турнір, присвячений пам'яті героя Майдану та Небесної Сотні Олександра Капіноса, турнір пам'яті вчителя Почаївської ЗОШ Циганюка Петра Даниловича, турнір серед працівників закладів освіти Кременецького району та м. Кременця.

З метою підтримки дитячих волейбольних команд [3] традиційно проводяться змагання «Волейбольна весна», відкритий дитячий кубок м. Кременця. Так у березні 2019 року (2017 – 6 команд, 2018 – команд) під егідою федерації у змаганнях «Волейбольна весна» взяло участь 16 дитячих команд: 8 команд хлопців, 8 команд дівчат, у 2020 планувався міжрайонний волейбольний фестиваль серед дітей.

Були проведені благодійні турніри по збору коштів, хворій на онкологію молодій людині: «Подаруй надію» у Кременецькому лісотехнічному коледжі (2019 – 2020), благодійний турнір по збору коштів Кременецькому інклюзивному центру «Велике серце» (грудень 2019) у Кременецькій ОГПА імені Тараса Шевченка. Вдалося просунути через депутатів міської ради рішення про відкриття виділення класичного і пляжного волейболу в Кременецькій ДЮСШ ім. А. Пушкаря. Силами спеціалістів КОГПА ім.Тараса Шевченка, викладачами і за фінансової підтримки керівництва міста, у 2020 році було встановлене сучасне електронне табло, реконструйоване і підсилене освітлення, приведені у відповідність з правилами змагань майданчик в спортзалі КОГПА ім.Тараса Шевченка, який відповідає вимогам проведення змагань.

У 2018 році започаткована об'єднана кременецької громади волейбольна команда «Кременець-Академія». Також, команда «Кременець-Академія» [3]

м. Кременець розпочала виступи у Чемпіонаті Тернопільської області з волейболу сезону 2018-2019ррр до складу якої увійшли кращі спортсмени академії, а також м. Кременець та

Кременецького району. Директор команди – завідувач кафедри спортивних ігор та туризму, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Голуб В. А. Тренер – доцент, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, професійний тренер Міжнародного рівня 1 –FIVB, Вищого рівня України, Вищого рівня Іспанії, Вищого рівня Португалії, суддя національної категорії України Прокопович В. М.

Зрозуміло, що відродження та розвитку волейболу на Кременеччині, залежатиме насамперед від постійної уваги і фінансового, матеріального та кадрового її забезпечення. Якщо перших два фактори в основному залежать від органів місцевого самоврядування, то в усіх інших аспектах федерація спрямовується на організацію низки дієвих заходів. Йдеться про створення волейбольних осередків, клубів і команд на місцях, про співпрацю з органами місцевої влади щодо створення спортивних споруд і сприяння організаційно-технічному забезпеченню навчально-тренувального процесу та проведенню змагань з волейболу. Стають постійним явищем семінари, наради, навчання тренерів і суддів з волейболу, в тому числі через роботу постійно діючих науково-практичних і методичних семінарів тренерів аматорських команд і вчителів фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. Де основний тягар роботи і розвитку волейболу в регіоні бере на себе викладацький склад КОГПА ім. Тараса Шевченка.

Окремим рядком плануються і проходять заходи з удосконалення і впровадження системи дитячо-юнацького волейболу, зокрема створення нових волейбольних команд, відкриття групи волейболу в ДЮСШ і волейбольних секцій в ЗОШ і селах району. Завершальним етапом такої роботи має стати проведення масових змагань, а саме: фестивалів, спартакіад з волейболу та їх висвітлення і популяризація у місцевих засобах масової інформації, та започаткованим засновниками ГО «Федерація волейболу м. Кременця та Кременецького району» [3] форуму волейбольної спільноти.

Як показує історія основною рушійною силою у розвитку волейболу на Кременеччині стали заклади вищої освіти, їх спеціалісти, фанати і аматори, меценати, спонсори, політики.



### **Список літератури:**

1. Галевич В.С. Спорт у містах Кременець та Почаїв. Кременець: ВАТ «ПАПІРУС» 2009. 404с.
2. Галевич В.С. Історія спорту Кременеччини. Кременець: ВАТ «ПАПІРУС» 2011. 296с.
3. <https://www.facebook.com/groups/399596320607888/>

**Грабик Н.М.** <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>

**Вадовський А.С.**

**Заверуха Н.Р.**

## **ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА СТУДЕНСЬКОЇ КОМАНДИ**

**Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. Володимира Гнатюка**

**Анотація.** У статті аналізується показники фізичної та технічної підготовленості гравців різного ігрового амплуа студентської футбольної команди.

**Annotation.** The article analyzes the condition of physical and tactical preparedness of the students-footballers of different game role.

Аналіз основних напрямків досліджень у футболі свідчить, що на сучасному етапі його розвитку одним з важливіших питань управління підготовкою спортсменів є організація контролю їх фізичної й технічної підготовленості. В дослідженнях цілого ряду науковців актуалізується доцільність зміщення акцентів на формування фізичної підготовленості та основ техніки як бази для подальшого спортивного вдосконалення [2, 5].

В сучасному футболі актуальним питанням є вивчення різних сторін підготовленості футболістів різного ігрового амплуа. Визначення рівня фізичної і технічної підготовленості пов'язане, з одного боку, з необхідністю аналізу виконаної роботи за певний період тренування, з іншої – з метою скоригувати тренувальний процес на подальших етапах підготовки футболістів.

Більшість фахівців теорії і практики спортивного тренування зазначають, що фізична підготовка – є базою, яка обумовлює ефективність виконання техніко-тактичних дій, а також створює

передумови для перенесення спортсменами командних ігрових видів спорту значних за обсягом і величиною специфічних тренувальних і змагальних навантажень [1, 4].

Актуальним є вивчення цього напрямку й щодо підготовки футболістів в умовах закладів вищої освіти. За результатами окремих досліджень фахівці наголошують про нижчий рівень фізичної підготовленості гравців студентських команд, порівняно з кваліфікованими футболістами такого ж віку [3, 4, 5]. Разом з тим, саме студентський спорт формує спортивні резерви національних збірних, що вимагає відповідного рівня спортивної форми гравців.

Мета дослідження: порівняти показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа студентської команди.

У нашому дослідженні були вибрані наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент (констатувальний); педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Для досягнення мети нашого дослідження був організований педагогічний експеримент на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка з жовтня по грудень 2019 р. У ньому брало участь 22 студенти віком від 18 до 22 років, що мали 1-3-й дорослий розряди і тренувалися в студентській команді з футболу. Серед футболістів було 3 воротаря, 4 нападника, 7 захисників та 8 півзахисників)

Результати дослідження. Згруповані за ігровим амплуа показники фізичної підготовленості студентів-футболістів подані у таблиці 1.

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості студентів-футболістів  
різного ігрового амплуа

Примітки: Н – нападники, В – воротарі, З – захисники, ПЗ – півзахисники.

Кількість	амплуа	Контрольні тести						
		Біг 6м, с	Біг 15м, с	Біг 60м, с	Біг 30 з м'ячо м, с	стриб ок у довжи ну, см	Човник овий біг 5х10 м	Човни ковий біг 7х50 м
4	Н	1,19 ±0,0 5	2,48± 0,1	7,61 ±0,1 1	3,89 ±0,2 1	245±2 0,35	9,48±0 ,75	69,75 ±8,4
3	В	1,26 ±0,0 1	2,61± 0,1	7,89 ±0,0 2	4,01 ±0,7	253±1 ,4	10,15± 0,21	71,5± 6,7
7	З	1,24 ±0,0 3	2,55± 0,09	7,71 ±0,1 2	3,96 ±0,1 3	237±1 3,45	9,6±0, 6	70,7± 6,6
8	П З	1,20 ±0,0 6	2,53± 0,11	7,67 ±0,0 9	3,95 ±0,1 4	242,4 ±14,2	9,21±0 ,62	67,5± 7,9

Найкращі показники у тесті "Біг 6 м" зафіксували у футболістів нападників (1,19±0,05 с) та півзахисників (1,20±0,06 с). Деяко кращі результати у цьому тесті продемонстрували захисники (1,24±0,03 с), ніж воротарі (1,26±0,01 с).

У тесті "Біг 15 м" найшвидший результат продемонстрували футболісти нападники (2,48±0,1 с), у півзахисників час подолання дистанції становив 2,53±0,11 секунди. Деяко нижчий показник був у захисників – 2,55±0,09 секунди. Воротарям потрібно було найбільше часу для виконання цього нормативу – 2,61±0,1 секунди.

Шістьдесяти метрової дистанцію найшвидше також подолали нападники за 7,61±0,11 секунди. Деяко слабший показник зафіксували у півзахисників 7,67±0,09 секунди. Наступними у рейтингу за цим руховим завданням були захисники з результатом – 7,71±0,12 секунди. Найгіршим був показник воротарів – 7,89±0,02 секунди.

Час виконання тесту "Біг 30 м з м'ячом" найменший також у нападників –  $3,89 \pm 0,21$ . Майже однакові показники у півзахисників ( $3,95 \pm 0,14$  с) та захисників ( $3,96 \pm 0,13$  с). Воротарі витратили найбільше часу –  $4,01 \pm 0,7$  секунди на цей тест.

У стрибку в довжину з місця найкращими виявилися воротарі з результатом  $253 \pm 1,4$  см. Далі у рейтингу були нападники з результатом  $245 \pm 20,35$  см. Дещо менший показник продемонстрували півзахисники –  $242,4 \pm 14,2$  см. Найменшу дальність стрибка зафіксували у захисників –  $237 \pm 13,45$  см.

За результатами човникового бігу "5x10 м" найкращими були півзахисники –  $9,21 \pm 0,62$  секунди. Дещо їм поступаються нападники –  $9,48 \pm 0,75$  секунди. У захисників результат становить  $9,6 \pm 0,6$  секунди. Воротарі продемонстрували найбільшу тривалість виконання цього тесту –  $10,15 \pm 0,21$  секунди.

Схожа ситуація прослідковувалася у тесті човникового бігу "7x50 м". Результат півзахисників становить  $67,5 \pm 7,9$  секунди, нападників –  $69,75 \pm 8,4$  секунди, захисників –  $70,7 \pm 6,6$  секунди, воротарів –  $71,5 \pm 6,7$  секунди.

Зведені показники технічної майстерності студентів-футболістів з різним ігровим амплуа подані у таблиці 2. У комплексному тесті "Ведення м'яча, обведення стоек та удар по воротах" найкращими були півзахисники з результатом  $5,12 \pm 0,7$  секунди, поступилися їм нападники з результатом  $6,1 \pm 1,0$  секунди. Наступними були захисники з результатом  $6,46 \pm 1,41$  секунди. Найбільше витратили часу на виконання цього воротарі –  $7,05 \pm 0,07$  секунди.

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості студентів-футболістів різного ігрового амплуа

Контрольні тести		Ведення м'яча, обведення стоек та удар по воротах, с	Удари на точність з 30 м по 10 разів	Жонгливання м'ячом, раз
кількість	амплуа			
4	Н	$6,1 \pm 1,0$	$6,75 \pm 2,36$	$98,5 \pm 31,26$
2	В	$7,05 \pm 0,07$	$5 \pm 1,4$	$35 \pm 7$
6	З	$6,46 \pm 1,41$	$6 \pm 2,28$	$75,3 \pm 27,8$
8	ПЗ	$5,12 \pm 0,7$	$6,5 \pm 1,85$	$97 \pm 31$

Примітки: Н – нападники, В – воротарі, З – захисники, ПЗ – півзахисники.

У тесті "Удари на точність з 30 м по 10 разів" найрезультативнішими були нападники з результатом  $6,75 \pm 2,36$  рази. Дещо їм поступилися півзахисники –  $6,5 \pm 1,85$  удари. Захисники продемонстрували результат  $6 \pm 2,28$  рази. Воратарі здійснили лише  $5 \pm 1,4$  точні удари.

Високі показники жонглювання м'ячом продемонстрували нападники  $98,5 \pm 31,26$  рази та півзахисники  $97 \pm 31$  раз. Дещо меншу кількість жонглювань продемонстрували захисники  $75,3 \pm 27,8$  рази. Найменшу кількість жонглювань зробили воротарі  $35 \pm 7$  рази.

Таким чином, серед студентської команди футболістів за показниками швидкісних можливостей (стартової і загальної швидкості) лідирують гравці лінії нападу, за показниками швидкісно-силових можливостей найкращі результати мають воротарі, за показниками спеціальної швидкісної витривалості півзахисники переважають футболістів інших амплуа.

За показниками технічної підготовленості у більшості тестів найкращими були півзахисники, дещо їм поступалися нападники. Найнижчі показники були зафіксовані у воротарів. Хоча статистично достовірна різниця між групами у більшості випадків відсутня.

### **Список літератури:**

1. Артим'юк Н., Пітин М., Лядик О. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки *Проблеми формування здорового способу життя молоді* : зб. наук. ст.Л., ЛНУ ім.І.Франка, 2009. С.117-119.
2. Васильчук А. Г., Мосейчук Ю.Ю. Педагогічний контроль технічної та фізичної підготовленості у процесі підвищення спортивної майстерності з футболу. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві* : матеріали наук.-практ. конф. за ред. Я. Б. Зорія. Чернівці : Чернівець. нау. ун-т, 2015. С. 32– 33.
3. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр./За ред. С. С. Єрмакова. Х., 2007. №1. С. 78–80.
4. Романенко О., Мичковська Л., Якушева Ю. Дослідження особливостей рухової та техніко-тактичної діяльності

футболістів студентських команд. *Фізична культура і спорт: збірник наукових праць*. Вип. №5 (24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 272–276.

5. Самусь А., Юденюк В., Шпак В. Контроль і оцінка показників фізичної підготовленості футболістів вищого навчального закладу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. Вип. 17. С. 562–567.

**Грубар І.Я.** <https://orcid.org/0000-0002-0809-1299>  
**Грабик Н.М.** <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАТУС ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
Володимира Гнатюка

**Анотація.** Стаття присвячена визначенню рівня фізичного розвитку учнів 6–8 років з різним рівнем рухової активності, дослідженню морфофункціональних властивості дітей 6-8-ми річного віку та чи мають вплив занять футболом на морфофункціональний стан та розумову працездатність досліджуваної категорії дітей.

**Annotation.** This work is devoted to determining the level of physical development of students of 6-8 years with different levels of physical activity, to study the morpho-functional properties of children 6-8 years of age and whether the influence of football lessons on the morpho-functional condition and mental performance of the studied category of children.

**Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури доводить, що до проблеми висвітлення специфічного впливу занять з футболу на організм дітей зверталось багато науковців і тренерів-практиків (В. Дублінський, 2001; И. Швиков, 2002). Однак, в експериментальних і теоретичних дослідженнях існує певна суперечливість щодо відносно окремих аспектів оцінки стану фізичного розвитку, соматичного здоров'я, фізичної і розумової працездатності у дітей шкільного віку, які займаються футболом. Згідно з новою навчальною програмою в систему фізичного виховання школярів введено щотижневий урок з елементами футболу, який, на думку фахівців, повинен оптимізувати їх рухову активність (А. Васильчук, 2006).

Дослідження проблем фізичного розвитку і психо-соматичного здоров'я дітей у зв'язку з введенням у шкільний розклад цього уроку не систематизовані і фрагментарні. В науковій літературі ці питання висвітлюються досить односторонньо і, як правило, обмежуються узагальненими оцінками впливу футболу на організм юнаків, які постійно займаються футболом у спеціалізованих класах чи дитячо-юнацьких спортивних школах (С. Коваль, 2003).

Повідомлень, які стосуються диференційованого підходу в оцінці стану психо-соматичного здоров'я для теоретичного обґрунтування доцільності занять футболом дітей молодшого шкільного віку у загальноосвітніх школах, ми не зустрічали. Структура і зміст уроків футболу надзвичайно варіативні, залежать від багатьох факторів, а їх вплив на стан фізичного розвитку, соматичне здоров'я і розумову працездатність дітей цього віку мало вивчені і вимагають подальшого уточнення (В. Абрамов, 2003; О. Архипов, 2013; В. Ареф'єв, 2002).

**Мета дослідження:** оцінити вплив занять футболом на морфофункціональний статус, фізичний стан та соматичне здоров'я школярів 6-8 років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових джерел, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань (тести), медико – біологічні методи.

**Результати дослідження.** Унаслідок систематизації даних літератури, нами розроблено спортивно-оздоровчу програму оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку, засобами футболу, яка передбачала застосування засобів футболу на уроках фізичної культури, на перервах, під час секційних занять в школі.

У процесі розробки програми занять спортивно-оздоровчої спрямованості з елементами футболу для дітей молодшого шкільного віку звертали увагу на підвищення інтересу учнів до футболу та формування їхньої мотивації на заняття футболу у позанавчальний час.

При організації занять з фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів гри у футбол, необхідно здійснити низку послідовних заходів, суть яких полягає: в підготовці місць і інвентаря для занять футболом в спортивному залі і на спортивному майданчику; добір адекватних віковим особливостям способів володіння м'ячом; створенні умов виконання різних рухів у таранно-гомілковому, колінному і кульшовому суглобах; забезпеченні умов виконання

рухів окремими ланками рухового апарату в усіх можливих напрямках, зумовлених анатомічною будовою суглобів усього тіла; використанні вправ, що забезпечують узгодження рухів окремих ланок опорно-рухового апарату для виконання рухової дії футболіста (удари по м'ячу, передачі, зупинки, ведення тощо); розподілі вправ, що вивчаються, по складності їх виконання і засвоєння дітьми протягом навчального року; створенні блоків, що складаються зі вправ, спрямованих на засвоєння рухових дій, а також ігор.

Заняття засвоєння елементів гри у футбол необхідно проводити на основі спеціально розробленої методики, яка характеризується послідовним опануванням дітьми п'ятьма блоками вправ з арсеналу рухових дій гри у футбол. Рекомендується застосовувати блоки спеціальних вправ у такій послідовності: на розвиток "відчуття м'яча"; на навчання ударів; на навчання зупинок і передач; на навчання ведення; комбіновані вправи, що спрямовані на закріплення гри у футбол.

У ході оптимізації рухового режиму молодших школярів на початковому етапі ми передбачали опанування дітьми елементів техніки гри у футбол на уроках фізичної культури з використанням спеціально розроблених вправ, об'єднаних у навчальну програму, які відповідають етапові початкового навчання й підпорядковуються основним принципам дидактики, а також супроводжуються поясненнями та демонстраціями вчителя. Заняття повинні носити ознайомчо-начальний характер, потім по мірі засвоєння рухових дій, проводяться фізкультурні заняття, що спрямовані на закріплення матеріалу, варіативні, з використанням складніших варіантів уже засвоєних рухових дій і тренувальні, що включають велику кількість вправ, змагань та ігор з м'ячом, спрямованих на розвиток функціональних і рухових якостей. Робота з дітьми молодшого шкільного віку проводилася відповідно до встановлених правил проведення і послідовності занять. Заняття необхідно проводити тричі на тиждень, тривалістю по 25-30 хвилин, включаючи елементи гри у футбол в співвідношенні 25%, 50%, 100% від загального часу занять. Обсяг занять за розробленою методикою повинен складати не менше 33,3% (34 заняття на рік) при 25%, 43,2% (44 заняття на рік) при 50% і 23,5% (24 заняття) і при 100% включенні до змісту занять елементів гри у футбол.

Таким чином, заняття футболом на 28,5% збільшують рівень рухової активності та сприяють процесу розвитку швидкісно-



силових здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Тож, для підвищення ефективності уроків фізичної культури в початкових класах, доцільним є запровадження уроків в яких понад 50% часу відводилось би елементам футболу.

Відкритим залишається й питання медико-біологічного обґрунтування впливу додаткового уроку футболу на організму дітей як одного з важливих компонентів їх соматичного здоров'я.

Аналіз даних щодо маси тіла показав, що середньо-нормативні показники мають більше половини всіх обстежених дітей (51,4%), майже у третини школярів (29,2%) спостерігається надмірна, а в 19,6% дефіцит маси тіла. Порівняно з віковою нормою у 43,2% дітей 8 років виявлена надмірна маса тіла. У віці 6 і 7 років цей показник дорівнює відповідно 22,7% і 21,8%. У 60,3% 6-річних і 58,7% 7-річних дітей маса тіла відповідає віковій нормі, тоді, як діти 8-ми років тільки у 34,6% мають її належну величину. Низькі показники маси тіла характерні для 17,0% дітей 6-ти, 19,5% - 7-ми і 22,2% - 8-ми років.

За даними нашого дослідження 67,9% всіх школярів мали належний рівень довжини тіла. При цьому для дітей 8 років характерна тенденція досягнення верхньої межі фізіологічної норми цього показника. Порівняно з віковою нормою 20,1% дітей 6 років мають підвищені показники довжини тіла; серед дітей 7 років таких 20,5%, а 8 - 33,6%. У 37,6% 6-ти річних, 38,9% 7-ми річних і 42,1% 8-ми річних дітей виявлені середні значення довжини тіла. Низькі показники довжини тіла мають 42,3% дітей 6-ти, 40,6% - 7-ми і тільки 24,3% дітей 8-ми років.

Дані щодо окружності грудної клітки дозволив встановити, що у 51,5% всіх обстежених дітей вони відповідали середнім величинам вікової норми. У 41,2% цей показник був низьким і тільки у 7,2% мав високі значення. У процесі аналізу вікових особливостей встановлено, що 43,2% дітей 6-ти, 42,4% - 7-ми і 37,9% дітей 8-ми років не досягають належного вікового рівня щодо окружності грудної клітки (ОГК). Середній рівень мали відповідно 49,6%, 50,5% і 54,2% дітей. Високий рівень ОГК характерний тільки для 6,8% дітей 6-ти, 6,9% - 7-ми і 7,9% дітей 8-ми років.

У результаті обстеження ми виявили низький рівень розвитку функціональних резервів респіраторної системи у всіх дітей 6-8 років. Так, середні величини ЖЄЛ мали 36,2% - 6-ти, 45,9% - 7 і 48,7% - 8 років. Низький показник спостерігається у

55,2% дітей - 6, у 42,8% - 7 років і у 36,7% - 8 років. Високі значення ЖЄЛ мають відповідно 8,6%, 11,3% і 14,6% дітей.

Інтегральна оцінка фізичного розвитку молодших школярів показала, що середній рівень мали 74,5% дітей 6-ти, 72,4% 7-ми і 72,7% 8-ми річного віку. Низький і нижче середнього рівень фізичного розвитку виявлений серед 13,4% 6-ти, 18,4% 7-ми і 20,2% 8-ми річних дітей. Питом вага дітей з вище середнього рівнем фізичного розвитку складає відповідно у 6-ти річних дітей - 12,1%; у 7-ми річних - 9,2% і у 8-ми річних - 7,1%.

Більше половини (63,6%) молодших школярів мають низький рівень фізичної підготовленості (ФП), ще 22,0% - середній і тільки 14,3% відносяться до групи із високим рівнем фізичної підготовленості. Аналіз рівня соматичного здоров'я у віковій групі 6-річних хлопчиків свідчить, що 73,9% мають «низький» і «нижчий від середнього»; серед 7-річних - таких 71,4%, а поміж 8-річних - 73,5%.

Вивчення фізичного розвитку молодших школярів після експерименту показало, що порівняно зі школярами КГ в ЕГ не знайдено статистично значимого збільшення показника довжини тіла. У дітей КГ встановлено збільшення показника маси тіла на 14,3%, масо-ростового індексу Кетле на 7,5%. І навпаки, в дітей ЕГ у порівнянні з КГ показник ОГК збільшився на 11,9%. Дослідження функціональних показників зовнішнього дихання порівняно з дітьми КГ дозволило виявити в ЕГ збільшення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) на 17,2 %, життєвого індексу (ЖІ) на 6,7 %.

Дослідження річної динаміки впливу занять футболом на швидкісно-силові здібності дозволило встановити прискорені темпи їх приросту в дітей ЕГ.

Вибухова сила за показниками стрибка в довжину з місця виявили найбільший її приріст у дітей ЕГ (у середньому 8,9%), тоді як у дітей КГ інтенсивність приросту вибухової сили становить тільки 3,5%.

Фізична працездатність інтенсивно покращується в дітей ЕГ протягом усього навчального року, що, на нашу думку, досягається за рахунок підвищення аеробної витривалості. Темпи формування м'язової системи визначають процеси розвитку динамічної силової витривалості, яка в дітей ЕГ покращується в середньому на 12,5%. Дослідження статичної витривалості, спритності та гнучкості показало найбільші темпи їх приросту також у дітей ЕГ, відповідно, на 12,5%, 14,8% і 16,2%.

При порівнянні індивідуальних рівнів фізичної підготовленості школярів ЕГ встановлено, що після експерименту середнього рівня досягли 38,5% дітей 6-ти, 39,2% 7-ми і 45,6% 8-ми річного віку. В КГ ці показники становили відповідно 12,3%; 14,1% і 15,6%. Загалом 69,4% школярів ЕГ підвищили свої індивідуальні рівні фізичної підготовленості, тоді як в КГ таких учнів було 30,1%.

Впровадження уроку з футболу для дітей 6-8 років передбачає спортивно-оздоровчий режим, який дає змогу покращити показники РА, що впливає на рівень фізичної підготовки (ФП), соматичного здоров'я (СЗ) і фізичної працездатності (ФПр). Показники ФПр у дітей ЕГ зросли в середньому на 12,4% у 6-річних, на 11,6% – у 7 –ми і 14,7 % – у 8-ми річних.

За показниками бігу на 30 м, стрибком в довжину з місця, тесту на гнучкість діти ЕГ переважають дітей КГ відповідно на 14,4%, 12,8%, 16,8%. Найбільший приріст відбувся в розвитку швидко-силових здібностей в середньому на 14,2% у дітей 6-7 років і на 15,3% у 8 років, витривалості (відповідно на 26,4% і 31,5%) і спритності – на (23,7% і 32,6%). Проте, ефективність впливу футбольних вправ для розвитку м'язової сили є нижчою – приріст показників склав тільки 2,3% у хлопчиків 6-7 років і 1,2% у 8 років.

У дітей ЕГ у всіх вікових підгрупах відбулися статистично вірогідні ( $P < 0,05$ ) зміни за всіма показниками СЗ. Життєвий індекс підвищився в середньому на 32,4%; силовий індекс – на 15,3%; індекс Руф'є покращився на 45,2%; індекс Робінсона на 3,9 у.о; росто-ваговий індекс на 46%. У дітей КГ ці показники відповідно покращилися на 9,7%; 10,6%; 30,4%; 7,4 у.о; 48%. У 36,6% дітей ЕГ рівень СЗ за Г.Л. Апанасенком відповідав вище середнього у 12,4%, а у 45,2% – середньому, що відповідно на 17,7% і 26,1% більше, ніж у дітей КГ.

Отже, нами був отриманий фактичний матеріал, який свідчить про суттєве покращання в дітей ЕГ морфофункціонального стану, фізичної підготовленості й фізичної працездатності та їх взаємозв'язків.

**Висновки:** впроваджена програма уроку з футболу для дітей 6-8 років дозволяє швидко компенсувати дефіцит РА, створити належний психофізичний потенціал, необхідний для успішного навчання дітей в школі, дозволяє рекомендувати впровадження уроку футболу в навчальний процес у загальноосвітніх школах; отримані результати свідчать, що покращення рівня фізичної підготовленості, фізичної

працездатності, фізичного розвитку і соматичного здоров'я значною мірою залежать від педагогічних умов проведення занять та раціонального застосування сукупності елементів гри у футбол; методика занять на уроці фізичної культури з елементами футболу будувалася із врахуванням вихідного рівня морфофункціонального стану школярів.

### **Список літератури:**

1. Дублінський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу / А. В. Дублінський // Практикум з футболу. – К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 202 с.
2. Швыков И.А. Футбол в школе /И.А. Швыков–Терра-Спорт, Олимпия Пресс, М., 2002. – 144 с.
3. Васильчук А. Методика навчання елементам футболу старшокласників на уроках фізичного виховання і в секційних заняттях з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах /Васильчук А., Фалес Й., Ніколаєнко С. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культ. та спорту. – Львів: 2006. – Вип. 10, Т. 1. – С. 144–150.
4. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів / С. Коваль // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : 2003. – Вип. 7, т. 3. – С. 88–91.
5. Абрамов В. Рухова активність і здоров'я оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку /В. Абрамов, Ю. Борисов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: РВЦ Міжнародного університету "РЕГГ" ім. С. Дем'янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 122–126.
6. Архипов О. А. Вплив занять футболом на формування психофізіологічних показників молодших школярів / О. А. Архипов, Г. В. Кротов, Р. М. Мішаровській // Вісник. – 2013. – Т. 1, № 12. – С. 29–32.
7. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. – 383 с.
8. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків /Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуев Ю. В. // Методичні рекомендації. – К., 2000. – 12 с.

## **ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ГЕМОДИНАМІКИ В ОРГАНІЗМІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка

**Анотація.** У публікації розглядаються механізми розвитку пристосувальних реакцій центральної гемодинаміки у студентів в умовах навчального процесу та практики у школі. Встановлено, що студенти на I курсі характеризувались посиленням систолічної роботи серця та напруженням механізмів адаптації. На старших курсах: до практики – високими можливостями гемоциркуляторного апарату, після практики – посиленням регуляторних впливів центральної гемодинаміки як механізму розвитку адаптивних реакцій.

**Annotation.** This publication considers the mechanisms of development adaptive reactions central hemodynamics of students in the educational process and practice at school. It was found that first-year students were characterized by increased systolic heart rate and stress mechanisms of adaptation. In senior courses: before practice - high capabilities of the hemocirculatory system, after practice - an increase in the regulatory effects of central hemodynamics as a mechanism for the development of adaptive responses.

Підготовка фахівців будь-якої галузі є тривалим процесом набуття не лише фахових компетенцій. В умовах навчального процесу вищого закладу освіти, молоді люди перебувають під впливом як психоемоційних навантажень, так і психофізіологічних змін в їх організмі [5, 7]. Останні відбуваються на тлі завершення вікових перебудов та функціонування організму як дорослого [3]. Навчальне навантаження для осіб, які щойно вступили у період юнацтва, є визначальним у розвитку пристосувальних реакцій [1, 2].

Специфіка навчального процесу на факультеті фізичного виховання передбачає високу рухову активність під час

опанування спортивно-педагогічних дисциплін, що чергується із дисциплінами теоретичного циклу. Це вимагає швидкого переключення між різними видами діяльності із різним рівнем рухової активності. Часті зміни рухової діяльності сприяють формуванню функціональних систем та розвитку адаптивних реакцій, що забезпечують швидкі перебудови задля оптимального функціонування організму [11]. Значну роль у таких перебудовах відіграє система кровообігу. Як відомо, за показниками центральної гемодинаміки можна не лише констатувати стан системи кровообігу [4], але й перебіг розвитку пристосувальних реакцій та зміни функціонування організму [6, 7, 8].

**Метою** роботи було оцінити показники центральної гемодинаміки та їх зміни у різні періоди навчальної діяльності студентів факультету фізичного виховання.

**Контингент досліджуваних** склали студенти факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (n=33). Студенти даної вибірки обстежувались на I курсі в умовах навчання та IV курсі в умовах навчання й практики у школі.

**Методи дослідження.** Для оцінки стану центральної гемодинаміки нами були отримані за допомогою тонометра показники артеріального систолічного тиску (АТс), артеріального діастолічного тиску (АТд), пальпаторно виміряно (методом Короткова) частоту серцевих скорочень (ЧСС). На основі отриманих даних розраховані пульсовий тиск (ПТ), ударний об'єм крові (УОК), хвилинний об'єм крові (ХОК) та інтегральні показники: адаптаційний потенціал (АП) й індекс Робінсона, або подвійний добуток (ПД) [10].

Отримані дані були перевірені на нормальність розподілу на критерієм Шапіро-Уїлка. Оскільки показники мали ненормальний розподіл, то отримані дані описувати медіаною (Me) та інтерквартильним розмахом (25 %, 75 %) й порівняльний аналіз проводили за непараметричним критерієм Вілкоксона для зв'язаних вибірок [9].

**Результати та обговорення.** Студенти першого року навчання характеризували показниками АТ, які суттєво не виходили за межі норм (табл. 1) [3, 10]. Значення ПТ становило 61 (52; 64) мм.рт.ст., що перевищує норму і може вказувати на посилення систолічної роботи серця. На це вказували і значення показників УОК і ХОК. У людей, які систематично займаються спортом та фізичними вправами, аеробні можливості визначаються високою продуктивністю серця, що

забезпечує великий серцевий викид завдяки збільшеному об'єму систоли [6].

Таблиця 1

Зміни показників гемодинаміки студентів фізичної культури  
(Me (25 %; 75 %), n=33)

Показники	1 курс	4 курс до пед. практики	4 курс після пед. практики
СТ, мм.рт.ст	131(124;138)*	124(120;128)*	124(118;129)
ДТ, мм.рт.ст.	71(64;79)	70(68;76)	72(68;73)
ПТ, мм.рт.ст.	61(52;64)*	52(48;55)*	52(50;56)
ЧСС, уд/хв	77(65;82)*	63(56;71)* <sup>♦</sup>	75(71;79) <sup>♦</sup>
УОК, мл	75,6(70,1;83,0) *	71,7(68,3;73,7) *	71,9(70,3;72,6)
ХОК, л	5,7(5,2;6,0)*	4,4(4,0;5,0)* <sup>♦</sup>	5,4(5,1;5,8) <sup>♦</sup>
АП, ум.од.	2,20(1,96;2,44) *	1,86(1,75;2,06) ** <sup>♦</sup>	2,00(1,97;2,11) <sup>♦</sup>
ПД, ум.од.	98(86;114)*	79(68;90)* <sup>♦</sup>	91(87;100) <sup>♦</sup>

Примітка \* - достовірні відмінності між показниками студентів на 1 та 4 курсі при  $p \leq 0,05$  (критерій Вілкоксона)

<sup>♦</sup> - достовірні відмінності між показниками студентів 4 курсу до та після проходження педагогічної практики при  $p \leq 0,05$  (критерій Вілкоксона).

ЧСС знаходилось у межах вікових норм. Як відзначають дослідники, вищі показники АТс, УОК, ХОК, які характеризують роботу лівого шлуночка, свідчать про збільшення витрат енергії на викид крові серцем[11]. Показник АП 2,20 (1,96; 2,44) ум.од. вказував на напруження механізмів адаптації, а ПД 98 (86; 114) – на низький рівень функціонування серцево-судинної системи [10].

На IV курсі функціонування фізіологічних систем організму відбувається як у дорослих [3]. Тобто можна говорити про відсутність, або суттєве зменшення гормональних впливів на центральну гемодинаміку, як регуляторного механізму пристосувальних реакцій до навчального навантаження. Крім того систематична висока рухова активність сприяє зниженню тонуусу стінок артерій, що проявляється у зменшенні швидкості поширення пульсової хвилі [4]. Тому зниження АТс,, ПТ і ЧСС ( $p \leq 0,05$ ), порівно з першим роком навчання, можна пояснити не лише віковими перебудовами та врегулюванням функцій

системи кровообігу, але й позитивним впливом високої рухової активності.

В умовах навчання (до педагогічної практики) у студентів IV курсу показники УОК та ХОК, які характеризуються функціональні можливості серцево-судинної системи, достовірно зменшились ( $p \leq 0,05$ ). Це мало б вказувати на погіршення функцій центральної гемодинаміки. Проте, якщо взяти до уваги той факт, що дані показники розраховуються на основі АТ та ЧСС, які також знизились, то такі зміни можна інтерпретувати як вироблення механізму економізації [2, 7]. На це вказують і достовірно менші, порівняно з I курсом, інтегральні показники АП і ПД ( $p \leq 0,05$ ). Їхні значення вказували на задовільні механізми адаптації та функціональні резерви серцево-судинної системи на рівні норми [10].

В умовах педагогічної практики студенти відчувають значний психоемоційний стрес, оскільки практична діяльність за фахом суттєво відрізняється від навчальної [5]. Такі стресові впливи позначились на організмі досліджуваних. Це проявилось у збільшенні ЧСС ( $p \leq 0,05$ ) на тлі відсутності змін АТс, АТд, ПТ ( $p \geq 0,05$ ), як регулюючого механізму судинного тону. ХОК формувався за рахунок пришвидшеного пульсу, тому його значення збільшилось (з 4,4 (4,0; 5,0) до 5,4 (5,1; 5,8), ум.од.,  $p \leq 0,05$ ) при відсутності достовірних змін УОК ( $p \geq 0,05$ ). Можна сказати, що робота гемоциркуляторного апарату відбувалась нераціонально – за рахунок пришвидшеної роботи серця, а не збільшення обсягу виштовхуваної крові. Проте інтегральні показники вказують на задовільний стан адаптації (АП 2,00 (1,97; 2,11), ум.од.) та середній рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи (ПД 91 (87; 100), ум.од.).

**Висновки.** Першокурсники, які щойно вступити у період юнацтва, характеризувались високими показниками кровообігу. Це є закономірним, оскільки фаховий відбір передбачає достатньо високий володіння руховими навичками студентів даної спеціальності.

Під впливом систематичних занять фізичними вправами, в організмі студентів відбувається ряд фізіологічних перебудов, які стосуються не лише вікових змін, але є результатом адаптації до умов навчання на факультеті фізичного виховання. Тривалі фізичні навантаження зумовлюють збільшення потреби в кисні, тому організм задля оптимального функціонування працює економніше. Це проявилось у помірній гіпотонії,



брадикардії та зниженні ХОК, що зумовлює економізацію функціонування гемоциркуляторного апарату.

Педагогічна практика виявилась для студентів сильним стресором, що позначилось на роботі центральної гемодинаміки. Пристосувальні механізми розгортались через посилення скоротливої роботи серця: збільшення ХОК супроводжувалось зростанням ЧСС.

### **Список літератури:**

1. Liu X., Iwanaga K., Shimomura Y., Katsuura T. The reproducibility of cardiovascular response to a mental task. *J Physiol Anthropol.* 2010;29(1):35-41
2. Lucini D., Solaro N., Lesma A., Gillet V.B., Pagani M. Health promotion in the workplace: assessing stress and lifestyle with an intranet tool. *J Med Internet Res.* 2011 Nov 8;13(4):e88.
3. Безруких М.М., Сонькин М.М., Фарбер В.Д. и др. *Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2002. 413 с.*
4. Городниченко Э. А., Грицук А. Д., Чалова Л. Г., Петрова Г. В. Функциональные резервы сердечно-сосудистой системы и их оценка. *Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова.* 2004. Т. 90. № 8. С. 425–429.
5. Гулька О.В. Психофізіологічні зміни в організмі студентів під впливом навчального навантаження. *Вісник Черкаського університету. Серія: Біологічні науки.* 2018. № 1. С. 17–24.
6. Дзюбан Ю. О., Лизогуб В. С. Особливості регуляції серцевого ритму у осіб з різними типами гемодинаміки / *Психофізіологічні та вісцеральні функції в нормі і патології : IV міжнар. наук. конф. присвячена 90-річчю від народження П. Г. Богача. К., 2008. С. 72–73.*
7. Лизогуб В.С. Онтогенез психофізіологічних функцій у людей : автореф. дис. д-ра. біол. наук. К., 2001. 33 с.
8. Олексенко І.М., Сарафінюк Л.А., Лижньова О.В., Качан В.В. Центральна гемодинаміка та прогнозування їх належних величин у футболістів юнацького віку. *Вісник проблем біології і медицини.* 2017. Вип. 3. Том 3 (138). С. 154–159.
9. Реброва О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA. Москва: МедиаСфера, 2012. 312 с.
10. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
11. Топчій М.С. Функціональні механізми адаптації юнаків різного віку до навчальних навантажень : дис. канд. біол. наук

за спец. 13.00.03 фізіологія людини і тварин. Черкаси, 2018.  
196 с.

Гуменюк С.В. <https://orcid.org/0000-0003-0872-1470>

## СПОРТИВНИЙ ТРАВМАТИЗМ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА

Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
Володимира Гнатюка

**Анотація.** У публікації розкриваються особливості спортивного травматизму в різних країнах та видах спорту. Подається класифікація спортивних травм відповідно до складності та тривалості у часі на їх реабілітацію. Характеризуються фактори ризику, які пов'язані із зовнішніми і внутрішніми причинами та способи профілактики спортивного травматизму.

**Annotation.** The publication reveals the features of sports injuries in different countries and sports. The classification of sports injuries according to complexity and duration in time for their rehabilitation is given. Risk factors related to external and internal causes and ways to prevent sports injuries are characterized.

Професійний спорт є сферою людської діяльності, для якої характерні підвищені ризики отримати травму. Професійні захворювання, передпатологічні та патологічні стани постійно містять загрозу для ефективної тренувальної та змагальної діяльності а також для здоров'я спортсмена. Спостерігаючи динаміку спортивного травматизму, можемо констатувати, що кількість спортивних травм постійно збільшується і в даний час набуває загрозливих розмірів.

У різних країнах світу кількість травм у спорті коливається в межах 10-17% від усіх пошкоджень. Спортивні травми у США складають 16% всіх випадків пошкоджень дітей та молоді, в той час як кількість транспортних травм – 7,1%. У Швеції кількість спортивних травм становить 10% загальної кількості травм. Ще 40 років тому спортивні травми становили тільки 1,4% всіх травм. У 1970 р ця цифра збільшилася до 5-7%. До кінця 80-х – початку 90-х років кількість спортивних травм перевищила 10%, в середині 90-х років становила 12-17%, а в період 2001-2010 рр. досягла 17-20%.

Серед спортивних ігор найбільш часто травми зустрічаються у футболі, що зумовлено як специфікою виду спорту, так і його масовістю. Найчастіше травмуються воротарі, нападники і

гравці середньої лінії. Воротарі в основному травмуються під час зіткнень, нападаючі – під час бігу, зіткнень, падінь. Основними видами ушкоджень є м'язово-сухожильні і остеосуглобові – удари і розтягнення м'язів, розтягнення суглобів, вивихи, переломи тощо. У футболі 90% травм припадає на нижні кінцівки. Найбільш часто травмуються молоді гравці 18-19 років, досвідчені професіонали отримують травми значно рідше.

Високим травматизмом відрізняються й інші ігрові види спорту. Так, на чемпіонатах світу з гандболу в кожному матчі в середньому один гравець з кожної команди отримує травму. Найчастіше зустрічаються пошкодження кисті, колінних і гомілковостопних суглобів. В основному це переломи, розриви зв'язок, удари, втомні травми. У спортивній гімнастиці близько 70% травм є гострими. Найбільш часто травмуються нижні кінцівки (50-65%), верхні кінцівки (35-50%), тулуб і хребет (15-20%). Серйозним пошкодженням піддаються колінний, таранногомілковий, плечовий, ліктьовий і променевоzap'ястний суглоби.

Водночас збільшуються прямі і непрямі витрати на лікування спортивних травм, які досягли значних розмірів. У Нідерландах щорічні витрати на лікування спортивних травм коливаються в межах 200-300 млн. євро. Згідно з даними страхових компаній, на лікування гірськолижників, які отримують травми на трасах Швейцарії, щорічно витрачається до 4-5 млрд. євро [5].

В наслідок отриманої серйозної травми спортсмен змушений значно більше часу і уваги приділяти реабілітації, ніж власне тренувальній та змагальній діяльності. Багато хто переніс по кілька складних операцій, витративши значні кошти і час на лікування та відновлення. В деяких випадках спортивне життя видатних атлетів перетворювалося у череду постійних травм в боротьбу з ними.

Твердження про те, що заняття спортом ефективно знижують ризик захворювань, суперечить останнім дослідженням, зокрема, досліджено що позитивний вплив на стійкість до захворювань надають лише помірні фізичні навантаження. Що стосується тренувальних і змагальних навантажень сучасного спорту, то вони пригнічують функцію імунної системи спортсменів і роблять їх організм більш відкритим для різного роду інфекцій, проникнення вірусів і бактерій, а також ускладнюють процес лікування. Захворювання ангіною і грипоподібні симптоми більш характерні для добре підготовлених спортсменів, ніж для осіб,

які не займаються спортом. Спортсмен, який захворів, більш тривалий час знаходиться у хворобливому стані, більш схильний до рецидивів хвороби. Додатковими факторами, що послабляють можливості імунної системи є різного роду психоемоційні стресові стани, характерні для спорту [2; 4].

Спортивні травми та затрати у часі на їх реабілітацію можна класифікувати як:

- незначні (пропуск тренувальних занять не більше тижня),
- середні (пропуск тренувальних занять 1- 3 тижні),
- серйозні (пропуск занять більше 3 тижнів).

Більшість травм, характерних для сучасного спорту, відноситься до незначних (71%), 20% – до середніх і 9% – до серйозних. Кількість постраждалих, яким необхідно стаціонарне лікування в результаті отриманої травми, становить близько 10%, а оперативне втручання – від 5 до 10%. Водночас більша частина навіть незначних травм може серйозно вплинути на результативність тренувальної та змагальної діяльності, а у 11% осіб, які отримали травми (у більшості випадків первинною травмою було розтягнення), через 2 роки після отримання травми відзначаються її наслідки, які можуть стати непереборною перешкодою для продовження спортивної кар'єри [3].

Доцільно також відзначити фактори ризику в спортивному травматизмі, які можуть бути пов'язані із зовнішніми і внутрішніми причинами. Зовнішні причини можуть бути обумовлені:

- умовами тренувального середовища;
- станом спортивних споруд, якістю спортивного інвентарю, обладнання, форми;
- специфікою виду спорту;
- спортивними правилами, організацією і суддівством змагань;
- якістю харчування, застосуванням стимулюючих препаратів;
- нераціональною побудовою різних компонентів підготовки – розминка, режим роботи і відпочинку, тренувальні засоби, змагальна діяльність та ін.

Внутрішні причини можуть бути обумовлені:

- віком спортсмена, його статтю, ростом, масою тіла, соматотипом;
- незалікованими травмами;
- наявністю захворювань;

- слабкістю і непропорційним розвитком м'язів;
- зниженим рівнем гнучкості або, навпаки, розхитаністю суглобів;
- недостатньою техніко-тактичною майстерністю;
- психологічною нестійкістю і неадекватністю поведінки в складних умовах тренувальної та змагальної діяльності.

При гострих травмах, як правило, домінують зовнішні фактори, а втомні, кумулятивні травми зазвичай обумовлені поєднанням внутрішніх і зовнішніх факторів ризику [1].

Аналіз причин нещасних випадків і травматизму в спорті з урахуванням природного, техногенного та людського факторів дозволяє констатувати, що головним завжди є людський фактор та поведінка самого спортсмена. При організації профілактики травматизму, основна робота повинна передбачати діяльність не в одному, а в декількох напрямках, зокрема: організаційному, матеріально-технічному, медико-біологічному, психологічному, спортивно-педагогічному. У кожному з них приховані як фактори ризику, так і великі можливості профілактики спортивного травматизму, швидкого та ефективного лікування спортивних травм та їх реабілітації.

### **Список літератури:**

1. Башкиров В.Ф. Профілактика травм у спортсменів. М.: ФиС, 1987. 177 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Известия, 2001. 334 с.
3. Мовчан В.П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. «Молодий вчений», 2018. №4.2(56.2). С.207-211.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
5. Хіменес Х.Р. Травматизм у спорті. Лекція з навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень». Львів: ЛДУФК, 2015. 26 с.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ З КІБЕРСПОРТУ СЕРЕД  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (НА ПРИКЛАДІ ДИСЦИПЛІН  
DOTA 2 ТА LEAGUE OF LEGENDS)**

Західноукраїнський національний університет

**Анотація.** У статті розглянуто розвиток кіберспорту в контексті України та світу. Визначено основні періоди становлення кіберспорту. Розкрито ключові аспекти проведення змагань з кіберспортивних дисциплін Dota 2 та League of Legends (LOL).

**Annotation.** In the article the development of cyber sport in Ukraine and world context is considered. The main periods of formation of cyber sport are determined. Key aspects of competitions of cyber sport subjects Dota 2 and League of Legends (LOL) are revealed.

Кіберспорт повновагомо можна зарахувати до інноваційних практик спорту. Однак, відразу варто розрізнити поняття «кіберспорт» від простих комп'ютерних ігор. Сьогодні гравців у комп'ютерні ігри називають терміном «геймер». Їм характерно проводити вільний час граючи в ігри без поставленої мети підготовки до змагань, що є визначальним аспектом у практиці кіберспорту [1].

Історія електронного спорту бере свій початок в університеті Стенфорду, де пройшли перші змагання з електронної дисципліни Spacemar. У 1980 році вже близько 10 000 гравців із США змагались на чемпіонаті з дисципліни Space Invaders [2].

Розглядаючи періоди розвитку кіберспорту маємо зазначити, що в США у 1997 р. була створена перша ліга електронного спорту – Cyberathlete Professional League. Також, на початку 2000-х кіберспорт набув великої популярності у Південній Кореї завдяки World Cyber Games. Цікавим видається той факт, що у цій країні згадана спеціальність зустрічається в університетах, а гравці мають свої фан-клуби. В наш час найавторитетнішими міжнародними турнірами з комп'ютерних ігор у світі вважаються: The CPL, World Cyber Games, ECG та інші. Переможці цих турнірів не просто нагороджуються грамотами та сувенірами, а отримують грошову винагороду у декілька сотень

тисяч доларів. Крім того, у різних країнах світу регулярно проводяться місцеві турніри, які іноді не мають призового фонду [3].

У 2001 році вперше в Україні відбувся офіційний відбір на чемпіонат світу з кіберспорту World Cyber Games. А в 2012 році в Україні відкрилася платформа StarLadder, де щороку організовуються змагання з різних електронних дисциплін.

Особливої уваги в масштабах світового кіберспорту заслуговує українська команда Natus Vincere (NaVi), яка є неодноразовою переможницею світових турнірів з кіберспорту (за даними інтернет джерел «NaVi» налічує більше 50 мільйонів шанувальників у світі).

7 вересня 2020 року Міністерство молоді та спорту України своїм рішенням визнало кіберспорт офіційним видом спорту в Україні. У багатьох країнах світу (США, Китай, Німеччина та ін.) кіберспорт також визнаний офіційним видом спорту. Варто зауважити, що у 2019-2020 навчальних роках Національний університет фізичного виховання та спорту України розпочав підготовку магістрів за освітньою програмою «Кіберспорт (esports)», що стало вагомим чинником розвитку кіберспорту в Україні.

Сьогодні в Україні та світі проводяться турніри більше ніж з 50 електронних дисциплін. До найпопулярніших можна віднести наступні: Dota 2, World of Tanks, League of Legends та CS:GO.

Електронні дисципліни можна поділити на кілька типів, які визначаються ігровими завданнями, пристроями на яких змагаються та професійними навиками кіберспортсменів: командні ігри; одиночні ігри; стратегії; авто- і авіа-симулятори; шутери («стрілялки»).

Ключовими моментами в організації змагань з кіберспорту (дисципліни Dota 2 та LOL) є:

- створення положення про змагання;
- залучення федерації (оскільки в багатьох ЗВО відсутні цифрові платформи для проведення кіберспортивних змагань);
- залучення спонсорів (перш за все серед компаній, які спеціалізуються на торгівлі комп'ютерами, периферійним устаткуванням і програмним забезпеченням).

На особливу увагу заслуговує вибір місця проведення. Змагання можуть проводитися у двох форматах. У першому випадку учасники команд перебувають в одному, заздалегідь обладнаному, приміщенні (потребує чималих фінансових затрат), в іншому – всі команди змагаються on-line (підходить для першості ЗВО). Перший формат змагань стосується

професійних турнірів. Доцільно зауважити, що в кіберспорті глядачі дивляться не за кіберспортсменами, а за перебігом гри, тому велика увага приділяється створенню комфортних умов для розміщення глядачів під час кіберспортивного заходу.

У ЗВО кіберспортивні змагання щороку набирають популярності. Кожен рік з'являється все більше ЗВО, які організовують першості з кіберспортивних дисциплін. Відзначимо, що студенти Західноукраїнського національного університету починаючи з 2018 року беруть участь у Всеукраїнських змаганнях з електронного спорту «Ukrainian University Open». Також, 21 вересня 2020 року вперше у стінах вузу було організовано та проведено Кубок ректора Андрія Крисоватого з кіберспорту (дисципліна Dota 2). Захід об'єднав 11 команд (а це більше 55 учасників) з університетів України.

Проведення змагань різного рівня мотивує студентську молодь до занять кіберспортом, якому притаманні такі фактори:

- змагально-конфліктна ситуація, що виникає між гравцями, командами та вболівальниками;
- система винагород (фінансового та матеріального плану);
- увага глядача спрямовується на віртуальні об'єкти у віртуальному просторі.

До основних проблем розвитку та популяризації кіберспорту в Україні можна зарахувати:

- кадровий потенціал;
- підтримка з боку держави;
- розвиток цифрової інфраструктури;
- функціонування організаційної структури.

На основі вивчених наукових джерел (враховуючи інтернет-ресурси) можна стверджувати, що кіберспорт в Україні та світі розвивається великими темпами, залучаючи все більше студентської молоді.

Перспективи досліджень передбачають з'ясування рухової активності кіберспортсменів, розроблення ефективних методів та засобів підвищення рухової активності молоді, що займаються кіберспортом.

### **Список літератури:**

1. Булгаков М. *Кіберспорт: історія та перспективи. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : матеріали II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (18 квітня 2019 р.)*. Київ, 2019. С. 270.



2. Харчук О. Передумови організації змагань з кіберспорту серед студентської молоді. Матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення», 23-24 квітня 2020 р. Львів, 2020. С. 135.

3. Шинкарук О, Юхно Ю, Сергієнко К, Яковенко О. Міжнародний досвід розвитку кіберспорту. Матеріали II Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії», 18 квітня 2019 року. Київ, 2019. С. 282.

**Еднак В.Д.** <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>

## **ГРА «ПЕТАНК» ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
Володимира Гнатюка

**Анотація.** У публікації розкриваються історичні аспекти виникнення гри «Петанк». Розглянуто її місце у системі формування здорового способу життя. Встановлено вплив занять петанком на здоров'я студентської молоді.

**Annotation.** The publication reveals the historical aspects of the origin of the game "Pétanque". Its place in the system of forming a healthy lifestyle is considered. The impact of pétanque on the health of student youth has been established.

Актуальність. Навчання у закладах вищої освіти пов'язане великим розумовим та нервово-емоційним навантаженням, яке спричиняє недостатність рухової активності і відображається на працездатності людини і зниженні її життєвого тону.

Фізичні вправи – один з найбільш ефективних засобів підтримки життєвого тону і зміцнення здоров'я. Крім фізичного навантаження вони можуть дати великий емоційний заряд, створити гарний настрій і дати почуття задоволеності від своєї діяльності, що не менш важливо, ніж фізична активність.

Освітній процес в сучасних навчальних закладах передбачає не тільки навчання і виховання, а й зміцнення здоров'я студентської молоді.

На сьогодні в Україні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичного стану студентської молоді. Однією з

соціально значущих причин цього явища є зменшення рухової активності сучасної людини.

Формування культури активного дозвілля сучасної молоді має стати одним з найважливіших завдань діяльності кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти. Для реалізації вищезгаданого завдання слід мотивувати студентську молодь шляхом впровадження в навчальний процес різноманітних, сучасних та доступних засобів фізичного виховання і спорту. [1]

Одним з таких засобів може стати гра «Петанк».

Мета дослідження: проаналізувати гру «Петанк», як засіб оздоровлення і підвищення фізичної підготовленості студентської молоді.

Завдання дослідження: 1. Дослідити історію виникнення гри «Петанк».

2. Визначити вплив гри «Петанк» на здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження.

Результати дослідження. Одні з перших згадок про ігри, що віддалено нагадують петанк, можна знайти в джерелах про Стародавній Рим та Грецію. У 6 столітті до н.е. греки змагалися в дальності кидання каменів, римляни грали на точність, кидаючи камінь якомога ближче до будь-якого об'єкта. У Греції для гри використовували сферичні камені, а в Римі – дерев'яні кулі окуті залізом.

З падінням Римської Імперії на довгі століття подібні ігри були забуті.

Уже в дещо інших формах гра відродилася в середні століття під назвою «глобурум» (globurum), більш відома як «boules». Існувало безліч її різновидів: кулі робилися з каменю, глини або дерева, в ходу були навіть дерев'яні кулі суцільно втикани кованими цвяхами з великими шлямпами. Гра стала настільки популярною у Франції, що, як і багато азартних розваг, зазнала репресій. У 1369 році Карл IV (імператор Священної Римської імперії) ввів на неї заборону, вважаючи, що для своїх підданих більш корисними будуть заняття військовими вправами.

Відомий французький письменник Франсуа Рабле говорив про цю гру: «Ні ревматизм, ніяка інша хвороба не можуть перешкодити будь-кому грати в петанк. Він підходить для будь-якого віку, як для молодих, так і для старих».

На початку 16 століття гра дуже сподобалася Папі Римському Юлію II, який навіть організував перші в історії петанку

міжнародні змагання між французами, італійцями та іспанцями. Незабаром відносини між Францією і Італією зіпсувалися, турніри припинилися, але у Франції вже почали грати в свою гру з кулями, якій дали нову назву «petanque». Це слово прийшло з Провансу, на місцевому діалекті воно означало «ноги разом». Назва нагадувала гравцям, що під час кидка не можна переступати за окреслене коло. [3]

Популярність гри дуже сильно зросла в XIX столітті. В неї грали не тільки на луках за межами міста, а й скрізь, де було місце – на вулицях і на ринкових майданчиках. У другій половині XIX століття в Ліоні з'явилася гра «Boule Lyonnaise» – «Ліонські кулі». У 1894 році був організований перший турнір, в якому більше 1000 гравців протягом трьох днів змагалися в мистецтві кидання куль. [2,3]

У тому вигляді, в якому він відомий в наші дні, петанк з'явився в 1907 році. Гра виникла в невеликому містечку на Лазурному березі Ла-Сьота. Дуже хороший, але вже літній гравець Jeu Provençal не зміг більше грати, тому що, за правилами цієї гри, потрібно зробити три кроки, перш ніж кинути кулю. Через ревматизм і сильний біль ця людина не могла зробити ні випад, ні необхідних три кроки перед кидком. Проте, він не хотів відмовлятися від свого виду спорту, і йому прийшла в голову ідея скоротити дистанцію кидка до 6-10 м., замість 14-22 м., а також кидати кулі з місця з намальованого кола. Гравець повинен стояти в колі, поки не впаде куля. Термін «закриті ноги» по-французьки звучить «pieds tanqués», в Провансі її називали «ped tanso». Ці два слова незабаром злились в одне: pétanque – петанк. [2,4]

1957 р. у м.Спа (Бельгія), під час Міжнародного турніру, організованого Бельгійською федерацією петанку та місцевим клубом, було прийнято рішення створити Міжнародну федерацію петанку. 8 березня 1958 року в Марселі було створено Міжнародну федерацію петанку. З того часу кількість країн-членів Федерації зросла з 7 до 165 на усіх п'яти континентах. На сьогодні є майже 600 000 ліцензованих гравців і ще багато людей, які грають просто для задоволення. Перший Чемпіонат світу було проведено у 1959 році у м.Спа (Бельгія). [3]

Зараз петанк є офіційним видом спорту у кількох мультиспортивних змаганнях: Світових іграх, Середземноморських іграх, Іграх СЕА, Азіатських іграх у приміщенні, Тихоокеанських іграх, Іграх країн Індійського океану, Африканських ігор та Світових пляжних ігор.

У 1986 році гра «Петанк» була визнаний Міжнародним олімпійським комітетом.

Петанк, як складова Boules Sport є кандидатом на включення до програми Ігор Олімпіади 2024 року. [3]

Дана гра включає: командну стратегію і тактику, техніку і психологічне налаштування. Вона не знає обмежень за віком і фізичній підготовці, корисна для здоров'я, об'єднує і заряджає позитивом. Для того щоб в неї грати, не потрібно дорогого інвентарю та екіпіровки. Метою гри є, стоячи всередині кола (обома ногами торкаючись землі), кинути металеві кулі якомога ближче до маленької дерев'яної кулі (cochonnet, piglet, bouchon, le petit – кошонет, поросятко, джек, бушон, корок, малесенький). При цьому металева куля може зачепити кошонет, або збити кулю суперника, щоб відштовхнути його. Головне щоб в кінці гри одна або кілька куль команди опинилися ближче до кошонету, ніж кулі суперника. За кожную таку кулю нараховується одне очко. Гра триває до 13 очок (кубок світу – 15).

Цю гру, як правило, грають на твердому ґрунті або гравії, але можна також грати на траві, піску тощо. Розмір майданчика 15м на 4 м. Вага куль повинна бути від 650 до 800 г, діаметр від 70 до 80 мм. Кошонет повинен бути виготовлений з деревини і мати діаметр від 25 до 35 мм.

При уявній легкості під час гри можна отримати пристойне фізичне навантаження. За одну партію, що триває приблизно годину (плюс-мінус 20 хвилин), гравець викидає на відстань від 6 до 13 метрів до 75 куль вагою близько 700 грам кожен (сумарне навантаження приблизно 45,5 кг.). До куль треба ще дійти (приблизно 2,5 км), потім 75 разів нахилитися або сісти, щоб їх взяти. Все це навантаження позитивно впливає на організм людини. [1]

Окрім того гра відбувається на свіжому повітрі і удосконалюватись в ній можна в міському сквері, парку, дачі, біля будинку і на спортивних майданчику, що додатково додає гри оздоровчого ефекту.

Заключення. Проаналізувавши все вище сказане, можна з упевненістю відзначити, що гра «Петанк» може позитивно впливати на здоров'я людини. Допомогає загартовувати характер, розвивати рухові якості, набувати нові рухові вміння і навички, а також вести по справжньому здоровий спосіб життя.

### **Список літератури:**

1. Смольский С.М., Сони́на Н.В. Петанк, как новая форма оздоровительной физической культуры студентов // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы III Междунар. науч. – практ. конф. (Минск, 11–13 апр. 2018г.). / под ред. : Е. С. Ванда. Минск : БГМУ, 2018. С. 91-93. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/22051/23.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BA> [Електронний ресурс]
3. <https://fipjrp.org/index.php/en/> [Електронний ресурс]
4. <http://www.multura.com/articles/16081/> [Електронний ресурс]

**Клапоущак І.Д.**

## **БЬОРДВОЧИНГ ЯК ПРИКЛАД ЕКОЛОГІЗАЦІЇ ТУРИЗМУ ТА ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМОК РОЗВИТКУ СТАЛОЇ ТУРИСТИКИ ТЕРНОПІЛЛЯ**

Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
Володимира Гнатюка

**Анотація.** В статті обґрунтовано концепт «бьордвочинг» як різновид екологічного туризму та альтернативний спосіб активного відпочинку; охарактеризовано ресурсну базу для створення бьордвочинг-турів на Тернопільщині як інноваційного та перспективного вектора диверсифікації туристики регіону в контексті сталого розвитку туризму.

**Annotation.** The concept of «birdwatching» as a kind of ecological tourism and an alternative way of active recreation has been substantiated in the article; the resource base for the creation of birdwatching tours in Ternopil region as an innovative and perspective vector of diversification of tourism in the region in the context of sustainable tourism development has been described.

Сегментація ринку споживачів туристичного продукту здійснюється за багатьма критеріями. Серед них на першому місці слід розглядати мету подорожі. Адже мета є конкретною реалізацією мотивації до туристичної подорожі, в якій відбивається потреба у відпочинку, реалізована як запит на

конкретний туристичний продукт [8]. За функціональною ознакою – мета подорожі, в сучасній міжнародній туристичній практиці виділяють досить чисельну кількість різновидів туризму. Серед них в країнах Європейського союзу, Англо-Америци, у Великій Британії, Японії великою популярністю користується бьордвочинг.

Бьордвочинг (бьординг) (від англ. bird – птах + watching – спостерігати) – напрям у туризмі, орієнтований на любителів спостерігати за птахами (інша назва – орнітологічний туризм). Відповідно бьордвочер (бьордер) – це учасник екологічного туру, метою якого є спостереження за життям птахів у природних умовах. А бьордвочинг-тур – екологічна туристична подорож з метою спостереження за життям диких птахів у природних умовах, їх фотографування, вивчення поведінки тощо [2,6]. В цьому сенсі бьордвочинг – напрямок екологізації сучасного туризму, котрий разом із такими імперативними компонентами як мобільність, туристифікація простору, сталий розвиток, соціальний туризм, соціологізацією, гуманізацією та технологізацією є складовими новітньої туристичної парадигми та «характеризують туризм як одну з найважливіших складових споживчих моделей сучасного суспільства» [5].

Нині в міжнародній індустрії туризму загально визнаним трендом є екологізація туристичного бізнесу, що пов'язано з усвідомленням суспільством реальності втрати природного та культурного різноманіття. Тому бьордвочинг, як один із варіантів екотуризму, котрий відображає тенденцію зростаючого інтересу суспільства до природи й дбайливого ставлення до навколишнього середовища і є популярним в провідних туристичних регіонах. Адже він повністю відповідає прийнятій UNWTO концепції екологічного туризму. Ця концепція передбачає «такі види туризму, за якими головною мотивацією туристів є спостереження і спілкування з природою, що сприяє збереженню навколишнього середовища і культурної спадщини, здійснюючи на них мінімальний вплив» [1]. На думку експертів UNWTO, екологічний туризм, як такий, втілює цілу низку зазначених нижче характеристик:

Це такі форми природно-орієнтованого туризму, в яких основна мотивація туристів полягає у спостереженні та розумінні природи, а також традиційної культури, що має місце на цій території.

Передбачає елементи екологічної освіти, виховання та просвітництва.

Негативний вплив на довкілля зведений до мінімуму.

Підтримує охорону довкілля такими засобами: забезпечення економічних вигод для приймаючих співтовариств, організацій та органів влади; створення нових робочих місць й можливостей для альтернативної зайнятості; отримання прибутку для місцевого населення; підвищення екологічної культури як місцевого населення, так і туристів щодо необхідності збереження та охорони природного та культурного середовища [5].

Отже, аналізуючи вище перераховані критерії, можемо стверджувати, що всім їм, у повній мірі, відповідають бьордвочинг-тури, як з точки зору контенту програмного забезпечення, так і з точки зору впливу на природне та соціальне середовище.

Бьордвочинг та орнітологія за своєю сутністю поняття близькі, але не тотожні, так як бьордвочинг, на відміну від орнітології, не належить до професійної діяльності, а здійснюється заради задоволення та у вільний час. Орнітологи – науковці, які вивчають птахів із використанням наукових методів, натомість для бьордвочера – важливий сам факт зустрічі з птахами та їх споглядання. Хоча зв'язок між орнітологією та бьордвочингом звичайно ж існує. Бьордвочери користуються даними орнітології щодо зовнішнього вигляду, поведінки, особливостей гніздування та живлення орнітофауни, екологічних груп та міграцій птахів. Необхідною складовою любительського спостереження за птахами є наявність визначників птахів, які укладають орнітологи. Бьордвочери, у свою чергу, надають орнітологам актуальну інформацію, яка стосується гніздування, стану популяцій, термінів міграцій птахів, зустрічі рідкісних видів.

Вважається, що інтерес до цього виду діяльності зародився на поч. ХХ ст. завдяки виданню англійським орнітологом Роджером Торі Пітерсоном «Польового довідника пахів» [3]. Але для України бьордвочинг – це відносно новий вид туризму. Поки що він репрезентується невеликою групою орнітологів-любителів [4], які на засадах самодіяльного чи незалежного туризму самі обирають маршрут і спосіб пересування, забезпечують собі харчування, нічліг і місце відпочинку, планують та здійснюють екскурсії, а також працівниками деяких об'єктів природно-заповідного фонду, котрі прагнуть урізноманітнити екскурсійні маршрути. Проблемними аспектами розвитку бьордвочингу в Україні є: непоінформованість потенційних туристів про такий вид активного відпочинку, відсутність туристичних фірм, котрі пропонують бьордвочинг-

тури, відсутність відповідної інфраструктури в потенційно привабливих місцях (маркованих орнітологічних стежок чи маршрутів, облаштованих майданчиків для спостереження), відсутність зацікавленості більшості керівників об'єктів природно-заповідного фонду, необхідність дорогого оптичного обладнання для повноцінного бьордвочингу). Проте, спостереження за птахами популярне в світі. В таких країнах як США, Канада та Велика Британія, бьордвочинг приносить чималі кошти туристичним компаніям, які організують спеціалізовані тури до зон популярності певних видів птахів, що в свою чергу приносить кошти в економіку країн [7]. Так, за даними [10] в США у 2016 році близько 20 % населення спостерігали за птахами; у Великій Британії (друга країна, за отриманою величиною доходу від цього виду туризму), бьордвочинг обігнав риболовлю – в країні близько 6 млн. осіб регулярно займаються спостереженням за птахами [3]. За статистичними даними UNWTO, бьордвочинг дав дохід у економіку США в 2006 році 36 млрд доларів [7,9]. Для більш ніж 120 світових туристичних компаній бьордвочинг – головна складова турів. Американський визначник птахів «The Sibley Guide to Birds», видання 2000 року, був проданий накладом 500000 книг до 2002 року [9]. Подібний визначник в Україні також існує (Птахи України: польовий визначник / І.В.Морісова, В.С.Талпош. – К.: Вища шк., 1984. – 183 с.). У визначнику подано основні діагностичні ознаки птахів, зареєстрованих в Україні, та короткий їх систематичний опис (зовнішній вигляд, голос, особливості поведінки та ін.). Текст і кольорові зображення птахів, доповнюючи один одного, дозволяють визначити певний вид орнітофауни в польових умовах. Цей визначник є цінним інформаційним підґрунтям розвитку бьордвочингу на теренах нашої країни.

До переваг бьордвочингу, окрім активності, прибутковості та різновиду туризму мінімального впливу на довкілля, можна віднести також і його лікувальні властивості. Терапевтами із Шотландії було запропоновано нестандартний метод лікування серцево-судинних та психічних захворювань, а також діабету та хронічного стресу. Основа цього методу – спостереження за птахами [3,11]. На нашу думку такий вид терапії доцільний також й у нашій країні як допоміжна складова традиційних методів лікування вище зазначених недуг, а також для реабілітації ветеранів АТО, ООС.

В Україні перспективними локаціями для розвитку орнітологічного туризму є: об'єкти природно-заповідного



фонду, місця гніздування та відтворення рідкісних видів птахів, спостереження на колоніях птахів, їх міграцій та зимівлі, зелені зони та водно-болотяні угіддя, прилеглі до селітебних зон. Такі локалітети мають місце в кожному регіоні України. Тому, враховуючи особливості територіальної організації туристичних destinations орнітологічного туризму конкретної території, турфірми можуть створювати як загальнооглядові, так і тематичні тури.

Можливість створення якісного туристичного продукту (туру) визначається наявністю та станом туристичних ресурсів (сукупності туристсько-рекреаційного потенціалу території, яка становить мотиваційний інтерес для здійснення подорожі та використовується в туристичній діяльності для створення туристичного продукту (туру); представлена об'єктами природної та культурної спадщини). Бьордвочинг в межах Тернопільщини – це можливість інноваційного напрямку в туризмі, який має відповідні туристичні ресурси. Найбільш атрактивними із них є локації в межах водно-болотяних біотопів орнітологічних й гідрологічних заказників області, а також території національних парків «Дністровський каньйон», «Кременецькі гори» та природного заповідника «Медобори», які, при умові, залучення їх до тематичних чи комплексних туристичних маршрутів, можуть стати повноцінними туристичними destinations для бьордвочингу.

Окреслимо потенційні туристичні destinations як ресурсну базу для створення бьорвочинг-турів в Тернопільському регіоні [12].

Боричівський орнітологічний заказник (розташований на околиці с.Боричівка Теребовлянського р-ну, в заплаві р.Боричівка) – місце гніздування водно-болотяної орнітофауни (водяна курочка, лунь болотний, мартин звичайний, плиска біла, чирок-тріскунок, очеретянка дроздоподібна, ремез та інші види птахів).

Голошинські ями – орнітологічний заказник (розташований на околиці с.Голошинці Підволочиського р-ну, в долині р.Самчик) – місце гніздування водно-болотяної орнітофауни (крижень звичайний, норець великий, сірощокий та сіроший, курочка водяна, лиска звичайна, качка сіра та інші види водоплавних птахів)

Іванівський орнітологічний заказник (розташований на околиці с. Іванівка Теребовлянського р-ну, в межах ставу) – місце гніздування водно-болотяної орнітофауни (чапля сіра, мартин звичайний, плиска біла, рибалочка та інші види птахів).

Ішківський орнітологічний заказник (розташований на околиці с. Дворище Козівського р-ну, в межах колишніх торфорозробок) – місце гніздування водно-болотяної орнітофауни (лебідь-шипун, крижень звичайний, лиска, норець великий, курочка водяна, лунь болотний та інші види птахів).

Канали – орнітологічний заказник (розташований на околиці с. Купчинці Козівського р-ну, в долині р.Стрипи) – місце гніздування лебедів-шипунів та інших водно-болотяних птахів).

Кашталівка – орнітологічний заказник (розташований на околиці м. Бережани, у басейні р.Золота Липа, в межах місцевого ставу) – місце гніздування водно-болотяної орнітофауни (дрімлюга, крячок світлокрилий, лунь болотний, лебідь-шипун, гуска сіра, крижень, сіра та руда чаплі, крячок річковий, великий і білощокий, чернь червоноголова, норець малий, лиска, кулик та інші).

Підволочиський орнітологічний заказник (розташований на околиці смт Підволочиськ, в межах ставу) – місце гніздування водно-болотяної орнітофауни (чайка, крижень звичайний та інші).

Романівський орнітологічний заказник (розташований на околиці с. Романівка Тербовлянського р-ну, в межах акваторії ставу) – місце гніздування водно-болотяної орнітофауни (мартин звичайний, плиска біла, чайка, крижень звичайний та інші).

Скалатський орнітологічний заказник (розташований на околиці м. Скалат Підволочиського р-ну, в межах акваторії ставу) – місце гніздування водно-болотяної орнітофауни (крижень, вівсянка і мартин звичайні, плиска біла, зяблик та інші).

Солов'їний гай – орнітологічний заказник (розташований на околиці с.Онишківці Шумського р-ну, в межах невеликих лісових урочищ) – місце гніздування, відтворення та відновлення чисельності солов'я східного та інших співочих птахів.

Чистилівський орнітологічний заказник (розташований в межах заболоченої заплави р.Серет, між Пронятином (мікрорайон Тернополя) та селами Біла, Чистилів, Великий Глибочок і Плотича Тернопільського р-ну) – місце гніздування водно-болотяної орнітофауни (кулики, пірникози, норці, чирки, чернь, лунь болотний, курочка водяна, плиска біла, боривітер, крижень, вівсянка і мартин звичайні, та інші; місце відпочинку гуски сірої під час перельотів).

Серетський гідрологічний заказник (розташований в межах заболоченої заплави р.Серет від с.Плотича Тернопільського до с. Кобзарівка Козівського р-нів та заплави р.Лопушанка від с. Городище до с.Носів Зборівського р-ну) – місце гніздування та відтворення багатьох видів водно-болотяних птахів. Серед них: кулики, мартини, пернікози, качки, очеретянки, норці, лунь болотний, боривітер, а також сови, жайворонки та інші.

Національний природний парк «Дністровський каньйон» (розташований в долині р.Дністер, в межах Монастириського, Бучацького, Заліщицького та Борщівського р-нів – від с.Діброва (Монастириського р-ну) до с.Окопи (Борщівського р-ну)). В межах парку зафіксовано 140 видів пернатих. Десятки видів птахів освоїлись у лісах, луках, річкових заплавах й на схилах каньйону (зозулі, соловейки, дятли, ластівки, дикі качки і гуси, мартини, сірі та білі чаплі, чорні та білі лелеки, круки, яструби, шуліки тощо).

Національний природний парк «Кременецькі гори» (розташований на території Кременецького та Шумського р-нів) – в межах парку зафіксовано 145 видів птахів, 14 з яких занесено до Червоної книги України. Орнітофауна парку представлена такими видами як граки, стрижі, горобині, круки, сороки, жайворонки, горлиці, сірі та чорнолобі сорокапуди, сірі сови, сиворакші, сипухи, перепілки, у болотяних місцях – крижні, пастушки, водяні курочки, деркачі, чайки, сірі чаплі. Рідкісними видами є підорлик малий, канюк, лелека чорний, пугач, малий строкатий дятел, кам'яні дрозди, серпокрильці.

Природний заповідник «Медобори» (розташований на території Підволочиського та Гусятинського р-нів) – орнітофауна заповідника нараховує 191 види. Найчисельнішими є представники горобцеподібних, соколиноподібних, сивкоподібних, гусеподібних, дятлоподібних, совоподібних. Особлива цінність заповідника – 11 видів рідкісних Червонокнижних птахів. Тут гніздяться орел-карлик, малий підорлик, лунь польовий, пугач, канюк звичайний, плиска біла та жовта, рибалочка голуба, на зимівлю прилітає сірий сорокапуд, іноді можуть прилетіти довгохвоста сова, сапсан, сипуха, на перельотах зустрічаються лелека чорний, гоголь, журавель сірий.

Таким чином, враховуючи вище подану інформацію, можемо стверджувати, що бьордвочинг – перспективний напрям розвитку екологічного туризму в туристичній індустрії Тернопілля. Завдяки багатству орнітофауни, наявності чисельних локацій з різними біотопами Тернопільський регіон

має потужну орнітологічну базу та потенціал для створення бьордвочинг-турів як інноваційного та перспективного вектора диверсифікації туристики регіону в контексті сталого розвитку туризму. Орнітологічний туризм, який не потребує створення вартісної інфраструктури, сприятиме здоровому способу життя, духовному розвитку та підвищенню екологічної культури як туристів, так і місцевого населення. Але втілення в життя ідеї туристичної «бьордвочинг-ойкумени» Тернопілля, насамперед, залежить від зацікавленості представників туристичного бізнесу в створенні тематичних чи загальнооглядових (з орнітологічною складовою) турів, поінформованості потенційних споживачів такого туристичного продукту та відповідно, й попиту на нього. А лейтмотивом розвитку бьордвочингу Тернопілля може стати влучний вислів Гомера: «Бог створив птахів для того, щоб люди пам'ятали про красу та свободу...».

### **Список літератури:**

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм – СПб.: «Издательский дом Герда», 2008. – 576 с.
2. Бьордвочинг-тур / Колотуха О.В. // Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика (словник-довідник). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://geohab.org.ua/node/650> (дата звернення: 29.11.2020)
3. Мірошник Р.О., Ярмола К.М. Перспективи розвитку бьордвочингу в Україні. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції розвитку індустрії туризму та гостинності в конкурентному середовищі». Харків, 2020. С.140-142. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/1k-GjEw-sTG7G4jUBLpeCd60zAIVpEEM4/view>
4. Орлова М.Л. Birdwatching як напрямок розвитку природно-пізнавального туризму в Україні. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції розвитку індустрії туризму та гостинності в конкурентному середовищі». Харків, 2020. С.143-144. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/1k-GjEw-sTG7G4jUBLpeCd60zAIVpEEM4/view>
5. Парфієнко А.Ю. Туристичне країнознавство. – Харків: Бурун Книга, 2009. – 288 с.
6. Смаль І.В. Географія туризму та рекреація: словник-довідник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 208 с.

7. *Спостереження за птахами. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>*
8. *Сучасні різновиди туризму: навч. посіб. / М.П.Кляп, Ф.Ф.Шандор. – К.: Знання, 2011. – 334 с.*
9. *Ті, хто дивляться за птахами. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.theinsider.ua/rus/lifestyle/5587ee456ee0d/>*
10. *How popular is birdwatching? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://chirpbirding.com/blog/81/how-popular-is-birdwatching/>*
11. *Шотландські лікарі прописують спостереження за птахами як ліки.[Електронний ресурс].– Режим доступу: <https://platfor.ma/shotlandski-likaripropysuyut-sposterezhennya-za-ptahamy-yak-lyky/>*
12. *<http://ecoternopil.gov.ua>*

**Кругляк Н.,  
Балицька С.,  
Балицький Б.**

## **ВИКОРИСТАННЯ ФРІЗБІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ САМБІРСЬКОГО ФАХОВОГО МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ**

КЗЛОП «Самбірський фаховий медичний коледж»

**Анотація.** У статті представлено використання літаючої тарілки – фрізбі у процесі проведення занять з фізичного виховання у Самбірському фаховому медичному коледжі.

**Annotation.** The article describes the use of the flying disk Frisbee at physical training lessons in Sambir Professional Medical College.

Актуальність дослідження. Формування української національної системи фізичного виховання вимагає оптимізації освітнього процесу з фізичного виховання студентської молоді у фахових передвищих закладах освіти, у тому числі – медичних коледжах. Фізичне виховання – це педагогічний процес, який спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом всього життя [1,2,4]. Це означає, що майбутній фахівець медицини повинен мати знання, які допоможуть йому зрозуміти суть фізичної культури,

її значення для збереження і зміцнення здоров'я людей, і найголовніше – оволодіти вміннями і навичками самостійних занять фізичними вправами під час організації власного дозвілля. Вважаємо, що такі вміння і навички повинні отримати студенти на заняттях з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Зміст фізичного виховання студентів медичних коледжів регламентується Законами України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про фахову передвищу освіту». Заклади освіти самостійно укладають освітньо-професійні програми і навчальні плани спеціальностей, циклові комісії – робочі програми навчальних дисциплін. У Самбірському фаховому медичному коледжі укладена нові робочі програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» [3]. Принагідно зазначимо, що чинні робочі програми спрямовані на реальне розв'язання завдань фізичного виховання студентської молоді в умовах громадянського і демократичного українського суспільства з притаманним йому розмаїттям особистих інтересів студентів.

Багаторічний стаж викладацької праці вказує, що поряд із опануванням на заняттях з фізичного виховання традиційних видів спорту, студенти проявляють інтерес до нетрадиційних видів спорту чи фізичних вправ, а саме – використання на заняттях літаючої тарілки – фрізбі.

Завдання дослідження: розкрити практично-методичні поради щодо використання літаючої тарілки – фрізбі на заняттях з фізичного виховання у Самбірському фаховому медичному коледжі.

Для розв'язання завдання дослідження використовували такі методи дослідження: вивчення і теоретичний аналіз літературних джерел, аналіз, синтез, індукція, дедукція та опитування студентів.

Викладацький склад циклової комісії фізичного виховання опрацював популярні і науково-методичні статті, що представляють цей новий вид фізичних вправ, а також вніс їх у зміст робочих програм.

Ряд авторів (Д.Безвербний, М.Васірук, Г.Ільницька, А.Огністий) представляли у власних дослідженнях цей вид вправ. Літаюча тарілка, яка придумана у середині минулого століття у США, набула популярності серед учнівської і студентської молоді всього світу. У цьому ми переконалися під час опитування студентів коледжу. Близько 80 % студентів хотіли б на заняттях з фізичного виховання навчитися основних прийомів фрізбі.

Вважаємо, що літаючу тарілку можна успішно використовувати на заняттях з фізичного виховання у медичних закладах освіти. У процесі таких занять відбувається розвиток форм і функцій організму студента, розвиток основних фізичних якостей, збільшується обсяг рухової активності, зміцнюється здоров'я. Доступність використання фрізбі дає змогу проводити заняття не тільки у спортивних залах, але й на свіжому повітрі.

Вправи фрізбі формують рухові вміння і навички для оволодіння спортивними іграми (футболом, волейболом, баскетболом), а також практичні навички щодо самостійних занять (проведення активного руханкового дозвілля).

Під час виконання вправ з літаючою тарілкою виховується у студентів інтерес і мотив до щоденних систематичних занять фізичними вправами, моральні і вольові якості (чесність, правдивість, витримка, взаємоповага і взаємодопомога).

Фрізбі можна використовувати у підготовчій, основні і заключній частинах заняття. Найголовніша умова – бажання студентів і викладачів. Для проведення гри потрібно вивчити 2–4 головних кидки: бекхенд, форхенд, хаммер, скубер (з технікою їх виконання можна ознайомитися в Інтернет-мережах).

Нами представлено практично-методичні вправи-поради, які можна використовувати на заняттях з фізичного виховання:

- ходьба і біг у паралельних колонах з кидками фрізбі;
- біг у повільному темпі по колу з кидками тарілки;
- кидки тарілки у шеренгах і зустрічних колонах;
- кидки тарілки у групах;
- кидки тарілки сидячи;
- загальнорозвивальні вправи з тарілками.

Фрізбі використовують під час проведення рухливих ігор (м'ячі замінюють тарілкою). Ми використовуємо посібник О.Кругляка «Рухливі ігри та естафети в школі» [3]. До таких ігор належать: «Фрізбі (м'яч) середньому», «Фрізбі (м'яч) капітану», «Виклик номерів», «Влуч фрізбі (м'ячем)», «Захисники фортеці», «Злови фрізбі (м'яч)», «Квач» (квач ловить тарілку, «Влуч у ціль» та різноманітні варіанти естафет.

Популярністю у студентів користується гра «Алтимат» (3x3, 4x4). У спортивному залі площею для зарахування очок є штрафний майданчик у баскетболі, на свіжому повітрі площу визначаємо малими гумовими фішками яскравого кольору. Правила гри прості і доступні для студентів: будь-які кидки-передачі фрізбі; захист одним гравцем; заборона поштовхів;

тарілку потрібно «доставити» у визначену площу (у нашому випадку – штрафний майданчик у баскетболі або визначена площа фішками).

Висновки. Багаторічний стаж викладацької праці вказує, що поряд із опануванням на заняттях з фізичного виховання традиційних видів спорту, студенти проявляють інтерес до нетрадиційних видів спорту чи фізичних вправ, а саме – використання на заняттях літаючої тарілки – фрізбі.

Літаючу тарілку можна успішно використовувати на заняттях з фізичного виховання у фахових передвищих закладах освіти. У процесі такого заняття розв'язуються оздоровчі, освітні та виховні завдання фізичного виховання. Доступність використання фрізбі дає змогу проводити заняття не тільки у спортивних залах, але й на свіжому повітрі.

### **Список літератури:**

1. Безверхня Г. В. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 10–13.
2. Голик А. Ставлення учнів 5–11 класів до фізичної культури особистості / Альона Голик // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 33–38.
3. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі : посібник для вчителя / О. Кругляк. – Т. : Підручники і посібники, 2019. – 112 с.
4. Москаленко Н. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придністров'я, Дніпропетровськ: Інновація. – 2015. – № 2.– С. 119–124.
5. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для спеціальностей «Сестринська справа», «Фармація, промислова фармація» / Укладачі: Н. Кругляк, Б. Балицький, С.Балицька. – Самбір: СФМК, 2020. – 32 с.



Кругляк О.,  
Заріцький С.,  
Кругляк Т.

## ВИТОКИ ФУТБОЛУ НА САМБІРЩИНІ: ШЛЯХ ВІД АВСТРО-УГОРЩИНИ ...

КЗЛОР «Самбірський фаховий педагогічний коледж імені Івана Філіпчика»

**Анотація.** У публікації представлено дослідження витоків розвитку футболу на Самбірщині у часи Австро-Угорщини.

**Annotation.** In the article the beginnings of football in Sambir district of Austro-Hungarian Empire are described.

Актуальність дослідження. Футбол – найулюбленіший вид спорту на планеті Земля. Жоден вид спорту не збирає стільки глядачів на трибунах, скільки ця прекрасна спортивна гра.

Історія українського футболу зберігає немало напівзабутих сторінок. Дослідження історії Прикарпатського футболу, зокрема і витоків футболу на Самбірщині здійснювали науковці, письменники, кореспонденти Є.Попов, В.Каспаревич, О.Паук, Т.Пуньків, О.Скоцень, О.Леськів. Ці відкриття слугували нам за базис у продовженні історичного дослідження.

Виклад основного матеріалу. Самбір – одне з найбільших міст передгір'я Карпат, розташоване безпосередньо на березі Дністра. Протягом багатьох століть Самбір був одним із найважливіших міст Галичини. Археологічні знахідки епохи пізньої бронзи, ранньоскіфського часу та часів занепаду Римської імперії свідчать, що на території Самбора люди живуть протягом принаймні трьох тисяч років. Велика історія Самбора. Але нас цікавить історія виникнення футболу у Самбірському краї.

Об'єкт дослідження – історія українського Прикарпатського футболу. Предмет дослідження – витоків футболу на Самбірщині у часи Австро-Угорщини. Завдання дослідження: розкрити історію зародження футболу на Самбірщині у часи панування Австро-Угорщини.

Для розв'язання завдань дослідження використовували такі методи дослідження: вивчення і теоретичний аналіз літературних джерел, аналіз і синтез, індукція і дедукція та історико-порівняльний метод.

Кілька сторіч в історії Самбора – це нищівні війни, неодноразові зміни влади, переходи міста від одного окупанта до іншого, це тисячі репресованих людей, це кардинальна ломка світогляду людей, економічного устрою, панівної ідеології, це прогрес, розбудова і занепад. Перша літописна згадка про Самбір датується 1241 роком. До 1349 року поселення перебувало під владою Галицько-Волинської держави. Згодом, разом з іншими галицькими землями, було загарбане Польським королівством. У 1390 році Самбір отримав Магдебурське право [2].

Наприкінці XVIII ст. внаслідок трьох поділів Польщі (1772, 1793, 1795 рр.) землі Західної України з населенням 2,5 млн. осіб (у тому числі 2 млн. українців) стали колонією Австро-Угорської імперії. Вкрай незадовільним було й культурне становище українців. У Галичині тривав початий ще значно раніше процес полонізації, на Закарпатті – мадяризації, на Буковині – румунізації. Східна Галичина разом із частиною польських земель входила до складу «Королівства Галіції» з центром у Львові. В адміністративному відношенні край налічував 12 округів, у тому числі – Самбірський. На чолі Галичини був губернатор, який призначався Віднем.

Рух футболу світом відбувався різними шляхами, а провідниками нової гри були представники різних верств суспільства. На початку XX сторіччя у багатьох країнах Європи футбол вже набув популярності і стійкого статусу. На українських землях, що входили до складу Російської імперії, піонерами гри були іноземці, які працювали на підприємствах Одеси, Харкова, Києва.

У Галичині (до 1918 р.) – одному з найбільш розвинутих регіонів австро-угорської монархії, де не було великої промисловості, жило сільське населення і роль локомотиву взяла на себе місцева учнівська молодь. Першими, як і належить столиці краю, з футболем познайомились львів'яни. Перші футбольні клуби Королівства Галичина, майбутні «Чарні» і «Лехія», з'явилися восени 1903 року у стінах двох шкіл Львова. Невдовзі футбольна «лихоманка» охопила і решту навчальних закладів міста. Серед гімназистів були не лише львів'яни, але і мешканці львівських команд, вже за декілька років власні футбольні осередки отримали більшість галицьких міст, де були гімназії – Самбір, Тернопіль, Перемишль, Станіслав, Стрий. На той час у кордонах сучасної України, окрім Галичини, Буковини і Закарпаття, перші «паростки» гри мільйонів «проросли» лише в декількох великих промислових центрах.

На теренах Самбора футбол (копаний м'яч) з'явився восени 1906 року. У межах сучасної Львівщини самбірчанів випередили лише мешканці Львова і Стрия. Якщо взяти ширше, у масштабі країни, то Самбір і тут серед лідерів, залишивши позаду низку великих промислових центрів сходу і півдня України.

Першопрохідцями футболу у Самборі були учні Самбірської місцевої гімназії, які створили спортивний клуб (в історію він увійшов під назвою «Корона»), який мав виборне керівництво, бюджет, спортивний інвентар та інші обов'язкові атрибути.

У звітах Самбірської гімназії (1905 - 1997 рр.) був розділ під назвою «Фізичний розвиток молоді». Зі звіту можна довідатися, що у шкільній програмі була гімнастика як обов'язкова дисципліна, а з настанням теплої пори учні бавились на шкільному подвір'ї або ходили у мандрівки до Дністра і за місто. Подібні повідомлення повторювалися практично без змін з року в рік. І у звіті вперше фраза про забави на шкільному подвір'ї набула дещо зміненої форми (подаємо мовою, наближеною до оригіналу): «Наскільки дозволяє стан повітря, вправляли учні рухливі розваги на шкільному боїску, зокрема футбол, пестувку, палант, ігри угорські і деякі без приладів» [3].

Для нашого дослідження у цій фразі визначене слово «футбол». Можна припустити, що окремі вчителі та гімназисти вже знали про існування футболу. Одним з таких першопрохідців футболу можна вважати лікаря Альфреда Віноградського (1863-1920 рр.) У Самбірській гімназії він викладав гімнастику, був палким прихильником руханки. Лікар за освітою, Віноградський бачив у руханці засіб для зміцнення здоров'я молодого підростаючого покоління. Його стараннями від травня 1906 року у Самборі видавався місячник «Рух», присвячений фізкультурним заняттям. Хоча футболу на шпальтах місячника було присвячено лише декілька рядків. Але, цілком можливо, саме пан лікар надихнув найзавзятіших зі своїх підопічних спробувати побавитися у «пілку ножну». Дуже цікавим виявився звіт «Читальні учнів старших класів». Окрім основної функції – бібліотеки для учнів, під дахом читальні працювали самодіяльні гуртки: артистичний, історично-літературний, природничо-математичний і спортивний [3].

Перший офіційний матч в історії самбірського футболу відбувся 8 червня 1908 року. Ініціатива його проведення належала куратору спортивного гуртка лікарю А.Віноградському. Оскільки у Самборі не було жодного стандартного футбольного поля, місцем зустрічі вибрали галявину за залізничною станцією. Вхід на матч був платним:

10 галерів мали сплатити школярі, за 30 галерів подивитися на футбольну забаву могло старше панство. Самбірська команда мала назву «Корона», яка і стала футбольною візитівкою міста на наступні десятки років. У гості мала приїхати команда львівська «Погонь». Насправді львів'яни до Самбора відправили свій третій склад. Перший матч самбірчани програли з рахунком 1:10.

Відхід багаторічного опікуна клубу доктора А.Віноградського та відсутність футбольного поля негативно вплинуло на футбольне життя міста. Варто також відзначити негативне ставлення більшості вчителів гімназії до масового захоплення учнями футболу.

Влада в особі бургомістра Самбора виділила великий «пляц» для будівництва стадіону. Свій перший матч на новому стадіоні «Корона» зіграла 12 червня 1911 року. Суперником самбірчан була футбольна команда «Ревера» зі Станіслава. Гра, яка одразу показала перевагу «Ревери», завершилася з рахунком 8:1 на користь гостей. У матчі-відповіді гості вирішили не псувати господарями свята і обмежились мінімального перемогою 1:0. Дружню атмосферу, що панувала навколо матчу, відзначила і «Газета Самборська»: «Попри поразку, колеги з місцевої «Корони» сердечно проводжали на вокзалі до Станіслава переможців» [3].

В умовах війни (1914-1918 рр.) про футбол згадували лише у період затишшя на фронтах. Більшість клубів припинили свою діяльність. Учні старших класів Самбірської гімназії поповнювали лави різноманітних військових формувань і змагатися не було з ким.

Висновки. Наші дослідження доводять, рух футболу світом відбувався різними шляхами, і провідниками нової гри були представники різних верств суспільства.

Перші футбольні клуби Королівства Галичина з'явилися восени 1903 року у стінах шкіл Львова.

У футбол на теренах Самбора розпочали грати восени 1906 року гімназисти Самбірської місцевої гімназії.

Наші дослідження потребують продовження з метою розкриття витоків Самбірського футболу під час окупації українських земель Польщею та СРСР.

### **Список літератури:**

1. Каспаревич В. Львівський футбол: люди, факти. 1939-1991. / В. Каспаревич, О. Паук, Т. Пуньків. – Л. : Світ, 2020. – 464 с.

2. Машура Г. Самбір і Самбірщина. Краєзнавчий нарис / Г. Машура, Д. Каднічанський, А. Каднічанський, О. Козар. – Дрогобич : Коло, 2005. – 288 с.
3. Попов Є. Самбір, гол! Літопис Самбірського футболу 1906-2018 рр./ Є. Попов. – Л., 2019. – 318 с.
4. Самбір. Погляд у давнину / І. Губик, С. Кравцов, Р. Могитич. – Л., 2002. – 84 с.
5. Скоцень О. З футболем у світ. Український Пеле або Батяр Леньо з Левандівки / О. Скоцень. – К. : Ярославів Вал, 2012. – 504 с.
6. Kuczera A. Samborszczyzna T. I, II. / A.Kuczera. – Sambor, 1935 – 1937.

**Лаврін Г.З.** <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

**Середа І.О.** <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

## **ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

Тернопільський національний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка

**Анотація.** У статті розглядаються питання щодо використання інформаційних технологій у фізичному вихованні. Визначено, що використання різних інформаційних технологій мають велике значення в теорії та практиці фізичного виховання. Інформаційно-комп'ютерні технології сприяють якісному формуванню вмінь та навичок, розширюють можливості спортсменів і тренерів, оптимізують методи навчання спортивних дисциплін.

**Annotation.** The article considers the use of information technology in physical education. Determined that the use of various information technologies are important in the theory and practice of physical education. Information and computer technologies contribute to the qualitative formation of skills and abilities, expand the capabilities of athletes and coaches, optimize methods of teaching sports.

Постановка проблеми. У сучасному світі, технології відіграють важливу роль. На сьогоднішній день, ми не уявляємо себе без Інтернету і сучасних технологій. Ні для кого не секрет, що новітні технології, які охоплюють різні сфери життєдіяльності людства, значно спрощують наше життя, а також широко застосовуються у навчанні. На сьогоднішній день будь-який напрямок спортивної індустрії неможливий без застосування сучасних інформаційних технологій [9].

Світ, в умовах пандемії, з кожним днем, розвивається в напрямку вирішення безлічі питань дистанційними методами. Прогрес помітний у різних сферах людської діяльності, зокрема і в освітній сфері.

Наразі, відбувається стрімкий ріс щодо запровадження нових, нетрадиційних, інноваційних методів навчання і впровадження нових, нестандартних і швидких рішень [7]. Нові способи навчання спрямованні не стільки як на досягнення мети і цілей навчання та засвоєння програмного матеріалу, як – на здатність самостійно засвоювати знання, знаходити шляхи вирішення, оволодівати необхідною інформацією і критично та творчо мислити.

Застосування комп'ютерної техніки здатне значно підвищити продуктивність праці педагогічної діяльності шляхом високоякісної передачі навчального матеріалу, а також концентрації уваги на ключових моментах навчального матеріалу, і водночас зменшити непродуктивні втрати сил та часу на пошук, сприймання і засвоєння інформації [1, 5, 8]

Метою нашої статті є проаналізувати можливості застосування сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз Інтернет-ресурсів.

Результат дослідження.

Не дивлячись на те що заняття фізичними вправи носять практичний характер, але і тут є місце для застосування інформаційних технологій. Наприклад, використання мультимедійних презентацій на заняттях дозволяє більш детально передавати теоретичний матеріал, що робить навчальний процес більш ефективним [2, 3]. Цей тип роботи

може бути використаний при вивченні техніки розучуваних рухів, оскільки за допомогою наочної картинки матеріал сприймається краще.

За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, барвисто піднести історичні події, біографії спортсменів. Створення відеороликів з комплексами загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) можуть стати помічниками вчителів та тренеру. Електронні освітні ресурси, також дозволяють детальніше познайомитися з вивченою темою, знайти необхідні вправи для вдосконалення фізичних якостей і поповнити багаж знань з фізичної культури і здорового способу життя [4].

У фізичному вихованні інформаційно-комп'ютерні технології можуть використовуватися для пошуку і збору інформації (щодо історії різних видів спорту, біографії спортсменів, правил ігор, для написання навчально-методичних посібників, тощо). Окрім того, завдяки ІКТ можна створювати проекти, різноманітні презентації, що сприяє розвитку дослідницьких здібностей.

Важливу роль ІТ відіграють у науково-дослідній роботі, тому що дозволяють виконувати складні математичні розрахунки і обробляти значні масиви числових даних в короткі терміни. Комп'ютерні алгоритми цього типу фіксують ряд показників, які оцінюють фізичну підготовленість і стан здоров'я спортсмена. Використання комп'ютерних технологій дозволяє розглядати ці показники в динаміці і робити висновки про ефективність тренувальних режимів, об'єктивно оцінювати обсяг і інтенсивність навантажень [9].

Сучасна діагностика та контроль не може існувати без ІКТ. Тестування, експрес-діагностики, моніторинги, анкетування та інші види діагностичних досліджень передбачають застосування методів ІКТ.

Різноманітність варіантів дозволяють представити унаочнення підсумкових таблиць чи протоколів змагань. Також комп'ютерні технології, для кращого сприйняття матеріалу, дозволяють демонструвати широкий спектр графіків, таблиць, малюнків, схем, а також розробляти грамоти, дипломи, подяки, стінгазети, тощо.

Іншою важливою формою роботи сучасного вчителя є створення і використання особистого інтернет-сайту. Сайт може

бути важливим інструментом організації навчально-пізнавальної діяльності. Головне його призначення – допомогти отримати додаткові матеріали. Використання інтернет-сайту педагога допомагає формувати інформаційну компетенцію, підвищує ефективність навчання, економить час і кошти на підготовку завдань. Сайт для сучасного педагога - це, свого роду, одна з умов його професійного зростання, презентація свого педагогічного досвіду великої аудиторії колег [8].

Якщо розглядати технології безпосередньо у спорті, то можна помітити, що вони є присутніми скрізь. Для прикладу, технології відіграють велику вирішальну роль у допомозі гравцям, тренерам, суддям і навіть вболівальникам, у різних видах спорту. За допомогою сучасних технологій, можна не тільки фіксувати рахунок гри, а й оцінити результативність окремих гравців, спортсменів. Сучасні комп'ютерні технології дозволяють вести статистику, аналітику, анімацію, аналіз фізичного стану гравців та демонстрування результату.

Для прикладу, у футболі однаково поєднуються об'єктивні та суб'єктивні методи оцінки результату, що супроводжується потребою вирішення спірних моментів. Задля підвищення об'єктивності оцінки дотримання правил змагань у футболі використовують інформаційні технології, серед яких – Video Assistant Referees, що складається з монітора зі спеціальною комп'ютерною програмою, яка дає змогу під час трансляції відслідковувати всі дії гравців на полі [5]. Водночас, останнім часом рефері у футболі, дозволяється передивлятися відео повтор спірних моментів під час гри (фіксація порушень, пробиття пенальті, тощо).

У практиці баскетболу застосовується технології, що дають можливість гравцеві й тренерів одержати інформацію про помилки і точність відтворення окремих фаз кидка [6]. В сучасному баскетболі, на усіх іграх професійних команд ведеться статистика за діями усіх гравців на майданчику, щодо кількості кидків, їх результативності, точних на неточних передач, перехоплень і т.д.

Висновки. Підсумовуючи вище наведене, можна вважати, вміло побудована система фізичного виховання з використанням різних інформаційних мають велике значення в



теорії та практиці фізичного виховання. Інформаційно-комп'ютерні технології сприяють якісному формуванню вмій та навичок, розширило можливості спортсменів і тренерів, оптимізують методи навчання спортивних дисциплін.

### **Список літератури:**

1. Азарова Н. В. Використання інформаційних технологій навчання у вищих юридичних закладах освіти. – Режим доступу : <http://intkonf.org/azarovanv-vikoristannya-informatsiynih-tehnologiy-navchannya-u-vischih-yuridichnihzakladah-osviti/>
2. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. (2011). «Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів». Вісник ЧДПУ, 86, 15-18.
3. Богданов І. Т., Сергєєв О. В. Засоби інформаційних технологій, їх практичні можливості, дидактична доцільність використання й упровадження. – Режим доступу : [http://conference.mdpu.org.ua/conf\\_all/confer/2001/newtech/5/bogdanov.htm](http://conference.mdpu.org.ua/conf_all/confer/2001/newtech/5/bogdanov.htm)
4. Інформаційні технології в навчанні. – Режим доступу : <http://lkartashova.at.ua/publ/1-1-0-7>
7. Клопов Р. В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти / Р. В. Клопов // Актуальні проблеми фізкультурної освіти : матеріали ІІ електронної наукової конференції (18 травня 2008 р. м. Харків) / Харьк. нац. пед. ун-т. Г. С. Сковороди. – Харків „ОВС“, 2006. С. 8 – 9.
5. Кокоулина О. П., Соколов И. А. Информационные технологии в футболе. В: Инновационные научные исследования: теория, методология, практика: сб. ст. XIII Междунар. науч.-практ. конф. 2018. С. 217–219.
6. Кудімов В.М. Дослідження точності відтворення кута кидка в баскетболі // Спортивний вісник придніпров'я. - Дніпропетровськ: ДДІФКС. - 2003. - № 3-4. - С. 72-73.
7. Лаврін Г.З. Дистанційна освіта як один із шляхів удосконалення процесу фізичного виховання студентів/Г.З.Лаврін, О.Серетна, С.Смаглюк// Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – С.377-380.
8. Трощенко О.Н., Шлемова М.В., Чернышева ИВ. (2013). «Использование информационных технологий при проведении спортивных мероприятий». Успехи современного

естествознания, 10, 191-192.

9. Шандригось В. Використання інформаційних технологій у спортивних єдиноборствах // 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. – С. 260-262.

Ладика П.І. <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>

**ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ ЯК ЧИННИК ВИХОВАННЯ  
СПОРТИВНОЇ МОЛОДІ:  
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ І НАПРЯМКИ  
РОЗВИТКУ**

Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
Володимира Гнатюка

**Анотація.** У статті мова йде про особливості олімпійського руху, який може виступати одним із факторів виховання підростаючого покоління. У публікації розглянуті актуальні проблеми олімпійського руху, визначенні можливі перспективи та напрямки розвитку олімпійського руху як одного з чинників виховання молоді. Визначенні проблеми, що істотно стримують розповсюдження ідеалів олімпізму в сучасному світі. Визначенні основні точки зору щодо питання вибору моделі, яка б лягла в основу проектування сучасного олімпійського руху і відповідної стратегії дій.

**Annotation.** The article deals with the peculiarities of the Olympic movement, which can be one of the factors in the upbringing of the younger generation. The publication considers the current problems of the Olympic movement, identifying possible prospects and directions for the development of the Olympic movement as one of the factors in educating young people. Identifying the problem that significantly hinders the spread of the ideals of Olympism in the modern world. Defining the main points of view on the issue of choosing a model that would form the basis for the design of the modern Olympic movement and the corresponding strategy of action.

Олімпізм, як нова філософія життя, в даний час представляє важливий фактор не тільки для зміцнення здоров'я підростаючого покоління, а й його всебічного розвитку. Разом з тим дослідження, що проводяться в різних країнах світу, в цілому фіксують досить подібну і не зовсім оптимістичну картину: серед молоді низький рівень знань про олімпізм; відсутня стійка позитивна позиція молодих спортсменів по відношенню до принципів Fair Play; низька мотиваційна значущість олімпійських перемог співвітчизників для власних занять спортом; загальноосвітня школа не є джерелом знань про цінності фізичної культури та спорту для молоді; не весь тренерсько-викладацький склад має необхідні знання про олімпізм і принципи Fair Play і т.д. [2,3,5].

У зв'язку з цим в даний час особливої актуальності набуває теоретична розробка ідей олімпізму. Визначення, дане в Олімпійській хартії: "Олімпізм являє собою філософію життя, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле гідність тіла, волі та розуму", сьогодні має бути розгорнуто і наповнене конкретним змістом [2,7].

Виділяються дві проблеми, що істотно стримують розповсюдження ідеалів олімпізму в сучасному світі. Перша - неоднозначність трактування олімпізму та його ідеалів. Друга - протиріччя між реальною орієнтацією учасників олімпійського руху на практичні цінності та ідеали гуманізму, які проголошує олімпійська філософія. Для того щоб розібратися в цьому протиріччі необхідно осмислити природу сучасного олімпізму. Більшість дослідників згодні з тим, що олімпізм спочатку черпає свій зміст з культурної традиції Стародавньої Греції. При цьому виділяються три етапи розвитку олімпізму: античний, кубертенівський і сучасний. Історично відродження Олімпійських ігор багато дослідників тісно пов'язують з трансформаціями в європейській культурі. Модель спортивної діяльності стала відповідати ідеалам лібералізму, сформульованим європейським Просвітництвом. Перенесення ідеології лібералізму в сферу спорту - головне інтелектуальне джерело олімпізму. В основних принципах та ідеалах олімпізму (взаєморозуміння та дружби, доброї волі та миру, недопущення дискримінації за расовими, релігійними або політичними мотивами, суперництво між окремими особами та командами, а не між країнами, дотримання правил гри, авторитет арбітра) легко вгадуються відповідні фундаментальні цінності ліберального світогляду [1,4,6].

У питанні вибору моделі, яка б лягла в основу проектування сучасного олімпійського руху і відповідної стратегії дій, є дві основні точки зору.

Одні дослідники закликають до чистоти олімпізму, до реконструкції "античного" варіанту Олімпійських ігор. Олімпійська освіта тут зводиться до вивчення історії античних та сучасних Олімпійських ігор, до відтворення за зразком античності системи морально-етичних цінностей. Соціокультурний сенс спортивної діяльності розуміється як спосіб самоствердження людини. Потреба в самоствердженні є сутнісною характеристикою людини. Спорт в Стародавній Греції дозволяв людині самостверджуватися в загальногрецькому масштабі - в сучасному ж світі спорт дає можливість самоствердження в загальносвітовому масштабі. Розвиток олімпійської ідеї в сучасному світі має йти шляхом відродження олімпійської філософії античного світу. Саморозвиток цієї філософії забезпечується за рахунок того, що сучасна соціокультурна ситуація характеризується пануванням ідеології прав людини і пріоритету загальнолюдських цінностей, що по суті реалізує гуманістичну ідею [2,5].

Інша стратегія полягає в активному конструюванні сучасних гуманістичних проектів і неklasичних моделей юнацького спорту. Вибір шляхів розвитку сучасного спорту є логічним продовженням тієї чи іншої (зазначених вище) стратегії розвитку олімпізму. Виділяються два можливих шляхи розвитку сучасного спорту. Перший - нарощування гуманістичного потенціалу в сучасному спорті, активізація діяльності з розповсюдження філософії античного олімпізму, виховання нового покоління на традиціях світу і справедливості. Другий - переосмислення концепції олімпізму та ролі спорту в сучасному світі, панування прагматичного (технократичного) підходу, при якому головне - перемога і результат. У цій альтернативі спорт з'єднується з бізнесом в глобальному масштабі, а Олімпійські ігри перетворюються в торгові ярмарки спортивної індустрії та фармакології.

Поширення допінгу, що руйнує здоров'я спортсменів, комерціалізація, яка вносить в спортивні змагання дух наживи та збагачення, професіоналізація, що перетворює спортивні змагання в грандіозні видовища - всі ці явища вимагають вироблення чіткої позиції з боку керівників МОК, національних олімпійських комітетів, громадських організацій, засобів масової інформації. Вирішення завдання протистояння руйнівним

тенденціям в олімпійському русі вимагає посилення діяльності зі створення та зміцнення системи олімпійської освіти [1,3].

Важливим аспектом у розвитку олімпійської освіти є підготовка нової генерації фахівців в галузі фізичної культури і спорту, здатних брати безпосередню та активну участь у впровадженні цінностей олімпізму як цінностей загальнокультурного розвитку суспільства в цілому. У ряді країн до створення даної системи підготовки вже приступили. В університетах фізичного виховання і спорту розробляються такі дисципліни, як "Олімпійський спорт", "Загальна теорія підготовки спортсменів" "Олімпійська освіта" і т.п. Окремому обговоренню підлягає і проблема організації олімпійської освіти в загальноосвітніх школах. При цьому мова повинна йти в першу чергу про поширення серед учнів олімпійських знань, які поступово трансформуються в олімпійську філософію життя. Олімпійська освіта в загальноосвітній школі може мати два напрямки: контекстне і безпосереднє. Контекстний напрямок реалізується в процесі викладання на основі міждисциплінарних зв'язків великої групи шкільних предметів, де олімпійські знання інтегровані в конкретні навчальні дисципліни. Безпосередня олімпійська освіта можлива як система уроків олімпійських знань [2,4].

Однією з ефективних форм поширення ідей олімпізму стали олімпійські музеї. Перший олімпійський музей був відкритий 23 червня 1993 в Лозанні. Створення музеїв олімпійської слави в різних країнах світу і досвід організації інформаційно-просвітницької роботи цих організацій дозволяють знайти нові можливості для поширення ідеалів олімпізму в сучасному світі. Питання олімпійської освіти не зводяться лише до підвищення рівня знань про Олімпійський рух та декларації цінності ідеалів олімпізму. Важливим компонентом олімпійської освіти є формування реальної поведінки, способу (стилю) життя, що відповідає цим ідеалам і цінностям. Не випадково в Олімпійській Хартії в якості важливого завдання олімпізму, що з'єднує спорт з культурою та освітою, наголошується на формуванні способу життя, який базується на радості від зусилля, на виховному значенні доброго прикладу та повазі до універсальних етичних цінностей [7].

Фактично виховання через практику найбільш ефективне. Візцем поширення ідеалів олімпізму серед молодих спортсменів є, наприклад, Всесвітні юнацькі ігри. Є досвід організації регіональних спортивних свят за прикладом проведення Олімпійських ігор, проведення Олімпійських уроків,

прекрасною традицією, започаткованою Національним олімпійським комітетом України ще у 2010 році, стало проведення Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед школярів «Олімпійське лелеченя». Досить частим і ефективним є залучення ритуалів і символів олімпізму в практиці повсякденної спортивної роботи.

Таким чином, культурологічний підхід до аналізу сучасного олімпізму є досить плідним. Безсумнівним фактором посилення впливу олімпійської ідеології та філософії на формування сучасної соціокультурної ситуації є підвищення авторитету МОК в світі [2,3,4,5].

### **Список літератури:**

1. Ащанин В.С. Олимпийское образование: проблемы обобщения современного опыта в странах СНГ. Олимпийский спорт и спорт для всех: тезисы IX Междунар. науч. конгр., м.Київ, 2005. С.5-12.
2. Булатова М. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів України: навч.-метод. посіб. Київ.: Олімпійська л-ра.,2007.44 с.
3. Васильєва О. В. Олимпийская парадигма развития современного спортивного мышления. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. м.Київ, 2004. № 2. С. 2—5.
4. Георгиадис К. Теоретические основы олимпийского образования . Наука в олимпийском спорте. м.Київ, 2007. № 2. С. 3—16.
5. Єрмолова В. М.. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. К.,Олімп літ-ра. 2011. 335 с.
6. Кубертен П. Олимпийские мемуары. К. Олимп. літ., 1997. 179 с.
7. Олімпійська хартія URL: <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-khartiya/>

Лях-Породько О.О. <https://orcid.org/0000-0003-4165-1646>

## **СПОРТИВНИЙ РОДОВІД – ОН-ЛАЙН ТЕХНОЛОГІЯ ВИВЧЕННЯ ІСТОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ**

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** У публікації здійснено аналіз нового он-лайн проекту з вивчення історії фізичного виховання, спорту та олімпійського спорту. З'ясовано місію та концепцію он-лайн журналу Спортивний родовід. Визначено основні рубрики, партнери та лідерів думок – авторитетних спортсменів в Україні та в діаспорі, які підтримали Спортивний родовід. Зазначено унікальну он-лайн технологію вивчення й пізнання історії фізкультурно-спортивного та олімпійського надбання українського суспільства.

**Annotation.** The publication analyzes a new online project to study the history of physical education, sports and Olympic sports. The mission and concept of the online magazine Sports Rodovid are clarified. The main rubrics, partners and opinion leaders - authoritative athletes in Ukraine and in the diaspora who supported the Sports Rodovid were identified. The unique online technology of studying and learning the history of physical culture and sports and Olympic heritage of Ukrainian society is indicated.

У липні 2019 року започатковано новий унікальний проект – он-лайн журнал «Спортивний родовід» – <https://sportsrodovid.com/>

Головна концепція журналу «Спортивний родовід» полягає в об'єднанні українців всього світу! «Спортивний родовід» це журнал, де кожен зможе знайти свою історію.

Місія – збереження історії тіловиховання, спортивного та олімпійського руху як національної пам'яті України. Гасло – «Історію знаєш – перемогу здобуваєш!» [2].

Он-лайн журнал «Спортивний родовід» розповідає про історію спорту в Україні, Діаспорі (Українська Спортова Централя Америки й Канади, Світовий Конгрес Українців, Український Народний Союз, Спілка Української Молоді, Пласт, Сокіл, Просвіта та інші громадські та молодіжні інституції закордонного українства) та Світі. В них друкуються унікальні статті на основі першоджерел та невідомих фактів, подій, постатей!

Партнерами он-лайн журналу Спортивний родовід є Національний олімпійський комітет України [1], Комісія НОК України «Закордонне українство», Українська Спортова Централя Америки й Канади, Український музей спорту та Зала слави (США), Спілка Української Молоді, Центральний державний архів зарубіжної україніки (Україна), Музей української діаспори (Україна), Український музей-архів у Клівленді (США), Українське культурне товариство «Просвіта» (Аргентина), Інститут досліджень української діаспори (Україна), ВГО «Сокіл» (Україна), УСВТ «Чорноморська Січ» (США), Товариство історії фізичного виховання і спорту України, Загін «Червона калина» НСОУ Пласт, Федерація плавання України, Федерація лижного спорту України, електронна бібліотека DIASPORIANA.ORG.UA.

Завдяки журналу «Спортивний родовід» тисячі українців мають чудову нагоду знати історію щоб здобувати перемогу! Завдяки журналу, у кожному куточку світу де є бодай один українець, знатимуть й передаватимуть свої знання нащадкам для збереження історії українського тіловиховання, спортивного та олімпійського руху як національної пам'яті!

Свою підтримку журналу висловили відомі й авторитетні діячі українського спорту й громадсько-молодіжного руху в Україні та за кордоном: Мирон Биц – президент Української Спортової Централі Америки і Канади (США), Всеволод Соколик – голова Олімпійської Комісії Світового Конгресу Вільних Українців 1989 – 1993 років, голова Спортової Комісії СКУ 1993 – 1998 років (Торонто, Канада), Андрій Фединський – директор Українського музею-архіву в Клівленді (США), Андрій Власков – президент Федерації плавання України, Роман Чернишов – кошовий отаман «Загону Червона Калина» Пласту НСОУ, Андрій Фудей – віце-президент Світового Конгресу Українців, президент Українського конгресового комітету Америки (США), Рената Роман – голова Спортової Комісії СКУ, віце-президент Конгресу Українців Канади, Юрій Данилишин – голова УКТ «Просвіта» (Буенос-Айрес, Аргентина), регіональний віце-президент СКУ Центральної і Південної Америки, Оксана Підсуха – директор Музею української діаспори (Україна), Ірина Мага – директор Центрального державного архіву зарубіжної україніки (Україна), Алла Атаманенко – директор Інституту досліджень української діаспори Національного університету «Острозька Академія» (Україна), Ірина Ключковська – директор Міжнародного інституту освіти, культури та зв'язків з діаспорою Національного університету «Львівська політехніка» (Україна),



Лариса Барабаш-Темпл – багаторічна голова Світової спортової Комісії КУ, член НОК України (США), Святослав Липовецький – організаційний референт Світової Управи Співки Української Молоді, Юрій Черкашин – голова ВГО «Сокіл» (Україна), Анатолій Цюсь – ректор Волинського національного університету імені Лесі Українки [3].

Отже, ми з'ясували, що світове українство вже визнало й активно долучається до он-лайн журналу «Спортивний родовід». Журнал вже має понад 2 000 підписників. Для збільшення числа читачів за кордоном сайт оптимізується й матиме англійську версію. Це дозволить розширити географію читабельності сайту.

Однією з унікальних технологій журналу є те, що кожен підписник автоматично отримує на свою електронну пошту сповіщення про публікацію нової статті. Таким чином підписник завжди вчасно отримує інформацію про нові публікації.

Он-лайн журнал «Спортивний родовід» використовують для додаткового вивчення навчальних дисциплін студенти. Нами було запропоновано скористатись наявним контентом на сайті для підготовки творчих, контрольних робіт, рефератів або ж презентацій з «Історії фізичної культури і спорту», «Олімпійського спорту», «Історії спортивного руху України».

Враховуючи розмаїття тем статей на сайті студенти мали нагоду обрати будь яку і підготуватись до самостійної роботи, практичних занять, заліку чи іспиту.

Тож он-лайн журнал «Спортивний родовід» має широке соціальне значення, бо збагачує знання широкого загалу і використовується як методичний матеріал в освіті.

### **Список літератури:**

1. За ініціативи Комісії НОК «Закордонне українство» засновано он-лайн журнал з історичними відомостями про спорт: Режим доступу - <http://noc-ukr.org/news/18913/>
2. Лях-Породько, Олексій (2020). Он-лайн історія спорту (на прикладі електронного журналу Спортивний родовід). Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2020, №4. – С. 52 – 55.
3. Лях-Породько, Олексій (2019). Спортивний родовід – он-лайн журнал майбутнього. Історія фізичної культури і спорту народів Європи [Текст]: зб. тез доп. III Міжнар. наук. конгр. іст.

фіз. культ. (10–12 верес. 2019 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 37.

**Маляр Н.С.** <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

**Маляр Е.І.** <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>

**Федин К.**

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНТЕГРАЛЬНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТЕП-АЕРОБІКИ ТА ПІЛАТЕСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Західноукраїнський національний університет

**Анотація.** На підставі аналізу наукової та навчально-методичної літератури нами було охарактеризовано такі види фізкультурно-оздоровчої діяльності як степ-аеробіка та пілатес. У результаті дослідження обґрунтовано ефективність інтегрального використання засобів степ-аеробіки та пілатесу для підвищення психофізичної працездатності студентів.

**Annotation.** Based on the analysis of scientific and educational literature, we have characterized such types of physical culture and health activities as step aerobics and pilates. The study substantiates the effectiveness of the integrated use of step aerobics and pilates to improve the psychophysical capacity of students.

Заповіт Гіппократа «не нашкодь» повинні дотримуватися не тільки медики, а й фахівці в галузі фізичної культури, зокрема, у фітнес-індустрії. Різні фізичні вправи активно впливають на всі органи і системи організму, що визначає показання та протипоказання до їх використання. Гімнастика пілатес була розроблена Джозефом Убертусом Пілатесом більше 80 років тому. Він створив 34 вправи, які описав у своїй книзі в 1945 році «Повернення до життя», а на сьогоднішній день вправ налічується близько 500. У назву книги автор вклав сенс нового методу вправ: здоровий спосіб життя за допомогою «пробудження тіла через рух і свідомість - через усвідомлену думку [5, 7, 9, 10].

Мета роботи – на підставі аналізу наукової та навчально-методичної літератури визначити ефективність інтегрального використання засобів степ-аеробіки та пілатесу для підвищення рівня психофізичної підготовленості студентів.

Гімнастика пілатес вирішує наступні завдання: розвиток координаційних здібностей, дихальної системи, зміцнення м'язів черевного пресу і спини, покращує рухливість в суглобах, сприяє розвитку гнучкості і формуванню правильної постави, допомагає боротися з депресією і сприяє зняттю стресу [5].

Сьогодні заняття гімнастикою пілатес дуже різноманітні, вони включають великий арсенал вправ. Залежно від підбору засобів програми з пілатесу можна класифікувати на [7, 9, 10]:

1. Програми в форматі Метворк (Pilates Matwork), є базовим курсом, в якому рухи виконуються в положенні сидячи, лежачи, стоячи, в упорах і без додаткового обладнання. Pilates Matwork є вправи, які спрямовані на зміцнення м'язів черевного преса і спини, зняття м'язової напруги у всьому хребетному стовпі, поліпшення постави, навчання методики дихання, активізацію діяльності нервової системи і регуляцію ступеня психічного збудження.

2. Програми, в яких використовується спеціальне додаткове обладнання (ізотонічні кільця, гімнастичні палиці, м'ячі різного діаметру).

3. Програми, в яких використовуються обтяження і амортизатори (гантелі, гумові джгути, тери та ін.).

4. Програми комплексного характеру, які можуть поєднувати вправи йоги, хореографії, танцю, релаксації, стретчинга, класичної аеробіки та ін.

5. Програми, які включають спеціальні пружинні тренажери - Reformer, Trapeze, Cadillac, Chair.

Специфічними особливостями гімнастики пілатес є 8 принципів: релаксація, концентрація, координація, вирівнювання, дихання, плавність рухів, центрування і витривалість [7-10].

Багато психологів визначають релаксацію як «стан неспання, що характеризується зниженою психофізіологічної активністю». Принцип релаксації полягає в умінні працювати при виконанні вправ без зайвої напруги. Розслаблення, тіла перед початком кожної вправи і фокусування уваги на тій частині тіла, над якою треба працювати, сприяє навчання приймати правильне положення тулуба і, отже, утримування його без надмірного напруження.

Джозеф Пілатес любив вислів німецького письменника Фрідріха фон Шіллера: «вміння постійно утримувати думки на тій частині тіла, над якою йде робота». Принцип концентрації включає в роботу розум займається, і під час виконання вправи необхідно направляти всю увагу на м'язи, які задіяні в ньому.

Уміння зосереджувати свою увагу на виконанні вправ нерозривно пов'язане зі здатністю координувати свої дії. Принцип координації спрямований на напругу одного м'язу, при цьому інший необхідно розслабити, виконання вправ стимулює двосторонній зв'язок між мозком і м'язами організму [10].

Принцип вирівнювання полягає в дотриманні взаємного розташування всіх частин тіла під час виконання кожної вправи в даній гімнастики.

Наступним, одним з найважливіших принципів, є дихання. Дихання - це сукупність процесів, що забезпечують надходження в організм кисню, використання його для окислення органічних речовин із звільненням енергії і виділенням вуглекислого газу в навколишнє середовище.

Кожна вправа гімнастики пілатес має свій режим дихання, але існує два загальних правила [5, 7]:

- вдих виконується, готуючись до руху;
- видих проводиться в процесі руху.

Виконання рухів на видиху дозволяє не тільки розслабити, але і уникнути перенапруги, також пілатес оберігає від затримки дихання, яке викликає непотрібну напругу і стрес в організмі людини, яка займається.

У гімнастиці пілатес постійно залучені в роботу м'язи черевного преса, тому всі вправи виконуються за допомогою грудного («реберного») дихання.

Одним із принципів є центрування - це початковий етап кожної вправи, воно забезпечує стабілізацію тулуба і дозволяє не напружувати нижню частину спини, подовжувати і витягувати м'язи. М'язам, які відповідають за красиву поставу, необхідна витривалість, і її підвищення є одним із головних завдань пілатесу.

Заняття пілатесом ефективно впливають на скелетно-м'язову і лімфатичну системи. Всі вправи гімнастики пілатес розроблені для розвитку м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів спини і пресу, поліпшення гнучкості і рухливості суглобів.

Завданнями степ-аеробіки є: поетапна кондиційна підготовка, розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності [1-3].

Всі вправи в степ-аеробіці можна класифікувати на кілька груп. Наприклад, кроки класифікуються залежно від різних ознак [1, 2]:

1. Напрями вертикального переміщення (вгору або вниз):

- кроки вгору (Up Step) - рухи, які починаються на підлозі і виконуються на степ-платформі;

- кроки вниз (Down Step) - рухи, які починаються зі степ-платформи на підлогу.

2. Рухи, що починаються з провідною ноги:

- початок руху з однієї і тієї ж ноги - це елементи, які виконуються на 4 рахунки;

- початок руху зі зміною положення ніг - це руху, що виконуються на 4 рахунки з зміною положення ніг.

3. Наявність або відсутність оберտального моменту навколо поздовжньої осі, що дозволяє розділяти елементи на наступні два види:

- без повороту - з переміщенням;

- з поворотом - обертальні.

4. Наявність або відсутність опорної фази, що дозволяє класифікувати рухи на кроки; підскоки і стрибки.

Фахівцями були виділені принципи аеробіки: доступності, «не нашкоть», біологічної доцільності, програмно-цільовий принцип, статевовікових відмінностей, індивідуалізації, гармонізації всієї системи ціннісних орієнтацій людей, які займаються, взаємозв'язку психічних і фізичних сил людини, інтеграції, краси та естетичної доцільності.

Заняття аеробікою повинні бути доступні як в координаційному плані, так і в функціональному, відповідати духовним і розумовим запитам людей, які займаються. У цьому полягає суть принципу доступності.

В основі принципу біологічної доцільності лежать: велике навантаження, фаза суперкомпенсації, специфічний вплив фізичних вправ на організм людей, що займаються і т.д.

Відповідно до програмно-цільових принципів програмування тренувального процесу спочатку повинні формуватися конкретні цільові завдання, потім визначатися необхідні для їх реалізації зміст, обсяг і організація тренувального навантаження [1, 3, 8].

Принцип статевовікових відмінностей повинен базуватися на складанні програм з аеробіки з урахуванням анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей не тільки між дорослими і дітьми, але і за статтю.

Дотримання принципу індивідуалізації - одне з головних вимог в аеробіці.

Активна діяльне позиція в житті, вибір власних шляхів, постановка і досягнення мети завжди звільняють додаткову енергію, мобілізують ресурси і тим самим забезпечують поліпшення здоров'я, в цьому полягає принцип гармонізації всієї системи ціннісних орієнтацій людини [2, 8].

Наступний принцип полягає в цілісності людської особистості, яка проявляється, перш за все, у взаємодії психічних і фізичних сил організму. Людина, яка займається, реалізує себе в суспільстві тільки в тому випадку, якщо вона має достатній рівень психічної енергії, яка визначає його працездатність.

Принцип інтеграції полягає в тому, що висока ефективність в створенні фітнес-програм інтегрує все краще, що розробляється в змішаних наукових дисциплінах у вигляді нових інноваційних форм.

Привабливість фітнес-програм, особливо для жінок, полягає в їх природному бажанні бути красивими, граціозними, мати гарну фігуру. Тому одним із критеріїв відбору засобів при створенні фітнес-програм і побудові комбінацій є естетика рухів - в цьому полягає суть принципу краси і естетичної доцільності. [3].

В основі рухів різних видів аеробіки і зокрема степ-аеробіки лежать базові кроки класичної аеробіки, що не виключає танцювальну стилізацію вправ. Отже, в степ-аеробіці використовуються вправи у вигляді кроків, підскоків на і через степ-платформу в різних напрямках, стрибків, заходження і сходження, махів ногами, присідань, випадів і бігу, що сприяє підвищенню загального рівня здоров'я і психічного стану, людей, що займаються (знижує ризик багатьох захворювань, регулює функціональну діяльність організму, підвищує «життєвий тонус», активність, працездатність, настрій, повсякденне самопочуття і т. п.); сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості (підвищує всі важливі фізичні якості організму); підтриманню або зміні зовнішнього вигляду (знижує кількість жирової тканини в організмі, збільшує або зменшує обсяг м'язової маси, покращує поставу, ходу і т. д.) [1-3, 8].

Аналіз вище викладених наукових робіт дозволяє стверджувати, що серед великої різноманітності фітнес-програм, для вирішення поставлених завдань - підвищення фізичної працездатності, психологічної підготовки, зміцнення здоров'я, підвищення інтересу, розвиток рухових здібностей і поліпшення фізичного стану студентів, за своїми характеристиками, популярності та ефективності впливу на організм людей, які займаються, найбільш підходять засоби степ-аеробіки та пілатесу [1-10].

Висновки:

Проведений теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури і необхідні шляхи вирішення, які констатують гостру необхідність наукового обґрунтування нових методик і технологій, що дозволяють вирішувати завдання комплексного підвищення не тільки рівня здоров'я, а й розумової і фізичної працездатності студентів і таким чином підтримувати життєдіяльність їх організму на рівні, що забезпечує успішність освоєння освітніх програм ВНЗ.

Аналіз результатів наукових досліджень дає нам підстави ефективно використовувати гімнастику пілатес для підвищення рівня психофізичної працездатності студентів:

- заняття пілатесом ефективно впливають на скелетно-м'язову і лімфатичну системи. Всі вправи гімнастики пілатес розроблені для розвитку м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів спини і пресу, поліпшення гнучкості і рухливості суглобів, тонізують м'язи всього організму, вдосконалюють координаційні здібності, покращують статура, допомагають впоратися з болями в спині;

- систематичні заняття пілатесом покращують дихальну систему, знижують психоемоційне напруження, допомагають впоратися зі стресами, за допомогою принципу «дихання» в організмі поліпшується кровопостачання мозку і загальна циркуляція крові, що позитивно позначається на психічні процеси людей, які займаються; урівноважують психічні та духовні якості людини, допомагають боротися з депресією і сприяє зняттю стресу.

Для підвищення рівня фізичної підготовленості був обраний інноваційний вид фізкультурно-оздоровчої діяльності – степ-аеробіка, в зв'язку з тим, що:

- степ-аеробіка позитивно впливає не тільки на підвищення загального рівня здоров'я і психічного стану що займається, але і на фізичну працездатність;

- степ-аеробіка є найбільш популярними в фітнес-індустрії;
- недостатньо розроблені методики на основі вибору інноваційних фітнес-технологій (степ-аеробіки) для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів основного відділення.

Інтегральне використання засобів пілатесу та степ-аеробіки сприятиме підвищенню рівня психофізичної підготовленості студенток.

### **Список літератури:**

1. *Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Педагогіка, психологія та медико-*

- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2014. № 11. С. 3-7.
2. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
  3. Опришко Н.О., Маляр Н.С., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів / Тернопіль: Економічна думка, 2016. 52 с.
  4. Мураками К. Пілатес. 9 програм для всіх рівнів підготовки: пров. з анг. М.: Ексмо, 2011. 232 с.
  5. Остін Д. Пілатес для всіх: пров. з англ. [3-тє вид.]. Мн.: «Попурі», 2007. 320 с.
  6. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Орєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. Київ: Вид-во НАУ, 2012. 32 с.
  7. Робінсон Л. Управління тілом за методом Пілатеса [3-є изд.]. Мн.: ТОВ «Попурі», 2006. 128 с.
  8. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес /В.Г. Тулайдан, Т.В. Шелехова // - Львів, «Фест-Прінт», 2016. 106 с.
  9. Latey P. The pilates method: history and philosophy // *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2001. P. 275-282.
  10. Pilates JH *The complete writings of Joseph H. Pilates*. Philadelphia: BainBridge Books, 2000. 115 p.

**Мицкан Б. М.** <http://orcid.org/0000-0002-5853-713X>,  
**Мицкан Т. С.** <http://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

## **РІВЕНЬ СФОРМОВАНOSTІ АКМЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Прикарпатський національний університет імені Василя  
Стефаника

**Анотація.** Дослідження присвячено вивченню акмеологічних компетентностей майбутніх вчителів фізичної культури. Аналіз сучасного стану професійної підготовки вчителів фізичної культури дає змогу зробити висновок, що тільки 23,5% опитаних респондентів виявляє інтерес до акмеспрямованого удосконалення та прагне оволодіти акмеологічними методами. Спонукає їх до цього, в першу чергу, бажання кар'єрного зростання пізнання та прагнення досягти поставленої мети.

**Annotation.** The study is devoted to the study of acmeological competencies of future physical education teachers. Analysis of the current state of professional training of physical education teachers



*allows us to conclude that only 23.5% of respondents are interested in acmeologically oriented improvement and seek to master methods of acmeology. They are motivated to do so, first of all, by the desire for career growth of knowledge and the desire to achieve the set goal.*

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку й модернізації освітнього простору особистість учителя займає першочергове місце і вимагає креативного і компетентнісного підходу у навчальному процесі. З позиції акмеспрямованої діяльності вчитель та учні є суб'єтами освітнього процесу, які прагнуть до саморозвитку, постійно вдосконалюють власний потенціал, максимально розкривають природні задатки. Сучасна студентська молодь, як правило, прагне до нових змін, перетворень у різних сферах суспільної діяльності. Нині недостатньо вчителеві добре знати свій предмет, він має постійно вдосконалювати педагогічну майстерність, прагнути до професійного розвитку й самореалізації у різних аспектах професійних завдань і функцій, тобто, здійснювати акмеспрямовану діяльність.

У значній кількості досліджень вказується на те, що підготовку чи перепідготовку педагогічних працівників необхідно спрямовувати на досягнення акме-вершини, формування акмеологічної компетентності [1, 2, 3]. Однак, на даний час ще мало досліджень щодо акмеологічних засад професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

**Мета** - оцінка сформованості акмеологічної компетентності бакалаврів фізичної культури.

**Методи.** Основними методами, що застосовувалися були: експертні опитування і оцінки, співбесіди зі спеціалістами, аналіз документів, професіографічні описи, результати порівняльного аналізу, психологічне тестування, аналіз динамічних змін в особистісно-професійному розвитку та статистичний аналіз. В педагогічний експеримент були залучені 50 студентів четвертого курсу, спеціальності 014 - Середня освіта. Фізична культура.

**Результати.** Аналіз змісту посібників і робочих навчальних програм з теорії і методики викладання спортивних та психолого-педагогічних дисциплін дає підстави констатувати, що вони мають складову спрямовану на формування діяльнісного підходу у педагогічній професії, присвячені проблемі розвитку педагогічної майстерності у студентів, характеристиці функцій і професійно-педагогічних знань та

умінь, необхідних для роботи вчителя фізичної культури. Приблизно половина вивчених матеріалів містять теми, які розкривають особистісний і діяльнісний аспекти професійно-педагогічної мотивації студентів. Цьому допомагає вивчення студентами стилів діяльності педагога, особливостей взаємодії вчителя з учнями.

Менше третини розглянутих посібників містять теми, що розкривають особливості професійно-педагогічних знань, умінь і навичок та вимоги до вчителя фізичної культури. Такий тематичний зміст не може забезпечувати мотивацію та професійну спрямованість навчання, оскільки не орієнтує освітній процес на формування у студентів комплексу професійних компетентностей.

Виявлено, що студенти, які здобувають освітню кваліфікацію «Вчитель фізичної культури» в цілому виявляють інтерес до постійного вдосконалення своїх знань, навичок, компетенцій, для особистих, соціальних, професійних потреб, тобто навчатися впродовж всього професійного життя. При цьому, тільки третина студентів бакалаврів мотивовані до професійного становлення, навчання на науково-дослідній основі, цікавляться результатами сучасних досліджень з проблем фізичної підготовки шкільної молоді, 33,4% купують фахову літературу, цікавляться новинками, а 66,6% не читають спеціальної літератури (журнали, монографії тощо) зі своєї спеціальності.

Анкетування виявило, що доволі малий відсоток студентів (15,6% ) ставляться до своєї професії «як до раз і назавжди визначеного», 80,4% вважають, що професію протягом життя можна змінити, отримати суміжну спеціальність, додаткову спеціалізацію (наприклад, фітнес-тренер, спортивний аніматор). Відтак, 80,2% мають бажання та планують з часом отримати такі суміжні професії, але 19,8% не виявили бажання вчитися та здобувати освіту й додаткову спеціалізацію до отриманої за дипломом освітньої кваліфікації.

Встановлено, що труднощі, які виникають у вчителів-початківців під час їх адаптації до самостійної професійної діяльності, специфіки та умов роботи в закладах середньої освіти у перші п'ять років є наступними: 1) розв'язання завдань, пов'язаних із мотивацією учнів до уроків фізичної культури, вирішення конфліктних ситуацій, взаємодія з батьками, проведенням агітації та пропаганди здорового способу життя.

**Висновок.** Аналіз сучасного стану професійної підготовки вчителів фізичної культури дає змогу зробити висновок, що тільки 23,5% опитаних студентів-випускників виявляє інтерес до акмеоспрямованого удосконалення та прагне оволодіти акмеологічними методами. Спонукає їх до цього, в першу чергу, бажання кар'єрного зростання пізнання та прагнення досягти поставленої мети. Відтак є необхідність розроблення концепції акмеологічно спрямованої неперервної професійної підготовки фахівців з фізичної культури, наповнення змісту навчальних дисциплін акмеологічною складовою.

### **Список літератури:**

1. Пальчевський С. С. Акмеологія – поклик майбутнього. Акмеологія в Україні: наукове видання. 2010. №1. С. 7–13.
2. Рибалко Л. С. Методолого-теоретичні засади професійно-педагогічної самореалізації майбутнього вчителя (акмеологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДМУ, 2007. 442 с.
3. Сергєєва К. М. Методичні засади професійної самореалізації магістрів музично-педагогічної освіти в процесі інструментальної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти. Київ, 2012. 20 с.

**Огнистий А.В.** <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

**Огниста К.М.** <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

## **ДО ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ**

Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
Володимира Гнатюка

**Анотація.** У публікації розкривається проблема підготовки фахівців з фітнесу. Окреслюються шляхи покращення підготовки тренерів з фітнесу.

**Annotation.** The publication reveals the problem of training fitness professionals. Ways to improve the training of fitness trainers are outlined.

Стрімкий розвиток галузі оздоровчої фізичної культури постійно пропонує нові варіації і різновиди фітнесу, які зумовлюють потребу у формуванні цілого ряду універсальних професіональних компетенцій фітнес-фахівця, з можливістю

його мобільного перепрофілювання при зміні виду або розширенні професійної діяльності всередині однієї системи. Разом з тим, спостерігається теоретичний і практичний дефіцит визначення та методики формування професійних компетенцій універсальних фітнес-фахівців, оскільки відсутній єдиний підхід до змісту, до характеристик професійної діяльності і до назви самих професій працівників цієї сфери [2, 4].

Ситуація, що склалася пов'язана з низкою чинників, в тому числі, з недостатньою кількістю наукових досліджень професійної діяльності фахівців з фізичної культури і спорту в сфері фітнесу.

Підготовка фахівців фітнес-послуг стикається з проблемами, обумовленими багатьма причинами. До них відносяться відсутність єдиного підходу до розуміння самого терміна «фітнес», так і не розробленість нормативної бази в освіті і фітнес-індустрії [3, 6, 7]. Зокрема, звертає на себе увагу відсутність, за рідкісним винятком, програм спеціалізації в умовах ЗВО у напрямку підготовки фітнес - інструктор і персональний тренер [1].

Переважно інструкторами в більшості фітнес-клубів працюють непрофесіонали без базової фізкультурної освіти і викладацького досвіду. Основними критеріями при прийомі на роботу, за заявою самих власників, служать зовнішні дані, хороша фігура і попередній досвід індивідуальних занять [5]. Такі фахівці не завжди здатні якісно спланувати заняття з урахуванням рівня підготовленості і стану здоров'я клієнтів, не готові до роботи з особами похилого віку, людьми, які вимагають відновлення функцій або з відхиленнями в стані здоров'я, дітьми. Тому, для досягнення швидкого, зовні помітного ефекту, завищуються допустимі норми навантажень, порушується безпека занять. Стратегічний акцент поставлений не на збереження здоров'я контингенту, а на залучення нових клієнтів. Все частіше проглядається, що основна мета - досягнення максимального прибутку, а не оздоровлення населення.

Ситуацію, що склалася підтримує система навчання інструкторів фітнес-програм, що одержала широке поширення. Як правило, це короткострокові семінари, спрямовані на вивчення обмежених за часом і змістом комплексів в руслі будь-якого напрямку або участь в фітнес-конвенціях [2, 4]. Аналіз змісту подібних семінарів виявив мікроскопічне або практично повну відсутність відомостей з анатомії, фізіології, теорії і методики фізичної культури, відновлювальних заходів. Як

правило, основний зміст навчальних курсів зводиться до представлення рекомендацій щодо застосування послідовності вправ комплексу та їх можливого дозування. Варіації не допускаються, зміст максимально уніфікується. Центри з підготовки фахівців з фітнесу різних форм організації (як правило, приватні комерційні установи) беруться за навчання всіх бажаючих, без урахування наявності базової спеціальної освіти. Зустрічаються випадки коли викладачами в подібних центрах є самі фітнес - інструктори, безумовно, досвідчені, але і які також не мають фахової освіти [2].

«Конвенційні уроки», де підвищують кваліфікацію подібним чином інструктори, по суті, є демонстрацією сучасних досягнень і в принципі не повинні розглядатися як повноцінний навчальний семінар. Навантаження на майстер-класах розраховані на підготовлений у фізичному відношенні контингент та їх сліпе перенесення отриманої інформації на заняття з клієнтами призводить до збільшення кількості травм під час групових програм, оскільки відсутність відповідної професійної базової підготовки не дозволяє адаптувати отримані знання, під рівень готовності клієнтів [7]. Таким чином, слід зробити висновок, що підготовка фітнес-фахівців, зокрема інструкторського складу, знаходиться по суті поза системою освіти. Існують нечисленні курси підвищення кваліфікації відповідного профілю для фахівців з базовою освітою, але вони не забезпечують всіх потреб галузі [4].

Сформована на сьогодні практика підготовки фітнес-фахівців не передбачає в повній мірі освоєння когнітивних компетенцій. Але і формування функціональних компетенцій вкрай утруднено. При цьому, незалежної системи оцінки компетенцій без урахування способів їх освоєння не існує. Системи тестування, якими оперують великі мережеві фітнес-клуби призначені тільки для внутрішнього використання і на застосовуються в клубах, що відносяться до іншої мережі. Крім того, вони містять частково недостовірну інформацію, яка не збігається з вимогами навчально-методичної літератури [4].

Проте, існує гостра потреба як населення в якісно підготовлених фахівцях [2, 4], так і у студентах фізкультурно-спортивного та фізкультурно-оздоровчого профілю в отриманні професійних навичок в сфері фітнесу.

Вирішення означеної проблеми ми вбачаємо у якісних перетвореннях у вищій школі (ЗВО – заклади вищої освіти) з підготовки фахівців фітнесу (тренери, інструктори). Ці зміни повинні у першу чергу повинні базуватись на:

відмові від курсової приналежності студента, яка зобов'язує його дотримуватися етапності навчання разом з усім курсом в стінах одного закладу вищої освіти.

перехід до більш вільної та більш демократичної системи індивідуального обліку успіхів студента на основі кількості прослуханих курсів та складених іспитів (академічна мобільність).

Це передбачає, як мінімум, відмову від жорсткого плану набору на певну спеціальність і орієнтації на цифрові показники випуску. На практиці нічого не змінилося. Більш того, в зв'язку із залишком системи фінансування у відповідності до кількості студентів, орієнтація на цифри стала набагато жорсткіша.

На практиці багато ЗВО не готові до забезпечення реалізації індивідуальної освітньої траєкторії студентів в повному обсязі. Ця проблема є однією з найбільш складних в перебудові системи сучасної вищої освіти. Це пояснюється практичною відсутністю базових освітніх технологій, які змогли б забезпечити практичну реалізацію ряду завдань: навчання, діагностики компетентності, оцінки досягнутих результатів, прогнозування кар'єрного росту. До цього слід додати відмову у більшості ЗВО від впровадження інституту тьюторів, як фахівців із супроводу індивідуальних освітніх траєкторій [2].

Розглядаючи інститут тьюторства, слід зазначити: індивідуальні плани, складені за участю тьютора і кафедри, допомогли б зорієнтувати студентів або на продовження навчання в магістратурі, або на практичну діяльність, в залежності від їх бажання і здібностей. Причому, в даному випадку у студента, завжди залишається право вибору: дотримуватися чи ні рекомендацій тьютора, безумовно, за винятком обов'язкових курсів. На практиці введення інституту тьюторів до ЗВО справа, як нам видається, віддаленого майбутнього.

Для успішної реалізації якісної підготовки фахівця з фітнесу (тренера, інструктора) у ЗВО необхідно:

- розробити основні і додаткові (спеціалізації), освітні програми різного рівня і спрямованості (спеціалізовані навчальні дисципліни за вибором), цільове призначення яких не тільки в оволодінні додатковими кваліфікаціями, а й поглиблення, розширення і вдосконалення професійних компетенцій;
- створити ресурсну базу, що забезпечує реалізацію освітньої програми;

- забезпечити супровід індивідуальних освітніх траєкторій студентів (інститут тьюторів, як мінімум консультування з питання для чого призначені дисципліни за вибором);
- здійснити перехід до компетентнісного підходу у викладанні навчальних дисциплін;
- створити (модифікувати) систему моніторингу особистісного розвитку студента.

Підводячи підсумок вище викладеного слід відзначити, і це підтверджується власними спостереженнями, що самостійний вибір дисциплін студентами (перша група) найчастіше не обґрунтований, ряд студентів (друга група), вибирає дисципліни, виходячи з простоти їх здачі, а багато хто просто не знає, що їм додатково необхідно вивчити для їхньої майбутньої професії. До першої групи, як правило, відносяться ті студенти, які навчатимуться за типовим навчальним планом і завершать своє навчання у ЗВО після отримання ступеня бакалавра. Студентам, які належать до другої групи, необхідний кваліфікований супровід. Проте, організувати його в рамках навчання за основною освітньою програмою, ЗВО часто не має можливості.

При формуванні освітніх програм потрібно враховувати не лише зміст навчання, але і його результат, який виражається в професійній компетентності. Нові підходи вимагають принципової зміни позиції викладачів по відношенню до студентів: необхідне цілеспрямоване стимулювання прояву ініціативи, самостійності і творчості в навчанні.

### **Список літератури:**

1. Василенко ММ, Дутчак МВ. Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. У зб.: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова; 2018;3К(97)18:103-7.
2. Василенко ММ. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. – Київ: «Центр учбової літератури»; 2018. 495 с.
3. Іванова Л. І., Путров С. Ю., Сущенко Л. П., Прима А. В. Теорія технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник. Київ: ТОВ «Промтехносервіс Україна».

2018. 206 с.

4. Прима А. В. Формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії. – На правах рукопису. дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, 2019.

5. Vasilenko M, Duthak M. Components, criteria, indicators and levels of professional competence formation of future fitness-trainers at higher educational institutions. *EUREKA: Social and Humanities*. 2018;2:45-51.

6. Hawley ET, Franks DB. *Wellness fitness*. Kiev: Olympic Literature; 2000. 367 p.

7. Sharkey B, Gaskill S. *Fitness & health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. 429 p.

**Осіп Н.Б.**, <https://orcid.org/0000-0002-1114-9092>  
**Петрица П.М.** <https://orcid.org/0000-0002-1114-9092>

## **ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ДОШКІЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ, ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ**

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

**Анотація.** У статті подано результати визначення рівня фізичного здоров'я здобувачів освіти за три роки навчання. У дослідженні взяли участь студенти ТНПУ імені В. Гнатюка та КОГПА імені Т. Шевченка напрямок підготовки дошкільна освіта, отримані дані свідчать, що у першокурсників переважає «нижче середнього» і «низький» рівень здоров'я. Ці результати підтверджують тенденцію до погіршення стану здоров'я студентської молоді, що вимагає збільшити акцент на оздоровчу діяльність у закладах вищої освіти.

**Annotation.** The article shows the results of the study concerning the level of physical health of the future teachers during their three year studies at the university. The research surveyed the group of students of faculty of pre-school education from V. Hnatiuk TNPУ and T. Shevchenko KOGPA. The results show that the first-year students' level of physical health is «below average». The results confirm the tendency of deteriorating of physical health among students and accent the need to increase the amount of recreational activities in universities.



**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** У сучасних умовах реформування системи вищої освіти науковці приділяють особливу увагу питанням збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, що є необхідною передумовою успішної професійної й особистісної самореалізації кожної молодої людини.

При розкритті поняття «здоров'я» у словнику з термінології спорту зазначають: «Здоров'я – це стан організму, що характеризується досконалою саморегуляцією органів і систем, гармонійним поєднанням фізичного, морального й соціального благополуччя.».[17] Загальнотеоретичні питання збереження здоров'я, здорового способу життя, його компонентів, чинників впливу знайшли відображення у розвідках науковців – Блавт О. З.[4], Н.Н.Завидівської [13], Л. П. Сущенко [16] та ін.

Ціннісну природу здоров'я підкреслює Панкрат'єва Н., яка пише наступне: «Здоров'я – це природна абсолютна й неминуща життєва цінність, що займає найвищу сходинку на ієрархічній градації цінностей, а також у системі таких категорій, як інтереси й ідеали, гармонія, краса, смисл і щастя життя, творча праця, програма й ритм життєдіяльності. [15].

За твердженням Дубогай О. [11], Булич Є.Г., Муравов І.В.[5] здоров'я є результатом комплексного впливу соціально-економічних, медичних і психоемоційних чинників. Стан здоров'я людини не є щось незмінне, воно може поліпшуватися або погіршуватися під дією різноманітних впливів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення факторів, які впливають на здоров'я населення стало предметом наукових досліджень Дж. Брауна, М. Блэкстер, О. С. Васильєвої, І.В.Журавлевої, Л. Г. Матроса, Ю. П. Лисицина та ін. Існують різні підходи до класифікації факторів здоров'я. Так, наприклад, розрізняють специфічні чинники, до яких відносяться стан здоров'я, особливості способу життя, інформованість у сфері здоров'я, вплив сім'ї, школи, системи охорони здоров'я, і чинники загального порядку, які визначаються соціально політичною системою суспільства, особливостями культури, економічною ситуацією [10].

Деякі науковці, а саме: Анікєєв Д. М.[1], Л.С. Гармаш, Л.П. Товкун [8], вважають, що останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема, студентської молоді. Сьогодні навчальне навантаження студентів університетів характеризується стійким

зростанням. Це загрожує малорухомістю, обмеженням м'язових зусиль, і як наслідок, захворюванням різних систем організму. Кількість хворих студентів за період навчання в університеті зростає у 2–3 рази.[3]

Тому останнім часом все частіше науковці [7,8,16,18,19 ] акцентують увагу на тому, що необхідно переглянути систему фізичного виховання, оскільки залучення студентської молоді до фізичної культури розглядається як один із перспективних напрямів модернізації фізичного виховання у ЗВО.

З огляду на існування широкого спектра наукових досліджень фахівці[7,17] стверджують, що здоров'ям можна управляти шляхом організації й реалізації впливів, які спрямовані на збереження та зміцнення його. Тому розвивати знання основ методики оздоровлення й фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичного виховання можливо лише тоді, коли володієш інформацією про стан свого здоров'я на цей період часу.

Спираючись на вищезазначене, нами було вирішено вивчити рівень фізичного здоров'я студентів (на I курсі і на II курсі) майбутніх дошкільних педагогів та проаналізувати динаміку змін.

### **Виклад основного матеріалу дослідження з аналізом отриманих наукових результатів.**

При аналізі даних показників анкети за методикою В. Войтенка показали, що студенти першого курсу вважають свій стан здоров'я, як «посередній» – 46,53% опитуваних; «добрий» – 44,58%; «задовільний» – 5,93% «ідеальний» – 2,97%.

Аналіз анкет самооцінювання стану власного здоров'я студентками КОГПА ім. Т. Шевченка дало змогу встановити: 48,15% визнали свій стан як посередній і 46,30% - добрий, 1,85% - ідеальний, 3,7% - задовільний, а в опитуваних ТНПУ ім. В. Гнатюка: 44,9% осіб – посередній і 42,86% - добрий, 4,08% - ідеальний, 8,16% - задовільний.

Наприкінці педагогічного дослідження спостерігається динаміка до зниження показників самооцінки у всіх студентів, більш реально оцінили своє здоров'я другокурсниці після повторного опитування, що становив: 59,03% - посередній рівень, добрий – 19,01%, ідеальним виявилось – 7,05%, задовільний – 14,92 %, а з незадовільним - не було.

Результати опитування свідчать, що у студентів старших курсів, спостерігається поступове зниження якісної оцінки власного здоров'я, так, зменшилась кількість студентів з

«добрим» рівнем, а збільшилась кількість із «посереднім» та «задовільним» рівнем.

Це пояснюється тим що навчання в гуманітарних вишах часто призводить до напруження психічних функцій, емоційного перенавантаження, перевтоми і, загалом, до психічного знесилення організму в цілому, що є основною передумовою неврозу та інших захворювань.[7]

Тому логічно було дослідити також ступінь ризику розвитку серцево-судинних захворювань того ж самого контингенту студентів за методикою С. Душаніна. Значне місце у структурі сукупного ризику розвитку серцево-судинних захворювань посідають недостатня рухова активність, нервово-емоційні перевантаження, надлишкова маса тіла, шкідливі звички.[12] Під час аналізу анкет, привернув увагу той факт, що 58 студентів (55,5%) охарактеризували себе з «відсутнім» ступенем ризику і 45(46,33%) - з «мінімальним». Наприкінці дослідження студенти II курсу більш усвідомлено оцінили ступень ризику розвитку серцево-судинних захворювань, тому результати опитування визначилися таким чином: 48 студенток мали «відсутній» і 48 - «мінімальний» ризик, із «вираженим» ризиком було 4 , «явний» ризик у однієї дівчини.

Таким чином, вбачаємо завищену самооцінку власного рівня здоров'я студентської молоді. Більшість чинників ризику є контрольованими, тому актуальним є наукове обґрунтування рухових режимів, які б забезпечили стабільний рівень здоров'я. Розумове навантаження та активність студентів під час навчання супроводжуються підвищеними енерговитратами, які відновлюються за рахунок достатнього за обсягом і збалансованого за якістю харчування. Повноцінне і раціональне харчування дає позитивні результати у зниженні рівня захворюваності та покращенні показників здоров'я [13].

У свідомості більшості студентів рухова активність не є чинником збереження здоров'я та покращення рівня навчальних досягнень, це зумовлено недостатньою поінформованістю студентів про здоровий спосіб життя. Крім того, недостатня рухова активність зумовлена й низькою мотивацією до занять фізичною культурою та недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів.

Комплексний показник рівня фізичного здоров'я розраховували за методикою Г. Апанасанко [2]. Обрання цієї методики обумовлено тим, що вона дає можливість комплексно визначити функціональний стан організму за морфо-

функціональними показниками, які формалізовані в кількісних одиницях (балах) і пов'язуються з рівнем індивідуального здоров'я. Ця методика складається з визначення антропометричних і функціональних показників та їх індексів.

Загалом показники рівня фізичного здоров'я за Г. Апанасенко у всіх досліджуваних першокурсників на початку досліджування відповідали «низькому» (56,3%), «нижчому за середній» (27,1%), середньому (13,5%) і вищому за середній (2,9%) рівнями фізичного здоров'я.

Детальний аналіз показників фізичного здоров'я студентів КОГПА ім. Т.Шевченка показав не значне покращення показників: вищий за середній рівень (3,8%) зріс на 1,9%, середній (18,5%) на 1,8%, нижчий за середній (29,6%) на 5,4%, завдяки зменшенню кількості з низьким (48,1%) рівнем на 5,6%.

В студентів ТНПУ ім. В. Гнатюка спостерігалися суттєве зростання кількості студентів з середнім (28,6%) рівнем фізичного здоров'я на 18,4%, вищим за середній (8,2%) на 4,1%, високим на 6,1% студентів. Дане зростання відбулося за рахунок зменшення осіб з низьким (32,7%) на 26,5% і нижчим за середній (24,5%) на 2% студентів.

Проведені дослідження дали підстави встановити, що особливої уваги потребують студенти з низьким рівнем соматичного здоров'я. Саме цей рівень є наслідком невідповідності адаптаційних резервів організму щодо способу життя і потужності впливу шкідливих факторів довкілля, вплив яких на студентів спостерігається впродовж усіх років навчання в університеті.

**Висновки.** Впродовж останніх років здоров'я студентської молоді є важливою темою обговорення на державному рівні, при цьому відзначається, що фізична діяльність є компонентом у збереженні й зміцненні здоров'я студентів під час навчання у закладах вищої освіти.

Існує нагальна необхідність виявлення шляхів покращення рівня здоров'я студентської молоді. За час навчання у вищому навчальному закладі студенти повинні оволодіти навичками самостійної роботи у сфері формування культури здоров'я та навчитись визначати рівень власного здоров'я.

Результати проведеного нами дослідження доповнюють доробок науковців (Кузнецової О.Т., Міхеєнко О. І., Завидівської Н. Н. та ін..) що пропонують ряд шляхів покращення рівня фізичного здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми самооцінки власного фізичного здоров'я, що вимагає спеціального педагогічного впливу, на що і буде звертатись увага у подальших наших дослідженнях.

**Список літератури:**

1. Анікєєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікєєв // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2009. - № 2. - С. 6-9.
2. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. рек. / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. - К.: КМАПО, 2000. - 12 с.
3. Апанасенко Г. Л. Медициньская валеологія / Г. Л. Апанасенко. - К. : Здоров'я, 1998. - 248 с.
4. Блавт О. З. Система контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп : монографія. Львів, 2016. 512 с.
5. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. - Киев, 2003, 423 с.
6. Войтенко В.П. Здоров'я здорових. К. : Здоров'я, 1991. - 248 с.
7. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху / В. Волков // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. - 2008. - № 1. - С. 41-47.
8. Гармаш Л. Функціональний стан організму студентів першокурсників педагогічного вузу та шляхи його поліпшення / Л.С. Гармаш, Л.П. Товкун // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. Збірник наукових праць XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. - Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. - Частина 1. - С. 186-189.
9. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников: теория и практика. - Луганск: Альма-матер, 2003. - 376 с.
10. Гусак П.М., Зимівець Н.В., Петрович В.С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: Монографія/ П.М.Гусак, Н.В.Зимівець, В.С.Петрович; [за ред. д-ра педагог.

наук, проф. П.М. Гусака].– Луцьк: ВАТ „Волинська обласна друкарня”, 2009. – 219 с

11. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини : метод. матеріали / О. Д. Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2006. – 128 с.

12. Душанин С.А. Самоконтроль фізического состояния / С.А. Душанин, Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко. – К. : Здоров'я, 1980. – 26 с.

13. Завидівська Н.Н. Методичні та організаційні аспекти здоровязбережувального навчання у теорії і практиці фізичного виховання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2014. С. 257–263.

14. Золочевський В.В. Виховання у студентської молоді потреби в руховій активності засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. Теорія та методика навчання та виховання. 2011; 28:61-67.

15. Панкратьева Н.В., Попов В. Ф., Шиленко Ю.В. Здоровье – социальная ценность (Вопросы и ответы). М.: Изд-во "Мысль", 1989. 237 с .

16. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми : навч. посіб. Запоріжжя, 1998. 72 с.

17. Товкун Л.П. Рівень здоров'я студентів-першокурсників: сучасний стан і проблеми розв'язання / Л.П. Товкун // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / Ун-т менедж. освіти НАПН України; редкол.: О.Л. Онуфрієва [та ін.]. – К., 2005. – Вип. 8(21) / голов. ред. В. В. Олійник. – К.: АТОПОЛ, 2012. – С. 144-150.

18. Осіп Н.Б. Спеціальні уміння і їх значимість у підготовці майбутнього вихователя до фізичного виховання дітей дошкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. / За ред. Г. М. Арзютова. Київ, 2017. № 5К(86) С. 235–239.

19. Петрица П.М. Фізичне здоров'я студентів та шляхи його покращення. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2018:32, с. 18–21.

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ГУМАНІЗАЦІЯ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Вищий державний навчальний заклад України  
«Буковинський державний медичний університет»

**Анотація.** У статті охарактеризовано гуманізацію навчально-виховного процесу у вищій школі як багатоаспектну проблему, яка стосується його сутності, цільових та змістових орієнтирів, технологій реалізації. На основі результатів аналізу наукової літератури та емпіричного досвіду підготовки студентів з'ясовано педагогічну сутність феномена «здоров'язбереження» як поліфункціональної соціокультурної системи, що поєднує на гуманістичній основі освітні, аксіологічні, спонукальні та інструментальні фактори спонукання суб'єкта до валеологічної творчості в просторі особистісної самореалізації.

**Anotation.** The paper describes the educational process humanization in higher education as a multifaceted issue that concerns its essence, contents and target reference points, technology implementation. On the basis of the analysis of scientific literature and empirical evidence of students we found out that the essence of the phenomenon "health facilities" as polyfunctional sociocultural system, which combines based on humanistic education, axiological, incentive motivation and instrumental factors valeological subject to personal creative area the self-realization.

Проблема гуманізації навчально-виховного процесу у вищій школі багатоаспектна, оскільки стосується його сутності, цільових та змістових орієнтирів, технологій реалізації. Ураховуючи це, принцип гуманізації вимагає нових підходів до моделювання педагогічних процесів, структурування змісту освіти, обґрунтування інноваційних методів і форм навчання і виховання підростаючого покоління, оскільки стан здоров'я студентів є незадовільним: лише 14% молодих людей здорові, 50% мають функціональні відхилення, 35-40% – хронічні захворювання.

Здоров'язбереження передбачає створення оптимальних для здоров'я умов і виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я

Здоров'язбереження як фактор гуманізації навчально-виховного процесу у вищій школі спрямоване на забезпечення необхідних умов для повноцінного природного розвитку студента, формування навичок збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовно-морального здоров'я, що сприяє становленню внутрішньої потреби у здоров'ї, розумінню основ здорового способу життя. Здоров'язбереження передбачає створення оптимальних для здоров'я умов і виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Для реалізації здоров'язбережувальних програм в освітньому середовищі ЗВО необхідний міждисциплінарний підхід, який передбачає координацію та об'єднання зусиль педагогів, психологів, медиків, фахівців у галузі фізичної культури, що здійснюється на рівні адміністративно-управлінського апарату навчального закладу, дає змогу зміцнювати здоров'я студентської молоді.

Аналіз результатів досліджень стану здоров'я і способів життя студентів показує, що основними причинами розвитку функціональних розладів в опитаних є гіподинамія (60%), що у сполученні з неправильним харчуванням (52%) призводить до надлишку маси тіла, у 33% опитаних юнаків і в 45% – дівчат, мають таку шкідливу звичку, як паління, 78% не займаються аутотренінгом, незважаючи на те, що практично усі скаржаться на втомлюваність, дратівливість, підвищену психоемоційну реактивність.

Наявність усіх цих факторів призводить до поганого самопочуття і великої кількості скарг на стан опорно-рухової, серцево-судинної і травної систем.

Спостереження за особливостями діяльності економістів, а також результати аналізу науково-методичної літератури свідчать, що працівники цієї професії протягом робочого дня виконують роботу сидячи, з фіксованим положенням грудної клітки, що зумовлює поверхневий подих і малу рухливість нижніх кінцівок.

Процес здоров'язбереження в освітньому просторі ЗВО, що спрямований на гармонійний розвиток особистості студента, його фізичних і духовних сил, містить у собі такі компоненти: цільовий, змістовий, діяльнісний і результативний.

Розумове виховання особистості передбачає насамперед формування мотивації навчально-пізнавальної діяльності, розвиток пізнавальних інтересів, потреби в самопізнанні і



самоосвіті; формування досвіду (умінь і навичок) пізнавальної діяльності, здатності до творчості, прийняття нестандартних рішень, розвиток мислення. Крім того, розумове виховання спрямоване на розвиток емоційно-ціннісного ставлення до довкілля, знань, пізнавальної діяльності, самого себе. Вищою метою розумового виховання є формування цілісного світогляду особистості.

Здоров'язбережувальна освіта, що включає в себе розумове, фізичне, психогігієнічне, моральне, екологічне і статеве виховання, являє собою систему наукових знань про різні аспекти здоров'я, практичних умінь і навичок його збереження в умовах інтенсивного навчального навантаження, а також світоглядних і морально-естетичних ідей, якими варто опанувати студентам в освітньому процесі.

Таким чином, ураховуючи достатньо складну і напружену соціально-економічну ситуацію в Україні, зниження економічного добробуту населення, невідповідність умов навчального навантаження віковим можливостям студентства, питання охорони і зміцнення здоров'я є найважливішою складовою освітнього процесу у вищих навчальних закладах різних форм і рівнів акредитації. Водночас, як свідчать численні дослідження, залишається досить низькою реалізація оздоровчого (здоров'язбережувального) потенціалу освітніх закладів. Означені характеристики здоров'язбереження відображають тенденції розвитку професійної освіти, гуманізацію навчально-виховного процесу, його педагогічну спрямованість на формування особистості із ціннісними орієнтаціями та ідеалами.

Список літератури:

1. Мосейчук Ю.Ю., Палічук Ю.І., (2018). Підготовка майбутнього вчителя до розвитку культури здоров'я учнів. Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць./ДДПУ. Харків, 2018. № 6(92). С. 54 – 68.
2. Палічук Ю.І., (2011). Структура, содержание и функции здоровьесбережения в образовательном процессе экономического высшего учебного заведения. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. №4. С.56-62
3. Мосейчук Ю.Ю., Палічук Ю.І., (2019). Мотивація формування культури здоров'язбереження у студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції. Вісник Прикарпатського

університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2019. Вип. 33. С. 142 – 144.

4. Galan Y., Kozhokar M., Balatska L., Palichuk Y., Moroz O., Yarmak O., Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Art. 281. P. 1907-1911.

**Палічук Ю.І.**<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-6616-1649>  
**Огністий А.В.**<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>  
**Божик М. В.**<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0001-6037-6032>

## **ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРНІСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

<sup>1</sup>Вищий державний навчальний заклад України  
«Буковинський державний медичний університет»

<sup>2</sup>Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
Володимира Гнатюка

<sup>3</sup>Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені  
Тараса Шевченка

**Анотація.** Стаття присвячена проблемі здоров'я школярів та студентської молоді, водночас здійснюється аналіз реальних умов сьогодення у сфері фізичної культури суспільства та фізичного виховання у навчальних закладах України. Запропоновано авторський погляд на проблему популярності уроку фізичної культури в навчальних закладах і питання про соціальний і матеріальний статус учителя в суспільстві. Розкриваються можливості заохочення дітей і молоді до здорового способу життя у просторі навчальних закладів та поза ними.

**Anotation.** The article is devoted to the schoolboys and student's youth health problem, thus today substantial requirements in the sphere of physical culture in society and physical education in Ukraine's educational institutions are parsed. The view on a problem of physical culture lesson's popularity in educational institutions and problem on the social and teacher's material status in society is offered. The possibilities of children's union and youth to a healthy way of life in space of educational institutions and outside of them are considered.

Стан здоров'я українського народу, тим більше дітей та молоді, привертає до себе пильну увагу спеціалістів різних областей науки: медицини, валеології, фізичної культури, екології, педагогіки та ін. Це питання викликає все більшу стурбованість у суспільстві, що знаходить відображення також і в політичних дискусіях. Стан здоров'я на сьогодні вже звучить як проблема, але ми ставимо проблему як обов'язок суспільства знайти шляхи забезпечення здоров'я дітей та молоді на сьогодні, як майбутнє українського народу.

На сучасному етапі фізична культура як предмет переживає не найкращі часи. Насамперед спостерігається інтенсивне "вимивання" фізкультурно-педагогічних кадрів. Причиною цього є зменшення кількості представників "старої школи" (за віком, з фінансових причин) і відсутність гідної заміни їх випускниками ІФК, які у зв'язку з економічних, ідеологічних та політичних обставин, які склалися у пострадянській державі, були виховані не отримавши чіткої громадянської позиції та приниженні незрозумілим соціальним та матеріальним статусом вчителя. Громадянська позиція вчителя передбачає наявність внутрішніх моральних цінностей, але де-кому зручно не помічати, що школярів та студентів вчать безправні, здебільшого духовно нікчемні люди, в основній своїй масі жінки з невлаштованою особистою долею.

Предмет фізична культура у теперішньому вигляді не відповідає вимогам часу, оскільки не сприяє оздоровленню дітей, і не прищеплює їм власну фізичну культуру - культуру руху, культуру здоров'яформуючого способу життя.

Постає питання про створення принципово нових форм фізкультурно-спортивної та спортивно-масової роботи, а також збереження форм роботи, які відповідають здоров'яформуванню та принципу вільного вибору цікавої для особистості форми рухової діяльності. В організації процесу фізичного виховання необхідно сприяти задоволенню різноманітних потреб майбутнього повноцінного члена суспільства. Сприяння гармонічному розвитку особистості створює можливість залучення до процесу рухової активності максимальну кількість дітей, здійснюючи в одночас оздоровчий та виховний вплив на підрастаюче покоління.

Продовжується дискусія про роль фізичного виховання і його напрямки, з метою залучення молоді до здорового способу життя на найближчий історичний проміжок часу. Міжнародний досвід свідчить про те місце фізичної культури, яке вона повинна посідати, якщо дійсно існує піклування про здоров'я

нації. Від того, які цільові настанови й концептуальні ідеї закладені в основі програм залежить вибір змісту навчального матеріалу та можливість перекладу його на мову сучасних технологій і використання їх в методиці і організації навчального процесу. Саме цим визначаються результати фізичного виховання детерміновані новими поглядами на сутність змісту, мету, завдання фізичного виховання в школі, що, згідно з сучасними поглядами фахівців, дозволяє суттєво вплинути на фізичний розвиток і стан здоров'я молоді.

Вихід із ситуації, яка склалася у сфері фізичної культури в учбових закладах, ми вбачаємо у зверненні до спортивно-орієнтованого напрямку фізичного виховання школярів і студентської молоді. Суть спортивно-орієнтованого напрямку фізичного виховання - це свобода обрання варіантів занять, режимів інтенсивності відповідно до особистих інтересів і фізичних здібностей

Форма фізичного виховання повинна мати вигляд спортивно-орієнтованих занять тренувального типу, які, поєднуючи класно-урочну та секційну форму занять, враховували б інтереси і потреби учнів у сфері фізичної культури та забезпечували свободу вибору форми фізичної активності відповідно до особистих нахилів і здібностей кожної дитини.

Крім того, правильно визначаючи зміст фізичного виховання, необхідно підтримувати стійку мотивацію фізкультурної діяльності. Це можливо тоді, коли людина отримує задоволення і користь від діяльності, відчуває поступове вдосконалення в межах цієї діяльності, коли сам процес стимулює діяльність і має тенденції до поступового ускладнення.

На нашу думку, такі зміни можливо впроваджувати без суттєвих реформ у нинішньому сьогодні, але відчутний ефект може відбутися при збільшенні обсягу занять фізичною культурою до трьох разів на тиждень по дві академічні години.

Усі запропоновані напрямки, форми і зміст фізичного виховання можуть спрацьовувати за умови перегляду державою - це перегляд на рівні держави соціального, морально-етичного та матеріального статусу вчителя фізичної культури і взагалі вчителя, його професійної підготовки. На тлі створення престижності професії вчителя, виникнуть передумови для створення обов'язкової конкурсної системи для прийняття на роботу і постійного підвищення його кваліфікації. Вчитель, який формує в учнів позитивний світогляд на здоровий образ життя, повинен стати ключовою постаттю нашого часу. Це нагальна

потреба, оскільки на кону дуже дорога ціна - здоров'я і освіта наших дітей, і в перспективі народу України.

### **Список літератури:**

1. Палічук Ю.І., Васильчук А.Г., Курилюк Ю.І. (2015). Олімпійська освіта в засобах масової інформації. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення: матеріали регіонального науково-методичного семінару / За заг. ред. Огністого А.В./ – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2015. С.109-112
2. Мосейчук Ю.Ю., Палічук Ю.І., (2019). Мотивація формування культури здоров'язбереження у студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2019. Вип. 33. С. 142 – 144.
3. Yarmak O., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18(1), Art. 37. P. 276-281.

**Рак В.І.** <https://orcid.org/0000-0002-3231-2418>,  
**Луцик І.Б.** <https://orcid.org/0000-0003-2943-4358>,  
**Ящик О.Б.** <https://orcid.org/0000-0002-8420-3336>

## **ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Тернопільський національний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка

**Анотація.** В роботі розкрито важливість інформаційно-технічних засобів навчання для формування інформаційної культури майбутнього вчителя фізичного виховання. Акцентовано увагу на використанні мультимедійних комплексів, зокрема інтеактивної дошки для урізноманітнення аудіовізуальних засобів в освітній діяльності педагога. Розкрито специфіку використання мультимедійних засобів для організації та проведення сучасного уроку фізичної культури та особливості методики їх викладання в умовах дистанційного навчання.

**Annotation.** *The paper reveals the importance of information technology teaching aids for the formation of information culture of a future teacher of physical education. Attention is focused on the use of multimedia complexes, in particular, smartboards for a variety of audiovisual means in the educational activities of a teacher. The specificity of the use of multimedia means for organizing and conducting a modern lesson in physical culture and the peculiarities of the methodology of their teaching in conditions of distance learning are revealed.*

Невід'ємним компонентом фахової підготовки педагогів є формування їх інформаційної культури, що передбачає наявність компетенції використання сучасних інформаційних технічних засобів навчання. В період карантинних заходів через пандемію COVID-19 зростає актуальність використання змішаних форм навчання на різних рівнях освіти, ефективність яких багато в чому залежить від інформаційної культури майбутнього педагога, формування компетентностей щодо знань і вмінь у сфері комунікації в сучасному інформаційному середовищі.

Серед навчальних дисциплін, які передбачені в навчальній програмі підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання особливе місце займає курс «Інформаційно-технічні засоби навчання» (ІТЗН), що зорієнтований на практичне використання різноманітних аудіовізуальних засобів в освітній діяльності педагога. Вивчення даного курсу передбачає: набуття вмінь і навичок експлуатації ІТЗН відповідно до санітарно-гігієнічних вимог з дотриманням правил техніки безпеки; розуміння їх дидактичних функцій та врахування методичних особливостей ефективного використання. У більшості сучасні ІТЗН інтегровані та синхронізовані з програмним забезпеченням, що розширює їх функціональні та дидактичні можливості.

У використанні змішаних форм навчання особливе місце займають інтерактивні технічні засоби, серед яких виділяють інтерактивні дошки (ІД). Науковці, практики у своїх працях широко висвітлили дидактичні та методичні аспекти ефективного використання ІД на різних освітніх рівнях і з різних навчальних дисциплін [1,3,4]. Проте можливості ІД на уроках фізичного виховання досліджені недостатньо.

Отож, інтерактивна дошка – це мультимедійний комплекс, що включає в себе сенсорну дошку, проектор, комп'ютер та спеціалізоване програмне забезпечення та драйвери [3]. За

допомогою проектора зображення з робочого столу комп'ютера проектується на поверхню ІД сенсорного типу із зручним зрозумілим інтерфейсом. Це дозволяє здійснювати управління комп'ютером безпосередньо із поверхні дошки. Основними функціональними можливостями ІД є [3]:

- наочне моделювання об'єктів усіх типів і форматів на полі дошки;
- запис звуку і зображення з їх подальшим відтворенням;
- написання тексту на поверхні дошки за допомогою спеціальних фломастерів або набору тексту з екранної клавіатури, стирання або прибирання написаного, збереження в пам'яті комп'ютера всієї інформації, що знаходиться на поверхні дошки;
- редагування інформації в реальному часі, збереження змін, друк на принтері, розсилка електронною поштою;
- розпізнавання рукописних літер і цифр та їх перетворення на друковані, освітлення та затемнення дошки, зашторювання дошки, регулювання та вибір кольору і товщини ліній, можливість швидкого малювання прямих ліній і геометричних фігур тощо;
- дистанційне управління перемиканням комп'ютерних файлів з дистанційного пульта управління;
- великий набір ілюстрацій, фонів, типів слайдів і шаблонів інтерактивних завдань, що підлягають редагуванню;
- імпорт зовнішніх файлів різних форматів;
- використання мережі Інтернет, соціальних мереж.

Використовуючи свій інструментарій, мультимедійна дошка дозволяє працювати з будь-яким програмним забезпеченням, що встановлене на персональному комп'ютері, зокрема MS Word, MS Excel, MS PowerPoint, Adobe PhotoShop, Corel Draw тощо.

При організації та проведенні сучасного уроку фізичної культури необхідно використовувати інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ), що дозволить успішно поєднувати не тільки фізичну, але й розумову роботу, розвивати інтелектуальні та творчі здібності учня. Такі заняття з використанням ІКТ дозволяють [2]:

- зробити заняття більш цікавими та ефективними, розвивати мотивацію до навчання;
- учням сприймати мету та завдання уроків у результаті більш зрозумілого та ефективного надання матеріалу;

- надати більше можливостей для розвитку особистих та соціальних навичок;
- звернутися до електронних ресурсів для закріплення матеріалу занять та отримання додаткової інформації щодо теми, яка зацікавила;
- навчити учнів працювати більш творчо, відтак підвищити рівень самооцінки.

Слід зауважити, що якщо ще декілька років назад запровадження занять з використанням ІКТ було ускладнено з причини недостатньої наявності персональних інформаційних технічних засобів у всіх студентів, то сьогодні ця проблема повністю нівельована. Для прикладу соціологічне опитування студентів фізичного факультету ТНПУ показало, що 40,5% студентів у своєму користуванні мають 3 і більше персональних інформаційних технічних засобів, зокрема комп'ютери ноутбуки, планшети і смартфони. У 35,7% наявними є 2 засоби – комп'ютери або ноутбуки та смартфони. І тільки 23,8% мають один засіб – комп'ютер або смартфон [5].

Цікавим є також той факт, що якщо у 2017 році 86% опитаних студентів факультету фізичного виховання ТНПУ використовували мережу Інтернет для комунікації, то в 2020 році цей показник дорівнював 100%. Першочерговою причиною цього є, звичайно, впровадження карантинних заходів і перехід в он-лайн простір спілкування, в тому числі й дистанційне навчання.

Таким чином, реалії сучасного життя зумовлюють збільшення використання власних інформаційних технічних засобів з підвищеними функціональними можливостями та технічними характеристиками.

Що стосується інтерактивної дошки, то цей сучасний технічний засіб у сфері фізичної культури дає можливість педагогам урізноманітнити лекційні, семінарські, практичні, онлайн та секційні заняття, використовуючи функціональний потенціал інструментарію ІД, її інформаційний ресурс та ресурс мережі Інтернет. Так, програмне забезпечення мультимедійної дошки дозволяє зміщувати та динамічно модифікувати об'єкти і написи, виділяти ключові області, додавати коментарі до текстів, малюнків, діаграм і відео.

З точки зору дидактичного засобу у фізичному вихованні ІД може бути електронним тренером, який детально демонструє ту чи іншу вправу, правила її виконання, вплив на групу м'язів та результат. Ці функції можна поєднати з музичним супроводом, світловими ефектами та текстовою візуалізацією (наприклад,



для дітей з погіршеним слухом). ІД може бути під'єднана до комунікаційних ІТ-платформ та сервісів, відтак нівелюються просторові бар'єри. В такому випадку учні, які не можуть з певних причин бути разом офлайн, будуть займатися у віртуальному спільному просторі. Таким чином можна влаштовувати батли, змагання, передачу досвіду тощо. Таке заняття наповнить урок інтерактивом, живими емоціями, сучасним компонентом, діти зможуть навчатися в ігровій формі.

Інформацію, відображену на інтерактивній дошці, можна зберегти, зупинити, скоригувати швидкість трансляції, приховати для показу у необхідний момент, роздрукувати, відправити електронною поштою чи комунікаціями соцмереж, помістити на сайт.

До інтерактивної дошки можуть бути підключені акустична система, документ-камера, цифровий фотоапарат або відеокамера, смартфон, що дозволяє продуктивно використовувати їх інформаційний потенціал.

Програмне забезпечення на основі багатой колекції наочних зображень, що подане в опції «Галерея» в комплекті з ІД, інформаційного Інтернет ресурсу дозволяє створювати відеоуроки, навчальні посібники. У режимі зупинки відтворення в потрібному місці можна ставити питання, обговорити проблему, перевірити рівень засвоєння навчальної інформації.

На рисунку 1 та 2 відображено галерею, що містить широкий спектр різноманітних видів спорту, базу малюнків інвентарю, схем полів та спортивних майданчиків тощо. Галерею можна оновлювати.

Так, для прикладу на рисунку 2 показано можливість моделювання, обговорення чи аналізу тактики тренування або проведення матчу з футболу в інтерактивному режимі.

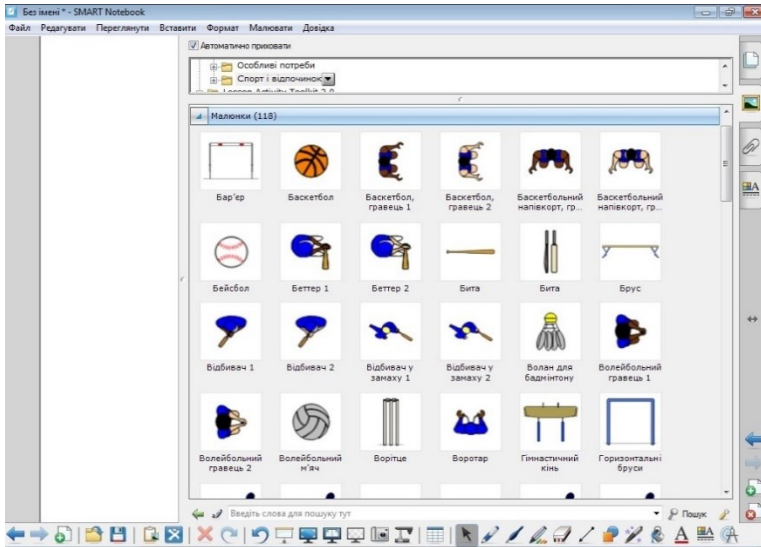


Рис. 1. Галерея зображень з галузі спорту

Деякі матеріали до заняття можна підготувати заздалегідь і прив'язати їх до інших ресурсів, які будуть доступні на занятті. Це забезпечить оптимальний темп уроку та збереже час на обговорення.

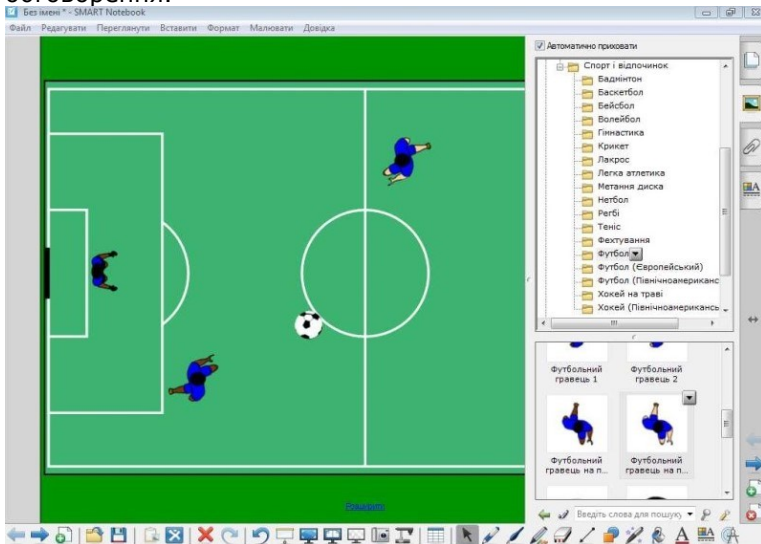


Рис. 2. Моделювання тактики тренування

Застосовуючи мультимедіа для навчальних цілей, можна подавати інформацію у вигляді аудіо- чи відеорежиму. Актуальним є використання ІД для демонстрації відеоінформації з Інтернет-ресурсів спортивного характеру (чемпіонатів, спортивних змагань різного рівня, турнірів, майстер-класів з різних видів спорту, технік та ін.) у звичайному та 3D форматі (рис. 3).



Рис. 3. Демонстрація спортивних змагань

Таким чином, оволодіння технікою роботи в інтегрованому інформаційному середовищі надає можливість цікаво і творчо модернізувати існуючі та впровадити новітні технології і форми освітнього процесу. Мультимедійні засоби навчання не можуть замінити педагогів, але у комплексі з іншими методами, засобами, прийомами вони поліпшують та урізноманітнюють навчально-виховну діяльність, підвищуючи ефективність роботи вчителя фізичного виховання.

#### Висновки.

В умовах дистанційного навчання необхідним стає розробка та використання інформаційно-дидактичних матеріалів на базі ІТЗН у своїй предметній сфері. Інтеактивні дошки у комплексі з іншими мультимедійними засобами та програмним забезпеченням дають змогу створювати авторські методичні фахові розробки, зокрема й в галузі фізичної культури.

Інтерактивна дошка дає можливість педагогам урізноманітнити лекційні та практичні заняття і в процесі проведення занять з фізвиховання може бути електронним

тренером, який детально демонструє ту чи іншу вправу, правила її виконання, вплив на групу м'язів та результат. Під'єднання ІД до комунікаційних ІТ-платформ та сервісів нівелює просторові бар'єри і дозволяє займатися у віртуальному спільному просторі з використанням ігрових технологій, що наповняє заняття інтерактивом та живими емоціями.

Використання сучасних інформаційно-технічних засобів навчання, в тому числі й інтерактивної дошки, дозволить мотивувати учнів до здобуття знань; стимулювати інтерес до самоосвіти; заохочувати потребу в додаткових знаннях та компетенціях, а для педагога – отримати натхнення від своєї діяльності, зацікавленість процесом навчання, стимул до пошуку нових цікавих, сучасних форм та методів.

### **Список літератури:**

1. Дуткевич Т.В. Психологічні основи використання інтерактивних методів навчання у процесі підготовки спеціалістів з вищою освітою / Т. В. Дуткевич // Використання інтерактивних методів та мультимедійних засобів у підготовці педагога: зб. наук. праць. – Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2013. – С. 26-33.
2. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с.
3. Лебедева В. В. Застосування інтерактивного обладнання в професійній діяльності майбутнього вчителя Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». – Харків, 2016. – Вип. 52
4. Рак В. І., Ящик О. Б. Об'єктно-орієнтований підхід до створення та використання засобів сучасних комп'ютерних технологій при поглибленому вивченні інформатики / // Проблеми та перспективи наук в умовах глобалізації : матеріали всеукраїнської конференції. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. – С. 291-297.
5. Туранов Ю.О. Рак В.І. Використання ресурсів мережі Internet майбутніми вчителями фізичної культури та фахівцями фізичної культури і спорту Фізико-математична освіта. Науковий журнал вип. 4(18). Суми 2018 С. 161-166.

**Римик Р.В.** <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>  
**Маланюк Л.Б.** <https://orcid.org/0000-0003-4698-6525>  
**Синиця А.В.** <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>

## **РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЦЕНТРУ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ**

Прикарпатський національний університет імені  
Василя Стефаника

**Анотація.** Для оцінки рівня фізичної підготовленості нами було проведено дослідження у Центрі професійно-технічної освіти №1 міста Івано-Франківська де взяли участь 48 дівчат першого курсу, професія яких пов'язана зі швейним виробництвом. Результати досліджень показують, що фізична підготовленість учениць першого курсу знаходиться на низькому та середньому рівні, що є наслідком тривалої дії несприятливих факторів навчання та професійної діяльності. Недостатній розвиток фізичних якостей негативно впливає на формування професійно-важних умінь і навичок та негативно позначатися на подальшому розвитку професійної майстерності майбутніх швей та кравчинь.

**Annotation.** To assess the level of physical fitness, we conducted a study at the Center for Vocational Education №1 in Ivano-Frankivsk. The study involved 48 first-year girls whose profession was related to the garment industry.

The results of research show that the physical fitness of first-year students is at a low and medium level, which is a consequence of prolonged exposure to adverse factors of learning and professional activity. Insufficient development of physical qualities negatively affects the formation of professionally important skills and negatively affects the further development of professional skills of future seamstresses and dressmakers.

**Актуальність.** Важливий внесок в індустрію моди та краси вносить швейна промисловість. Для задоволення зростаючого попиту швейної промисловості потрібне постійне збільшення кваліфікованих кадрів, здатних якісно вирішувати професійні завдання, що досягається забезпеченням максимального і достатнього розвитку здібностей людини для виконання професійних обов'язків. Це визначає необхідність спеціальної

фізичної підготовки майбутніх фахівців та їх відповідного професійного навчання [1].

В професійній підготовці учнівської молоді до трудової діяльності лежить всебічна фізична підготовленість, яка створює фундамент для вдосконалення життєво важливих функцій організму, рухових умінь і навичок. Тільки спеціально підібрані фізичних вправ та їх елементи, можуть забезпечити цілеспрямований вплив на майбутніх працівників для успішного освоєння обраної спеціальності [4, 5]. Дані питання вирішуються у профільних установах професійної освіти за допомогою фізичного виховання з прикладною спрямованістю учнів.

Проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської та студентської молоді вивчали низка вітчизняних дослідників Р.Т. Раєвський (2006); Є.А. Захаріна (2008); О.М. Худолій (2008); В.М. Хомич (2008); С.В.Халайджи (2009); О.О. Фаїна, 2011; О.И. Литвинова, 2011 та ін.

Незважаючи на доволі широкий спектр досліджень рівня фізичної підготовленості учнів закладів професійно-технічної освіти різних профілів підготовки, не достатньо вивченим залишається питання розвитку фізичних якостей учнів училищ профіль яких пов'язаний зі швейним виробництвом, що і актуалізує наше дослідження.

**Мета дослідження:** оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості учениць першого курсу центру професійно-технічної освіти.

**Методи й організація дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості нами було проведено дослідження у Центрі професійно-технічної освіти №1 міста Івано-Франківська де взяли участь 48 дівчат-учениць першого курсу, що займаються в основній медичній групі, професія яких пов'язана зі швейним виробництвом.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У дослідженнях ми використовували контрольні вправи, затверджені в програмі фізичного виховання для учнів професійно-технічних навчальних закладів і державні тести фізичної підготовленості учнівської молоді України: біг на 100 м для визначення рівня розвитку швидкісних якостей; біг на 500 м для визначення витривалості; піднімання і опускання тулуба з положення лежачи на спині для визначення силової витривалості м'язів

живота; згинання та розгинання рук в положенні упору лежачи на колінах для визначення силової витривалості м'язів плечового пояса; стрибки на скакалці для дослідження швидкісної витривалості; нахил вперед з положення сидячи для визначення гнучкості; стрибок у довжину з місця для визначення сили м'язів ніг; утримання тулуба в положенні лежачи для дослідження статичної витривалості м'язів спини [2, 8].

У таблиці 1 та рисунку 1 подані результати фізичної підготовленості дівчат-учениць першого курсу Центру професійно-технічної освіти №1 у місті Івано-Франківську.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості дівчат-учениць 1 курсу, які освоюють професію швеї та кравця (n=48)**

№	Контрольні нормативи	Результати
		( $\bar{X} \pm \sigma$ )
1.	Біг 100 м., с	17,45±1,17
2.	Біг 500 м., с	158,41±35,20
3.	Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи, рази	23,28±8,82
4.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах за 1 хв, рази	12,38±8,24
5.	Стрибки на скакалці за 30 с, рази	67,16±9,32
6.	Нахил вперед із положення сидячи, см	12,22±6,34
7.	Стрибок у довжину з місця, см	156,94±15,13
8.	Утримування тулуба у статичному положення, с	93,24±34,52

За результатами показника з бігу на 100 м обстежувані учениці першого курсу показали середній результат 17,45±1,17 с, що відповідає достатньому рівню. З бігу на 500 м який показував рівень розвитку витривалості за середніми результатами учениць виявився 158,41±35,20 с, що відповідає низькому рівню. З тесту «Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи» першокурсниці отримали середній результат 23,28±8,82 рази, що є низьким рівнем розвитку даної якості. Тестування «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах за 1 хв.» виявило, що першокурсниці показали за цим показником результат 12,38±8,24 рази, який є середнім рівнем розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу.

За результатами показника «Стрибки на скакалці за 30 с» обстежувані дівчата показали результат  $67,16 \pm 9,32$  рази, що відповідає середньому рівню розвитку швидкісної витривалості. З тестування «Нахил вперед з положення сидячи» для визначення гнучкості дівчата показали результат  $12,22 \pm 6,34$  см, що відповідає середньому рівню розвитку даної якості. Тестування «Стрибок у довжину з місця» для визначення сили м'язів ніг виявив у групі дівчат середній результат на рівні  $156,94 \pm 15,13$ , що є середнім рівнем розвитку даної якості. З тесту на «Утримання тулуба в положенні лежачи» для дослідження статичної витривалості м'язів спини у першокурсниць виявили результат  $93,24 \pm 34,52$  с, що відповідає достатньому рівню розвитку даної якості.

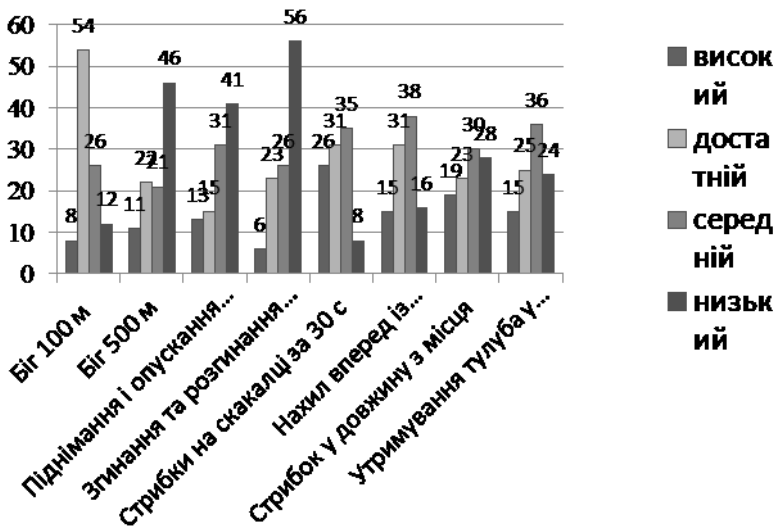


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості дівчат-учениць 1-го курсу, які освоюють професію швей та кравця (%)

Результати досліджень які подані у таблиці 1 та рисунку1 показують, що фізична підготовленість учениць першого курсу навчання знаходиться на досить низькому рівні. Даний ступінь розвитку фізичних якостей буде негативно впливати на формування професійно-важних умінь і навичок та негативно позначатися на подальшому розвитку професійної майстерності швей та кравчинь.



Вивчивши результати фізичної підготовленості дівчат першого року навчання в професійному навчальному закладі ми виявили, що більшість учениць мають низький та середній рівень фізичної підготовленості (рис. 1).

Також, рівень розвитку визначених фізичних якостей, що впливають на формування професійних умінь і навичок, таких як статична витривалість м'язів спини, гнучкість і загальна витривалість, як свідчать наукові дослідження із аналізу літературних джерел, у подальшому навчанні на старших курсах знижується [3, 4, 5]. Дану інформацію необхідно врахувати при вдосконаленні програми фізичного виховання у розділі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Виходячи з проведеного дослідження, дівчата першого курсу професійно-технічного закладу який готує майбутніх швей і кравчинь рівень їхньої фізичної підготовленості є на досить низькому рівні, що є наслідком тривалої дії несприятливих факторів навчання в загальноосвітній школі (гіподинамія і гіпокінезія, тривале перебування за робочим столом, нервово-емоційне напруження і низки інших) [3, 6]. Окрім того, для даної категорії учнів окрім перерахованих вище факторів навчального процесу прибавляються несприятливі фактори виробництва, що посилюють негативний вплив на фізичний розвиток, фізичну підготовленість і стан здоров'я учнів які навчаються у професійно-технічних навчальних закладах [4, 7].

**Висновок.** Результати досліджень показують, що фізична підготовленість учениць першого курсу знаходиться на низькому та середньому рівні, що є наслідком тривалої дії несприятливих факторів навчання, гіподинамії, гіпокінезії, тривале перебування за робочим столом, нервово-емоційного напруження. Недостатній розвиток фізичних якостей негативно впливає на формування професійно-важних умінь і навичок та негативно позначатися на подальшому розвитку професійної майстерності майбутніх швей та кравчинь.

### **Список літератури:**

1. Зуев Т.Ф. Количественная оценка физической тяжести и нервной напряженности труда работниц основных предприятий швейных фабрик: Гигиена женского труда. Ростов на-Дону, 1975. С. 60-61.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К., 1999. 230 с.

3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. К.: Олимпийская литература, 2003. 392 с.
4. Мицкан Б.М., Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ. 2014. Вип.20. С. 122-127.
5. Раевский Р.Т. Проблема физической подготовленности современного человека и пути ее решения на пороге XXI века. Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: Междунар. науч. конгр. Минск, 1999. ч II. С. 20-24.
6. Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичних коледжів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт ; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. 2017. Вип. 27. С. 65-71.
7. Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт ; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. 2017. Вип. 28. С. 52-57.
8. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 440 с.

**Середа І. О.** <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

**Лаврін Г. З.** <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

### **ПЕРЕВАГИ АКВААЕРОБІКИ В СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТАМИ АКВАФІТНЕСОМ**

Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. Володимира Гнатюка

**Анотація.** У статті конкретизуються дифініції аквафітнес та аквааеробіка. Шляхом аналізу відомої науково-методичної літератури визначена чітка структура аквафітнесу та проаналізовано види вправ у водному середовищі. Акцентується увага на аквааеробіці та розкриваються її переваги на фоні інших видів аквафітнесу.

**Annotation** The article specifies the definitions of aqua fitness and aqua aerobics. By analyzing the known scientific and methodological literature, a clear structure of aqua fitness was

*determined and the types of exercises in the aquatic environment were analyzed. Emphasis is placed on aqua aerobics and its advantages against other types of aqua fitness are revealed.*

Подолання негативної тенденції до погіршення загального стану здоров'я населення й студентської молоді, зокрема, можливе за рахунок впровадження в практику фізкультурно-рекреаційної роботи нових оздоровчих технологій. Останнім часом спостерігається динамічний розвиток аквафітнесу, засоби якого є доступними для людей різного віку та статі. Про можливість використання в процесі фізичного виховання вправ у воді стверджують багато науковців (Н. Петренко (2012), Л.О. Ляховець (2014), А.В. Гета (2017), Ю. Журавльов й М. Маліков (2019) тощо). Навчальний предмет аквааеробіка успішно функціонує у ряді українських навчальних закладах, про що свідчать наявні розробки лекційного матеріалу (О. Ю. Сидорко, М. М. Чаплінський (2018)), методичні рекомендації до проведення занять (С. М. Киселевська, О. В. Чернявська (2016)) та навчальні посібники для студентів (Н.І. Навчальний (2015)).

Та аналіз наявних публікацій та навчально-методичної літератури виявив ряд розбіжностей у використанні й значенні дифініцій аквафітнес та аквааеробіка, подекуди вони ототожнюються. По різному пропонується структура аквафітнесу, а також, що найважливіше, не конкретизуються засоби відповідно до виду занять у воді. Часто аквааеробіку використовують лише як підвідні вправи до навчання плавання, хоча її значення і можливості є набагато ширшими і суттєвішими.

Отож, завданням статті є конкретизувати дифініції, визначити чітку структуру аквафітнесу та проаналізувати переваги різних видів вправ у водному середовищі.

Перш ніж, ознайомитися з усім різноманіттям засобів аквафітнесу і визначити його переваги, розберемося з самим поняттям.

Аквафітнес - загальне поняття, під яким маються на увазі різні види тренування у воді. Це і плавання, і ігри у воді, і аквааеробіка, і акваденс, і аквапілатес тощо. Часто цим поняттям замінюють аквааеробіку, або ставлять їх поруч. Це не правильно, оскільки вона є одним із видів аквафітнесу та визначається, як комплекс вправ у воді під музичний супровід, із використанням спеціального інвентарю.

Залежно від комплексу вправ, який пропонується на занятті та інвентаря аквааеробіка може носити різний характер. Розрізняють прикладний та загальнооздоровчий вид занять, які спрямовані на профілактику захворювань, зміцнення життєвих сил. Окремо тут можна виділити заняття для вагітних. Спортивна аквааеробіка передбачає серйозні навантаження з метою досягнення певних результатів. Лікувальна аквааеробіка використовується для реабілітації після захворювань, а також для поліпшення якості життя інвалідів [11].

Проаналізувавши ряд публікацій, пропонуємо, на нашу думку оптимальну структуру аквафітнесу та аквааеробіки, як складової системи фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища (Рис.1).

Оздоровчий вплив представлених засобів аквафітнесу у рекреаційній, лікувально-профілактичній та оздоровчій роботі зі студентами обумовлений одночасною активізацією найважливіших функціональних систем їх організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату під час занять, наявністю стійкого загартовуючого ефекту. Систематичні заняття у воді показані усім практично здоровим молодим людям будь-якого віку та статі.

### Структура аквафітнесу



Рис. 1. Структура аквафітнесу

Представлена структура аквафітнесу підтверджує вище вказане твердження, щодо визначення аквааеробіки як однієї із його складових.

У даний час основний зміст аквафітнесу активно формують нові, нетрадиційні види аквааеробіки, перевага яких над загальноприйнятими варіантами дистанційного плавання та розваг у воді забезпечує наявність наступних чинників:

- охоплення широкого кола студентів різного віку та статі, які можуть займатися одночасно, в тому числі, і тих, хто не володіє навичкою плавання. Осіб із обмеженою руховою активністю, хворих у стадії реабілітації тощо;

- можливість диференційованого впливу на морфофункціональні показники організму студентів шляхом використання різноманітних рухів у воді;

- високий емоційний фон занять, що забезпечується музичним супроводом, колективним виконанням вправ, при активній демонстраційній участі тренера-інструктора;

- великий вибір інвентаря (круги, пояси для опори і зміни плавучості, дощечки, м'ячі, нудли, ласти, перетинчасті рукавички, платформи тощо);

- можливість ефективного використання басейнів різної конфігурації, а також проведення занять у природних водоймах влітку;

- практично безпечні умови проведення занять з будь-яким контингентом студентів [10].

В залежності від індивідуальних особливостей осіб, що займаються та очікуваного навантаження під час занять аквааеробікою, відомі наступні її види:

Aqua-Beginners - заняття для початківців. Відрізняються мінімальним навантаженням і простими комбінаціями.

Aqua-Circuit - циклічні навантаження з періодичністю аеробної частини, силової і відпочинку.

Noodles-Beginners - особлива програма, яка розвиває координацію рухів у воді.

Aqua-Resist - у вправах використовується опір води та спеціальне обладнання - аква-пояса, рукавички, ласти тощо.

Running Men - комбінації вправ із бігу у воді із використанням спеціального обладнання.

Aqua-Strength - комплекс силових вправ, що розвивають м'язи спини і черевного преса.

Aqua-Stretch - вправи, що розвивають гнучкість. Включають завдання на розтяжку і розслаблення.

Aqua-Advanced - середнє навантаження для підготовлених осіб із комплексом складно-координаційних комбінацій.

Aqua-Power - середнє навантаження. Основні рухи виконуються з використанням м'яких і жорстких гантелей.

Aqua-Interval - водні вправи для тренування серцево-судинної системи з урахуванням високих навантажень.

Aqua-Team - парні заняття. В процесі роботи використовується сила опору води.

Aqua-Swim - вправи, призначені для середнього рівня підготовки. Силові вправи чергуються з елементами плавання.

Aqua для вагітних - комплекс вправ для зміцнення м'язів таза, спини, черевного преса і розвитку серцево-судинної системи у вагітних.

Обравши необхідну систему занять тренер-інструктор підбирає із різноманіття засобів аквааеробіки ті, що найефективніше вирішуватимуть поставлені завдання, відповідатимуть індивідуальним особливостям осіб, що займаються та оптимальним для них мірам навантаження. Серед популярних на сьогодні засобів аквааеробіки поширені:

Аквастретчинг (aquastretch) – спеціалізовані вправи для розвитку гнучкості і збільшення амплітуди рухів.

Акваденс, аквазумба, аквабалет (aquadance, aqua zumba, aqua balet) – різноманітні танцювально-гімнастичні елементи і комбінації, які демонструються з підкресленою витонченістю, пластичністю і свободою складнокоординаційних рухів.

Аквабокс, аквакікбоксінг, аква-тай, aqua-combat – використання окремих прийомів єдиноборств для розвитку сили, координації та швидкості рухів.

Aqua circle – колове тренування – вправи з використанням спеціального обладнання для розвитку різних груп м'язів.

Аква-степ (aqua-step) – вправи зі степ-платформами, які закріплені на дні басейну.

Акваджім (aqua-gym) – використання спеціальних водних тренажерів (водний велосипед, водна бігова доріжка, степер та ін).

Акванудлс – заняття з використанням спеціальних гнучких палиць - Noodle для поліпшення плавучості, підвищення інтенсивності вправ і розвитку координації.

Аквасайклінг, гідрорайдер (aqua-cycle, hydrorider) – імітація велотренажера під водою.

Аквабаланс (aqua balance) – заняття з елементами Pilates, адаптоване до виконання у воді. Спрямоване на роботу з дрібними м'язовими групами, з м'язами стабілізаторами, що відповідають за рівновагу, баланс і підтримку внутрішніх органів.

Акваджогер (aqua - jogger) – заняття з використанням джогерів (спеціальне плавучий засіб, який посилює силу

виштовхування, що викликає додатковий опір і вимагає від м'язів великих зусиль на подолання виштовхування і утримання рівноваги. Спрямовано на розвиток сили, витривалості, гнучкості та координації.

Обирається вид занять у відповідності з наявністю інвентаря. Серед спеціального обладнання для занять аквааеробікою найчастіше використовують:

пояс для аквааеробіки. Існує маса видів даного аксесуара, які діляться в залежності від типу людини:

- для дівчат він повинен максимально прилягати до тіла;
- для юнаків, які люблять силові вправи, даний предмет повинен бути потовщений;
- для людей, які страждають від зайвої ваги, аквапояс оснащений модифікованим вигином, який підтримує тіло у вертикальному положенні;
- аквапояс для новачків має міцну систему фіксації. Він практичний і зручний.

гантели для водних занять. Вони можуть бути м'якими і жорсткими - для силових вправ і роботи над розтяжкою.

нудл або гнучкі палиці - обов'язковий елемент аквааеробних занять.

обручі для вправ на воді. Використовуються для схуднення і усунення целюліту.

калабашкі - спеціальні фіксатори для ніг і розвитку м'язів рук.

Також можливе використання водних тренажерів - велотренажерів і степ-платформ, еспандерів, сидінь для плавання [1].

Таким чином, можливості ефективного впровадження різних видів аквааеробіки в процес фізичного виховання студентів підтверджуються за умов дотримання важливих рекомендацій щодо проведення занять, а також за наявності необхідної бази та інвентаря.

Незважаючи на доступну інформацію про позитивні моменти різних видів аквааеробіки у дослідженнях відсутні чітко прописані засоби та методи окремих її видів. Більшість вправ описуються дуже загально.

Перспективами дослідження є конкретизація різних видів аквааеробіки для ефективного впровадження в процес фізичного виховання студентів.

### **Список літератури:**

1. Аквааеробіка і аквафітнес. Вилучено із: [https://estafeta.com.ua/articles/101.akvafitnes\\_i\\_akvaaerobika\\_u\\_prazhneniya\\_na\\_vode](https://estafeta.com.ua/articles/101.akvafitnes_i_akvaaerobika_u_prazhneniya_na_vode)
2. Воловик, Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів / Н. І. Воловик К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015, 48 с. Вилучено із: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>
3. Гета, А. В. Оздоровчий вплив занять з аквааеробіки на функціональний стан студенток спеціально медичної групи / А. В. Гета // Збірник III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення», Вип. 3, 2017, С. 24-34.
4. Журавльов, Ю. Маліков, М. Ефективність використання засобів аквааеробіки у процесі секційних занять з плавання студентів 18–19 років / Ю. Журавльов, М. Маліков. Слобожанський науково-спортивний вісник, №2(70), 2019, С. 59-63, doi:10.15391/snsv.2019-2.010.
5. Киселевська, С. М. Аквааеробіка: методичні вказівки / уклад.: С. М. Киселевська, О. В. Чернявська. К.: КНУБА, 2016. 40 с.
6. Ляховець, Л. Роль занять аквааеробікою у підвищенні функціональних можливостей і рівня фізичного стану жінок зрілого віку / Л. Ляховець // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, №31, 2014, С. 89-92.
7. Петренко, Н. В. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів економічних спеціальностей / Н. В. Петренко // Спортивний вісник Придніпров'я, №2, 2012, С. 98-102.
8. Сидорко, О. Ю. Аквааеробіка / О. Ю. Сидорко, М. М. Чаплінський // Лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічного вдосконалення» для студентів спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура» (спеціалізація «плавання»). Львівський державний університет фізичної культури, 2018. Вилучено із: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/19701/1/>
9. Сліпецький, В. П. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді / В. П. Сліпецький // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей



за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн-конференції. 24-25 березня, 2016, Слов'янськ, С. 127-133.

10. Характеристика видів і засобів аквааеробіки: Вилучено із: <https://studopedia.info/2-14842.html>

11. Що таке аквафітнес? Вилучено із: [https://www.atlant-sport.ru/state/akvafitnes\\_i\\_akvaaerobika\\_\\_polezno\\_i\\_uvlekatelno.html](https://www.atlant-sport.ru/state/akvafitnes_i_akvaaerobika__polezno_i_uvlekatelno.html)

Сіренко Р.Р. <https://orcid.org/0000-0001-9100-4709>

## МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Львівський національний університет імені Івана Франка

**Анотація.** У публікації розкрито особливості методичного компоненту навчальної діяльності студентів з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Окреслено позитивний вплив теоретико-методичної підготовки як засобу формування базових знань з фізичного виховання з можливістю їхнього використання під час самостійних занять.

**Abstract.** The publication reveals the features of the methodological component of educational activities of students in physical education in terms of distance learning. The positive influence of theoretical and methodological training as a means of forming basic knowledge of physical education with the possibility of their use during independent classes is outlined.

Сьогодні в Україні значних позитивних зрушень у покращенні фізичної, духовної, психічної та соціальної складових здоров'я молоді не відбувається, не зважаючи на заходи щодо пропаганди та формування здорового способу життя, які вживаються з боку державних та громадських структур.

В аспекті суттєвого погіршення психофізичної готовності студентської молоді питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, що має у цьому ракурсі неабияке соціальне значення [3].

Фізичне виховання у вищій школі є навчальною дисципліною та формою фізкультурно-спортивної діяльності, яка зорієнтована на виконання соціального замовлення – підготовку всебічно розвиненої гармонійної особистості, що має

належний рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту, фізичну підготовленість і відповідає компетентнісним вимогам певного фахового рівня.

Завдання навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у закладах вищої освіти визначаються такими напрямками, як підтримка соціально-обґрунтованого рівня фізичної підготовленості студентів, протидія негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання студентів, вміння самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці та відпочинку, формування основ здорового способу життя тощо [1].

Специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від інших видів навчально-виховної діяльності, є його переважна спрямованість на біологічну сферу людини: зміна її форм (наприклад, постави), функціональних можливостей окремих систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної та ін.), розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості та ін.), навчання рухових дій, підвищення опірності зовнішнім чинникам (загартовування).

Однак оволодіння лише практичними навичками фізичного вправлення без достатньо засвоєних теоретичних і методичних знань, не дозволяє студенту під час самостійних занять правильно застосовувати набуті знання. Як показує практика, більшість студентів не займаються самостійно фізичними вправами через відсутність спеціальних знань у цій галузі, доступних рекомендацій і навчальних посібників з питань методики самостійних занять.

Тому, теоретико-методична підготовка студентів на заняттях з фізичного виховання повинна розглядатися як своєрідна база для підвищення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Теоретичні заняття повинні мати певну мету: виробляти у студентів вміння використовувати отримані теоретичні знання на практиці. Окрім того, розширення теоретичних знань студентів дає можливість самостійно мислити, сприяє розвитку самоконтролю та самоаналізу, що, своєю чергою, є запорукою майбутнього самовдосконалення [2].

Теоретико-методичну підготовку студентів на заняттях з фізичного виховання організують у різних загальноприйнятих формах, притаманних для гуманітарного навчання та самонавчання (лекції, бесіди, семінари, самостійне опрацювання літератури, заліки тощо).

Сьогодні актуальним питанням освіти студентів в умовах дотримання карантинних обмежень є використання технологій дистанційного навчання для ефективної реалізації вимог фізичного виховання. Тому, колективом кафедри фізичного виховання та спорту ЛНУ імені Івана Франка було розроблено та впроваджено у навчальний процес студентів програму з фізичного виховання у формі теоретико-методичного курсу для студентів.

Дистанційні заняття студентів з фізичного виховання викладачі кафедри здійснюють за допомогою використання технічних та інформаційних засобів, навчальних ресурсів, безпосередньо за допомогою додатку Microsoft Teams, а також через сервіси Viber, Zoom, Facebook, Telegram, системи електронного навчання Moodle, електронну пошту та засоби мобільного зв'язку.

Для забезпечення методичної й практичної складової навчальної дисципліни широко застосовують відео-матеріали, схеми, презентації для покращення сприйняття та закріплення теоретичного матеріалу. Рекомендовано спеціальні комплекси для розвитку фізичних якостей, що не потребують спеціального інвентарю та можуть бути виконані в домашніх умовах.

Програма навчальної дисципліни складається з двох змістовних модулів:

### **Змістовий модуль 1**

Тема 1. Основи фізичної культури і спорту в суспільстві.  
Організація фізичного виховання у ЗВО

Тема 2. Гігієнічні основи фізичного виховання

Тема 3. Основи розвитку фізичних якостей

Тема 4. Методика визначення фізичного розвитку та функціонального стану організму

### **Змістовий модуль 2**

Тема 1. Олімпізм. Історія олімпійських ігор. Олімпійці України

Тема 2. Форми, методи і засоби самостійної роботи.

Підвищення працездатності організму

Тема 3. Методика розвитку сили окремих м'язових груп

Тема 4. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті

Тема 5. Спортивний травматизм. Перша допомога

Після завершення курсу "Фізичне виховання" в дистанційних умовах навчання студент повинен **знати:** теоретико-методичні основи фізичної культури і спорту; основи формування здорового способу життя; гігієнічні основи фізичного виховання (раціональне харчування, догляд за тілом, загартовування

тощо); історію олімпійських ігор та видатних олімпійців України; методику використання найефективніших засобів та напрямків раціональної рухової активності; головні вимоги до оздоровлення організму; методику розвитку фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності; техніку безпеки під час виконання фізичних вправ та участі у змаганнях.

**Вміти:** застосовувати на практиці найефективніші форми, методи та засоби оздоровчої рухової активності; регулювати фізичне навантаження для забезпечення вимог оздоровчої рухливої активності; планувати тижневий руховий режим, застосовувати елементи спеціальної фізичної підготовки; складати комплекси фізичних вправ для вирішення завдань фізичного виховання; технічно правильно виконувати фізичні вправи з різних видів спорту; оцінювати за об'єктивними та суб'єктивними показниками свій фізичний стан, готовність організму до занять фізичними вправами та обсяг навантаження під час виконання фізичних вправ; організовувати і проводити самостійні рекреаційні та оздоровчі заняття в режимі дня та у вихідні дні; володіти навичками допомоги при травмах та нещасних випадках.

Засвоєні теоретичні та методичні знання дозволяють студенту вірно оцінювати соціальну значущість фізичної культури і спорту, розуміти об'єктивні закономірності фізичного виховання як педагогічного явища, свідомо ставитись до занять та завдань викладача, проявляти самостійність та творчість на заняттях.

### **Список літератури:**

1. Сіренко Р. Вплив валеологічних знань на формування потреби у здоровому способі життя студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 4. – С. 132–134.
2. Сіренко Р. Теоретична підготовка студентів з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" / Р. Сіренко // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК, 2008. – Т. 2. – С. 187–190.
3. Czaplicki Z. Aktywność ruchowa a zdrowie człowieka / Z.Czaplicki, A. Górsk., E. Podhajna - wybrane aspekty [in:] Aktywność fizyczna a otyłość - profilaktyka, psychika, estetyka. – Toruń: wyd. Enea Communication, 2008.

**Сіткар В.І.** <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>

**Сіткар Т.В.** <https://orcid.org/0000-0002-5120-341X>

## **СИНТЕЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА: МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ**

Тернопільський національний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка

**Анотація.** У публікації розкривається деякі аспекти мотивування людей до активного способу життя в сучасних умовах діджиталізації. Здійснено опис «екологічно чистої» валюти Sweatcoin (SWC), яку називають монетою, що зароблена потом, або «спортивною криптовалютою» та Bitwalking (BW \$) - проект, за яким можна буде заробляти гроші простою ходьбою. Обидва проекти спрямовані на популяризацію здорового способу життя та збереження планети.

**Annotation.** The publication reveals some aspects of motivating people to an active lifestyle under modern conditions of digitalization. There is a description of the «environmentally friendly» currency Sweatcoin (SWC), which is called a monetary «sweat» value, or «sports cryptocurrency» and Bitwalking (BW \$) - a project that allows to earn money by walking. Both projects are aimed at promoting a healthy lifestyle and preserving the planet.

Сучасний розвиток спорту у всьому світі неможливий без використання інформаційних технологій. Для цього у Стратегії розвитку фізичної культури та спорту передбачена діджиталізація цієї сфери [5]. В контексті зазначеної проблеми зауважимо, що на думку заступника міністра культури, молоді та спорту України (МКМС) Володимира Шуміліна, який презентував Стратегію розвитку спорту та фізичної активності України до 2032 року «Наші головні завдання на найближчий час. Визначити 25 пріоритетних видів спорту і топ-100 атлетів. Створити Фонд розвитку спорту. Запустити реформи в управлінні спорту на рівні федерацій, медійні та освітні програми, діджиталізація» [4].

Сьогодні на ринку спортивних товарів існує багато гаджетів (що отримали назву фітнес-трекери), що здатні задовільнити різні потреби людини, яка веде активний спосіб життя. Наприклад у Великій Британії запустили «спортивну

криптовалюту» Sweatcoin, яку можна заробити за допомогою активного способу життя [2].

Гаджети фіксують кількість пройдених кроків, показують пройдену відстань, рахують затрачені калорії, слідкують за зміною пульсу тощо. Мобільні додатки «рекомендують» різні види фітнесу, враховуючи власну фізичну підготовку людини, «дають пораду» як швидше зменшити вагу тіла або ж набрати м'язової маси. Більшість запропонованих додатків і програм володіють функціями, які є ідентичними практично у всіх приладах. Лише деякі намагаються вийти за межі повсякденного – «підкупляють» користувачів, які хочуть бути у відповідній формі, стимулюють (мотивують) їх спортивну та фізичну діяльність реальними винагородами.

Sweatcoin (від англ. sweat – піт і coin – монета), яку можна «заробити», дотримуючись активного способу життя. За допомогою акселерометра та GPS, в однойменному додатку Sweatcoin, вираховуються кроки та загальна фізична активність людини. За кожну тисячу кроків користувач отримує 1 SWC (Sweatcoin) [2]. Насправді Sweatcoin, не є криптовалютою і в ній немає майнінгу. Монети автоматично нараховуються системою на основі даних програми і розподіляються за допомогою блокчейна. Інші економічні та технічні деталі проекту на сьогодні не відомі, аналогічно як і вихідні коди програми.

Sweatcoin називають «екологічно чистою» валютою, бо для її генерації не потрібно використовувати обчислювальні ресурси комп'ютерних систем, енергозабезпечення яких викликає викиди CO<sub>2</sub> в атмосферу. SWC генерується за допомогою рухів людини. Співзасновник компанії Олег Фоменко говорить про те, що технологія блокчейна стане основною для управління розподілом нової валюти, курс якої в кінцевому рахунку буде прив'язаний до британського фунту стерлінга [2].

Сьогодні ведуть перемовини зі страховими компаніями та корпораціями, які б могли використовувати дані додатку Sweatcoin при оформленні медичної страховки своїх клієнтам або присудженні співробітникам премій за дотримання активного способу життя. Як повідомляє агентство Рейтер, «Sweatcoin – це додаток, який може кардинально змінити спосіб, яким люди намагаються привести себе у фізичну форму. Це, по суті, є оплата важкої фізичної праці (під якою розуміємо, що це тренування)».

Криптовалютою Sweatcoin, яку вже називають «монетою поту», можна оплатити покупки в компаніях-партнерах проекту,

в тому числі «Розумний» одяг, годинники компанії Apple, заняття йогою. Одноименний додаток Sweatcoin доступний для безплатного скачування користувачам iPhone. Досить скоро, в найближчі місяці розробники обіцяють випустити Android-версію програми. Тестова версія програми є доступною тільки у Великобританії [2].

Ще одним видом сучасної рухової субкультури, в найближчому майбутньому, може стати такий проект, за яким можна буде заробляти гроші простою ходьбою [1]. Зокрема, японці теж придумали нову цифрову валюту Bitwalking (BW \$) і створюють віртуальний банк. Люди зможуть накопичувати цифрові долари, якщо вони часто пересуваються пішки. За 10 тисяч кроків, а це приблизно 8 кілометрів, людина отримує один долар. Варто лише встановити на смартфоні відповідну програму і гроші будуть накопичуватись автоматично, а от витратити свої кошти можна буде у спеціальних магазинах. Також віртуальні гроші можна буде обміняти на готівку. Планують, що віртуальна валюта буде прирівнюватись до курсу американського долара (1 BW \$ прирівнюється до \$ 1. Запрацювала система вже у 2016 році. Крім приставок до смартфона, компанія Murata планує випускати спеціальний браслет. Такий проект спрямований на популяризацію здорового способу життя та збереження планети [3].

Ця новинка допоможе людям заробляти гроші нічого не роблячи, крім того, що вони роблять кожного дня. Bitwalking також сприяє здоров'ю та фітнесу, і допомагає навколишньому середовищу, бо мотивує якомога менше користуватись автомобілями. Розробники не повідомляють про алгоритм підрахунку кроків, але для боротьби з обманом введено ліміт: за день можна отримати не більше 3 доларів, що приблизно дорівнює 30 тисяч кроків.

На думку експертів, більшість людей могли б заробляти приблизно 15 (BW \$) за місяць. Проте не зрозумілим залишається одне, чи швидкість перетворення кроків у гроші буде знаходитись в реальному часі?! Щоб уникнути потенційного обману, приставка буде використовувати дані GPS для того, щоб люди насправді рухались, а не просто сиділи в кафе і хитали телефоном. Це, на нашу думку, може заціпити недоторканність особистого, приватного життя людини [1].

Як висновок зазначимо, використовуйте XXI століття за призначенням. В спорті та повсякденному житті діджитал відкриває небачені для людства можливості. І ми не маємо права ними не скористатися? До того ж впровадження

цифрових технологій у сферах фізичної культури та спорту для забезпечення ефективної взаємодії громадськості з державою та можливості виведення українського спорту на новий рівень є одним із пріоритетів Міністерства молоді та спорту України.

### **Список літератури:**

1. В будущем зарабатывать деньги можно будет простой походкой. UR : <http://ru.tsn.ua/video/video-novini/v-buduschem-zarabatyvat-dengi-mozhno-budet-prostoy-pohodkoj.html> (дата звернення 23.11. 2020).
2. Sweatcoin – заработок на физической активности. URL : <https://bits.media/sweatcoin-zarabotok-na-fizicheskoy-aktivnosti/> (дата звернення 20.11.2020).
3. Сіткарь В. Психологія дитячої субкультури: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. С. 504-505.
4. Усе в українському спорті має відповідати світовим стандартам –заступник глави МКМС. URL : <https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/2844637-use-v-ukrainskomu-sporti-mae-vidpovidati-svitovim-standartam-zam-ministra-mkms.html> (дата звернення 23.11. 2020).  
Цифрові проєкти виведуть спорт на новий рівень. URL : <https://thedigital.gov.ua/news/tsifrovi-proekti-vivedut-sport-na-noviy-riven> (дата звернення 29.11.2020).

Сопотницька О.В.<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-2527-5097>

Сопотницький Р.С.<sup>2</sup>

## **СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

<sup>1</sup>Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка

<sup>2</sup>Тернопільська загальноосвітня школа №27 ім. Віктора Гурняка

**Анотація.** У публікації розкриваються теоретичні основи використання стретчингу, як важливого компонента, що використовується в сучасних фізкультурно-оздоровчих програмах фізичного виховання студентської молоді.

**Annotation.** The publication reveals the theoretical foundations of the use of stretching as an important component used in modern sports and fitness programs for physical education of student youth.



Проблему фізичного виховання студентської молоді слід розглядати як загальнодержавну. Використання оздоровчих технологій під час фізичного виховання дозволяє впливати на звички, стереотипи поведінки, життєві цінності студентської молоді, призводить до усвідомлення необхідності піклуватися про своє здоров'я. Якщо в студентської молоді не сформована потреба в підвищенні рівня рухової активності, заняттях фізично-оздоровчими вправами, то всі зусилля держави, спрямовані на розвиток масової фізичної культури та пропаганди спортивно-оздоровчої роботи будуть залишатися марними. У даній ситуації на перший план виходить робота із суспільною думкою, тому що саме вона є визначальною у формуванні поглядів, звичок, ціннісних установок певного індивіда.

Вважаємо, що слід залучати студентську молодь до практичних занять, де вона може пережити радість руху на власному досвіді, адже це є найважливішою умовою формування потреб. Лише в процесі особистих занять фізичною культурою відбувається перехід розуміння їх доцільності в переконаність у їх необхідності, засвоєння і закріплення позитивних емоцій, вироблення звички, що забезпечить формування стійкої потреби в руховій активності.

Вважаємо, що заняття з фізичною культурою студентської молоді повинні реалізуватися на основі інноваційних освітніх і сучасних оздоровчих технологій.

Під оздоровчими технологіями розуміємо сукупність процесів, послідовно спрямованих на створення систем оздоровлення та розробку оздоровчих методик для підтримки, зміцнення й формування здоров'я тих, хто займається.

Зазначимо, що фізкультурно-оздоровча технологія – це спосіб реалізації діяльності, спрямованої на досягнення й підтримання фізичного благополуччя та на зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичної культури й оздоровлення [4].

Будувати процес фізичного виховання молоді з використанням сучасних оздоровчих технологій слід закономірно, систематично, дотримуючись певних принципів і методів [6].

Фізичне виховання молоді з використанням сучасних оздоровчих технологій – це педагогічний процес, що спрямований на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення молодого організму, навчання основним життєво

важливим руховим навичкам, який реалізується через сучасні оздоровчі технології.

Оздоровчі технології не є надбанням особистого досвіду фахівців, а розробляються відповідно з досягненнями медичної науки. Будь-яка оздоровча технологія містить у собі постановку мети й завдань оздоровлення та власне реалізацію оздоровчої діяльності в тій чи іншій формі [2].

Таким чином, оздоровча технологія - це спосіб здійснення різноманітної оздоровчої діяльності з фізичного виховання. І ця діяльність здійснюється з різноманітних напрямів: йога, шейпінг, аеробіка, фітнес, бодібілдинг, а також біг, плавання тощо.

Програми оздоровчих технологій, як форми рухової активності, можуть реалізуватися в межах групових або індивідуальних (персональних) занять; можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримки належного рівня фізичного стану), так і мати на меті розвиток здібностей для вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні [5].

Існує така класифікація програм оздоровчих технологій:

а) з одним видом рухової активності (аеробіка, оздоровчий біг, плавання);

б) за поєднанням декількох видів рухової активності (аеробіка і бодібілдинг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання й біг);

в) за поєднанням одного або декількох видів рухової активності й різних факторів здорового способу життя (аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур) [1].

У свою чергу, програми засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені [6]:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності на воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Важливим компонентом, що використовується в сучасних фізкультурно-оздоровчих програмах є застосування стретчингу. Стретчинг (від англійського слова «stretching» – «розтягнення») – це комплекс вправ і поз для розтягнення певних м'язів,

з'язок і сухожиль тулуба та кінцівок. Термін «стретчинг», еквівалентний поняттю «стретч-тренування» [1]. Це система вправ, в якій спеціально фіксуються положення певних частин тіла з метою поліпшення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах. Вправи стретчингом, що організовані після основної розминки, після закінчення аеробної чи силової частини тренування або у вигляді самостійного заняття знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відтермінованого болю в м'язах після навантажень, є профілактикою травмуванню. Фізіологічною основою стретчингу є міотонічний рефлекс, що викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі та посилює в ньому обмінні процеси. У результаті систематичних занять стретчингом значно збільшується еластичність м'язової тканини, з'язок, зростає амплітуда рухів в суглобовому комплексі [2].

Доцільно використовувати раціональний варіант стретчинга, який передбачає чергування різних за спрямованістю типів тренувальних комплексів. Перший тип характеризується застосуванням низки вправ (як правило, п'яти-семи) за участю одних й тих самих м'язових груп, що викликає локальний, але значний за впливом ефект. Другий тип формується з вправ, кожна з яких спрямована на певну м'язову групу. Основні елементи стретчинга виконуються в положенні стоячи з випадками та нахилами тіла, сидячи та лежачи. Тривалість утримання позицій (від п'яти до тридцяти секунд) залежить від рівня підготовленості тих, хто займається.

Користь від занять стретчингом:

- заняття стимулюють кровообіг і циркуляцію лімфи;
- завдяки вправам, що входять до заключної частини тренування, відновлюються м'язи;
- вправи знімають больові відчуття, викликані стресом і напругою нервової системи;
- сповільнюється процес старіння в організмі;
- тренування сприяють збереженню еластичності м'язів;
- знижується психічна напруга;
- тіло стає більш гнучким, а також поліпшується постава.

Отже, при регулярному і систематичному виконанні фізичних вправ оптимізується регуляція всіх систем і органів людини - поліпшується обмін речовин, доставка й використання кисню органами і тканинами, знижується вміст холестерину, ефективніше виводяться з організму продукти розпаду, спостерігається економізація діяльності дихальної, серцево-

судинної, енергетичної, теплообмінної та інших функцій організму [3].

Таким чином, оздоровчий ефект занять фізичною культурою пов'язаний перш за все з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості й фізичної працездатності. Всі ці дані свідчать про позитивний вплив занять фізичною культурою на організм людини.

### **Список літератури:**

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.2. – С. 320-354.
2. Воловик Наталія. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
3. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А.Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоров'я. – 1986. – 152 с.
4. Фурманов А.Г. Общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры / А.Г. Фурманов. – М.: Логос, 2003. – 176 с.
5. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс; [пер. с англ.]. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2008. – Частина 1. – 272 с.

**Шандригось В.І.** <https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

## **ТРЕНЕРСЬКА ПРАКТИКА У ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

**Анотація.** У публікації розкривається структура та зміст тренерської практики для магістерського рівня підготовки з спеціальності 017 Фізична культура і спорт в Тернопільському

національному педагогічному університеті імені В. Гнатюка. Окреслено перспективи впровадження даної дисципліни в навчально-виховний процес.

**Abstract.** *The publication reveals the structure and content of coaching practice for the master's level of training in the specialty 017 Physical Culture and Sports at Ternopil National Pedagogical University named after V. Hnatiuk. Prospects for the introduction of this discipline in the educational process are outlined.*

Вступ. Система підготовки фахівців з фізичної культури і спорту на рівні магістра повинна здійснюватися відповідно до сучасних вимоги державного рівня. Магістратура є другим рівнем вищої освіти, де на перший план виходить технологія: навчання фізкультурно-спортивним видам, спортивного тренування, підготовки спортсменів, засвоєння професійних умінь проведення академічних занять з спортивно-педагогічних дисциплін, тренувальних занять, спортивних змагань, планування і контролю. Причому, важлива роль відводиться професійно-педагогічній практиці студентів. Вона є невід'ємною частиною навчально-виховного процесу, спрямованого на підготовку висококваліфікованих фахівців. Вище сказане дозволяє забезпечити досягнення мети системи вищої освіти – підготовки фахівців для роботи в галузі фізичної культури і спорту [2, 3].

На сьогодні у вітчизняній науці обмежена кількість досліджень, що пов'язані з вивченням досвіду професійної підготовки магістрів з фізичної культури і спорту. Однак, слід зазначити, що у наукових працях представлені питання щодо структури та змісту окремих навчальних дисциплін [1-4].

Тому, актуальність даного дослідження пов'язана з переглядом системи підготовки даних фахівців відповідно до впровадження в навчальний процес ТНПУ імені В. Гнатюка тренерської практики і розробки відповідного навчально-методичного забезпечення.

Мета дослідження – дослідити науково-методичне підґрунтя запровадження тренерської практики її структуру та зміст.

Методи дослідження: метод системного аналізу; метод аналізу та узагальнення документальних матеріалів; метод первинного вітчизняного досвіду; метод порівняння та абстрагування.

Результати дослідження та їх обговорення. Тренерська практика в ДЮСШ є завершальним етапом професійно-педагогічної підготовки фахівця з фізичної культури в обсязі

програми факультету фізичного виховання; вона забезпечує професійну адаптацію випускників до реальних умов педагогічної праці.

Тренерська практика магістрантів спеціальності 017 Фізична культура і спорт є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми для отримання освітнього рівня магістра за відповідною спеціальністю і має на меті формування професійних умінь і навичок студентів для цілісного виконання професійних функцій тренера-викладача. Тренерська практика є нормативною складовою підготовки магістрів спеціальності 017 Фізична культура і спорт як майбутніх викладачів вищих навчальних закладів і відноситься до практичного розділу циклу професійної підготовки навчального плану. Проходження практики втілює один з головних принципів навчання – зв'язок теорії і практики, що відображають складну діалектику професійної підготовки магістра – майбутнього викладача вищої школи.

Тренерська практика є одним із завершальних етапів в системі практичної підготовки магістра фізичної культури і спорту. У цей період закінчують формуватися основи професійної діяльності, практичних умінь і навичок, професійних здібностей особистості майбутнього фахівця, ставлення до педагогічної професії, які вже розвивалися під час педагогічної практики, і будуть розвиватися і доповнюватися під час науково-педагогічної практики. Від ступеня успішності роботи на даному етапі залежить професійне становлення магістранта відповідно до майбутньої спеціальності. Програма тренерської практики складена згідно освітньої програми підготовки магістра спеціальності 017 Фізична культура і спорт [5].

Основними завданнями тренерської практики є:

- поглиблення і закріплення теоретичних знань магістрантів;
- розвиток потреби в педагогічній самоосвіті і постійному самовихованні;
- виховання і закріплення інтересу до професії тренера-викладача;
- формування і розвиток професійних умінь і навичок;
- вдосконалення та закріплення основ загально-педагогічних умінь і навичок, набутих в процесі навчання в університеті і під час педагогічної практики в школі;

- вдосконалення професійно-педагогічних умінь і навичок тренера-викладача з обраного виду спорту;
- практична участь студентів в організації та проведенні навчально-тренувальної, виховної, спортивно-масової, навчально-дослідницької та іншої роботи з метою накопичення педагогічного досвіду.

Відповідно до вимог освітньої програми магістранти повинні знати:

- медико-біологічні та психологічні основи спортивного тренування;
- форми і методи планування і організації навчально-тренувальної та змагальної роботи;
- методикою навчання і тренування в обраному виді спорту;
- перелік і зміст посадових обов'язків;

вміти:

- поповнювати запас теоретичних загальних і спеціальних знань і правильно їх використовувати;
- проектувати цілісний навчально-тренувальний процес на основі аналізу та оцінки досягнутого рівня розвитку, стану здоров'я і рівня тренуваності юних спортсменів;
- організовувати власну діяльність тренера-викладача;
- володіти методикою проведення навчально-тренувального заняття;
- виконувати обов'язки суддів в обраному виді спорту;
- визначати рівень розвитку спеціальних фізичних і психічних якостей спортсменів на різних етапах відбору і тренувального процесу;
- систематизувати матеріали спостережень тренувального процесу;
- контролювати стан спортсменів, вплив на них фізичних навантажень і в залежності від результатів контролю, коригувати їх.

На практику відводиться 180 годин (6 кредитів ECTS), тривалість – 6 тижнів. Програма практики складається із вступу з пояснювальною запискою, містить бази практики і розподіл робочого часу магістранта; порядок організації, керівництво і зміст тренерської практики. Інформаційний обсяг складається з наступних змістовних модулів: організаційна робота; навчально-методична робота; спортивно-масова робота; виховна робота.

Організаційна робота передбачає: участь в організаційно-методичній конференції з тренерської практики; бесіду з керівником ДЮСШ про історію, традиції, освітні та виховні функції даної установи; бесіду з завучем (методистом) з навчально-спортивної роботи; ознайомлення з програмами видів спорту для ДЮСШ; ознайомлення з нормативними документами щодо діяльності ДЮСШ.

Навчально-методична робота включає складання: індивідуального плану проходження тренерської практики відповідно до етапу навчання; робочого плану та конспектів навчально-тренувальних занять в певній групі підготовки, відповідно до навчальної програми ДЮСШ, на період проходження практики. Під час цього виду діяльності практикант повинен переглянути і провести усний і письмовий педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття проведеного партнером по тренерській практиці, а також провести тренувальні заняття в ролі помічника тренера і в ролі тренера в закріплених групах.

Спортивно-масова робота передбачає: розробку та складання положення про змаганнях, сценарію і програми спортивного свята, що будуть проводитися в ДЮСШ; організацію і проведення змагання серед вихованців ДЮСШ; оформлення звітної документації про проведені змагання або спортивні свята.

Виховна робота вимагає систематично проводити записи в журналі відвідування навчально-тренувальних занять в прикріпленій групі, ознайомитися з планом виховної роботи ДЮСШ, визначити терміни проведення виховних заходів в ДЮСШ протягом навчального року, а також розробити і провести виховний захід для вихованців ДЮСШ з обраної тематики.

Після завершення практики магістранти звітують про виконання її програми. Звітними документами є щоденник практики та письмовий звіт.

Формою підсумкового контролю успішності є диференційований залік. Засоби діагностики успішності навчання містять: домашні самостійні та індивідуальні завдання, оцінки підготовки документів практики, підготовка творчого завдання, тестування знань і умінь магістрантів.

Висновки. Відповідно до сучасних вимог індустрії спорту виникає необхідність в удосконаленні системи підготовки фахівців зі спорту, тому актуальність полягає у впровадженні тренерської практики у навчальний процес ЗВО. Перспектива



впровадження тренерської практики обумовлюється необхідністю та систематизацією формування знань та підвищенням вимог до магістра з фізичної культури і спорту. В результаті проходження практики здобуті знання, вміння і навички на рівні з іншими фаховими дисциплінами, дозволять майбутньому фахівцю з фізичної культури і спорту бути більш освіченим у теоретичному плані та адаптованим до практичної діяльності сучасного суспільства.

Перспективами подальших досліджень є розробка електронного комплексу навчально-методичного забезпечення з тренерської практики, впровадження його в навчальний процес підготовки магістрів, визначення його ефективності щодо формування освіченого фахівця з фізичної культури і спорту.

### **Список літератури:**

1. Борисова О.В. Проблемы и пути их решения на примере учебной дисциплины «Профессиональный спорт» / О.В. Борисова, С.Ф. Матвеев // Матер. междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физической культуры и спорта государственных участников СНГ. – Ч. 2. – Минск, 2012. – С. 272-275.
2. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступенями магістра та доктора філософії (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, О.А. Шинкарук, В.І. Воронова, О.В. Борисова. – Київ: КНТ, 2017. – 634 с.
3. Савченко В.Г. Професійна діяльність магістрів з олімпійського спорту / В.Г. Савченко, Н.Г. Долбишева. – Дніпропетровськ, 2011. – 170 с.
4. Шандригось В.І., Шандригось Г.А. Навчальна дисципліна «моделювання і прогнозування в спорті» у підготовці магістрів зі спорту // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. наук. праць. – Х.: ХДАФК, 2018. – С. 118-122.
5. Збірник програм навчальних дисциплін за другим (магістерським) рівнем з спеціальності 017 Фізична культура і спорт / укладачі: Ладика П.І., Шандригось В.І. – ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. – 115 с.

## СУЧАСНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ

Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. Володимира Гнатюка

**Анотація.** У публікації розглядаються сучасні засоби, які допомагають вирішити проблеми корекції порушень постави. Серед сучасних технологій та видів терапій при викривленнях хребта розглянули: кінезіотерапію, мілофесціальну релаксію, масаж, стретчинг, тракційні системи, кінезіотейпування.

**Annotation.** The publication discusses modern tools that help solve the problem of correction of postural disorders. Among modern technologies and types of therapies for spinal curvatures were considered: kinesiotherapy, mylofessional relaxation, massage, stretching, traction systems, kinesiotaping.

У сучасних умовах, коли дистанційна та змішана форми навчання стають нормою, рухова активність учнів зменшується. Зниження рухової активності впливає не лише на рівень функціонування систем організму, але й на негативно позначається на стані опорно-рухового апарату і, відповідно, поставі дитини [1]. Як відомо, у період активного розвитку скелетно-м'язової та інших систем організму, при виявленні відхилень постави важливо вчасно розпочати проведення корекційних заходів: застосовувати спеціалізовані фізичні вправи, проводити заняття за індивідуально складеною програмою з включенням лікувально-оздоровчої фізичної культури, ознайомлювати учнів та батьків із вправами на різні м'язові групи відповідно до особливостей порушень [2].

На сьогодні все більшої популярності, разом із фізичними вправами, набувають й інші засоби корекції порушень постави. Для вчителя фізичної культури, фахівця галузі фізичної культури і спорту важливо вміти не лише визначати стан постави, оцінювати морфофункціональні зміни й підбирати вправи для попередження та корекції опорно-рухового апарату, але й володіти знаннями про новітні технічні засоби, які дозволяють проводити корекційні та реабілітаційні заходи.

Мета – проаналізувати новітні засоби корекції та реабілітації порушень постави.

Кінезіотерапія – це метод, корекції та реабілітації порушень опорно-рухового апарату, спрямований на виконання певних

вправ на декомпресійних тренажерах. Завдяки кінезіотерапії покращується трофіка уражених сегментів. Ця методика виключає прийом лікарських препаратів, або оперативного втручання. Комплекс вправ виконується на тренажері кроссовер. Навантаження легко дозуються, тому на тренажері можуть займатися як професійні спортсмени, та і діти від 5 років; літні й ослаблені люди

Стретчинг (від англ. «Stretching» – розтягування) – це комплекс вправ і поз для розтягування певних м'язів, зв'язок і сухожиль тулуба і кінцівок. Використовується в якості реабілітаційної програми при порушеннях постави. Ця система роботи з м'язами, суглобами і зв'язками тіла може бути використана, як прикладна фізична дисципліна, так і в якості самостійного засобу підтримки фізичної форми [3].

Масаж. Завданнями масажу при дефектах постави є: корекція хребта, формування правильної постави; зміцнення м'язів тулуба, черевного преса, вироблення м'язового корсета; нормалізація функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем; підвищення загального тонуусу організму. При порушеннях постави, масаж позитивно впливає на м'язову систему: надає загальнозміцнюючу дію, підвищує тонус і знижує спастичність м'язів, поліпшує скорочувальну функцію, сприяє зростанню сили, підвищує працездатність. Прийоми розминання м'язів, що можна розглядати як пасивну гімнастику для м'язових волокон [4].

Спинальна тракція – це форма декомпресійної терапії, яка знімає тиск на хребет. Тракція може виконуватися вручну, або механічно. При ручній, фізичний терапевт використовує руки, щоб ввести пацієнта в положення витягнення. Потім застосовують ручну силу на суглоби та м'язи, щоб розширити проміжки між хребцями. При механічній, пацієнт лежить на столі, який має спеціальні інструменти для розтягування хребта. Фізіотерапевт кріпить до пацієнта мотузки і стропи, щоб механічно зняти тиск. Це витягує хребет і покращує здатність організму до самолікування [3]. Спинальна тракція є нехірургічним способом зняти біль і виправити проблеми хребта. Часто працює як доповнення для інших методів терапії. Поєднання різних терапевтичних заходів з фізичними вправами має великий успіх при спинальному витягненні. Завдяки спінальній тракції спостерігається: полегшення болю, правильне вирівнювання хребта та декомпресія суглобів, розтягування м'язів спини для боротьби з наслідками сили тяжіння [4].

Imoove – це електромедичний засіб. Принцип роботи приладу базується на ексклюзивному русі «Ellisferic» (природний рух тіла спірального обертання), що стимулює глибоку пропріоцепцію і відновлює м'язовий та постуральний баланс тіла (рис. 1). Даний прилад має широкий спектр функціональних реабілітаційних програм, які внесені у програмне забезпечення.



Рис. 1 Електромедичний засіб Imoove

Функціональні вправи з Imoove використовують нестабільність платформи і, завдяки стимуляції всіх функцій біомеханічної і пропріоцептивної адаптації, вони тренують моторний та постуральний контроль тіла й сприяють еластичності суглобів. Робота приладу заснована на використанні, контролі, реабілітації та оптимізації природних рухів тіла. Виконання вправ проводиться з регульованою швидкістю і амплітудою відповідно до потреб. Imoove активує компенсаційну стратегію тіла, допомагає відтворити спортивний рух, виключаючи біль, оскільки рух спастичної частини тіла інтегрується в загальний рух тіла під час роботи платформи, що не вимагає напруження спазмованих м'язів. Завдяки інтегрованим оцінним програмам Imoove дозволяє проводити динамічний аналіз біомеханічних дисфункцій організму і пропонує функціональні та ефективні вправи [5].

Кінезіологічне тейпування (КТ) набуває все більшої популярності. Цей засіб активно використовувався спортсменами для полегшення пропріоцепторів, зниження м'язової втоми, зменшення болю в м'язах, пришвидшення загоєння, зменшення набряку й покращення лімфатичного дренажу та кровотоку. Принцип дії КТ у тому, що він ніби імітує фізичні якості шкіри, оскільки, як вважають, за фізіологічними

властивостями він схожий на епідерміс. Завдяки хвилеподібним розтягуванням і стягуванням шкіри, до якої прикріплений тайп, стимулюється регенерація тканин за рахунок збільшення інтерстиціального простору та зменшення інтерстиціального тиску. Це зниження тиску декомпресує підшкірні больові рецептори, що призводить до зниження болю. Вважається, що підняття шкіри відриває нитки, які прикріплюють шкіру до ендотеліальних клітин лімфатичного та капілярного русла. Таким чином, створюються канали, які сприяють відтоку лімфи та посиленню припливу крові до спазмованих ділянок [6].

ValedoMotion – медичний тренажер для спини, який вимірює рухи за допомогою двох бездротових датчиків і надає пацієнтам та терапевтам зворотній зв'язок у режимі реального часу. Клінічні вправи, реалізовані в програмному забезпеченні, були дидактично структуровані і розроблені для рухової терапії попереку. Вправи підтримують поетапно вивчення складних та багатовимірних рухів (рис 2). Програми ValedoMotion, ValedoStudio включають додаток ValedoShape. Останній дозволяє оцінювати рухи хребта і завдяки комп'ютерному аналізу візуалізує форму хребта і його рухливість. Крім візуалізації рухів різних частин хребта, даний тренажер представляє також ізольовані рухи тазу і тулуба, пропонує навчання та тренування рухів.

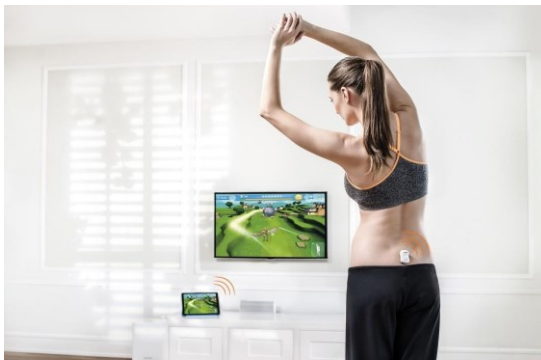


Рис. 2. Функціональний тренажер ValedoMotion

Завдяки роботі з ValedoMotion покращується координація та силова підготовка, що може виступати як превентивний, так і корекційний засіб порушення постави [7].

Міофасціальний реліз – спеціалізована техніка впливу на еластичні міофасціальні структури за допомогою виконання особливого ряду вправ. Основним завданням даної техніки є вплив

на тригерні точки для збільшення діапазону рухової активності. Принцип роботи вправ полягає в м'якому тиску на травмовану, або спазмовану фасцію, повертаючи їй початкову еластичність. Методика міофасціального розслаблення допомагає: знизити больові відчуття спазмованих ділянок, покращенню рухової активності м'язових груп, розтягуванню травмованих фасцій та ліквідації м'язових вузлів, досягненню кращої загальної гнучкості тіла, підвищенню відновних процесів за рахунок посилення кровотоку. Регулярне використання міофасціального розслаблення здатне значно скоротити часовий інтервал відновлення м'язової системи. Хоча даною методикою досконало володіють досвідчені фізіотерапевти, лікарі-остеопати, масажисти, фітнес-тренери, проте деякі вправи для збереження і відновлення гнучкості фасціальної тканини, допустимо вдаватися самостійно [8].

Висновок. Обізнаність у превентивних та корегуючих засобах дисфункцій опорно-рухового апарату є важливою компетентністю майбутнього вчителя фізичної культури, тренера та реабілітолога. Знання методик підбору фізичних вправ необхідно поєднувати із новітніми засобами корекції та реабілітації при різних видах порушень постави.

### **Список літератури:**

1. Гозак С.В. Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів. Режим доступу: <http://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/>
2. Бублей Т. А. Сучасні тенденції у фізичному вихованні учнів основної школи з відхиленнями в стані здоров'я / Т. А. Бублей, Ж. Г. Дьоміна // Фізичне виховання в рідній школі. – Випуск № 5 (111). – 2017. – С. 37-41.
3. З. Беляя М.А. Лечебная физкультура и массаж: Учеб.-метод.пособие. – М.:Сов.спорт, 2001. – 272с.
4. Бегідова Т.П. Метод поєданого застосування масажу, ЛФК та витягнення при сколіозі / Т.П. Бегідова // ЛФК та масаж. – 2005. – № 7. – стор.8-15
5. Imoove 600 Режим доступу: [<https://www.medisport.it/site/en/MedisportElettromedicale?sku=EL24>].
6. Kinesiology Taping. Режим доступу: [[https://www.physio-pedia.com/Kinesiology\\_Taping](https://www.physio-pedia.com/Kinesiology_Taping)].
7. Valedo Train Режим доступу: [<https://stfsportsmed.com/physicaltherapy-treatments/spinal-traction>]
8. Міофасціальний реліз. Режим доступу: [<https://bodymaster.ru/health/miofastsialnyij-reлиз>].

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**«ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ  
ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

***Матеріали четвертого регіонального науково-  
методичного семінару  
18-19 грудня 2020 р.***

за загальною редакцією Огнистого А. В., Огниста К. М.  
верстка та макетування Огнистий А. В.  
дизайн обкладинки Ящик О. Б.

Здано до друку 7.12.2020. Формат 60x90 1/32  
Папір друкарський. Гарнітура Verdana – 9  
Ум.друк.арк. 10.6. Наклад 100

Видруковано у видавничо-поліграфічній відділі СМТ «Тайп»  
Україна, м.Тернопіль, вул.Чернівецька, 44 б (035) 52-75-00