

# ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ



ТЕРНОПІЛЬ 2022

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ**  
**УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**  
**КРЕМЕНЕЦЬКА ОБЛАСНА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА**  
**АКАДЕМІЯ ІМ. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**  
**ФЕДЕРАЦІЯ БАДМІНТОНУ УКРАЇНИ**  
**УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ УЧНІВСЬКОГО СПОРТУ**  
**КОМІТЕТ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ МОН**  
**УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ**

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

**друга всеукраїнська наукова конференція з**  
**міжнародною участю**

**27-28 жовтня 2022 року**

**Тернопіль 2022**

**ББК 75.1**  
**I -66**

**Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді** // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огністого А.В., Огністої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2022. – 185 с.

Матеріали у збірнику Всеукраїнської конференції 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 № 2 від 11 жовтня 2022 р.*

## ЗМІСТ

Chizhik V.V., Gurkovsky, O.M. Dovgal, V.I., Kovalchuk V. Ya. PROFILE OF DIFFERENTIATION OF PHYSICAL EDUCATION.....	6
Flanagan A., Ohnistyi A.V., Ohnista K.M., Stepanko O.V. MOVEMENT ACTIVITY AS A FACTOR IN IMPROVING THE LEVEL OF HEALTH.....	10
Ohnistyi A.V., Stasiuk I.I., Ohnista K.M., Vlasyuk R.A. FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF THE STUDENT'S RIGHT TO FORM AN INDIVIDUAL STUDY TRAJECTORY THROUGH THE IMPLEMENTATION OF «MINOR» PROGRAMS.....	17
Shandrygos V.I., Shandrygos G.A., COURSE "THEORY AND METHODOLOGY OF TEACHING STRENGTHS AND MARTIAL ARTS" IN THE TRAINING OF BACHELORS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....	21
Sova V.M. ACCOUNTING OF PSYCHO-PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF YOUNG TAEKWONDO PLAYERS IN THE PROCESS OF THEIR TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING..	27
Ангелюк І.О., Лаврін Г.З. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ У ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ В. ГНАТЮКА.....	31
Банаш В.І. ТЕСТУВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ.	37
Барладин О.Р., Вакуленко Л.О., Грушко В.В. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.....	41
Бейгул І.О., Шишкіна О.М., ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	46
Божик М. В., Бережанський О.О., Трифонюк В. М., БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	49
Галан Я.П. МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ – ЗАПОРУКА МАЙБУТНЬОГО ДІТЕЙ.....	53
Голуб В.А., Прокопович В.М., Сиротюк С.М. ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО-ІГРОВОГО МЕТОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	56

Грабик Н.М., Грубар І.Я., Якимишин Я.В., Нора І.М. ЗМІНА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ ПІД ВПЛИВОМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	61
Григус І. М., Хома О. В. ПРОФІЛАКТИКА ХРОНІЧНИХ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНІСТІ В ПЕРЕОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ.....	68
Грабик Н.М., Грубар І.Я., Мацигановський О.В. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	73
Гуменюк С.В. НАУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	80
Дека І.П., Петрица П.М. ЕРГОТЕРАПІЯ ЯК НАПРЯМ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	85
Довгань О.М., Кучер Т.В., Давибіда Н.О. ЗАСТОСУВАННЯ ГІМНАСТИКИ ПІЛАТЕС ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ.....	89
Єднак В.Д., Васірук М.С., ЛЕГКОАТЛЕТИЧНА ГОРДІСТЬ ТНПУ ІМ.В.ГНАТЮКА.....	93
Кійко В.І. НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'Я ФОРМУВАЛЬНОГО І ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО КОМПОНЕНТІВ У ЗМІСТІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	100
Кругляк Т., Кругляк О., Кругляк Н. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗА ПРОГРАМОЮ ІСК У ШКОЛАХ НІДЕРЛАНДІВ.....	105
Кузь Ю.С., Сапрун С.Т. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ РІЗНИХ ДИСТАНЦІЙ.....	108
Ладика П.І., Ящик О.Б. ПОТРЕБИ ОСВІТНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН У КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЯХ.....	113
Левандовська Л.Ю., Кучер Т.В. ФОРМУВАННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВ, КРИТЕРІЇВ ОПТИМАЛЬНОГО НОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	117
Лях-Породько О.О. ТЕОРЕТИЧНА ТА ПРАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ОЛЕКСАНДРА ТИСОВСЬКОГО У РОЗВИТКУ ТЕНІСУ.....	121
Маляр Е.І., Маляр Н.С., ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ЖІНОЧОМУ РЕГБІ.....	123
Мицкан Т.С. МЕТОДИЧНА ПАРАДИГМА ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ.....	128

Огнистий А.В., Огниста К.М., Ладика П.І., Наумчук В. І. ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЧЕРЕЗ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ.....	132
Осадченко Т.М. РОЛЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	137
Павлова Ю. О. ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ: СТРУКТУРА КОНЦЕПЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ....	140
Палічук Ю.І. ТРАВМАТИЗМ В СТУДЕНТІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПРИНТОМ.....	144
Пітенко С.Л., Кожанова О.С., ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ В ШКОЛІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	147
Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Лещак О.М. СТАВЛЕННЯ ДО ОСОБИСТІСНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ.....	151
Сапрун С.Т., Кузь Ю.С. КУЛЬТУРНО-МИСТЕЦЬКІ ЗАХОДИ В ПРОГРАМІ ІГОР ОЛІМПІАД.....	155
Сіренко Р., Кушнір І. ТРЕЙЛРАННІНГ ЯК ВИД СПОРТУ ТА СПОСІБ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ МОЛОДІ.....	159
Сопотницька О.В., Сопотницький Р.С. ПОЗАУРОЧНІ ЗАНЯТТЯ - ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	161
Ткачівська І.М., Лісовський Б.П. ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ.....	166
Храбра С.З., Вакуленко Л.О., Веремчук О.Д. МЕТОДИ І ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ООП В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ.....	170
Шандригось В.І., Наумчук В.І., ЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТРЕНАЖЕРИ І ОБЛАДНАННЯ У СПОРТІ» В ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ...	174
Ящук С.М. ІНДИВІДУАЛЬНА ТРАЄКТОРІЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА У ФОРМУВАННІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ- ПЕДАГОГІВ ІНТЕРЕСУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	179

## Шановні друзі!

У 2022 році виповнюється 65 років з моменту створення факультету фізичного виховання.

З цієї нагоди Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка, як один з провідних педагогічних закладів вищої освіти України, в стінах якого виховуються майбутні спортивні педагоги, спортсмени високої спортивної кваліфікації, переможці і призери Чемпіонатів Європи, Світу та Олімпійських ігор, спільно з Кременецькою обласною гуманітарно-педагогічною академією ім. Тараса Шевченка, звідки бере свої витoki факультет фізичного виховання, проводить другу всеукраїнську наукову конференцію з міжнародною участю «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту Учнівської та студентської молоді».

Інтернет сторінку наукової конференції постійно відвідують науковці, студенти, спортсмени та прості громадяни на лише України, але і всього світу які цікавляться фізичною культурою та спортом в Україні та за її межами.

Одним із завдань роботи другої всеукраїнської наукової конференції «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді» яка проводиться Тернопільським національним педагогічним університетом ім. Володимира Гнатюка спільно з Кременецькою обласною гуманітарно-педагогічною академією ім. Тараса Шевченка, за сприяння комітету з фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України та Української федерації учнівського спорту є познайомити Вас з особливостями реалізації права студента на формування індивідуальної траєкторії навчання через впровадження сертифікатних програм та програм Minor.

Сподіваємось, що Ви долучитесь до участі в другій всеукраїнській науковій конференції з міжнародною участю «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту Учнівської та студентської молоді» та підтримаєте цей по справжньому науковий захід, який ініційований Тернопільським національним педагогічним університетом ім. Володимира Гнатюка.

Бажаю учасникам конференції плідної праці та творчої наснаги. І все буде Україна.

***З повагою ректор Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка, професор Буяк Б.Б.***

<sup>1</sup>Chizhik V.V., <https://orcid.org/0000-0002-7825-4954>

<sup>1</sup>Gurkovsky O.M.

<sup>1</sup>Dovgal V.I.

<sup>2</sup>Kovalchuk V. Ya.

## PROFILE OF DIFFERENTIATION OF PHYSICAL EDUCATION

<sup>1</sup>Kremenets Regional Humanitarian and Pedagogical Academy  
named after Taras Shevchenko

<sup>2</sup>Lutsk national technical university

**Анотація.** Програми з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах зорієнтовані на середньостатистичного учня і не враховують особливостей розвитку різних контингентів школярів. Диференційований підхід у фізичному вихованні має вирішувати питання підвищення мотивації, інтересу до занять фізичною культурою, враховуючи при цьому, що учні розрізняються за віком і статтю, соціальним положенням, і психічними особливостями, руховими здібностями, функціональним і фізичним станом організму, рівнем адаптації до фізичних навантажень. Диференціація фізичного виховання покликана вирішити завдання формування особистості, здатної до самореалізації, професійного зростання та мобільності в умовах сучасного суспільства.

**Ключові слова:** Диференційований підхід, фізичне виховання, мотивація, профільна диференціація.

**Abstract.** Physical education programs in general educational institutions are oriented towards the average student and do not take into account the peculiarities of the development of different contingents of schoolchildren. A differentiated approach in physical education should solve the issue of increasing motivation, interest in physical education, taking into account that students differ in age and gender, social status, and mental characteristics, motor abilities, functional and physical state of the body, level of adaptation to physical exertion. Differentiation of physical education is designed to solve the task of forming a personality capable of self-realization, professional growth and mobility in the conditions of modern society.

**Keywords:** Differentiated approach, physical education, motivation, profile differentiation

**Relevance of the research topic (statement of the problem).** Physical education programs in general educational institutions are oriented towards the average student and do not



take into account the peculiarities of the development of different contingents of schoolchildren. A differentiated approach in physical education should solve the issue of increasing motivation, interest in physical education, taking into account that students differ in age and gender, social status, and mental characteristics, motor abilities, functional and physical state of the body, level of adaptation to physical exertion. It should also be borne in mind that urbanization, climate-geographical, socio-economic and ecological living conditions affect a person's adaptation to the environment, his health and physical condition, which requires the theory of physical education to develop adequate differentiated methods of conducting classes, aimed at stimulating vitality and increasing adaptation reserves. Taking into account all these differences in the process of physical education requires the use of a differentiated approach based on a wide range of factors and criteria.

This determines the importance of optimizing the physical condition of schoolchildren at different stages of their development and under the influence of various external factors through profile and level differentiation of physical education.

The use of a differentiated approach makes it possible to increase the effectiveness of the process of physical education in the younger grades of the school [2, 5].

When implementing a differentiated approach, different methods of dividing students are used: morphological, psychological or physiological. The development of differentiated lesson programming based on it has important theoretical and practical significance in modern conditions [1]. According to [3, 4], the individual norm of motor activity should be based on expediency and benefits for health, therefore, it is necessary to focus on indicators characterizing physical children's health. It is important not only to know how much you need to move and do locomotion during a day or week, but also for what purpose, what level of physical condition you need to achieve.

**Research results.** Urbanization, climate-geographical, socio-economic and ecological living conditions affect the adaptation of a person to the environment, his health and physical condition, which requires the theory of physical education to develop adequate differentiated methods of conducting classes aimed at stimulating vitality and increasing reserves adaptation Taking into account all these differences in the process of physical education requires the use of a differentiated approach based on a wide range of factors and criteria. A differentiated approach in physical education should solve the issue of increasing motivation, interest in physical education, taking into account that students differ in age and

gender, social status, and mental characteristics, motor abilities, functional and physical state of the body, level of adaptation to physical exertion.

This determines the importance of optimizing the physical condition of schoolchildren at different stages of their development and under the influence of various external factors through profile and level differentiation of physical education.

Differentiation is understood as a method of organizing the educational process, which is characterized by taking into account the typological characteristics of students and grouping them into homogeneous groups (dynamic or stable), in which the elements of the didactic system differ - the purpose, content, tasks, methods, forms, evaluation criteria, results.

In education, differentiation is generally divided into internal (level) and external (profile). There are also general factors of differentiation: environmental, social, individual.

External, (profile) differentiation is the differentiation of education, which involves giving students the opportunity to get an education in different directions, according to different curricula and programs. External differentiation means such an organization of the educational process, in which to take into account the individual characteristics of students, they are combined into special differentiated educational groups. External differentiation is divided into elective or flexible (for example, optional classes) and selective.

The criteria for selective profile differentiation can be: educational specialization (for example: law lyceum, military lyceum, gymnasiums, rehabilitation centers, special schools, etc.); environmental impacts (for example: areas with a high level of chemical and radioactive pollution); urbanization (rural-urban schoolchildren); climate-geographic features (for example, the northern arid zone, mountains - plains, etc.), sports specialization (for example, sports schools, sports classes, classes with an in-depth study of physical education, sections), gender. Internal (level) differentiation is organized according to the following categories: psychological - pedagogical (for example, interests, motivation, intelligence, etc.), social (for example, social status, living conditions, financial capabilities, etc.), medical and biological (for example, biological age, physical condition, individually - somatic features of the body, state of health).

The content of profile differentiation consists in creating, on the basis of certain characteristics (interests, inclinations, achieved results), relatively stable groups in which the content of education and requirements for students differ. According to such differentiation, the educational process has a specific focus on the

field of stable interests, inclinations and abilities with the aim of their maximum development.

External (profile) differentiation, in turn, is divided according to the conditions of choice into elective (flexible) and selective (barrier). Forms of elective differentiation include electives with a random choice of subjects based on an invariant core, selective classes include specialized classes, classes with an in-depth study of a specific subject.

**Conclusions.** The differentiation of physical education of students is designed to solve the task of forming a personality capable of self-realization, professional growth and mobility in the conditions of modern society.

**List of references.**

1. Ареф'єв В. Г. Сучасні аспекти диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Вип. 9. С. 12–16.

2. Бондарчук Н. Застосування критерію рівня фізичного стану при реалізації диференційованого підходу у процесі фізичного виховання молодших школярів / Наталія Бондарчук, Віктор Чернов // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-спортивний журнал. - 2015. - № 2 - С. 21-26.

3. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.

4. Сітовський А. М. Чижик В. В. Планування диференційованої фізичної підготовки підлітків з урахуванням темпів їх біологічного дозрівання. Молодіжний науковий вісник. Серія : фізичне виховання і спорт. 2008. № 10. С. 18–23.

5. Чижик В. В., Чайковський Д. Й. Річна динаміка рухової підготовленості школярів 3-їх класів з різними темпами біологічного дозрівання. X Міжнародні Новорічні біологічні читання / під. ред. С. В. Гетманцева. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2010. Вип. 10, №4(1). С. 122–126.

**A. Flanagan<sup>1</sup>**  
**Ohnistyi A.V.<sup>2</sup>. <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>**  
**Ohnista K.M.<sup>2</sup>. <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>**  
**Stepanko O.V.<sup>2</sup>**

## **MOVEMENT ACTIVITY AS A FACTOR IN IMPROVING THE LEVEL OF HEALTH**

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

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

**Abstract.** The publication provides compelling evidence that regular physical activity can reverse the rate of decline in many physical and psychological indicators. Optimal motor activity not only prevents the undesirable consequences of hypodynamia and aging.

**Keywords:** fitness, program, physical condition

Scientific and technical progress is changing the nature of the requirements for human physical fitness, so new, modern conditions are being put forward to achieve physical improvement of the organism. In the age of technical progress and significant limitation of motor activity, when the load on the nervous and sensory systems increases significantly as a result of automation and computerization of work, and at the same time the cardiovascular and respiratory systems need to provide only "mental" work, physical culture becomes one of the main available means of preserving and developing health, which leads to an increase in the popularity of physical education and health activities among the population [2].

In modern conditions, the role of mental work is steadily increasing, while physical work is decreasing. All this leads to the fact that mental workers do not receive motor loads in the necessary amount during their professional activity. But the human body needs these loads [11], so every year the need to involve broad sections of the population in physical education to improve health and prevent various diseases is growing.

Insufficient physical activity is considered the fourth among the most significant risk factors, causes of death globally (it accounts for 6% of the total number of deaths in the world, 13% - high blood pressure, 9% - smoking, 6% - high glucose level in the blood, 5% - overweight and obesity) [13, 18]. Almost 3.2 million deaths each year are due to insufficient physical activity, and physically inactive individuals have a 20-30% greater risk of death compared to those

who engage in moderate-intensity physical activity for at least 150 minutes per week [10]. This level of physical activity reduces the risk of coronary heart disease by approximately 30%, the risk of diabetes by 27%, and the risk of breast and rectal cancer by 21-25% [1].

At the same time, many specialists convincingly show in their research that all these adverse age-related changes can be smoothed out if you start taking health and preventive measures in time [6].

Healthy physical activity has a positive effect on the economy and society in general. The World Health Organization (WHO) notes that the lack of proper physical activity leads to economic losses of 150-300 euros per person per year [6].

With the aim of disease prevention, the leading countries of the world are implementing national health programs by carrying out measures aimed at mass involvement of the population in regular physical education and sports, which ensures a noticeable decrease in the level of premature mortality. According to official data, in Japan, about 80% of the population, in the USA - 70%, and in Germany - 67%, Canada - 50%, are currently engaged in intensive health training [21]. In Japan, premature mortality is lower than in other countries: in men - by 36% and women - by 41%, in Canada - by 24 and 26%, in France - by 22 and 35%, in the USA - by 24 and 30% respectively [4]. These examples convincingly show the importance of physical activity and sports, their significance in the health of the nation.

The study of factors affecting human health shows that 50% are factors characterizing a person's lifestyle, the most important of which is the observance of a rational mode of motor activity.

It has been shown that regular physical activity can delay the natural aging process by 10-20 years [22]. Optimum motor activity not only prevents the undesirable consequences of hypodynamia and aging, but also stimulates positive morphofunctional transformations in both the cardiovascular system and blood (systolic and minute blood volumes increase, working hypertrophy of the myocardium appears, the volume of circulating blood increases, the capillary expands mesh, the level of hemoglobin increases), as well as in the respiratory organs (CEL increases, respiratory volume, aeration improves). All types of metabolism improve under the influence of regular physical education and health training, which contributes to a decrease in body weight and cholesterol levels in the blood [3, 12, 23].

Studying the problem of preserving and strengthening the health of girls and, in particular, girls of future teachers, we encountered

the problem of hypodynamia - a sedentary lifestyle. There are currently enough reasons that lead to the development of hypodynamia. This is both a long static position (standing, sitting) and a high level of psychological stress. Among persons of this category, regardless of age and gender, the highest level of morbidity, unsatisfactory state of the main physiological systems and the general physical state of the body is noted [5].

Meanwhile, rationally organized physical activity has a huge potential for health effects [2, 9]. The health value of physical activity is significant for all stages of life. At the same time, one should take into account the fact that the development and growth of the organism lasts until 20-25 years, then, around 35 years, the period of flowering of its potential opportunities begins, and then the gradual decrease of the resource of the organism begins. Based on this, the dynamics of the body's natural capabilities also determine the characteristic features of health-improving effects - up to the age of 35, they should have a developing orientation.

At the moment, there is convincing evidence that regular physical activity can change the rate of decline in many physical and psychological indicators. For example, many studies show that in people who are engaged in motor activity for a long time, there is practically no deterioration of the functions of the cardiovascular system for a long period of time - up to several decades or more [7, 25].

Evaluating motor activity, most scientists agree that its level depends on body weight. However, there is controversy about the reasons for this relationship. There is ample evidence that a sedentary lifestyle leads to weight gain. At the same time, excess body weight is the cause of a decrease in motor activity [8].

Excess body weight is one of the consequences of insufficient physical activity. The presence of excess body weight is noted in 35% of the population of economically developed countries [24]. An increase in body weight by 10% leads to an increase in cholesterol concentration by 0.3 mmol/l, every extra 4.5 kg increases systolic pressure by 4.4 mm Hg. century, while the risk of chronic heart failure increases by 5% with an increase in body mass index by 1 kg/m<sup>2</sup> [16]. Women are 2 times more likely to be overweight than men, but they have a greater tolerance for fat deposition.

A high body mass index is the cause of more than 1 million deaths annually in the European region [20].

This problem mostly concerns women who are engaged in various types of intellectual activity, including pedagogical workers. At a young age, the negative consequences of hypokinesia and hypodynamia can be leveled off at the expense of the body's natural

reserves of vitality, then at a more mature age they are fully manifested and worsened by age-related involuntional changes, bad habits, stress, and irrational nutrition.

It is noteworthy that after studying at the university in the age range of 21-35 years, the body of women retains a high level of motor function training, especially in terms of strength and performance. At this age, there are favorable prerequisites for engaging in various types of fitness (health and sports) and achieving high results in them. The state of health usually does not observe any deviations in this age period. All together leads to the fact that young people refuse to do physical exercises due to lack of time, in the first case, or because of "unnecessity" in the second.

Individually dosed physical activity, according to many authors, is a preventive and rehabilitation tool for various diseases, can compensate for the negative impact of external environmental factors [19]. And the correct organization of such classes contributes to the formation of permanent motivation and the systematic need for the latter [15].

In order to strengthen health, prevent diseases and increase working capacity, regular physical education is required, thus achieved

positive results are lost very quickly after the cessation of classes [14].

The orientation and the most common types of health-oriented motor activity are shown in Table 1.

**Table 1**

**Health effects of different types of physical exercises**  
**Keefe FJ, [17]**

Influence	Walking (Scandinavian)	Aerobics	Step aerobics	Swimming	Aquarebika
Disease prevention	+ +	+ +	+ +	+	+ +
Increasing and maintaining the density of bone tissue	+	+ +	+ +	-	+
Improvement in mental state or mood	+ +	+	+	+	+ +
Expanding opportunities for social contacts	+ +	+ +	+	+	+ +
Preservation of functional capabilities in adulthood	+ +	+ +	+	+	+ +
Increasing VO <sub>2</sub> max	+	+ +	+ +	+ +	+ +
Improved response	-	+ +	+	-	+
Improving balance and coordination	+	+ +	+	+	+
Increasing leg muscle strength	+	+	+ +	+ +	+ +
Improved flexibility	-	+	-	+ +	+ +
Improved posture and control bodies	+	+ +	+	+	+ +

Marking:

+ + significant improvement;

+ Marked improvement;



- little or no improvement.

**Conclusion.** Therefore, rational motor activity is undoubtedly considered one of the main factors of a healthy lifestyle of a modern person.

Available and effective forms of motor activity, specially organized as part of health-oriented programs, are becoming very relevant due to the complex psychosomatic effect, which contributes to the harmonization of the activity of all body systems of women engaged in sedentary work.

**List of references.**

1. Armstrong, T. Physical activity and health benefits. 14th World Conference Sport for All 20-23.09.2011: Abstracts Book. - Beijing, 2011. - P.46-49.

2. Booth, M. Assessment of physical activity: an international perspective. Res. Q. Exerc. Sport. - 2000. - Vol. 71. - P. 114-120.

3. Daley, MJ Exercise, mobility, and aging. Sports Medicine.- 2000.-No. 29.- R. 1-12.

4. Diener, E. Subjective well-being. Physiological Bulletin.- 1984.-No. 95.-R.542-575.

5. Drabik J. Pedagogical control of pozytywnych mierników zdroya fizzatego. Wydawnictwo ucejane AWFis, Gdańsk, 2006. - 329 p.

6. Drabik, J. Fizyczna fizyczna w zložowaniu zdrowia człowieka - the benefits of the threat. Wychowanie Fizycznej Sport.- 1999.- No. 4.- S.121-123.

7. Etnier, JL Berry M. Fluid intelligence in an older COPD sample after sport- or long-term exercise. Medicine and Science in Sports and Exercise. - R-1620-1628.,

8. Etnier, JL, DM Landers The influence of age and fitness on performance and learning. Journal of Aging and Physical Activity.- 1997.-No. 5.-P-175-189.

9. Evans, WJ Reversing sarcopenia: How weight training can build strength and vitality. Geriatrics.-1996.-Nº 51.- R. 46-47, 51-53.

10. Fagard, RH Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2001.-Nº33 (Suppl. 6).- S.484 - S492.

11. Feigenbaum, MS, Pollock ML Prescription of resistance training for health and disease. Medicine and Science in Sports and Exercise.-1999.- No. 31.- R.38-45.

12. Gersten, JW Effect of exercise on muscle function decline with aging. Western Journal of Medicine.- No. 154.- R. 579-582.,

13. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. - Geneva: World Health

Organization, 2009. - 62 p.,

14. Görner, K., Prusik K. Comparative analysis of the physical fitness of women from two groups of different recreational physical activities programs. *ExercitatioCorpolis - Motus - Salus. Slovak journal of sports sciences.* - 2010.-R.-2. - No. 1. - 2010. - P.149-154.

15. Görner, K., T. Boraczyński, J. Stihec. Physical activity, body composition and level of aerobic capacity among young, adult women and men. *Sport Scientific And Practical Aspects.* - 2009. - No. 6 (2). - R. 5-13.

16. Hubert, H., M. Feinleib, N. Menamacre. Obesity as an independent risk factor for cardiovascular disease: a 26-year follow-up of participants in the Framingham Heart Study. *Circulation* - 1983. - V. 67. - R.918-977.

17. Keefe, FJ The life fitness program: A behavioral approach to making exercise a habit. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry.* - 2006. - 11. - P.31-34.

18. Kohl, HW, TD Murray. *Foundations of Physical Activity and Public Health.* Champaign: Human Kinetics, 2012. - 281 p.

19. Kraemer, WJ, Ratamess NA, Fxtmch DN Resistance training for health and performance. *Current Sports Medicine Reports.*-2002.-No. 1.-R.165-171.

20. Philip W. James T., Jackson-Leach R. Overweight and obesity (high body mass index). Comparative quantification of health risks: global and regional burden of disease attribution to selected major risk factors. Geneva: World Health Organization, 2004. - Vol. 1. - P. 497-596.

21. Physical activity of Canadian children and youth: Accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. : <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2011001/article/11397-eng.pdf>.

22. Shephard, RJ, Champaign, IL Aging physical activity and health. *Human Kinetics*, 1997.- No. 23.- R. 245-250.

23. Smith, EL, Zook SC, Phys J. The aging process. Benefits of physical activity. *EducRee. - Dance*, 1996. - No. 1. - P.32-34.

24. WHO expert consultation. Appropriate body-mass index for populations and its implications for policy and intervention strategies. *The Lancet*, 2004. - P. 157-163.

25. Wiebe, C. Gledhill N., Jamnik V., Exercise cardiac function in young through elderly endurance trained women. *Medicine and Science in Sports and Exercise.*-1999.- No. 31.- R. 684-691.

**Ohnistyi A.V.**<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

**Ohnista K.M.**<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

**Stasiuk I.I.**<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4504-5902>

**Vlasyuk R.A.**<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-2154-2816>

## **FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF THE STUDENT'S RIGHT TO FORM AN INDIVIDUAL STUDY TRAJECTORY THROUGH THE IMPLEMENTATION OF «MINOR» PROGRAMS**

<sup>1</sup>Ternopil State Pedagogical University after V. Gnatyuk, Ukraine

<sup>2</sup>Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University

**Abstract.** The publication reveals the formation of professional competencies of future physical culture and sports specialists through the implementation of «minor» programs.

**Keywords:** physical culture teacher, educational and professional program, competence, «minor».

**Relevance.** According to the requirements of the educational legislation of Ukraine, all students of higher education have the opportunity to form an individual educational trajectory - a personal way of realizing their personal and professional potential. Elective disciplines are one of the components of such a trajectory. The Law of Ukraine «On Higher Education» establishes their volume at no less than 25% of ECTS credits from the total volume of OP (paragraph 15 of part one of Article 62 of the Law of Ukraine «On Higher Education») [1].

**The purpose of our research was:** to determine the components of the educational and professional program that form the competencies of a specialist in physical education and sports through the implementation of «minor» programs.

**Methods.** The following research methods were used in the study: theoretical - a systematic analysis of special scientific literature on the problem was carried out; praxisymmetric - the study of statistical, educational and methodical documentation was carried out.

**Research results.** Bachelor programs at the Ternopil National University named after V. Hnatyuk in the specialty 01 Education/Pedagogy, specializations 014.11 Secondary Education (Physical Culture), 017 Physical Culture and Sports (by specializations) provide for the possibility for students to choose «Minor» programs, which are combined with the specialty at the interdisciplinary level and make it possible to more effectively

coordinate the acquisition relevant professional competencies and learning outcomes with modern needs of practice.

The applicant can choose an individual version of the educational trajectory that meets his request and gives him a competitive advantage in the labor market.

The Law of Ukraine «On Higher Education» provides that students of a certain level of higher education have the right to choose academic disciplines that are offered for other levels of higher education, in agreement with the head of the relevant faculty or unit (Clause 15, Part 1, Article 62). For the selection of all other disciplines (for example, from another OP or those taught by another unit, but at the same level of higher education), obtaining separate approvals is not required (unless the study of the discipline involves mastering certain learning outcomes that are prerequisites) [1].

The «Minor» program is a complex of interrelated academic disciplines that are studied sequentially and complement professional competencies and program learning outcomes [3].

As part of the educational program, applicants can choose to study one of the Minor profiles (fitness trainer, professional sportsman, recreation) with a volume of 36 ECTS credits. Based on the results of its completion, the applicant acquires additional professional competencies and program learning outcomes, which are recorded in the student's individual study plan.

After successful completion of the Minor program, the graduate will be able to perform the professional work specified in DK 003:2010 [2] and can hold a corresponding primary position (in accordance with the selected Minor program):

MINOR program (Fitness trainer) -3475 – Fitness trainer; 3475 – Methodist instructor of the training complex (hall).

MINOR program - (professional sportsman) -3475 – Professional sportsman.

MINOR program (Recreation) - 3414 – Leisure organization specialist; 2213.2 – Recreation specialist.

### **Educational components of the programs MINOR**

<b>MINOR program (Fitness trainer)</b>	<b>The MINOR program- (professional sportsman)</b>	<b>MINOR Program (Recreation)</b>
Theory of fitness	Theory of sports	Theory of recreation
Methods of organizing classes in various types of fitness	Method of sports training (selected sport)	Methods of organizing classes on various types of recreational activities
Psychological and pedagogical aspects of the professional activity of a fitness trainer	Psychological and pedagogical aspects of athlete training	Psychological and pedagogical aspects of the professional activity of a recreation specialist
Methodology of conditioning training	Sports medicine	Methodology of conditioning training
Technology of work in the gym	Sports pedagogy	Technology of work in health parks and recreation areas
Pedagogical practice in fitness clubs, fitness sections in ZZSO	Training practice	Pedagogical practice in recreational activities

Master's programs 014.11 Secondary education (Physical culture), 017 Physical culture and sports (by specialization) provide for the possibility for students to choose Minor programs.

As part of the educational program, applicants can choose to study one of the Minor profiles (fitness, sports club manager, sport fishing, recreation) with a volume of 16 ECTS credits. Based on the results of its completion, the applicant acquires additional professional competencies and program learning outcomes, which are recorded in the student's individual study plan.

After successful completion of the Minor program, the graduate will be able to perform the professional work specified in DK 003:2010 [2] and can hold a corresponding primary position (in accordance with the selected Minor program):

MINOR Program (Fitness) -3475 - Fitness trainer; 3475 - Instructor-methodologist of the training complex (hall);1229.6 - Head (manager) of the training complex (hall).

MINOR program - (head of a sports club) - 24370.85 Head of a (sports) club.

MINOR program – (Sport fishing) -6152 - Sports fishing instructor.

MINOR program (Recreation) - 3414 – Leisure organization specialist; 2213.2 – Recreation specialist.

MINOR program («Be ready») - 24622 - Head of a circle, 24623 - Head of an amateur association (interest club) 24620 - Head of pre-prescription training.

**Educational components of the programs MINOR**

MINOR program (Fitness)	The MINOR program- (Head of the sports club)	The MINOR program- (Sport fishing)	MINOR Program (Recreation)	MINOR program («Be ready»)
Theory of fitness	Theory of sports	Theory of fishing sport	Theory of recreation	Theory of group and club activities
Psychological and pedagogical aspects of the professional activity of a fitness trainer	Psychological and pedagogical aspects of athlete training	Basics of ichthyology and ecology	Psychological and pedagogical aspects of the professional activity of a recreation specialist	Survival medicine (first aid, tactical medicine)
Technology of work in the gym	Economy of sports	Organization and holding of fishing competitions in recreational areas	Technology of work in health parks and recreation areas	Military training
Practice in fitness clubs, fitness sections in ZZSO	Management practice	Sports fishing practice	Practice in recreational activities	The basics of volunteering (volunteer practice)

**List of references.**

1. Law of Ukraine «On Higher Education» [Electronic resource] <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (date of application: 20.09.2022).

2. National Classifier of Ukraine classifier of professions [Electronic resource] <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text> (access date: 09/20/2022).

3. «Minor» program. [Electronic resource]  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Academic\\_minor](https://en.wikipedia.org/wiki/Academic_minor)(date of application:  
20.09.2022).

**Shandrygos V.I.,<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>**  
**Shandrygos G.A.,<sup>2</sup> <http://orcid.org/0000-0002-8796-6507>**

## **COURSE "THEORY AND METHODOLOGY OF TEACHING STRENGTHS AND MARTIAL ARTS" IN THE TRAINING OF BACHELORS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

<sup>1</sup>Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

<sup>2</sup>Ternopil secondary school of grades I-III #28

**Abstract.** The article discloses the structure and content of the educational discipline "Theory and methodology of teaching strengths and martial arts" for the bachelor's level of training in the specialty 017 Physical culture and sports at the Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. The prospects for the implementation of this discipline are outlined.

**Keywords:** bachelor's degree, strength sports, martial arts, physical culture and sports, educational discipline, meaningful module.

**Анотація.** В статті розкрито структуру та зміст навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств» для бакалаврського рівня підготовки з спеціальності 017 Фізична культура і спорт в Тернопільському національному педагогічному університеті імені В. Гнатюка. Окреслено перспективи впровадження даної дисципліни.

**Ключові слова:** бакалавр, силові види спорту, види єдиноборств, фізична культура і спорт, навчальна дисципліна, змістовний модуль.

**Topicality.** Ensuring the proper level of professional training of specialists in the specialty of physical culture and sports is an important factor in the formation of awareness and the ability of the average individual to maintain the proper level of physical training to ensure full-fledged social activity, the growth of the socio-economic level of Ukrainian society, overcoming the demographic crisis, the formation of traditions and motivation regarding physical education and mass sports as an important factor of physical and social well-being, improving health, leading a healthy lifestyle and increasing its duration [2, 4].

Currently, in domestic science there are a number of studies related to the study of the experience of professional training of

future specialists in physical culture and sports [1, 3, 4, 6]. However, it should be noted that attention was paid to the structure and content of individual academic disciplines mainly at the master's level [7, 9].

Therefore, the relevance of this study is related to the review of the system of training and retraining of these specialists in accordance with the introduction into the educational process of the Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University of the discipline "Theory and methodology of teaching strengths and martial arts", the development of appropriate educational and methodological support that takes into account personnel and material support, traditions and achievements of higher education institutions and, in turn, will increase the level of intellectuality, theoretical education and adaptability to modern requirements of the sports industry of future specialists in the field of physical culture and sports.

**The purpose of the research** is to investigate the scientific and methodological basis of the introduction of the educational discipline "Theory and methodology of teaching strengths and martial arts", its structure and content.

**Research methods:** system analysis method; method of analysis and summarization of documentary materials; method of primary domestic experience; method of comparison and abstraction.

**Research results.** Strength training and wrestling are one of the oldest and most accessible types of motor activity, aimed primarily at overcoming resistance, whether it is a weight or an opponent. This specific feature makes them valuable applied sports and creates great opportunities for cultivating courage, initiative, perseverance and other moral and willful qualities [5]. Therefore, martial arts and strength sports are one of the programmatic means of physical education of schoolchildren, which, together with other types of exercises, effectively influence the comprehensive physical development of the young generation.

The introduction of the discipline "Theory and methodology of teaching strengths and martial arts" into the educational process of the Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University (TNPU) is carried out on the basis of the decision of the Academic Council, protocol No. 1 of August 31, 2020. This discipline is included in the cycle of professional training of the educational program and its implementation is determined by modern requirements for a specialist in the field of physical culture and sports [8].



The program of the academic discipline consists of the following **content modules**: basics of athletics and strength sports; theoretical and methodological foundations of martial arts.

**The purpose** of teaching the academic discipline "Theory and methodology of teaching strengths and martial arts" is to provide theoretical knowledge and professional and pedagogical skills necessary for teaching strength sports and martial arts in educational institutions.

**The main tasks** of studying the discipline "Theory and methodology of teaching strengths and martial arts" are:

- *assimilation* of a theoretical course, which includes: the history of the origin and development of athleticism and strength sports and martial arts; tasks of athleticism and martial arts, their place in the system of physical education, applied meaning, analysis, basic terms, concepts, classification of strength sports and martial arts; basic means and methods, theory and methodology of teaching the techniques of strength exercises and martial arts; theoretical aspects of planning and organizing classes in sections (lesson structure, selection of tools, methods in accordance with the tasks); safety equipment and rules of behavior of students in classes; places of training, equipment and inventory for strength sports and martial arts; organization of competitions; hygiene of workplaces and personal hygiene; prevention of overstrains, injuries and diseases during strength training and martial arts;
- *mastering the basics* of the technique of general, special and competitive exercises from strength sports; martial arts exercises and regulations; simple forms of struggle; games, the main elements of technical martial arts actions; method of identifying and correcting errors during exercises and technical actions; insurance and assistance in performing special exercises and techniques; competition rules and judging elements;
- *independent study* of program material based on recommended literature and information resources, homework; participation in the organization and holding of competitions in institutions of higher education;
- *fostering* interest in systematic physical education and sports through strength training and martial arts.

According to the requirements of the educational and professional program, students **should know**: historical information on the development of strength sports and martial arts; safety equipment and rules of behavior of students in classes; basic terms, concepts, classification; places of classes, equipment and inventory; hygiene of workplaces and personal hygiene; prevention

of overstrain, injuries and diseases during classes; peculiarities of teaching the basics of strength sports and martial arts.

**Be able to:** perform basic exercises and positions in strength sports and martial arts; simple forms of martial arts; games with elements of martial arts, basic elements of technical actions of power sports and martial arts; to have the technique of identifying and correcting errors when performing exercises and technical actions; insurance, self-insurance and assistance in performing special exercises and techniques; the rules of competitions in strength sports and martial arts, elements of refereeing.

The course "Theory and methods of training strength sports and martial arts" is a selective educational discipline and is presented in the cycle of professional training of the OPP. 90 hours, 3 ECTS credits are allocated to the study of the academic discipline. The program of classes includes a lecture course, practical classes, independent work. The formation of knowledge from the academic discipline "Theory and teaching methods of strength sports and martial arts" should be based on intersubject connections and accumulated knowledge previously acquired by the student.

According to the **first module "Fundamentals of athleticism and strength sports"**, students need to master questions related to: the history of the origin and development of strength sports; safety equipment in classes; features of the impact of classes with weights on the human body; features of strength training for different ages and genders; equipment and inventory of places for strength sports classes; the basics of the technique of performing strength exercises; organization and content of strength classes in educational institutions (Table 1).

**The second meaningful module "Theoretical and methodological foundations of martial arts"** is determined by the formation of a system of knowledge and skills from: the history of the development of types of martial arts; biomechanical basics of martial arts techniques; basic means and techniques and methods of teaching martial arts; equipment and inventory for martial arts; games and game tasks in martial arts classes; peculiarities of the organization of classes depending on the tasks, age and level of training of students; organization and holding of competitions; competition rules and refereeing practice.

**Table 1.**

**Names of the topics of the academic discipline "Theory and methodology of teaching strengths and martial arts"**

Titles and topics	Number of hours
<b>Content module 1. Basics of athleticism and strength sports</b>	
Topic 1. Introduction to the subject. Tasks and content of the course "Theory and methodology of teaching strengths and martial arts"	6
Topic 2. Peculiarities of the impact of classes with weights on the human body	8
Topic 3. Equipment and inventory of places for classes in athletic sports	10
Topic 4. Fundamentals of the technique of performing strength exercises	10
Topic 5. Organization and content of strength training classes in educational institutions	10
<b>Content module 2. Theoretical and methodological foundations of martial arts</b>	
Topic 6. Short historical development of martial arts	6
Topic 7. Biomechanical basics of martial arts techniques	6
Topic 8. Basics of martial arts techniques. Equipment, inventory	10
Topic 9. Games and game tasks are elements of martial arts	8
Topic 10. Organization and conduct of martial arts	10
Topic 11. Organization and conduct of competitions. Competition rules. Judging practice	6
<b>Hours in general</b>	<b>90</b>

In the process of mastering the program of the discipline "Theory and methodology of teaching strengths and martial arts", students develop the amount of knowledge and skills to solve certain professional tasks, taking into account general cultural and professional competencies, which are disclosed in the educational program of the bachelor's training in the specialty 017 Physical culture and sports.

In the process of studying the discipline "Theory and methodology of teaching strengths and martial arts" the following ***evaluation tools and methods of demonstrating the results of training are used***: standardized tests; current survey; movement

tasks; presentations of the results of completed individual tasks; assessment of activity, knowledge and skills of students during practical classes; analysis of regulatory documents; sets of exercises; essays.

The following forms of control are used to check the **knowledge and skills of students**: current control (carried out in the form of evaluating the results of students' educational activities in practical classes and their performance of independent work tasks); modular control and final control (carried out in the form of credit).

### **Conclusions.**

1. In accordance with the modern requirements of the physical culture and sports industry, there is a need to improve the system of training specialists in this field, therefore, the relevance lies in the introduction of the discipline "Theory and methodology of teaching strengths and martial arts" into the educational process of higher education institutions.

2. The prospect of introducing the discipline "Theory and methodology of teaching strengths and martial arts" is determined by the need and systematization of knowledge formation and the increase of requirements for a bachelor's degree in physical culture and sports. Mastering knowledge and skills in power sports and martial arts, on a par with other professional disciplines, will allow the future sports specialist to be more theoretically educated and adapted to practical activities corresponding to the modern development of society.

**Prospects for further research are the development** of an electronic complex of educational and methodological support for the discipline "Theory and teaching methods of strength sports and martial arts", its implementation in the educational process of training bachelors, determination of its effectiveness in the formation of an educated specialist in physical culture and sports.

### **Literature.**

1. Бондаренко, І., Пшеничний, А., Кураса, Г., Бондаренко, О. (2018). Професійна підготовка бакалаврів з фізичної культури та спорту: дисципліна «Практикум з веслування». *Спортивна наука України*, 1 (83), 3-8. <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/668/647>

2. Проць, Т. А., Фурса, М. В. (2019). Моделювання професійної підготовки фахівців за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт": шляхи та способи урахування регіональних особливостей і потреб в умовах ступеневої освіти. *Демократичне врядування : наук. вісн.*, Вип. 2(24), Львів : ЛРІДУ НАДУ. DOI: <https://doi.org/10.33990/2070-4038.24.2019.198738>

3. Павлюк, Є. О. (2017). Теоретичні і методичні засади професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. д-ра пед. наук : 13.00.04; Хмельницький нац. ун-т., Хмельницький.

4. Степанченко, Н. І., Бріскін, Ю. А., Матвійчук, Т. Ф. (2018). Модель системи професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт), Вип. 154(2), 75.

5. Черненко, В. А., Бойченко, Н. В. (2017). Самозащита как предмет изучения в ВУЗах Украины. *Єдиноборства*, 1(3), 64-67.

6. Чопик, Т. В. (2014). Розвиток професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки: дис ... канд. пед. наук : 13.00.04; Хмельницький національний університет, Хмельницький.

7. Шандригось, В. І. (2019). Навчальна дисципліна «Спортивна боротьба» у підготовці магістрів з фізичної культури і спорту. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, ХДАФК, 61-65.

8. Шандригось, В. І. (2021). «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств». Програма навчальної дисципліни підготовки бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт, ТНПУ ім. В. Гнатюка.

9. Шандригось, В. І., Шандригось, Г. А. (2018). Навчальна дисципліна «Моделювання і прогнозування в спорті» у підготовці магістрів зі спорту. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*. Харків, ХДАФК, 118-122.

**Sova V.M. <https://orcid.org/0000-0002-4765-9932>**

## **ACCOUNTING OF PSYCHO-PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF YOUNG TAEKWONDO PLAYERS IN THE PROCESS OF THEIR TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING**

Borys Grinchenko Kyiv university

**Анотація.** У публікації обґрунтовано важливість врахування психофізіологічних характеристик юних тхеквондистів в процесі їх техніко-тактичної підготовки. Запропоновано алгоритм дослідження проблеми, що складається із наступних кроків: 1) аналітичної оцінки проблем техніко-тактичної підготовки з врахуванням показників психофізіологічного стану спортсменів; 2) вивчення та узагальнення практичного досвіду з техніко-

тактичної підготовки у тхеквондо; 3) узагальнення отриманих результатів, обґрунтування методики.

**Ключові слова:** тхеквондо, психофізіологічні характеристики, техніко-тактична підготовка.

**Abstract.** The publication substantiates the importance of taking into account the psychophysiological characteristics of young taekwondo players in their process of technical and tactical training. An algorithm for the study of problems consisting of the following steps is proposed: 1) analytical assessment of the problems of technical and tactical training, taking into account indicators of the psychophysiological state of athletes; 2) study and generalization of practical experience in technical and tactical training in taekwondo; 3) generalization of the obtained results, justification of the methodology.

**Keywords:** taekwondo, psychophysiological characteristics, technical and tactical training.

**Relevance of the research topic.** Among modern varieties of mixed martial arts, Taekwondo occupies a special place and is defined as "the art of physical, mental and moral training practiced through unarmed combat techniques" [1]. It is known that the success of competitive activities in martial arts depends on the psychophysiological state of athletes. General problems of the psychophysiological state of athletes in the process of their training were reflected in the works of O. M. Kokun, V. V. Klymenko, O. M. Korniyak (2021) [2], S. M. Mohylyastoi. (2019) [3]; the issue of the influence of neurodynamic properties of the nervous system on the special performance of highly qualified athletes is covered in the works of G. V. Korobeynikov and co-authors [4, 5].

However, in the modern scientific specialized literature, the issues of methodical aspects of technical and tactical training of young taekwondo players, taking into account their psychophysiological conditions, are very limited and require in-depth research.

**The purpose of the study** is to substantiate the importance of taking into account the psychophysiological indicators of young taekwondo players in the process of their technical and tactical training.

**Research methods.** The following methods were used in the research process: general scientific (logical, abstraction, induction); analysis and synthesis of scientific and methodical literature and Internet sources.

**Research results.** The effectiveness of competitive activity in martial arts is related to the ability to instantly and accurately

respond to duel situations, which, in turn, is determined by the properties of the nervous system of athletes, a high level of attention and short-term visual memory. The specified properties reflect the psychophysiological state of the individual as a reaction to external and internal stimuli aimed at achieving a high result.

In the process of technical and tactical training, taekwondo players acquire the skills to implement specific motor programs of motor activity with the participation of various sensory systems. Therefore, one can agree with the opinion that "training, as a nervous process, is a directed formation of coordinated activity of the central nervous system, which is performed thanks to conditioned and unconditioned reflexes, mainly on the basis of proprioception" [6, p. 9].

Among the key factors determining the success of the technical and tactical training of taekwondo athletes, the central place belongs to the ability to perceive information, realize motor potential and the ability of athletes to think quickly in the process of sports activities in conditions of time shortage and mental stress of the match. In general, the style and manner of fighting depends on the psychophysiological characteristics of taekwondo players and the properties of their nervous system. In our opinion, the above needs to take into account the psychophysiological characteristics of taekwondo players in the process of their technical and tactical training, which is especially important in children's and youth sports.

To achieve the goal set in the research, it is proposed to develop an algorithm consisting of the following steps.

Step 1. Analytical assessment of the current state of technical and tactical training problems, taking into account indicators of the psychophysiological state of athletes, in particular taekwondo players

At this stage, the systematization and generalization of modern scientific approaches based on taking into account the impact of neurodynamic properties of the nervous system of athletes on their technical and tactical skills (modern trends, features, specifics) is expected.

Step 2. Study and generalization of practical experience in technical and tactical training in taekwondo

This stage involves conducting a survey of trainers on the issues of research issues; organization and conducting of ascertaining and formative pedagogical experiments with the aim of obtaining new theoretical and experimental evidence regarding the influence of psychophysiological state indicators on the effectiveness of the competitive activity of young taekwondo players and, on the basis of this, making corrections in their process of technical and tactical

training.

### Step 3. Analysis and generalization of research results

At this stage, it is envisaged to prove and substantiate the relationship between indicators of the psychophysiological state and the effectiveness of technical and tactical actions of young taekwondo players in the process of competitive activity, and to check the effectiveness of the proposed programs of technical and tactical training.

**Conclusions.** Therefore, the effectiveness of competitive activities in martial arts is directly related to the properties of the athletes' nervous system. In our opinion, the proposed approach to taking into account the psychophysiological indicators of young taekwondo players when developing training programs of technical and tactical training will generally contribute to the improvement of their sports results.

### List of references.

1. Statute of the International Tae Kwon Do Federation. URL: <https://taekwon-do.com.ua/constmft.html> (access date: 09/28/2022).

2. Psychophysiological regularities of vitality of socionomic specialists

professions: monograph / O. M. Kokun, V. V. Klymenko, O. M. Korniyak, etc.; under the editorship O. M. Kokun. Kyiv - Lviv: Viktoriya Kundelska Publisher, 2021. - 236 p.

3. Mogilasta S. M. Psychophysiological state as a factor in the psychological health of a high school student. Personal and situational determinants of health: materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (Vinnytsia, November 22, 2019). Vinnytsia, 2019. P.150-159.

4. Korobeynikov G.V. Manifestation of neurodynamic response in qualified athletes with different levels of stress resistance / G.V. Korobeynikov, L.G. Korobeynikova, O.K. Dudnyk et al.// Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University: Ser. Pedagogical sciences. Physical education and sports - Chernihiv. - 2017 - Issue 147 (Volume I) - P.- 141-144.

5. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Raab M., Korobeynikova I. Psychophysiological State In Elite Wrestlers // Physical education in the context of modern education: abstracts of XVII International Scientific and Methodological Conference. - National Aviation University. - Kyiv, 2022. - P. 7 - 8.

6. Diagnosis of psychophysiological states of athletes: Method, manual / Korobeynikov G.V., Dudnyk O.K., Konyaeva L.D. etc. - K., 2008. 64 p.



Ангелюк І.О. <http://orcid.org/0000-0002-1517-5618>  
Лаврін Г.З. <http://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ  
ВИХОВАННІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ У  
ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ  
УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ В. ГНАТЮКА**

Тернопільський національний педагогічний університет  
імені В. Гнатюка

**Анотація.** У статті презентується зміст курсу «Інноваційні технології навчання у фізичному вихованні» для магістрантів спеціальності: 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Розкривається мета, завдання, описується зміст запропонованих здобувачам модулів, завдань для самостійної роботи, творчо-контрольних завдань та способи оцінки досягнень здобувачів, враховуючи дистанційну та очну форми організації діяльності у вузі.

**Annotation.** The article presents the content of the course «Innovative learning technologies in physical education» for magister 's of the specialty: 014.11 Secondary education (Physical culture).

The purpose, tasks are revealed, the content of the modules and tasks offered to applicants for independent work is described, creative and control tasks, the methodology of assessing the achievements of applicantstaking into account, taking into account distance (online) and face-to-face (offline) forms of organization of activities at the university.

**Ключові слова:** інноваційні технології, фізичне виховання, підготовка магістрів.

**Key words:** innovative technologies, physical education, preparing magister.

На сьогоднішній день в Україні організація фізичного виховання у закладах освіти передбачає подолання ряду труднощів, по причині недостатнього фінансування освітянської галузі, відсутності сучасної спортивної бази та організаційної перебудови навчального процесу шкіл й університетів відповідно до вимог Болонського процесу, Нової української школи та дистанційного навчання в умовах карантину або військового стану [5, 6, 7].

Дисципліні «фізичне виховання» не завжди знаходять належного місця. Навчальний процес з цього предмету, що

використовує більшість закладів освіти, визначається застарілою системою організації занять, відсутністю програм й методик із використанням нових нетрадиційних засобів, що включені у варіативний компонент програми [1, 2, 3, 4].

Разом з тим, провідні університети України розпочинають накопичувати певний досвід організації та методичного забезпечення навчального процесу майбутніх спеціалістів із фізичного виховання. Так, у ТНПУ ім. В. Гнатюка взявши на озброєння положення та вимоги Болонського процесу, спершу адаптувавшись до процесу дистанційного навчання в умовах карантину, а згодом і воєнних дій, було розроблено необхідні вдосконалені до європейського рівня курси у навчальному процесі підготовки магістрів із фізичного виховання.

Вашій увазі представляємо курс «Інноваційні технології навчання у фізичному вихованні» для магістрантів спеціальності: 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Метою дисципліни є озброєння майбутніх фахівців із фізичного виховання: системою сучасних методичних знань та інноваційних технологій в процесі професійної діяльності викладача фізичного виховання; уміннями інтегрувати знання, отримані у суміжних дисциплінах, методиках, знаходити шляхи реалізації цих знань у безпосередній практичній роботі.

Основними завданнями курсу вважаємо:

1. Формування у майбутніх спеціалістів уяви про зміст сучасних педагогічних та інноваційних технологій, які успішно можна використовувати у процесі фізичного виховання у навчальних закладах освіти.

2. Ознайомлення магістрантів із сучасними вимогами щодо методики викладання інноваційних технологій, які регламентовані положеннями Закону України «Про фізичну культуру та спорт», «Державною програмою розвитку фізичної культури та спорту в Україні».

3. Формування вмień планувати, організовувати, розробляти і впроваджувати в навчальний процес експериментальні сучасні програми, проекти та технології в галузі фізичного виховання.

Навчальна дисципліна націлена на формування наступних компетентностей:

1. Здатність до оптимізації освітнього процесу на основі інтегрованого навчання із застосуванням елементів інноваційних методів навчання і виховання під час викладання фізичної культури;

2. Здатність реалізації принципу розвиваючого навчання, забезпечення гнучкості та можливості до нововведень у процес фізичного виховання;

3. Здатність використовувати здоров'язберігаючі технології фізичної культури;

4. Готовність до систематизації, узагальнення та поширення закордонного досвіду в професійній сфері щодо застосування інновацій у галузі фізична культура;

5. Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні навчально-виховний процес, науково-дослідну, організаційно-управлінську, спортивну, фізкультурно-оздоровчу діяльність;

6. Здатність розробляти інноваційні, цікаві проекти й методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфо-функціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, професії;

7. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя з використанням сучасних інформаційних технологій;

8. Здатність здійснювати професійну та особистісну самоосвіту, проектувати подальші освітні маршрути і професійну кар'єру.

У результаті вивчення навчальної дисципліни фахівець повинен знати: особливості реалізації інноваційних освітніх технологій в системі фізичного виховання та спорту з учнями та студентами; зміст інноваційних технологій в системі фізичного виховання; теретико-методологічні засади проектування інноваційних програм із фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах; нові підходи до формування теоретичних знань з фізичної культури; особливості використання міжпредметних зв'язків; організацію і методику проведення інноваційних самостійних занять з дітьми різного шкільного віку та студентами; сучасні підходи до організації шкіл здоров'я в Україні та за кордоном; зміст сучасних педагогічних технологій: особистісно-орієнтованого, розвиваючого, диференційованого навчання, інтерактивних, творчих й здоров'язберігаючих технологій; особливості формування мотивації до самовдосконалення засобами фізичної культури та спорту; основи програмування у фізичному вихованні.

Підготовлений фахівець повинен вміти: визначати проблеми, мету, завдання інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи; складати план стратегічних дій щодо реалізації фізкультурно-оздоровчих програм; визначати інноваційні підходи щодо вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи; реалізовувати міжпредметні зв'язки на заняттях з фізичної культури; конструювати і виявляти оптимальні інноваційні методики навчально-виховної, спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням індивідуальних

особливостей різних категорій населення; застосовувати в процесі фізкультурно-оздоровчих занять систему особистісно-орієнтованого фізичного виховання; забезпечувати необхідні передумови щодо формування мотивації до самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту; планувати інноваційну систему фізкультурно-оздоровчих занять для різних категорій населення; складати програму самостійних занять для учнів чи студентів; використовувати методи моделювання і прогнозування фізкультурно-оздоровчих занять для різних категорій населення; використовувати нетрадиційні методи оздоровлення на заняттях із фізичної культури; реалізовувати компетентнісний підхід в навчанні.

Курс «Інноваційні технології навчання у фізичному вихованні» передбачає його реалізацію незалежно від форми організації навчального процесу. Якщо робота викладача та магістрантів очна, лекційний матеріал подається в аудиторії, а завдання самостійної роботи опрацьовуються, презентуються й оцінюються на практичних заняттях. У разі переходу на дистанційну форму організації діяльності здобувачів, зі змістом лекційного матеріалу вони ознайомлюються на Zoom-конференціях, або на платформі Moodle. Там же, здобувачі обговорюють з викладачем підготовлені за вимогами курсу самостійні роботи, а також можуть прикріплювати файли з розробленими проектами та виконаними завданнями.

Зміст дисципліни представлено двома модулями. Матеріали першого модуля «Сучасні технології в педагогічній науці» передбачають ознайомлення студентів із метою та завданнями курсу, а також із загальними теоретичними проблемами традицій та інновацій в педагогічній сфері, передумовами запровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання у різних закладах освіти. Лекційний матеріал закріплюється рядом самостійних завдань (аналіз публікацій: про стан здоров'я та фізичної підготовленості учнів та студентської молоді; програм дошкільних закладів, ЗОШ, професійних й вищих закладів освіти стосовно наявності інновацій; стану мотивації підростаючого покоління до занять руховою активністю, спортивних інтересів; стосовно застосування сучасних засобів, фітнес технологій та їх ефективність у вирішенні завдань Нової школи тощо).

У другому модулі «Інноваційні технології для покращення процесу фізичного виховання у закладах освіти» глибоко аналізуються та опрацьовуються найважливіші інноваційні технології для покращення процесу фізичного виховання у різних закладах освіти, у роботі з різними віковими категоріями учнів, а також студентів різних спеціальностей. Теоретичні

знання підкріплюються практичними розробками й проектами, які здобувачі презентують та захищають (розробка словника важливих понять курс, програми розвитку професійних якостей, презентація варіативного компоненту програми з фізичного виховання з наповненням сучасних засобів відповідно до завдань предмету, моделі сучасних форм навчання та розважальної діяльності тощо).

Оцінка засвоєного навчального матеріалу у рамках аудиторної та самостійної роботи проводиться у вигляді пошуково-аналітичної роботи, письмових робіт, підготовки, презентації та захисту творчо-контрольних завдань (Таблиця 1). Якщо студент працює на занятті, самостійно готує усі завдання - отримує максимальний бал. За сумою занять студент отримує 100 балів.

**Таблиця 1.**  
**Творчо-контрольні завдання для визначення рівня засвоєння знань студентів**

<b>№ з/п</b>	<b>Назва теми</b>	<b>Бали</b>
1.	Розробка словника дефініцій курсу.	5
2.	Розвиток ПВЯ нетрадиційними засобами фізичної культури. Представити програму розвитку творчих здібностей (засоби, методи, форми, умови)	10
3.	Презентація варіативного компоненту програми з фізичного виховання з наповненням сучасних інноваційних засобів відповідно до завдань предмету.	10
4.	Презентувати модель сучасних форм навчання та розважальної діяльності (за вибором).	5
5.	Запропонувати можливість використання інтерактивних технологій (кейс-проектів, квестів тощо) в процесі фізичного виховання.	5
6.	Олімпійська освіта. Проект Олімпійський урок.	10
7.	Підготувати комплекси різновидів гімнастики для запобігання найпоширеніших професійних захворювань.	5
8.	Підібрати засоби та прийоми розвитку творчої особистості в процесі фізичного виховання	5
9.	Комп'ютерні програми на допомогу вчителю та викладачу фізичної культури. Опис та ефективність.	5
10.	Підсумковий проект «Інноваційне заняття фізичної культури»	40
<b>Всього за курс:</b>		<b>100</b>

Якщо без поважної причини студент відсутній на занятті, він позбавляється права отримати максимальну оцінку за завдання (отримує 50% від максимального балу). Якщо студент відсутній на занятті з поважної причини, йому надається право перездати завдання під час індивідуальної роботи з викладачем.

Підсумкове оцінювання відбувається згідно з положенням «Про екзамени та заліки у НУБіП України» від 27.12.1019 р.

Сподіваємося, що зміст курсу «Інноваційні технології навчання у фізичному вихованні» для магістрантів спеціальності: 014.11 Середня освіта (Фізична культура) допоможе реалізувати його мету та завдання в повній мірі, а наш досвід побудови он-лайн й оф-лайн занять, буде використаний і іншими викладачами та фахівцями фізичного виховання як в практичній, так і в методичній роботі.

### **Список літератури.**

1. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навч. посіб. / за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.

2. Красов О.П., Кусай М.В. Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія / за заг. ред. Н.Є. Панегелової. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я.М., 2020. С. 138-147.

3. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В., Самошкіна А.В., Кожедуб Т.Г.] під ред. Н.В. Москаленко. – [2-е вид.]. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 332 с.

4. Положення про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності Наказ МОН України 07.11.2000 № 522 (у редакції наказу МОН України 11.07.2017 № 994). URL: <https://cutt.ly/YRcTfHi>

5. Розпорядження КМУ № 988-р від 14.12.16 року «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року». URL: [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/54258/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/)

6. Сайт Міністерства науки і освіти України «Нова Українська школа». URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>

7. Указ Президента України від 25.05.2020 р. № 195/2020 «Про схвалення Національної стратегії розбудови безпечного і

здорового освітнього середовища у Новій українській школі». URL: <https://cutt.ly/pRcTtdt>

**Банах В.І. [orcid.org/0000-0002-0903-5002](https://orcid.org/0000-0002-0903-5002)**

## **ТЕСТУВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка

**Анотація.** У публікації розкривається проблема організації контролю прояву швидкісно-силових якостей. Обґрунтовано необхідність застосування нових інноваційних методів контролю з використанням комп'ютерних технологій. Їх використання дозволить оптимізувати та індивідуалізувати процес фізичного виховання, сприятиме здійсненню особистісного підходу, а також формувати стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

**Ключові слова:** фізичне виховання, спорт, контроль, швидкісно-силові якості.

**Annotation.** The publication reveals the problem of organizing control of the speed and power qualities manifestation. The need to apply new innovative control methods using computer technologies is substantiated. Their use will allow to optimize and individualize the process of physical education, will contribute to the implementation of a personal approach, as well as to form a stable motivational and value attitude to physical education and sports.

**Keywords:** physical education, sport, control, speed and power qualities.

**Актуальність теми дослідження.** Персоналізований процес фізичного виховання передбачає врахування індивідуальних особливостей організму учня (психо-фізіологічних показників, рівня фізичного розвитку, фізичних якостей), його мотивів та переконань, що дозволить індивідуалізувати фізичні навантаження під час організації [1; 2].

Якість освітнього процесу в значній мірі залежить від ефективності здійснення контролю. Рівень фізичної підготовленості учнів, як правило визначається за результатами тестування основних фізичних якостей, відповідно до контрольних нормативів складених програм або нормативів Державної системи оцінки фізичної підготовленості населення

України [4]. Це дозволяє вирішити проблему стандартизації тестів використовуючи єдину систему оцінювання [2]. Під час здійснення контролю, рівень фізичної підготовленості не повинен розглядатися як самоціль системи фізичного виховання, а лише як наслідок міцного здоров'я і функціональної готовності молодих людей. В таких умовах цей підхід сприятиме розвитку суспільно-корисних рис та якостей особистості, зокрема цілеспрямованості, самостійності, вимогливості, відповідальності, уміння оцінювати себе й товариша та надавати кваліфіковані поради. На практиці процес оптимізації фізичного виховання через індивідуалізацію нормативів як форми роботи використовується досить рідко [2].

Важливе місце у фізичному розвитку здобувачів освіти займають швидкісно-силові якості. Їх високий рівень розвитку має велике значення під час виконання та засвоєння фізичних вправ у фізичному вихованні та спорті, також при оволодінні складними та відповідальними професіями. Таким чином встановлення дієвих форм контролю за цими якостями сприятиме оптимізації навчально-тренувального процесу.

**Мета дослідження:** виявити перспективні шляхи здійснення контролю за показниками швидкісно-силових якостей.

**Методи дослідження:** Для вирішення поставлених завдань використовувались метод теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури; окремі загальнонаукові методи: системний аналіз і синтез; метод аналогій.

**Результати досліджень:** Типові тестові завдання, що використовуються для визначення рівня прояву та розвитку швидкісно-силових якостей ніг – це стрибкові вправи. Серед таких найчастіше застосовують стрибок у довжину з місця та стрибок у висоту з місця.

В навчально методичних джерелах існують основні вимоги до виконання техніки стрибка з місця. В літературі здійснено загальний опис рухів. Він досить поверхнево розкриває характеристики руху, та не в повній мірі висвітлює особливості деталей техніки і достатньо складний процес виконання рухів [3]. В процесі виконання велике значення на результат стрибків в довжину з місця має прояв динамічних зусиль, узгодження та злагодженість порядку рухових дії у роботі рук і ніг в короткий відтинок часу. Техніка виконання стрибків з місця з погляду біомеханіки полягає в перетворенні прикладених сил в поступальний рух ЗЦМ в напрямку вгору-вперед під час відштовхування та якнайбільшого його переміщення під час «польоту» та приземлення.



Відштовхування від опори в стрибках здійснюється за рахунок випрямлення ніг, махових рухів рук і тулуба. Завдання відштовхування – забезпечити максимальну величину вектора початкової швидкості ЗЦМ і оптимальний її напрям. Після відштовхування, у польоті, тіло спортсмена завжди здійснює рухи навколо осей. Таким чином виконання стрибка з місця в довжину є досить складним технічним елементом.

Більш простим зі сторони складності техніки виконання рухів є стрибок з місця у висоту. В організації контролю за рівнем прояву швидкісно-силових якостей застосовується тест «стрибок у висоту» за методикою В.М. Абалакова, згідно якої він виконується з вихідного положення напівприсіду з махом рук, що з погляду методики навчання є порівняно простішим технічним елементом. Таким чином його застосування у практиці фізичного виховання і спорту дозволить отримати більш презентативні результати прояву швидкісно-силових якостей.

Сучасна система освіти потребує удосконалення сучасної системи тестування та оцінювання успішності навчання учнів шляхом пошуку та розробки сучасних незалежних від мотиваційних проявів способів виявлення функціональних і резервних можливостей організму учнів [4]. Складання нормативів та отримання за їх виконання позитивної оцінки стимулює студентів до їх виконання, самовдосконалення і відвідування занять з фізичної культури [1; 2].

Автори зазначають [4], що застосування інноваційних технологій педагогічного контролю, що поліпшують якість і об'єктивність оцінювання фізичної підготовленості учнів можуть сприяти підвищенню мотивації, як на уроках фізичної культури, так і позаурочний час. Один із напрямків удосконалення навчання теорії є використання навчальних комп'ютерних програм, які можуть виконувати як навчальну так і контролюючу функції. Використання програмних продуктів дозволяє здійснювати особистісний підхід та індивідуалізувати процес фізичного виховання молоді, надаючи йому характеру стійкого цілеспрямованого й ефективного процесу пізнання, а також формувати стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять, розширює можливості реалізації сучасних оздоровчих технологій у тренувальному процесі дозволяє представити його у вигляді замкненої системи керування із включенням елементів самоконтролю на основі використання зворотного зв'язку [1].

Одним із перспективних способів контролю у тестуванні за рівнем прояву швидкісно-силових якостей, зокрема висоти вистрибування є застосування мобільних телефонних пристроїв.

Одним із прикладів ефективного застосування портативних приладів із вбудованим акселерометром є спосіб оцінки рівня розвитку статичної рівноваги [5].

Швидкість вильоту ЗЦМ тіла людини чи його прискорення в момент відриву від опори визначає результат стрибка – його висоту. Таким чином застосування приладу, що ґрунтується на вимірюванні сили реакції індуктивного прискорення чи гравітації дозволить визначити прискорення, що відбувається в процесі відштовхування у стрибках у висоту. Це дозволить кількісно здійснювати оцінку рівня прояву швидко-силових якостей та використовувати дані в прогнозуванні та управлінні навчально-тренувальним процесом.

**Висновок.** Використання у фізичному вихованні та спорті електронних пристроїв з вбудованою функцією GPS-приймача та акселерометра у годинниках і мобільних пристроях із використанням відповідних ресурсів, сервісів та додатків для мобільних платформ, що збирають інформацію, дозволяють порівнювати її у різні періоди часу використовуючи історію тренувань, також дозволить зводити статистику отриманих результатів рівня прояву та розвитку швидко-силових якостей. Використання таких приладів сприятиме здійсненню особистісного підходу та дозволить індивідуалізувати процес фізичного виховання надаючи йому характеру стійкого цілеспрямованого й ефективного процесу пізнання, а також формувати стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

#### **Список літератури.**

1. Банах В.І. Комп'ютерні технології в системі фізичного виховання ЗВО. Збірник матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. «Інновації у вищій школі: проблеми та перспективи в освіті і науці» /за ред. д. пед. н., проф. Бенери В. Є., д. пед. н., проф. Дем'яненко Н. М., д. пед. н., проф. Дороніної Т. О. Кременець: ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2021. Вип. 5. С.142-144.

2. Банах В.І. Система оцінювання у фізичному вихованні студентів KREMENETS SCIENCE: OPEN AIR, АБО НАУКА В КРОСІВКАХ & LITTERIS ET ARTIBUS: НОВІ ГОРИЗОНТИ: збірник наукових статей. Випуск VI / за заг. ред. О. В. Тригуби. Кременець: ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2021. С.192-196.

3. Легкоатлетичні стрибки: Навчально-методичний посібник / Демидова І. В., Лелека В. М. Тупеев Ю. В, Хохлова Л. А. – Миколаїв, 2014. – 228 с.

4. Фізичні здібності підлітків із різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій : монографія

/ В.О. Пустовалов, Ю.О. Петренко, О.Е. Меньших. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 228 с.

5. Nataliya Mukan, Tatiana Gorokhivska, Volodymyr Banakh, Oleksandr Iyevlyev Testing of students' static balance development in physical education: ICT application *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2021. Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 408 Pp 3068 – 3074,

**Барладин О.Р.** <https://orcid.org/0000-0002-3562-3334>  
**Вакуленко Л.О.** <https://orcid.org/0000-0002-4723-3747>  
**Грушко В.В.**

## **РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ**

Тернопільський національний педагогічний університет  
імені В.Гнатюка

**Анотація.** У публікації розкривається роль рухливих ігор, які спрямовані на фізичне виховання дітей з ДЦП, на розвиток рухів, загальне оздоровлення, корекцію недоліків у фізичному розвитку. Встановлено, що запропонований нами метод в поєднанні з іншими засобами реабілітації позитивно впливає на стан опорно-рухового та вестибулярного апарату, розвиток координаційних здібностей дітей з ДЦП.

**Ключові слова:** діти з ДЦП, фізичний розвиток, реабілітація, рухливі ігри.

**Annotation.** The publication reveals the role of mobile games, which are aimed at the physical education of children with cerebral palsy, the development of movements, general improvement, and the correction of deficiencies in physical development. It was established that the method proposed by us in combination with other means of rehabilitation has a positive effect on the condition of the locomotor and vestibular apparatus, the development of coordination abilities of children with cerebral palsy.

**Key words:** children with cerebral palsy, physical development, rehabilitation, mobile games.

**Актуальність теми дослідження.** Сучасна демографічна ситуація в Україні характеризується зниженням народжуваності та зростанням кількості дітей з особливими потребами.

Серед захворювань, що спричиняють розвиток дитячої інвалідності, перше місце посідають захворювання центральної

нервової системи, більшу частину з яких складають різноманітні форми дитячого церебрального паралічу (ДЦП) [3, 9, 14].

Характерною ознакою ДЦП є рухові порушення, дефект яких, в першу чергу, визначається патологією м'язового тону, здатністю утримувати статичну та динамічну стійкість у різних положеннях, виконувати довільні рухи, необхідні для самообслуговування та активної самостійної діяльності [5, 8, 10].

Провідне місце в реабілітації, соціальній адаптації й інтеграції осіб з церебральним паралічем у суспільне життя як його активних учасників посідають фізичні вправи, рухливі ігри. Вони допомагають розвивати моторику рук, здійснювати точні рухи. А це в свою чергу допомагає дітям утвердити себе в житті, розширити сферу спілкування і пришвидшити їх інтеграцію в соціум [5, 7, 11].

Беручи до уваги той факт, що кількість дітей з наслідками ДЦП неухильно росте, стає очевидною актуальність розробки програми корекції їх рухової функції з застосуванням традиційних засобів і методів реабілітації, в тому числі і рухливих ігор, і є обґрунтуванням для проведення даного дослідження.

**Мета дослідження:** обґрунтування, розробка та впровадження комплексної програми фізичної реабілітації для корекції рухової функції дітей хворих на ДЦП із використанням рухливих ігор.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження (аналіз медичних карт), антропометричне обстеження, медико-біологічні методи (тонометрія, пульсометрія, динамометрія), оцінка рухових функцій, методи математичної статистики.

**Результати досліджень.** Дослідження проводилися на базі Тернопільського обласного центру комплексної реабілітації.

Контрольну групу склали 12 дітей (8 осіб чоловічої та 4 особи жіночої статі), які займалися за класичною програмою реабілітації, що використовується в Тернопільському обласному центрі комплексної реабілітації. Основну групу – 11 дітей (9 осіб чоловічої та 2 особи жіночої статі), хворих на ДЦП, які займалися за розробленою нами програмою реабілітації.

Програма основної групи включала такі засоби фізичної реабілітації: лікувальну фізкультуру (проведення індивідуально підбраного комплексу фізичних вправ з урахуванням форми ДЦП, віку, статі, рівня рухових можливостей, ступеня наявних ускладнень, супутніх захворювань та ін.), рухливі ігри, масажні прийоми і пасивні вправи, спрямовані на розтягнення спазмованих груп м'язів, заняття на фітболі. Реабілітаційні заходи проводились напротязі 6 місяців.

Після проведення комплексу реабілітаційних заходів через 6 місяців нами було проведено повторне обстеження тону м'язів і амплітуди рухів дітей з наслідками церебрального паралічу.

Ефективність реабілітаційних втручань визначали об'ємом рухів у суглобах кінцівок за допомогою кутівимірювача.

Встановлено, що в основній групі в правому колінному суглобі вихідні середні величини після реабілітації достовірно збільшились на 5,46%, а в лівому колінному суглобі – на 4,6%. В контрольній групі при відповідних вимірюваннях відмічено тільки тенденцію до покращення ( $P > 0,05$ ) в обох колінних суглобах.

В правому гомілково-ступневому суглобі в основній групі амплітуда рухів після реабілітації достовірно збільшилась (згинання - на 11,7%, розгинання на - 18,9%). У лівому гомілково-ступневому суглобі ці дані наступні (згинання - на 14,8%, розгинання - на 19,8%), що вказує на достовірне збільшення показників. В контрольній групі ці величини мали тільки тенденцію до покращення (в межах 4 – 8%) ( $P > 0,05$ ).

При дослідженні змін амплітуди рухів у ліктьових суглобах в основній групі визначено, що при виконанні згинання передпліччя результати змінювались в межах від 80 до 150° і при розгинанні передпліччя від 20 до 50° градусів. В правому ліктьовому суглобі у хворих основної групи з вихідної середньої величини 134,3° збільшилася до 138,5°, що складає 3,03%; в лівому - амплітуда збільшилася на 2,86% ( $p < 0,05$ ). У контрольній групі такі зміни були незначними ( $P > 0,05$ ).

Отже, амплітуда рухів зазнала позитивних змін у представників обох груп, проте під впливом застосування рухливих ігор у всіх досліджуваних суглобах хворих основної групи ці зміни були більше виражені.

Динаміку рухової активності обстежених хворих на церебральний параліч через 6 місяців після впровадження запропонованої нами програми реабілітації оцінювали також за результатами повторного тестування „Ступінь рухових можливостей”.

Було встановлено, що діти основної групи, незалежно від вихідного рівня можливостей, за даними показниками після 6 місяців реабілітації мали приріст результату, особливо по сумарній оцінці рухових функцій. У даних дітей показники лежання та перевертання покращились на 7,9%; показники сидіння – на 8,28%; показники повзання і стояння - на 10%. Сумарна оцінка рухових функцій до реабілітації в основній ній групі становила  $69,06 \pm 3,30$ , а через 6 місяців склала 77,86 ( $P < 0,05$ ). Аналізуючи шкалу оцінки рухових можливостей, ми

відмітили, що діти основної групи після реабілітації покращили свої показники на 22,8%. Відмічено також приріс показника шкали психомоторного вміння у дітей основної групи після реабілітації на 25%, але статистично достовірно показники не відрізнялися ( $P > 0,05$ ).

У обстежених в динаміці дітей контрольної групи показники лежання та перевертання покращились на 4,21%; показники сидіння – на 5,59%; показники повзання і стояння – на 6,04%. Сумарна оцінка рухових функцій до реабілітації в контрольній групі становила  $74,68 \pm 3,70$ , а через 6 місяців склала  $79,54 \pm 2,58$  ( $P > 0,05$ ). Аналізуючи шкалу оцінки рухових можливостей, ми відмітили, що діти контрольної групи після реабілітації покращили свої показники на 16,9%.

Відмічено також приріс показника шкали психомоторного вміння у дітей контрольної групи після реабілітації на 7,4%, але статистично достовірно показники не відрізнялися ( $P > 0,05$ ).

Згідно з отриманими результатами за модифікованою шкалою спастичності Ашворт пацієнти основної групи до початку курсу реабілітації мали середній показник  $3,43 \pm 0,48$  бала, після курсу –  $2,19 \pm 0,26$  бала ( $P < 0,05$ ). Відповідно пацієнти контрольної групи до курсу реабілітації мали середній бал –  $3,74 \pm 0,64$ , після курсу –  $2,82 \pm 0,88$  бала ( $P > 0,05$ ).

Таким чином, рівень спастичності, зафіксований у пацієнтів основної групи, після реабілітації став значно меншим, ніж у пацієнтів контрольної групи ( $P < 0,05$ ), що свідчить про позитивний вплив розробленої нами комплексної програми фізичної реабілітації.

Покращення показників даних обстежень у основній групі можна пояснити тим, що в програмі правильно розроблені й підібрані рухливі ігри, пов'язані з дрібними рухами пальців рук, із кидками, ловом і передачею різних предметів: м'ячів, кубиків, тенісних кульок, робота в грі зі стрічками, гудзиками та іншими предметами.

Зокрема двоє дітей із основної групи зуміли відновити свої рухові функції на рівні пересування з ходунками без коляски.

**Висновки.** Вдосконалення існуючих комплексних програм фізичної реабілітації використанням рухливих ігор є ефективним, допомагає розширити можливості відновлення порушеної рухової функції у дітей, хворих на ДЦП, і тим самим буде сприяти їх інтеграції в соціум.

#### **Список літератури.**

1. Бандуріна К.В. Особливості застосування основної програми фізичної реабілітації дітей з церебральним паралічем в умовах спеціальної школи / К. В. Бандуріна// Вісник

Чернігівського державного педагогічного університету. — Чернігів, 2008. — Вип. 55, т.2. — с. 236-238.

2. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. — Тернопіль: ТДМУ, 2006. — 468с.

3. Грицюк І. Особливості розвитку дитини з дитячим церебральним паралічем/ І. Грицюк// Український науковий журнал «ОСВІТА РЕГІОНУ» —2013. —№2. —с. 127-131.

4. Демчук С. Рухливі та спортивні ігри в реабілітаційно-рекреаційних заходах при різних формах дитячого церебрального паралічу / С. Демчук// Молода спортивна наука України. — Львів : ЛДІФК, 2001. — Т.2. — Вип.5. — С.201-204.

5. Демчук, С. Корекція вад рухової функції неповносправних осіб із церебральним паралічем - важливий чинник на шляху їх соціальної інтеграції і реабілітації / С. Демчук// Молода спортивна наука України. — Львів : НВФ "Українські технології", 2004. — Вип.8: У 4 т. Т.2. — С. 105-108.

6. Єдинак Г. Ефективність технології неперервної реабілітаційно-адаптивної рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у спеціальних професійно-освітніх навчальних закладах / Г. Єдинак// Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. — Дніпропетровськ, 2007. — № 2-3. — С. 99-104.

7. Качан Л. Новий метод відновлення функцій при ДЦП / Л. Качан // Соціальний захист. - 2008. - № 1. - С. 48

8. Марченко О. Зміни тонусу м'язів нижніх кінцівок у дітей, хворих на церебральний параліч під впливом фізичної реабілітації. /О. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2009.- №1. - с.49 – 51.

9. Марченко О. Сучасний стан питання щодо особливостей рухових порушень у дітей із церебральним паралічем / О. Марченко, В. Брушко// Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2008. — № 2. — С. 97-101.

10. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: навчальний посібник. — К.: Олімпійська література, 2006. — 196 с.

11. Прокопчук Т.Я. Особливості фізичної реабілітації дітей із ДЦП в умовах спеціалізованого центру [Текст] / Т.Я. Прокопчук, А.В. Ковальчук, О.В. Усова // Молодіжний науковий вісник, - 2010, - С. 56-58.

12. Холодов С. Формування навичок ходьби у дітей , котрі страждають на спастичні форми дитячого церебрального

паралічу / С. Холодов// Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК, 2011. – Т.2. – Вип.5. – С.291-292.

13. Watanab, T. / The role of therapy in spasticity management // Am. J. Phys. Med. Rehabil., T.Watanab.-,2004,Vol. 83, 10, S50-S58.

14. Wood; De Spasticity: Clinical perceptions, neurological realities and meaningful measurement Disabil. Rehabil./ De Wood; M.Gregoric; M.Barnes, P.-,2005. Vol. 27, 1-2, p. 2-6.

**Бейгул І.О., <https://orcid.org/0000-0002-3892-6023>**  
**Шишкіна О.М., <https://orcid.org/0000-0002-6755-138X>**

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Дніпровський державний технічний університет

**Анотація.** У публікації розкривається проблема пошуку системного підходу до психологічної підготовки спортсменів. Розглянуто, що необхідно пов'язувати психологічне забезпечення спортивної діяльності з оцінкою особливостей особи спортсмена. Проаналізовані засоби та методи, які спрямовані на створення психологічної готовності спортсменів. Показано, що розробка і впровадження концепції психологічного забезпечення в систему підготовки спортсменів надає можливість забезпечити виявлення додаткових психологічних резервів, реалізація яких позитивно впливатиме на підвищення ефективності змагальної діяльності та сприятиме розвитку у спортсменів значущих психічних якостей.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, спортивна діяльність, психічні якості, спортсмени, змагання.

**Annotation. Beigul I., Shishkina O.** Psychological support of sports activities. The publication reveals the problem of finding a systematic approach to the psychological training of athletes. It was considered that it is necessary to connect the psychological support of sports activities with the assessment of the characteristics of the athlete's personality. Means and methods aimed at creating psychological readiness of athletes are analyzed. It is shown that the development and implementation of the concept of psychological support in the system of training athletes provides an opportunity to ensure the identification of additional psychological reserves, the implementation of which will positively affect the increase in the efficiency of competitive activities and contribute to the development of significant mental qualities in athletes.



**Key words:** psychological training, sports activities, mental qualities, athletes, competitions.

**Актуальність теми дослідження (постановка проблеми).** Сучасний рівень розвитку спорту, а відповідно і рівень спортивних результатів потребують системного підходу до психологічної підготовки спортсменів. Необхідно пов'язувати психологічне забезпечення спортивної діяльності з оцінкою особливостей особи спортсмена: характеру, темпераменту, спрямованості особистості, інтересів, рівня домагань у спорті; максимальних можливостей спортсмена, його різних психічних якостей, які безпосередньо впливають на ефективність спортивної діяльності [4, 5].

В зв'язку з цим, з метою індивідуалізації та підвищення ефективності спортивної діяльності необхідно турбуватись про усвідомлення спортсменом особливостей і специфіки його тренувального і змагального процесів, та про уміння регулювати свій психічний стан, а через нього і можливості управління своїми руховими діями.

**Мета дослідження:** здійснення аналізу психологічного забезпечення спортивної діяльності.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження.

**Результати досліджень.** На сьогоднішній день у спорті технічна, тактична і фізична підготовленість висококваліфікованих спортсменів перебуває приблизно на однаковому рівні, тому протиборство в умовах змагання значно визначається психологічними факторами, психологічною стійкістю спортсменів до зовнішніх і внутрішніх збиваючих факторів. Чим вище ранг змагання, тим більших емоційних витрат та психологічної витримки потрібно від спортсменів і тим значнішими стають психологічний стан та особистісні особливості тих, хто змагається. Таким чином, під психологічною підготовкою стали розуміти процес практичного застосування чітко визначених засобів та методів, спрямованих на створення психологічної готовності спортсмена [1, 3].

Вибір засобів та методів психічної підготовки залежить від різних факторів. Основними є: індивідуальні особливості спортсменів, ранг змагань, запланований результат та ін.

Засоби та методи психологічної підготовки поділяються на кілька видів:

– *мобілізуючі засоби та методи* спрямовані на підвищення «психічного тону», активізацію інтелектуальної та моторної діяльності спортсменів. Використовуються самонакази,

переконання, вправи на концентрацію уваги. Зазначено, що самостійні дії підвищують емоційну активність спортсменів та беруть участь у вирішенні переважно особистісних труднощів;

– *коригуючі засоби* реалізуються як варіанти сублімації (переключення з думок про можливий результат змагань на оцінку своїх техніко-тактичних дій);

– *релаксуючі засоби* сприяють зниженню рівня збудження, активізують фізичне та психічне відновлення;

– *психолого-педагогічні засоби* впливають на емоційну та моральну сферу спортсменів;

– *психофізіологічні засоби* активізують психофізичні якості спортсменів шляхом підбору раціональних вправ передзмагальної розминки безпосередньо перед стартом [2].

**Висновки.** Очевидно, що засоби психологічної підготовки необхідно застосовувати з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Розробка і впровадження концепції психологічного забезпечення в систему підготовки спортсменів на основі індивідуального підходу з урахуванням специфіки спортивної діяльності сприятиме підвищенню мотивації досягнення успіху і максимальному використанню їх особистісного потенціалу, що надасть можливість забезпечити виявлення додаткових психологічних резервів, реалізація яких позитивно впливатиме на підвищення ефективності змагальної діяльності та сприятиме розвитку у спортсменів значущих психічних якостей.

#### **Список літератури.**

1. Бейгул І.О. Особливості психологічної підготовки дзюдоїстів / І.О. Бейгул // 12-та регіональна науково-теоретична конференція серед ЗВО 1–4 рівня акредитації у 2019–2020 н.р. «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму сучасного суспільства». – Кам'янське. – ККФЗ, 2019. – С. 17–18.

2. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Н.Л. Височіна. – Київ, 2018. – 478 с.

3. Воронова В.І. Психологія спорту : [навч. посіб.] / В. І. Воронова. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. – 271 с.

4. Галій С.М. Основи психологічної підготовки в пауерліфтингу / С.М. Галій, Ю.А. Завацький, О.В. Пліс, Д.В. Семененко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: педагогічні науки, 2018. – №4(318). – Ч. 2. – С. 111–118.

5. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я, 2015. – № 3. – С. 29–34.

**Божик М. В., <https://orcid.org/0000-0001-6037-6032>  
Бережанський О.О. [orcid.org/0000-0002-4764-2006](https://orcid.org/0000-0002-4764-2006)  
Трифонюк В. М.**

## **БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець

**Анотація.** У статті розкрито вплив бадмінтону на мотивацію студентів-педагогів до занять фізичною культурою та спортом. Зазначено, що заняття бадмінтоном поліпшують діяльність серцево-судинної, дихальної систем; сприяють формуванню правильної постави, загартуванню; підвищують рівень розвитку рухових якостей; підвищують та розвивають інтелектуальні здібності.

**Annotation.** The article reveals the influence of badminton on the motivation of student teachers to engage in physical education and sports. It has been proven that playing badminton improves the activity of the cardiovascular and respiratory systems; contribute to the formation of correct posture, hardening; increase the level of development of motor qualities; increase and develop intellectual abilities.

**Актуальність дослідження.** Важливість підготовки висококваліфікованого педагога безпосередньо пов'язана з одним із пріоритетних завдань освіти – виховання в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я. Педагогічна діяльність пред'являє особливі вимоги до стану професійного здоров'я вчителя, його фізичної, психічної та розумової підготовленості.

Впровадження вимог системи виховання щодо здорового способу життя залежить не лише від бажання й здібностей молоді, а й від створення мотивації для занять фізичною культурою.

Фізичне виховання у ЗВО є невід'ємною частиною освіти та одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді, підвищення її фізичної підготовленості та

збереження здоров'я. Від якості організації і проведення занять з фізичного виховання зі студентами залежить рівень їх здоров'я, а також відношення до фізичної культури після закінчення закладів вищої освіти.

Аналіз досліджень та публікацій [1, 2, 3, 5, 6] показав, що покращення фізичного стану студентів, їх здоров'я, можливе лише при систематичних та цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, а зокрема заняття з фізичного виховання або секційні заняття по видам спорту.

Сьогоднішня організація фізичного виховання в закладах вищої освіти педагогічного профілю є не досить ефективною для підвищення рівня здоров'я і інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами. На думку Т. Ю. Круцевич, студентська молодь байдуже відноситься до змісту обов'язкових фізкультурних занять. Це свідчить про потреби розробки нових шляхів удосконалення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти.

**Мета дослідження** – обґрунтувати ефективність застосування бадмінтону на заняттях з фізичного виховання для студентів-педагогів.

У процесі дослідження вирішувались такі **завдання**: проаналізувати науково-методичну літературу з означеної проблематики.

**Методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Слід відзначити, що багато людей знайомиться з бадмінтоном, як з веселою розвагою в умовах відпочинку на природі, мета якої постаратися якомога довше утримати волан в повітрі. Бадмінтон – це досить популярний по всьому світу ігровий вид спорту, причому олімпійський вид спорту. У бадмінтон грають не тільки спортсмени, які професійно займаються цим видом спорту, а й аматори. Любителі цієї гри можуть займатися цим видом спорту як у спортивних залах, спортивних майданчиках, наприклад студенти під час практичних занять з фізичного виховання, так і під час прогулянок та відпочинку на природі. В багатьох закладах вищої освіти бадмінтон зараховують до елементів загальної фізичної підготовки, а отже цю гру варто пропонувати студентам на заняттях з фізичного виховання та для самостійних занять цим видом спорту у вільний час [5].

На думку авторів [6] бадмінтон необхідно впроваджувати в навчальний процес та широко застосовувати в академічних та самостійних заняттях студентів, а зокрема нефізкультурних закладів вищої освіти [4, С. 76]

Бадмінтон рекомендують для людей, які мають бажання позбутися зайвих кілограмів або просто втратити калорії. Бадмінтон, як вид спорту дуже азартна, цікава та динамічна гра, в якій треба багато рухатися. В процесі гри в бадмінтон втрачається відчуття втомленості, особливо, це проявляється, коли гравці починають достатньо добре потрапляти по волану, тобто тримати його в грі, коли з'являються затяжні розіграші, спортивний азарт і т.д. Неймовірна видовищність та ефективний вплив на організм визначили впровадження цього виду спорту в систему фізичного виховання у закладах вищої освіти. Широка можливість варіативності навантаження дають змогу використовувати бадмінтон як реабілітаційний засіб в різних групах фізичної підготовки [7].

Розвиток бадмінтону як виду спорту, допомагає вирішити різноманітні завдання фізичного виховання у закладах вищої освіти, а саме: зміцнити здоров'я студентської молоді, досягти належної фізичної підготовленості, збільшити рухову активність, сформувати навички здорового способу життя. Заняття бадмінтоном дозволяють всебічно впливати на організм людини: розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, координацію рухів, покращують рухливість у суглобах, сприяють розвитку рухових навичок, виховують волю та моральні якості. Простота та доступність дають можливість займатися бадмінтоном студентам будь-якої статі та різного рівня фізичної підготовки.

Заняття бадмінтоном розвивають не лише фізичні якості, а також впливають на розумову активність. Бадмінтон часто називають «шахами з ракеткою», адже гравець повинен мати вчасну реакцію, швидко прорахувати усі можливі ходи суперника, траєкторію подачі. Студенти, котрі ведуть малорухливий спосіб життя й мають значні навчальні навантаження на зорову систему, схильні до астенопії (очний розлад або стомлення очей, що швидко настає під час зорової роботи). Бадмінтон є невід'ємною частиною здорового способу життя кожного студента, котрий бажає попередити появу астенопії та покращити кровообіг органів зору. Доведено, що під час того, як гравці стежать за воланом зміцнюється тонус м'язів очного кришталика. Вплив гри в бадмінтон безпосередньо межує з впливом гімнастики для очей. Наприклад, вправа, де потрібно сфокусувати погляд на близькому предметі, потім перевести його на предмет, що знаходиться далеко, подібна діям гравця, який уважно слідкує очима за воланом. Проте на відміну від гімнастики для очей, заняття бадмінтоном охоплюють значно більший спектр впливу на людський організм, а «сучасна»

молодь усе більше тяжіє до «розумних» видів спорту, в яких гармонійно поєднується фізичне та розумове вдосконалення [6, С. 5]

Підсумовуючи вище викладене, можна зробити **висновки**, що у процесі фізичного виховання студентів-педагогів заняття бадмінтоном значно поліпшать діяльність серцево-судинної, дихальної систем; сприятимуть формуванню правильної постави, загартуванню; підвищать рівень розвитку координації, гнучкості, сили і швидкості. Через виконання вправ бадмінтону зміцниться здоров'я, поліпшиться фізичний розвиток, інтелектуальні здібності, позитивні моральні та вольові якості, психічні процеси, воля, самостійність. Все це в тісному зв'язку створюватиме комплексний вплив на формування особистості та сформує позитивну мотивацію майбутніх учителів до занять фізичною культурою і спортом та інтерес до занять фізичним вихованням.

#### **Список літератури.**

1. Азаренкова Л. Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics*. Vol. 1, No. 3, 2022, pp. 80-88. doi: 10.46299/j.isjel.20220103.8.

2. Крошка С.А. Методична розробка та впровадження практичного курсу «Бадмінтон – запорука здоров'ю» для студентської молоді. Спортивні ігри, № 3 (9). Електронний науковий журнал. Харків : Харківська державна академія фізичної культури кафедри спортивних і рухливих ігор, 2018. С. 25-34.

3. Крошка С. А. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом студентської молоді. Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму : зб.наук.праць за матеріалами III Міжнародної наук.-практ. інтернет-конф. 16 грудня 2016 р. / М-во освіти і науки України, ПереяславХмельницький Держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди [та ін.]. Переяслав-Хмельницький. ФОП ДОМБРОВСЬКА Я. М., 2016. С. 46-51.

4. Никулин К. В., Романова Н. А., Шуралёва Н. Н. Бадминтон как средство физического воспитания студентов в нефизкультурных вузах/ г.Екатеринбург, УГЭК, 2016.с.76-78.

5. Світлична Т. С. Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами гри у бадмінтон: навчально-методичний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 82 с.

6. Сірик А. Є., Індик П. М. Бадмінтон: навч.-метод. посіб. Суми: СумДУ, 2017. 111 с.

7. Черненко С. О., Мудрян В. Л. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтоном

серед студентів вищої школи : посібник . Краматорськ : ДДМА, 2014. 75 с.

**Галан Я.П.** <https://orcid.org/0000-0002-7024-5690>

## **МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ – ЗАПОРУКА МАЙБУТНЬОГО ДІТЕЙ**

Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича

**Анотація.** У публікації розкриваються питання щодо національно-патріотичного виховання, поширення засад здорового способу життя та рухової активності, популяризації фізичної активності та різних видів спорту, формування загальнонаціональних патріотичних цінностей у сучасних умовах.

Підтримка фізичного й морального здоров'я юних українців сьогодні є нашою спільною метою, адже саме це сприятиме покращенню рівня здоров'я у дітей та формуватиме в їхній свідомості базові поняття щодо правильного способу життя. Крім цього, порушено питання підтримки психологічного стану підростаючого покоління, що в наш час набуло значної актуальності.

Національно-патріотичне виховання сучасної молоді є одним із найбільш актуальних питань на сьогодні, яке активно вирішується завдяки спорту та олімпійській освіті. Саме тому ми зосереджуємо увагу на формуванні у дітей загальнолюдських, гуманістичних духовно-моральних цінностей, патріотичної свідомості молодого покоління, а саме вихованні почуття поваги, відданості рідній землі, відповідальності за честь держави. Враховуючи це, з'явилася потреба у створенні такого інституту громадянського суспільства, який займатиметься вирішенням вищезазначених проблем.

**Ключові слова:** молодь, наука, спорт, патріотичне виховання, діти, рухова активність, громадська організація.

**Abstract.** The publication addresses issues related to national-patriotic education, spreading the principles of a healthy lifestyle and physical activity, popularizing physical activity and various types of sports, and forming national patriotic values in modern conditions.

Supporting the physical and moral health of young Ukrainians today is our common goal, because this will contribute to the improvement of children's health and will form in their mind's basic concepts about the right way of life. In addition, the issue of

supporting the psychological state of the younger generation, which has become very relevant nowadays, was raised.

National-patriotic education of modern youth is one of the most urgent issues today, which is actively being solved thanks to sports and Olympic education. That is why we focus attention on the formation of universal, humanistic spiritual and moral values in children, the patriotic consciousness of the young generation, namely the education of a sense of respect, devotion to the native land, responsibility for the honor of the state. Taking this into account, there was a need to create such a civil society institution that would deal with the above-mentioned problems.

**Key words:** youth, science, sports, patriotic education, children, physical activity, public organization.

**Актуальність теми дослідження.** Національно-патріотичне виховання дітей є складною системою, що потребує значної популяризації. Тому саме завдяки цьому в молодого покоління формуються високі патріотичні цінності, почуття любові до своєї держави, гідного ставлення до сучасного й минулого рідної країни. Патріотичне виховання дітей дає змогу розвинути ціннісне ставлення особистості до українського народу, держави та нації загалом [3; 4].

На сьогодні важливого значення набувають різноманітні проекти, які спрямовані на розвиток та формування національно-патріотичного виховання, що у свою чергу сприяє становленню українського суспільства, формуванню національної свідомості, вихованню таких якостей, які спрямовані на любов до Батьківщини, виявлення гідного й шанобливого ставлення до неї. У зв'язку з цим, актуальності набуло питання створення певних громадських організацій, діяльність яких безпосередньо полягатиме у здійсненні та реалізації зазначених аспектів [2].

**Мета дослідження** полягає у створенні громадської організації за результатами наукового проекту.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, логіко-теоретичний аналіз, компаративний аналіз, метод синтезу та систематизації, методи педагогічної діагностики.

**Результати досліджень.** Реалізація різного роду проектів, які спрямовані на патріотичне виховання дітей та їх фізичне вдосконалення, дозволяє відродити національну культуру, розвинути сучасне суспільство, сприяти гармонійному фізичному й моральному розвитку кожної дитини, а також виховати такі морально-етичні якості як гуманність, відповідальність, чесність та ін. [3; 5].



Значна актуальність цього процесу зумовлена потребою в популяризації здорового способу життя, рухової активності, різних видів спорту, формуванні загальнонаціональних патріотичних цінностей, залученні молодого покоління до збереження здоров'я, вихованні здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей [1; 2].

Наше дослідження проводилось у рамках наукового проекту МОН України «Інноваційна модель реалізації та формування патріотизму дітей засобами олімпійської освіти» на 2020-2022 роки (№ державної реєстрації 0120U101253). Діяльність наукового проекту спрямована саме на формування загальнонаціональних патріотичних цінностей та громадянської свідомості, покращення фізичних якостей дітей, збільшення їхнього рівня рухової активності.

У результаті діяльності проекту було створено громадську організацію «МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ», яка здійснює вирішення поставлених у проекті завдань. Основною метою, яку здійснює організація, є популяризація здорового способу життя, рухової активності, різних видів спорту, формування національно-патріотичних цінностей, заохочення дітей до покращення власного здоров'я, а також виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей, проведення різного роду заходів для досягнення цілей.

Завдяки такому підходу відбувається залучення підростаючого покоління до активного способу життя, що дає змогу сформувати здорові звички, здобути навички з різних видів спорту, покращити власний фізичний та моральний стан, що у свою чергу сприятиме гармонійному розвитку особистості [5].

Громадська організація «МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ» буде сприяти підвищенню патріотизму молодого покоління, таким чином підтримуючи вітчизняну культуру, виховуючи гуманність, совість, повагу, особисту відповідальність, а також створюючи відповідні умови для всебічного та гармонійного розвитку фізичних і моральних якостей кожної дитини.

Таким чином завдяки продуктивній та плідній діяльності громадської організації відбувається активне пропагування патріотичних цінностей з урахуванням фізичних та моральних складників, які набули актуальності у зв'язку з теперішніми реаліями. Усестороння допомога та підтримка підростаючого покоління в сучасних умовах – основне завдання громадської організації.

**Висновки.** Отже, у результаті діяльності наукового проекту «Інноваційна модель реалізації та формування патріотизму дітей засобами олімпійської освіти» було створено громадську організацію «МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ», яка стала успішним продовженням проекту. Саме завдяки цьому відбувається активне поширення засад олімпійської освіти, виховання підростаючого покоління в патріотичному дусі, залучення дітей до ведення здорового способу життя, а також створення сприятливих умов для їхньої життєдіяльності, враховуючи сучасний стан, який залишив відбиток на фізичному й моральному здоров'ї кожної дитини.

**Список літератури.**

1. Булатова М., Кучерявий О., Ярмолюк О. (2020). Технології дистанційного навчання в системі олімпійської освіти. *Наука в олімпійському спорті*, 1, 4-21.
2. Галан Я.П., Гакман А.В., Кашура А.В., Байдюк М.Ю. (2020). Патріотичне виховання дітей засобами олімпійської освіти в новій українській школі. *Інноваційна педагогіка*, 30 (2), 131-135.
3. Гакман А., Галан Я., Кошура А. (2020). Теоретичні засади патріотичного виховання в системі олімпійської освіти підростаючого покоління. *Інноваційна педагогіка*, 27, 186-189.
4. Галан Я.П. (2022). Роль олімпійської освіти в патріотичному вихованні дітей в сучасних умовах. *Інноваційна педагогіка*, 47, 37-42.
5. Галан Я.П., Огністий А.В., Огніста К.М., Бешлей О.В. (2022). Інноваційні форми олімпійської освіти в процесі дистанційного навчання. *Інноваційна педагогіка*, 49 (1), 32-38.

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

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

**Сиротюк С.М.**

**ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО-ІГРОВОГО МЕТОДУ НА  
УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО  
ШКІЛЬНОГО ВІКУ.**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
імені Тараса Шевченка

**Анотація.** Проаналізована практична діяльність дітей 9-ти річного віку на уроці фізичної культури з метою розвитку фізичних здібностей. Розглянуто комплексність і послідовність, тривалість виконання вправ і обсяг навантаження, інтервали

відпочинку як основні методичні правила практичної діяльності дітей молодшого шкільного віку.

**Annotation.** The 9-year-old children's practical activity at the lesson of physical training with the aim of developing physical skills has been analyzed. Complexity and succession, duration of using the exercises and volume of load, intervals of rest as the basic methodical rules of junior schoolchildren's practical activity have been revealed.

**Ключові слова:** спортивно-ігровий метод, фізичні здібності, діти молодшого шкільного віку.

**Key words:** sport and playing method, physical skills, junior schoolchildren.

**Постановка проблеми.** Впровадження в урок фізичної культури рухливих ігор та естафет у дітей 9 років дають змогу підвищити рівень фізичних здібностей.

Підбір рухливих ігор та ігор - естафет для виховання фізичних здібностей у процесі занять фізичною культурою необхідно здійснювати з урахуванням педагогічних принципів і положень, прийнятих в теорії і методиці фізичного виховання. Підбір ігор, ігор-естафет, величина фізичного навантаження, інтенсивність і послідовність поступово ускладнюючих завдань, широке застосування ігрового і змагального методів, проведення контрольних занять і змагань – все це в цілому забезпечує необхідні педагогічні умови для виховання фізичних здібностей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, на думку більшості дослідників В.Г.Ареф'єва, Г.А.Єднака, А.А.Гужаловського, Л.П.Сергієнка, позитивно впливає на фізичне і психічне здоров'я молоді. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації О.Д.Дубогай, О.С.Куц, Л.В.Волков.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити використання спортивно-ігрового методу на уроках фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичних джерел, педагогічний експеримент, тестування фізичних здібностей, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Проводячи заняття спортивно-ігровим методом, можна не тільки виховувати фізичні

здібності в цікавій для дитини формі, а й закріплювати рухові навички, здобуті в процесі навчання. Цей метод використовують у роботі як вітчизняні, так і зарубіжні педагоги.

При початковому навчанні спеціальних вправ використовуються ігри-естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри-метання, комбіновані ігри-вправи та весь той багатий арсенал вправ, що входить до спортивно-ігрового методу фізичного виховання.

В наших дослідженнях ми прийшли до висновку, що ефективне виховання фізичних здібностей потребує використання ігрового та спортивно-ігрового методів, які проводяться з елементами змагальної діяльності та навчання тим вправам, які входять у зміст уроку і відповідають державній програмі (у процесі навчання: бігу, стрибків, метання та передачі м'яча, з елементами спортивних ігор).

Навантаження під час проведення занять регулюється за допомогою таких прийомів: розподіл класу на більшу або меншу кількість команд; збільшення або зменшення дистанції при виконанні тих чи інших фізичних вправ; збільшення або зменшення висоти зорових орієнтирів; збільшення або зменшення кількості перешкод у процесі виконання ігрових вправ.

Завершальним етапом занять, проведених спортивно-ігровим методом, є змагання з того розділу програми, який діти вивчали на уроках фізичної культури. Не менш важливим змістом практичної діяльності є виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних здібностей.

У структуру методики виховання фізичних здібностей входять наступні методичні правила:

- комплексність і послідовність. Узагальнення та аналіз досліджень [2] дають підставу твердити, що виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку є комплексно з додержанням такої послідовності: гнучкість, спритність або навчання техніки вправ, швидкість, швидкісна сила, витривалість.

- тривалість виконання вправ і обсяг навантаження. Ефективність виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку [2,3] значною мірою залежить від тривалості виконання фізичних вправ та їх інтенсивності. Так, виховуючи швидкість, вправи виконуються з максимальною інтенсивністю, які належать до розряду робіт максимальної потужності. У дітей швидкість розвивається найефективніше при коротких навантаженнях, а інтервали між навантаженнями мають становити 60-120 с. Однак, інтервали відпочинку, так само як і

навантаження, постійно змінюються, щоб уникнути адаптації організму до одноманітної роботи.

Так, при розвитку сили вправи виконуються в швидкому й середньому темпі, відповідно з малими й середніми навантаженнями. Для виховання витривалості застосовують ігрові вправи, відпочинок між якими дуже короткий. Вправи на спритність виконуються одними з перших, поки організм ще не втомлений.

Коли ставиться завдання на виховання гнучкості, тут потрібно знати, що тривалість вправи залежить від того, які суглоби навантажуються. Таким чином, тривалість виконання вправ при вихованні фізичних здібностей залежить від інтенсивності й зумовлюється індивідуальними та віковими особливостями школярів, реакцією їхнього організму на навантаження.

При комплексному вихованні фізичних здібностей необхідно точно визначити обсяг навантаження. Тут важливо пам'ятати, що обсяг навантаження значною мірою залежить від працездатності учнів і їх фізичної підготовки. Крім того, треба враховувати віковий розвиток сили, швидкості, витривалості тощо. Наприклад, у молодшому шкільному віці доцільніше планувати більше вправ на виховання швидкості, спритності, швидкісно-силових здібностей. Такий підхід і підтверджують наукові дані [1,4] про сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей.

Щодо часу, який визначає обсяг навантаження, то тут треба виходити із 45 хвилин уроку фізичної культури. Цим часом і зумовлюється обсяг навантаження на одне заняття. Річний обсяг і час визначається у плані, який створюється з урахуванням даних вікового розвитку окремих фізичних здібностей.

- інтервали відпочинку і їх характер. Після закінчення певної діяльності функціональні зміни в організмі не припиняються. Спершу настає фаза зменшеної працездатності, потім працездатність повертається до вихідного рівня й перевищує його. Фаза працездатності найчастіше стабілізується на вихідному рівні.

При вихованні витривалості інтервали відпочинку можуть бути коротшими. Рекомендуються [1,5] три типи інтервалів:

- повні інтервали, які дають можливість відновити працездатність до наступного повторення вправ;

- неповні інтервали, після яких наступні вправи виконуються тоді, коли працездатність ще не відновилася, але близька до вихідного рівня. За часом такі інтервали становлять близько 60-70 процентів тривалості відпочинку для відновлення працездатності;

- скорочені інтервали - вправи повторюються при значно зниженій працездатності;

- подовжені інтервали - вправи повторюються через час, який в 1,5-2 рази перевищує паузу для відновлення працездатності.

Характер відпочинку між виконанням окремих вправ, спрямованих на виховання фізичних здібностей, може бути активним і пасивним. У більшості випадків рекомендується використовувати вправи на розслаблення, що сприяють швидкому відновленню працездатності.

**Висновки.** Проведений аналіз та узагальнення результатів дослідження дозволяють стверджувати, що використання спортивно-ігрового методу на уроках фізичної культури підвищує рівень фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку.

#### **Список літератури.**

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання / В.Г. Ареф'єв . – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.

2. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. - К.: «Освіта України», 2010. - 388 с.

3. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець; – К.: Освіта України, 2008. – 120 с.

4. Кравчук Я. І. Особливості фізичної підготовленості молодших школярів загальноосвітньої школи / Я. І. Кравчук // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Педагогічні науки. – 2009. – № 21. – С. 100–105

5. Теорія и методика фізичного виховання: підручник: в 2т./за ред. Т.Ю. Круцевич – к.: Олімп. літ., 2008.-Т.1.-391с.,; Т.2.- 367с.

Грабик Н.М.<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>  
Грубар І.Я.<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-0809-1299>  
Якимишин Я.В.<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-7692-7350>  
Нога І.М.<sup>1</sup>

## ЗМІНА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ ПІД ВПЛИВОМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

- <sup>1</sup> Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. В. Гнатюка  
<sup>2</sup> Косівський фаховий коледж прикладного та декоративного  
мистецтва Львівської національної академії мистецтв

**Анотація.** У роботі розглянуто вплив фізичної активності на розумову працездатність учнів різного віку. Результатами дослідження свідчать, що тривале навчальне навантаження продовж дня і тижня призводить до зниження розумової працездатності та розвитку значної втоми. Вплив уроку фізичної культури на розумову працездатність школярів різного віку є неоднаковим. Учні, які ведуть активний руховий режим продемонстрували більшу стійкість до втоми та кращі показники розумової продуктивності й точності після уроків, ніж учні які ведуть пасивний руховий режим.

**Ключові слова:** розумова працездатність, активний руховий режим, втома, учні.

**Annotation.** The influence of physical activity on the mental capacity of students of different ages is considered in the paper. The impact of physical education lessons on the mental performance of students of all ages is different. Active-driving pupils showed greater resistance to fatigue and better mental performance and accuracy after the lessons than those who performed active-driving.

**Keywords:** mental performance, active motor mode, fatigue, pupils.

**Актуальність.** В останні десятиріччя спостерігається помітна тенденція до погіршення здоров'я молодог покоління. Серед найвагоміших чинників цього процесу є прискорення темпу життя, зростання психологічного та емоційного навантаження на учнів в освітньому процесі та поза його межами тощо. Обсяг розвивальної інформації, яку отримують учні, постійно зростає. Відповідно зростає і розумове навантаження. А це нерідко призводять до перевтоми, що негативно позначається на стані здоров'я [2].

На думку окремих науковців, погіршення стану здоров'я дітей

у період навчання в школі є об'єктивним підтвердженням недостатньої ефективності та недосконалості заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я школярів [3; 5]. Тому, організована рухова активність та оптимальні фізичні навантаження до, в процесі та після закінчення розумової праці здатні безпосередньо впливати на збереження та підвищення розумової працездатності [1; 4].

Фізична культура як складова загальної середньої освіти – єдиний навчальний предмет, що здійснює позитивний вплив на фізичний стан школярів, виконуючи не лише завдання розвитку рухової функції дітей, а й забезпечуючи раціонально організовану рухову активність, зміцнення здоров'я, психоемоційне розвантаження та активний відпочинок [6; 7; 8].

**Мета дослідження** – визначити зміни розумової працездатності учнів під впливом різних чинників.

**Методи і організація дослідження.** Для досягнення мети дослідження використовували: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент); коректурний метод В.Я. Анфімова; анкетування; методи математичної статистики.

У дослідження брали участь учні Тернопільського ЗСО №28 м. Тернополя. У кожній віковій групі за допомогою коректурних таблиць В.Я. Анфімова визначали показники, що характеризують продуктивність розумової працездатності та точність. Дослідження проводили у чотири етапи.

Результати дослідження. На першому етапі дослідження визначали зміну розумової працездатності учнів продовж навчального дня. Відомо, що працездатність залежить від пори року, чверті, дня тижня та години дня (уроку), складності уроків тощо. На думку вчених пік працездатності припадає на середину тижня, тому психолого-педагогічне тестування проводили в середу після першого уроку (найоптимальніший час з позиції психогієни) та в кінці навчального дня після уроків.

Аналіз даних таблиці 1. свідчить, що в учнів усіх класів спостерігається зниження продуктивності та точності розумової працездатності продовж навчального дня. Найбільш виражені у порівнянні з вихідними даними ці зміни в 10-річних учнів. Так, після першого уроку, величина зменшення показників розумової працездатності становила 8,5% та 7,8%. У 13-річних учнів розумова продуктивність знизилася на 5,8%, а коефіцієнт точності розумової продуктивності на 3,2%. Найменші зміни розумової працездатності зафіксовані у 16-річних учнів: на 2,8% та 2,1%.



Таблиця 1.

**Зміна розумової працездатності учнів продовж  
навчального дня**

Розумова працездатність	Після першого уроку		Після уроків		Зміни, %	
	Продуктивність, знаки	Точність, у.о.	Продуктивність, знаки	Точність, у.о.	Продуктивності	Точності
Учні						
10 років (n=30)	640±21,1	0,93	588±18,6	0,86	-8,5%	-7,8%
13 років (n=28)	692±24,3	0,95	653±23,6	0,92	-5,8%	-3,2%
16 років (n=25)	719±23,6	0,95	699±22,6	0,93	-2,8%	-2,1%

Аналіз зміни показників розумової працездатності учнів продовж навчального дня певною мірою відображає вікові особливості учнів різного віку. Учні молодшої школи більш схильні до втоми, через відносну слабкість нервової системи, переважанням збудження нервових процесів над гальмуванням, їм важче дається одноманітна, довготривала діяльність. В учнів середнього шкільного віку в цей період припадає статеve дозрівання. Це також може позначатися на розумовій працездатності. У старшокласників починається період відносного врівноваження нервових процесів, вони стійкіші до втоми.

На другому етапі визначали вплив фізичної активності на розумову працездатність, для цього порівнювали показники до та після уроку фізичної культури.

Оскільки в науково-методичній літературі є дані що фізична активність по-різному може впливати на динаміку розумової працездатності й це залежить від різних чинників (інтенсивності заняття, моторної щільності уроку тощо) [6]. Тому, в усіх досліджуваних класах урок фізичної відбулося в середу, другим за розкладом та змістове наповнення його дозволило досягнути моторної щільності уроку в межах 60-70%, в основній частині уроку ЧСС середньому коливався 150-170 уд/хв. Урок проводився з дотримання гігієно-фізіологічних вимог щодо проведення підготовчої, основної та заключної частини уроків.

Було встановлено, що вплив уроку фізичної культури на продуктивність розумової праці школярів різного віку є

неоднаковим (див. таблицю 2.). Найбільший приріст цього показника після уроку фізичної культури спостерігався у 13-річних учнів (6% та 2,08%). Дещо менше покращення розумової працездатності зафіксовані у молодших (приріст 3,5% та 1,1%) та старших школярів (приріст 3,6% та 0%).

**Таблиця 2.**  
**Зміни показників розумової працездатності учнів після уроку фізичної культури**

Розумова працездатність	До уроку ф.к.		Після уроку ф.к.		Зміни, %	
	Продуктивність, знаки	Точність, у.о.	Продуктивність, знаки	точність, у.о.	Продуктивність	Точність
Учні						
10 років (n=30)	640±21,1	0,93	663±25,4	0,94	3,5%	1,07%
13 років (n=28)	692±24,3	0,95	735±28,0	0,97	6%	2,08%
16 років (n=25)	719±23,6	0,95	745±27,0	0,95	3,60%	0

Отримані результати, підтверджують думку цілого ряду дослідників, проте що фізична активність позитивно впливає на розумову діяльність учнів різного віку [7; 8].

На третьому етапі дослідження визначали вплив рухового режиму (рухової активності) учнів на розумову працездатність. Рівень рухової активності учнів ми визначали за розробленою нами анкетною. Відповіді на запитання анкети дозволили розділити учнів на дві групи: з пасивним руховим режимом (ПРР) та активним руховим режимом (АРР).

Результати подані у таблиці 3 вказують на таку загальну тенденцію: серед учнів молодшого і середнього шкільного віку дві третини практикують активний руховий режим (64-67%), решту (33-36%) – пасивний руховий режим; серед учнів старших класів переважна більшість (60%) веде пасивний руховий режим, решту (40%) – активний руховий режим. Тобто із віком учні менше залучаються до активної фізичної діяльності.

**Таблиця 3.**

**Зміни показників розумової працездатності продовж навчального дня в учнів з різним рівнем рухової активності**

Розумова працездатність		Після першого уроку		Після уроків		Зміни, %	
		Продуктивність, знаки	Точність, у.о.	Продуктивність, знаки	Точність, у.о.	Продуктивність	Точність
Учні, %							
10 років (n=30)							
ПРР	33%	615±27,3	0,93	580±17,3	0,86	-5,9	-7,8
АРР	67%	655±24,7	0,93	635±14,7	0,91	-3,1	-3,3
13 років (n=28)							
ПРР	36%	678±23,2	0,93	648±17,2	0,90	-4,5	-3,3
АРР	64%	696±25,1	0,95	680±15,4	0,92	-2,3	-3,3
16 років (n=25)							
ПРР	60%	718±23,3	0,95	698±13,7	0,91	-2,8	-4,3
АРР	40%	720±24,3	0,93	707±18,3	0,91	-1,8	-2,2

Примітки: ПРР – пасивний руховий режим, АРР – активний руховий режим.

На початку навчального дня учням, які ведуть АРР характерні дещо вищі показники розумової працездатності, ніж тим, які ведуть ПРР. Так, у 10-річних учнів з АРР показник розумової продуктивності дорівнює 655±24,7 знаки, проти 615±27,3 знаки в учнів з ПРР (різниця 40 знаків). Коефіцієнт точності розумової продуктивності однаковий 0,93 у.о. У 13-річних учнів з АРР показник розумової продуктивності становить 696±25,1 знаки, а із ПРР дещо нижче - 678±23,2 знаки (різниця 18). Коефіцієнт точності дещо вищий у групі з АРР 0,95 проти 0,93 у.о. У 16-річних учнів різниця між показниками практично відсутня і становить 718±23,3 символи у групі з ПРР та 720±24,3 у групі з АРР. Коефіцієнт точності вищий у групі з ПРР, 0,95 у.о. проти 0,93 у.о.

Науковці довели, що активна фізична діяльність значно

підвищує рівень фізичної та розумової працездатності організму, стійкості до втоми та перенапруги. А це впливає на перебіг основних психофізіологічних процесів організму (мислення, пам'ять, увагу; роботу серцево-судинної системи, дихальної системи тощо).

Результати тестування учнів після уроків свідчить, що учні, які ведуть АРР продемонстрували більшу стійкість до втоми й кращі показники розумової продуктивності та точності. Так, в 10-річні учні, які ведуть ПРР розумова працездатність зменшився на 5,9%, а коефіцієнт точності становить на 6,7%. В учнів з АРР ці показники зменшилися на 3,1% та 3,3%. Схожа тенденція прослідковувалася у 13-тирічних та 16-тирічних учнів.

На четвертому етапі дослідження визначали степінь прояву втоми учнів в кінці навчального тижня в залежності від рухового режиму.

Ступінь втоми учнів визначали в процесі педагогічного спостереження за методикою С.А. Косилова під час останнього уроку в п'ятницю. У цей день урок фізичної культури не проводився в жодній із груп. Вплив тижневого навчального навантаження на ступінь втоми учнів різних вікових груп в залежності від рухового режиму подано у таблиці 4. Дані таблиці свідчать, що в учнів, які ведуть активну фізичну діяльність втома менш виражена в кінці навчального тижня, ніж в учнів з пасивним руховим режимом. У десятирічних учнів з ПРР 23% (з 33%) мали ознаки різкої втоми, лише у 10% спостерігали ознаки значної втоми і жодного не було учня з ознаками незначної втоми. Серед 10-річних учнів, які практикують АРР спостерігалася протилежна тенденція. Так, у 20% (з 67%) зафіксували ознаки незначної втоми, у більшості (37%) спостерігалася значна втома і лише 10% учнів мали прояви різкої втоми. Схожа тенденція прослідковується серед 13-річних та 16-річних учнів.

**Таблиця 4.**  
**Розподіл учнів щодо прояву втоми в кінці навчального тижня в залежності від рухового режиму, %**

Учні	ВТОМА (ступінь)					
	Незначна		Значна		Різка	
	АРР	ПРР	АРР	ПРР	АРР	ПРР
10 років (АРР-67%. ПРР-33%)	20	-	37	10	10	23
13 років (АРР-64%. ПРР-36%)	21	4	28	7	15	25
16 років (АРР-40%. ПРР-60%)	12	8	20	32	8	20

Примітки: PPP – пасивний руховий режим, APP – активний руховий режим.

Результати спостереження за зовнішніми ознаками втоми свідчать, що найбільший відсоток учнів з ознаками значної втоми в кінці тижня виявлений серед 13-річних учнів (40%); у молодших школярів з подібними ознаками цей відсоток складає 33%; в учнів старшої школи – 28%. Учнів з ознаками значної втоми найбільше серед старших школярів – 52%, у молодших класах – 47%, у середніх класах – 36%. Лише 20% учнів 10-річного та 16-річного віку мали ознаки незначної втоми, серед 13-річних учнів таких було 25%.

Отримані дані психолого-педагогічного спостереження за учнями різних вікових груп вказують на те, що тривале навчальне навантаження продовж дня і тижня призводить до зниження розумової працездатності та розвитку значної втоми.

**Висновки.** Дослідження зміни розумової працездатності учнів продовж навчального дня свідчить, що в учнів усіх класів спостерігається зниження продуктивності й точності розумової працездатності. Найбільш виражені зміни в 10-річних учнів. Вплив уроку фізичної культури на розумову працездатність школярів різного віку є неоднаковим. Найбільший приріст цього показника після уроку фізичної культури спостерігався у 13-річних учнів. Учні, які ведуть активний руховий режим продемонстрували більшу стійкість до втоми та кращі показники розумової продуктивності й точності, ніж учні які, ведуть пасивний руховий режим. В учнів, які ведуть активну фізичну діяльність втома менш виражена в кінці навчального тижня, ніж в учнів з пасивним руховим режимом.

#### **Список література.**

1. Гозак С. В., Єлізарова О.Т., Шумак О.В., Філоненко О.О. Залежність розумової працездатності учнів середнього шкільного віку від організації режиму дня «Молодий вчений». 2016, 9.1 (36.1), С 50-54.

2. Грабик Н. М., Грубар І. Я., Бабій С.Я. Мотиваційні пріоритети рухової активності юнаків 16-17 років. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дрогобич, 2022. С. 29–36.

3. Грабик Н. М., Грубар І. Я., Калугіна О. І. Використання фізкультурно-оздоровчих занять у фізичному вихованні молодших школярів. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді : матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль, 2021. С. 57–61.

4. Грицюк С.А. Рухова активність як засіб подолання втоми розумової втоми молодших школярів, Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014, 2 (36) С.402-410.

5. Гуменний В.С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011, 1, С. 45-47.

6. Даниленко Г.М., Нестеренко В.Г. Вплив фізичної активності на рівень розумової працездатності школярів, що навчаються за різними програмами Актуальні питання педіатрії. 2016, 8(80). С.55-58.

7. Завадська М.М., Латіна Г.О. Роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. «YoungScientist», 2016, 11.1 (38.1), С. 36-39.

8. Круцевич Т., Пангелова Н. Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014, 2. - С. 73-76.

**Григус І. М.<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-2856-8514>  
Хома О. В.<sup>2</sup>**

## **ПРОФІЛАКТИКА ХРОНІЧНИХ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНІСТІ В ПЕРЕОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ**

<sup>1</sup>Навчально-науковий інститут охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, Рівне, Україна

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

**Анотація.** Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень, а одним з найпоширеніших факторів ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань є недостатня рухова активність.

**Ключові слова:** старіння, профілактико-оздоровчі заняття, рухова активність, чоловіки, похилий вік, хронічні неінфекційні захворювання, пандемія.

Старіння населення є однією з найбільш характерних ознак сучасності. Кількість людей старше 60 років до 2050 р. зросте до 2 млрд. – тобто становитиме 15 % з усієї частини населення

планети. На найближчі 50 років очікується аж чотирикратне збільшення частки похилого населення [2]. Особливості перебігу старіння залежать від низки чинників, зокрема, генетичних, умов навколишнього середовища (екології, харчування), соціокультурних (доступу до медичних препаратів та можливості підтримувати рівень здоров'я) тощо.

На сьогодні ситуація погіршується через введення карантинних обмежень, викликаних пандемією COVID 19. За даними ВООЗ, обмеження медичних ресурсів під час пандемії призвело до зниження якості надання медичної допомоги населенню з хронічними неінфекційними захворюваннями відміни або зниженню охоплення населення скринінговими програмами та інших важливих заходів, що сприяють підтримці здоров'я населення [9].

До провідних факторів ризику, які сприяють розвитку НІЗ, належать нездорове харчування, тютюнопаління, недостатня фізична активність. Гіподинамія, ступінь якої у період жорсткого карантину посилювалась серед населення, найбільшою мірою – у осіб похилого віку, разом з вимушеними змінами харчового раціону спровокувала підвищення ваги у значній частки людей, що, природно, негативно відбивалося на ситуації щодо хронічних неінфекційних захворювань [7].

Одне з головних завдань оздоровчо-рекреаційної діяльності у похилому віці – уповільнення процесів старіння, створення основи для нормальної, активної за віком діяльності людини [1].

На думку більшості дослідників, кращою формою організації рекреаційних занять є групи здоров'я, де заняття проводяться кваліфікованими інструкторами-методистами, які мають спеціальну освіту за спеціально розробленими програмами.

Діяльність з формування здорового способу життя, гігієнічного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку пропонується здійснювати шляхом реалізації проекту «Школа активного довголіття». Функціональне призначення таких організаційних структур має базуватися на семи ключових ознак здорової нації: висока тривалість життя; активний спосіб життя; культура здорового харчування; психологічне здоров'я; екологічність; активний туризм; соціальна взаємодія. Реалізація цього проекту передбачає розробку механізму заохочення до здорового способу життя усіх вікових груп як передумови активного старіння та довголіття та, зокрема, сприяння фізичній активності літніх осіб; пристосування системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності до потреб літнього населення (підготовка фахівців у цій сфері, поліпшення стану відповідної інфраструктури;

підвищення «оздоровчої грамотності» літніх осіб, їхніх родичів та добровільних помічників); попередження нещасних випадків серед осіб похилого віку (підвищення обізнаності населення про чинники нещасних випадків і про ефективні профілактичні заходи; запровадження програм фізичних вправ, фізіотерапії та тренувань; розширення доступу до профілактичних заходів груп літніх людей високого ризику); розробку комплексу показників і механізму моніторингу щодо рівня залученості осіб похилого віку до занять фізичною культурою і спортом; впровадження рекомендацій щодо призначення лікарями, зокрема сімейними, рухової активності як дієвого засобу зниження ризику неінфекційних захворювань, первинної профілактики хронічних неінфекційних захворювань та фізичної реабілітації; запровадження та стимулювання продуктивного старіння – продовження перебування на ринку праці – через узгодження інтересів стейкхолдерів із використанням такого інструменту діалогу як «Бюлетень продуктивного старіння» [3].

Рухова активність аеробного характеру сприяє зниженню ризику захворювань серцево-судинної системи та менеджменту надлишкової маси тіла та ожиріння оскільки метаболізм природним чином сповільнюється з віком. Рухова активність аеробного спрямування допомагає посилити обмін речовин і нарощувати м'язову масу, допомагаючи спалювати більше калорій за допомогою аеробної роботи.

Регулярні фізичні вправи також корисні для покращення психоемоційного стану. В. Т. Barbosa також вказує на позитивний ефект аеробних фізичних навантажень для психоемоційного стану осіб похилого віку, зокрема такі вправи покращують сон, що має життєво важливе значення для всіх обмінних процесів.

Пілатес – один із найкращих способів фізичного тренування для людей похилого віку, оскільки контроль і стабільність мають вирішальне значення для осіб похилого віку, особливо для покращення функціональних рухів, включаючи рівновагу та поставу [6].

Програма аквафітнесу, як вид аеробних тренувань, теж рекомендується людям похилого віку. Дослідниками звертається увага на перевагах використання аквафітнесу для людей похилого віку [8]: підвищує гнучкість і покращує роботу кардіореспіраторної системи; покращує рівновагу та зменшує ризик отримання травм від падінь; знімає біль у суглобах, а також симптоми артриту й проблеми з кровообігом; популярна діяльність, яка не обмежується будь-якою віковою групою чи рівнем кваліфікації; пришвидшує обмінні процеси.



Рекомендується відвідувати аквафітнес людям похилого віку двічі на тиждень, тривалість заняття – 30-45 хвилин.

До теперішнього часу розроблений і практично апробований цілий ряд авторських комплексів і програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання. Їхня основна перевага: доступність, простота реалізації та ефективність. Це, перш за все: контрольовані бігові навантаження (система Купера), режим 1000 рухів (система Амосова), 10000 кроків щодня (система Міхао Ікай), біг заради життя (система Лідьярда). Всього 30 хвилин рухової активності на тиждень на фоні повсякденного фізичного навантаження, враховуючи правила: якщо можеш сидіти, а не лежати – сиди, якщо можеш стояти, а не сидіти – стій, якщо можеш рухатися – рухайся (система Моргауза); довільне почергове скорочення м'язів тіла без зміни їх довжини протягом всієї активної частини доби (прихована ізометрична гімнастика по Томпсону), гімнастика: програма з 30 вправ для жінок з акцентом на розтягування (система Пінкней Калане) і т. д. [4].

Науковцями зазначається про позитивний ефект в процесі занять силовим тренування для чоловіків зрілого і похилого віку, зокрема це стосується функціонального тренування. За висновками систематичного огляду [5], рекомендовано низько інтенсивну комбінацію таких типів вправ: вправи з опором рухам для підсилення м'язів рук і ніг (корисними можуть бути силові стрічки); функціональні вправи («сісти-встати», ходьба з перешкодами, підйом сходами); вправи на рівновагу (стояння і ходьба по лінії, різнонаправлений підйом ваги, ходьба на п'ятках і носках, стояння на одній нозі, перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу); вправи на витривалість, зокрема ходьба або підйом сходами.

Згідно стратегії ВООЗ, профілактика хронічних неінфекційних захворювань за рахунок корегування способу життя, як напрямок збереження здоров'я населення, набуває все більшого значення. Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень, а одним з найпоширеніших факторів ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань є недостатня рухова активність. Ситуація загострюється через обмеження участі у оздоровчих програмах у період карантинних обмежень, викликаних пандемією COVID 19.

#### **Список літератури.**

1. Коваль О.Г., Коваль О.Г., Чередніченко Т.М. Обґрунтування занять фізичною культурою в людей похилого

віку. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. 2011. С. 199-202.

2. Кухта М.П. Проблема старіння населення в контексті євроінтеграції. Молодий вчений 2016;1:69-72.

3. Путятіна Г. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2020;5(79):65-70.

4. Ярославцева А.В. Організаційно-методичні основи занять лікувальною фізичною культурою з людьми похилого віку. Збірник студ. наук. праць. 2020. Вип. 1 (13). С. 255–263.

5. Hartmann-Boyce J. et al. Maximising mobility in older people when isolated with COVID-19. On behalf of the Oxford COVID-19 Evidence Service Team Centre for Evidence-Based Medicine, Nuffield Department of Primary Care Health Sciences, University of Oxford. March 20, 2020.

6. Kashuba V., Tomilina Y., Byshevets N., Khrypko I., Stepanenko O., Grygus I., Smoleńska O., & Savliuk S. Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine of Women of the First Mature age. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. 20(1), 12-17. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.02>

7. Kozina Z., Iermakov S., Bartík P., Yermakova T., Michal J. Influence of self – regulation psychological and physical means on aged people's functional state. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018;13(1):99-115. URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.131.10;>

8. Monteiro A.M., Silva P., Forte P., Carvalho J. The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.11>.

9. The impact of the COVID-19 pandemic on noncommunicable disease resources and services: results of a rapid assessment. Copenhagen: WHO, 2020. 32 p. URL: <https://bit.ly/3ctMMIe>].

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

## МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. В. Гнатюка

**Анотація.** У статті предствлені результати визначення морфофункціональної адаптації серцево-судинної системи футболістів-аматорів до фізичних навантажень.

Результати дослідження показали, що порівняльні результати обстеження футболістів-аматорів до та після фізичного навантаження за досліджуваними показниками отримали високий рівень достовірності. Не дивлячись на достовірність, УО, ХОК та СІ, що відтворюють загальну працездатність у досліджуваних футболістів відмічається відхилення від середніх значень. До фізичного навантаження середні значення АП у обстежуваних футболістів-аматорів відповідали задовільному адаптаційному потенціалу а після стандартного фізичного навантаження, відповідає граничній межі напруження механізмів адаптації.

**Ключові слова:** адаптація, серцево-судинна система, футболісти-аматори, морфофункціональні показники.

**Annotation.** In the article, presents the results of devoted to the definition of morphofunctional adaptation of the cardiovascular system of amateur football players to physical activity.

The results of the study showed that the comparative results of the examination of amateur football players before and after exercise have a high level of veritable. Despite the veritable, BP, MVB, and CI, reflecting the overall performance of the examined players, there is a deviation from the average values. Before physical activity, the average values the AP in the exanimated amateur players met the satisfactory adaptive potential, and after the standard physical activity, corresponds to the limit of the stress adaptation mechanisms.

**Key words:** adaptation, cardiovascular system, amateur football players, morphofunctional index.

**Актуальність теми дослідження.** Згідно з сучасними явленнями, здоров'я людини значною мірою залежить від

можливостей адаптації організму до тих чи інших факторів зовнішнього середовища, зокрема, до фізичних навантажень.

Серцево-судинна система найбільш оперативно реагує на м'язові зусилля і лімітує працездатність організму. Тому, механізми адаптаційних змін серцево-судинної системи внаслідок регуляторних спортивних навантажень мають практичне та теоретичне значення [1, 2].

Процес адаптаційних пристосувань серцево-судинної системи супроводжується тоногенною дилатацією порожнини лівого шлуночка та гіпертрофією міокарду, вдосконаленням функцій збудження, обміну речовин, нервової і гуморальної регуляції діяльності серця [3, 4]. При вивченні впливу тренувальних навантажень на організм, адаптація розглядається, як процес цілеспрямованого збільшення його функціональних можливостей, ефективності забезпечення м'язової діяльності, підвищення спеціальної працездатності, підтримання гомеостазу та збільшення використання резервів [5].

**Мета дослідження:** виявити вплив занять з футболу на адаптаційні особливості серцево-судинної системи футболістів-аматорів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження та експеримент, функціональні методи дослідження та методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Адаптація до фізичних навантажень, що розвиває переважно витривалість, неможлива без закономірних змін показників гемодинаміки, що є важливим ланцюгом у системі забезпечення організму киснем. Тому, процес формування адаптивних механізмів до тривалих фізичних навантажень організму, важливий, для того, щоб система кровообігу працювала оптимально і без перенапруження [6].

У дослідженні брали участь 25 футболістів-аматорів факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету. У ході порівняльного аналізу досліджуваних показників серцево-судинної системи до, та після фізичного навантаження.

Аналіз гемодинамічних типів футболістів-аматорів показав, що гіпокінетичний тип переважав над іншими, був виявлений у 17 обстежених і склав (68%), еукінетичний тип – мали 8 досліджуваних що становить (32%) а спортсменів з гіперкінетичним типом не виявлено. У процесі дослідження були визначені середні значення показників гемодинаміки футболістів-аматорів з різними типами кровообігу та проведено

співставлення результатів до та після фізичного навантаження (табл.1).

**Таблиця 1.**

**Середні значення показників гемодинаміки футболістів-аматорів (n=25)**

№ зп	Досліджувані показники	До навантаження	Після навантаження	Вірогідність різниць p
		M±m	M±m	
1	Маса тіла (кг)	69,9±1,5		
2	Ріст (см)	174±1,2		
3	ЧСС в спокої, уд/хв	68,1±1,3	154,6±5,4	<0,001
4	Систолічний тиск, мм.рт.ст	118,4±1,4	137,8±2,1	<0,001
5	Діастоліч. тиск, мм рт. ст	74,6±1,0	80,0±1,2	<0,001
6	Пульсовий тиск (ПТ) мм.рт.ст	43,8±1,1	58,4±2,2	<0,001
7	УО, мл	66,9±0,9	70,7±2,3	<0,02
8	ХОК, л	4,7±0,1	10,7±0,5	<0,001
9	Серцевий індекс, л/хв/м <sup>2</sup>	2,1±0,07	4,3±0,4	<0,001
10	Індекс Робінсона, у.о.	83,1±2,4	212,5±8,2	<0,001
11	Об'єм серця, см <sup>3</sup>	398,8±6,9	399,5±0,3	<0,02
12	Коефіцієнт економічн. кровообігу (КЕК, у.о.)	2989±107,7	8926±401,0	<0,001
13	Адаптац. потенціал (АП)	2,1±0,05	4,1±0,1	<0,001
14	Ударний індекс мл/м <sup>2</sup>	38,7±0,8	41,0±0,15	<0,001

Високий рівень достовірності (p <0,001) ми отримали за всіма досліджуваними показниками.

Динаміка середніх показників ЧСС футболістів-аматорів у стані спокою була  $68,1 \pm 1,3$  уд./хв, що є оптимальною для гравців такого рівня. Після виконання інтенсивного та короткочасного фізичного навантаження ЧСС почала підвищуватися і в перші 10с першої хвилини відновлення досягла  $154,0 \pm 5,4$  уд./хв.

Під час м'язової роботи та після її закінчення АТ завжди підвищується і залежить від виду фізичної роботи та функціонального стану організму.

При цьому, середнє значення пульсового тиску (артеріальна різниця) в обстежуваних знаходився в діапазоні 30-55 мм рт. ст із середнім значенням  $43,85 \pm 1,1$  мм рт. ст до навантаження та  $58,4 \pm 2,2$  мм рт. ст. після фізичного навантаження, що характеризується стомленістю серцево-судинної системи.

Індивідуальні значення систолічного АТ до та після фізичного навантаження варіювалися в межах 118-140 мм рт ст., а середні його значення становили –  $118,4 \pm 1,4$  мм рт. ст. а діастолічний АТ відповідно був  $74,6 \pm 1,0$ , та  $80,0 \pm 1,2$  мм рт. ст. У деяких спортсменів реєстрували як підвищений, так і понижений АТ. Підвищення АТ часто пов'язують з гіперкінетичним кровообігом, а знижений – як прояв високої тренуваності. Але на основі аналізу клінічних досліджень, стає зрозуміло, що знижений АТ може бути ознакою патології. Тільки у 33% спортсменів гіпотонія має фізіологічне походження і вказує на високий рівень тренуваності у решти спортсменів низький АТ пов'язаний з наявністю вогнищ хронічної інфекції та з перевтомою.

Ударний об'єм крові у коливається в межах – 50-100 мл. Один із механізмів пов'язаний з антропометричними особливостями спортсменів: чим вищий у них ріст і більша маса, тобто, чим більша площа поверхні тіла, тим більший ударний об'єм крові. У футболістів з малими розмірами тіла він ближчий до нижньої границі наведеного діапазону. Другий механізм збільшення ударного об'єму крові пов'язаний із характером спортивної діяльності. Найбільші величини серцевого об'єму спостерігається у спортсменів із високим рівнем загальної фізичної працездатності, вони характеризуються найбільшим розміром серця, з дилатованими порожнинами, що дозволяє здійснювати більший серцевий викид.

З віком підвищується працездатність та індекс ударної роботи серця в усіх футболістів. Тому, можна вважати, що в процесі адаптації до фізичних навантажень у обстежених активізується інтракардіальна гемодинаміка, і найбільше вона виражена у професійних футболістів.

Хвилиний об'єм кровотоку є основним показником гемодинамічного ланцюгу адаптації. При вивченні серцевого викиду у осіб різної статі та віку, інформативнішим є корекція ХОК до поверхні тіла, що характеризується серцевим індексом. Результати дослідження стану інтракардіальної гемодинаміки показують, що ХОК із навантаженням збільшується і становить  $10,7 \pm 0,5$ л. тому, що є показником економізації функції у футболістів, та результатом великих розмірів тіла. Достовірно ХОК збільшується з ростом тренуваності досліджених спортсменів. Але на високому етапі адаптації, ХОК у стані відносного спокою становить ( $4,7 \pm 0,1$ л) та зменшується на відміну від рівня стійкої адаптації.

Відмічені зміни ХОК були досягненні за рахунок збільшення УОК до, та після фізичного навантаження в усіх обстежених футболістів. У стані спокою УОК становить  $66,3 \pm 0,9$ мл, а після навантаження –  $70,7 \pm 2,3$ мл. Це на нашу думку може бути пов'язано з інтенсивністю фізичного навантаження а також результатом великих розмірів тіла.

Серцевий індекс обстежених нами футболістів у стані спокою склав  $2,1 \pm 0,07$  л/хв/м<sup>2</sup> а після дозованого навантаження досягає максимального значення –  $4,3 \pm 0,4$  л/хв/м<sup>2</sup>. Це пов'язано з тим, що перший етап адаптації до фізичних навантажень (фоновий) відбувається складніше і з більшим напруженням, і на вершині навантаження відбулася диференціація величин СІ. Представлені відмінності, пов'язані з спортивним стажем та віком обстежених.

Індекс Робінсона характеризує ефективність функціонування серцево-судинної системи людини. За цим показником ми отримали наступні дані: до навантаження –  $83,1 \pm 2,4$  у.о., після –  $212,5 \pm 8,2$  у.о.

Об'єм серця людини дає важливу інформацію про продуктивність апарату кровообігу. У спортсменів дорівнює  $990 \pm 11,0$ см<sup>3</sup>, що на 30% перевищує об'єм серця нетренованих. Зростання об'єму серця залежить від спрямованості тренувального процесу. Так, у обстежених футболістів середні значення об'єму серця до стандартного навантаження були  $798,8 \pm 4,3$ см<sup>3</sup> а після фізичної роботи склав –  $841,7 \pm 16,1$  см<sup>3</sup>. Враховуючи те, що футболісти не працюють на витривалість то об'єм їх серця відповідає середнім значення спортивного серця. Надмірне зростання об'єму серця може мати патологічних характер. Адаптаційні процеси, що викликали вікові зсуви інтракардіальної гемодинаміки відбувалися одночасно із змінами скоротливої здатності міокарду та механізмів серцевого скорочення.

Для визначення потенційних можливостей системи кровообігу визначали коефіцієнт економічності кровообігу, який у досліджуваних до фізичного навантаження склав  $2989,0 \pm 107,7$  у.о. а після навантаження  $8926,8 \pm 401,0$  у.о.

Приріст об'єму кровотоку в процесі тривалої адаптації до фізичних навантажень характеризує переважно збільшення довжини тіла. Серцевий викид в процесі переходу з одного рівня адаптації на інший регулюється змінами ударного об'єму, збільшення МОК відповідає збільшенню УОК та СІ. Збільшення ударного об'єму при досягненні вищого рівня фізичної підготовки обстежених свідчить про ріст сили серцевого скорочення.

Гіперкінетичний тип характеризується роботою серця в найменш економному режимі й обмеженим діапазоном компенсаторних можливостей кровообігу. Напруга роботи серця у осіб з ГрТК підтверджується високими значеннями ЧСС, наближеними до величини, що характеризується тахікардією (90 уд./хв і вище). Нами встановлено, що 68% футболістів із гіпокінетичним типом кровообігу мають значення ЧСС у середньому  $67,7$  уд./хв, що свідчить про найбільш економічну роботу серцево-судинної системи.

Отримані дані свідчить про те, що футболісти-аматори з ГТК мають найвищі значення показника площі поверхні тіла (S)( $180,2$  м<sup>2</sup>).

Еукінетичний тип кровообігу діагностовано у 32% обстежених і за показникам серцево-судинної системи він займає проміжне значення. Для нього характерні середні значення показників серцевого індексу (СІ) та середні значення резервних можливостей міокарду.

Щоб дослідити функціональні можливості організму залежно від типу кровообігу, в якості інтегральної оцінки фізіологічних функцій організму використовували розрахункову величину адаптаційного потенціалу (АП) за Баєвським.

Результати отриманих даних підтверджують, що у студентів з ГТК та ЕТК адаптаційні можливості організму кращі, ніж в осіб із ГрТК. Так, значення АП, що характеризує задовільну адаптаційну можливість організму, спостерігаються в студентів із ГТК і ЕТК. Студенти із ГрТК мають значення показника АП більш ніж  $2,1$  бали, що свідчить про напругу адаптаційних можливостей організму. Досліджено середні значення адаптаційного потенціалу у обстежених футболістів, який до фізичного навантаження складає  $2,1 \pm 0,04$  ум.од. тоді як після навантаження –  $4,1 \pm 0,11$  ум. Од. в залежності від типу кровообігу.



Аналіз АП у футболістів-аматорів з різними типами кровообігу показує, що адаптаційні можливості організму залежать від типу кровообігу. Так, серед студентів з ГТК, переважають ті, які мають задовільну адаптацію організму. Напроти, більш ніж половина студентів з ГрТК зазнають напругу адаптаційних процесів. Це пояснюється тим, що при гіперкінетичному типі регуляції серце працює в найменш економному режимі і компенсаторні можливості його обмежені. При цьому відзначається висока активність симпато-адреналової системи. Футболісти з ЕТК за адаптаційними можливостями організму займають проміжне місце.

**Висновки:** гемодинамічний контроль має велике значення та є невід'ємною складовою при оцінюванні функціонального стану осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі футболістів-аматорів. Характер функціональних можливостей обстежуваних при виконанні стандартного фізичного навантаження відображає низький рівень працездатності а отже і адаптаційних можливостей серцево-судинної системи.

Досліджувані показники необхідні для контролю за динамікою змін функціонального стану серцево-судинної системи, ефективністю тренувального процесу, диференційованого підходу при використанні тренувальних фізичних навантажень, для оптимізації тренувального процесу із врахуванням морфофункціональних особливостей організму.

#### **Список літератури.**

1. Баєв О. А. Адаптація серцево-судинної системи і функціональний стан вищої нервової діяльності організму людини при тривалих фізичних навантаженнях: дис... канд. біол. наук: – Луганськ, 2006. — 198 с.

2. Баєв О.В., Раздайбедин В.Н., Механизмы длительной адаптации сердечно-сосудистой системы учащихся при длительных физических нагрузках //Вісник ЛНПУ ім. Тараса Шевченка (біолог. науки). – Т.4, № 72. – 2004. – С. 82 – 86.

3. Грубар І. Я. Характеристика показників гемодинаміки футболістів-аматорів до та після фізичного навантаження. //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: 36. наук. праць. Випуск 5, Вінниця, 2018.– С.–368-373.

4. Дорофеева О.Є. Роль оксидативного стресу у формуванні гіпертрофії міокарда у спортсменів циклічних видів спорту // Медичні перспективи. - 2002. - Т.7, № 4. - С. 101-104.

5. Іванюра І.О., Боярчук О.Д., Раздайбедин В.М., Лисенко С.Г., Баєв О.В. Прогнозування адаптаційних можливостей організму людини при тривалих фізичних навантаженнях // Матеріали міжн. наук. конф. Каразінські природознавчі студії. –

Харків: Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, 2004. – С. 362-363.

6. Караулова С.И. Особенности возрастной динамики функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма спортсменов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Х.: ХГАДИ, 2006 - № 2. - С. 8 - 17.

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

## **НАУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. В. Гнатюка.

**Анотація.** У публікації аналізується науково-дослідницька діяльність студентів у закладах вищої освіти, її зміст, який повинен відповідати роботі факультету та кафедри. Визначено три основні напрями її реалізації: як невід’ємний елемент освітнього процесу; як напрям, що здійснюється поза навчальним процесом у межах наукових гуртків, проблемних груп (лабораторій), дослідницьких студій; як напрям науково-організаційних заходів: конференції, конкурси, олімпіади. Науково-дослідницька діяльність студентів реалізуються в навчальний та позанавчальний час.

**Ключові слова.** науково-дослідницька діяльність, студенти, кваліфікаційна робота, освітній процес.

**Abstract.** The publication analyzes the research activity of students in institutions of higher education, its content, which should correspond to the work of the faculty and department. Three main directions of its implementation are defined: as an integral element of the educational process; as a direction that is carried out outside the educational process within scientific circles, problem groups (laboratories), research studios; as a direction of scientific and organizational events: conferences, competitions, Olympiads. Scientific and research activities of students are carried out in academic and extracurricular time.

**Keywords.** research activity, students, qualification work, educational process.

**Актуальність.** Студентська науково-дослідницька діяльність у закладах вищої освіти (ЗВО) України є невід’ємною складовою освітнього процесу та одним із основних чинників підготовки майбутніх фахівців. Зокрема, й спеціалістів в галузі фізичної

культури і спорту. Оволодіння навичками науково-дослідницької роботи допоможе студентам більш успішно включитися у професійну діяльність. Характерною особливістю студентських наукових досліджень є поєднання навчальної, наукової та виховної роботи, у тісній взаємодії з усіма формами і методами, що реалізуються в освітньому процесі. Розуміння науково-дослідницька діяльність студентів включає в себе навчання студентів методики організації й проведення досліджень та написання студентської кваліфікаційної роботи під керівництвом викладачів.

Для студентських наукових досліджень властивим є поєднання цілей і напрямів навчальної та наукової роботи. Передбачається також тісна взаємодія всіх форм і методів науково-дослідницька діяльність студентів, що реалізуються в навчальний та позанавчальний час. Зміст і структура наукової роботи забезпечує послідовність її засобів і форм у відповідності до логіки освітнього процесу. Такий підхід зумовлює наступність її методів та форм від курсу до курсу, від однієї дисципліни до іншої, від одних видів занять до інших.

**Мета дослідження** полягає в аналізі та визначенні та напрямів реалізації науково-дослідницької діяльності студентської у ЗВО.

**Результат дослідження.** Науково-дослідницька діяльність у ЗВО диференціюється залежно від ступеня та рівня складності, курсу навчання, спеціальності та спеціалізації. Вона здійснюється студентами, які мають різну кваліфікацію, підготовку та дослідницькі можливості. Елементи науково-дослідницької діяльності використовують під час освітнього процесу в загальноосвітніх школах. Проте у вищій школі, поступове зростання обсягу і складності набутих студентами знань, умінь, навичок реалізується у процесі написання студентами кваліфікаційної роботи.

В комплексі студентська науково-дослідницька діяльність забезпечує вирішення таких основних завдань:

- розвиток продуктивного мислення та індивідуальних творчих здібностей студентів у вирішенні практичних завдань;
- формування наукового світогляду, оволодіння методологією і методами наукового дослідження;
- прищеплення студентам навичок самостійної науково-дослідницької діяльності, досягненні високого професіоналізму;
- розвиток ініціативи, здатності застосувати теоретичні знання у своїй практичній роботі,
- залучення здібних студентів до розв'язання наукових проблем, що мають суттєве значення для науки і практики в галузі фізичної культури і спорту;

➤ створення та розвиток наукових шкіл, творчих колективів, виховання у стінах ЗВО кваліфікованих вчених, дослідників, викладачів в галузі фізичної культури і спорту [2; 5].

Науково-дослідницька діяльність студентів у ЗВО здійснюється в трьох основних напрямках. Перший напрям науково-дослідницької діяльності є невід'ємним елементом освітнього процесу і входить до навчальних планів, навчальних програм як обов'язкова для всіх студентів. Другий напрям науково-дослідницької діяльності здійснюється поза навчальним процесом у межах наукових гуртків, проблемних груп (лабораторій), дослідницьких студій. Третій напрям це науково-організаційні заходи: конференції, конкурси, олімпіади тощо.

Науково-дослідницька діяльність студентів у межах навчального процесу є обов'язковою для кожного студента і охоплює майже всі форми навчальної роботи:

➤ написання рефератів з конкретної теми в процесі вивчення дисциплін соціально-гуманітарного циклу, фундаментальних і професійно-орієнтованих, спеціальних дисциплін та за вибором;

➤ виконання лабораторних, практичних, семінарських та самостійних завдань, контрольних робіт, що містять елементи наукового пошуку;

➤ виконання завдань науково-дослідницького характеру в період виробничої практики за спеціальністю;

➤ розробка методичних матеріалів з використанням дослідницьких методів;

➤ підготовка і захист курсових та магістерських робіт, пов'язаних з проблематикою наукових досліджень профільних кафедр [1].

Методика організації і проведення науково-дослідницької діяльності визначається специфікою факультету на якому навчаються студенти, його науковою і матеріально-технічною базою, набутими традиціями. Для проведення цієї діяльності студенти можуть використовувати спортивні й навчальні приміщення, лабораторію кафедри, комп'ютерний клас, бібліотеку тощо. Зміст і характер студентської науково-дослідницької діяльності визначається:

➤ проблематикою дослідницької і науково-методичної діяльності на кафедрах;

➤ тематикою досліджень, що здійснюються кафедрами у творчій співпраці з закладами освіти, профільними для ЗВО, установами та організаціями;

- умовами для проведення досліджень, наявністю матеріально-технічної бази;

- забезпеченням висококваліфікованими науковими керівниками.

Залучення студентів до науково-дослідницької діяльності здійснюється через академічні групи. На початку навчального року на стаціонарі, під час настановної сесії на заочному відділенні в групах, на курсах і факультетах проводяться бесіди про студентські наукові дослідження, де висвітлюються наукові досягнення студентів, подається докладна інформація щодо запланованої наукової тематики різних кафедр. Зміст і форми науково-дослідницької діяльності студентів відповідають основним напрямам роботи факультету, базою її організації і проведення є кафедри. У керівництві студентською науково-дослідницькою діяльністю беруть участь висококваліфіковані викладачі факультету. Якщо напрям дослідження має міжкафедральний характер, здійснюється спільне керівництво викладачами кількох кафедр. Студенти, які досягли значних успіхів у науково-дослідницькій діяльності, можуть працювати за індивідуальним графіком виконання навчального плану в межах установленого терміну навчання. Магістранти-науковці, випускники ЗВО за рекомендацією факультету можуть бути рекомендовані до вступу в аспірантуру чи на викладацьку роботу.

Наукова робота студентів, що виконується в позанавчальний час, організовується у вигляді:

- участі студентів у виконанні досліджень з тематики науково-дослідницьких робіт кафедр та наукових підрозділів ЗВО;

- організації студентських наукових гуртків, проблемних груп, студентських та інших бюро [4].

Науково-дослідницька діяльність студентів поза навчальним процесом є важливим засобом професійної підготовки майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту. Найпоширенішою формою її організації є наукові гуртки, проблемні групи, секції, студії, бюро, центри тощо. Кожний із них являє собою невеликий (10-15 осіб) творчий студентський колектив, який працює над однією або кількома суміжними науковими темами чи планами, що складаються на семестр або навчальний рік. Науковим підрозділом керує викладач, помічником якого є студент.

Значну роль в організації наукової роботи студентів відіграють студентські наукові товариства – добровільні об'єднання, що організуються у ЗВО з метою залучення студентів до наукової діяльності, поширення й узагальнення досвіду цієї роботи,

підвищення якості підготовки та виховання майбутніх фахівців в галузі фізичної культури, здатних творчо застосовувати у практичній діяльності досягнення науково-технічного й культурного прогресу [3].

На факультеті фізичного виховання у ТНПУ ім. В. Гнатюка для студентів-бакалаврів передбачено спеціальний курс «Основи наукових досліджень», а для магістрів викладається дисципліна «Методика наукових досліджень у фізичній культурі та спорті». Чітка організація науково-дослідницької діяльності у освітньому процесі сприяє поглибленому засвоєнню студентами спеціальних навчальних дисциплін, дозволяє найповніше виявити свою індивідуальність. При цьому особлива увага приділяється залученню студентів до збору, аналізу та узагальнення кращого практичного досвіду, проведення експериментальних досліджень, підготовці наукових робіт на різні конкурси і конференції.

**Висновки.** Студентська науково-дослідницька діяльність у ЗВО є невід'ємною складовою освітнього процесу спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту, яка допоможе студентам більш успішно включитися у професійну діяльність. Характерною особливістю студентських наукових досліджень є поєднання навчальної, наукової та виховної роботи, у тісній взаємодії з усіма формами і методами, що реалізуються в освітньому процесі. Науково-дослідницька діяльність студентів включає в себе три основні напрями її реалізації: як невід'ємний елемент освітнього процесу; як напрям, що здійснюється поза навчальним процесом у межах наукових гуртків, проблемних груп (лабораторій), дослідницьких студіях; як напрям науково-організаційних заходів: конференції, конкурси, олімпіади. Науково-дослідницька діяльність студентів реалізуються в навчальний та позанавчальний час.

#### **Список літератури.**

1. Колесников О. В. Основи наукових досліджень. 2-ге вид. випр., та доті. Навч. посів-К.: Центр учбо-вої літератури, 2021. 144 с.
2. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч. посіб. Вид. 2-ге, без змін. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2019. 528 с.
3. Палеха Ю. І., Леміш Н. О. Основи науково-дослідної роботи : Навч. посібник. К. : Видавництво Ліра-К, 2017. 336 с.

4. Шейко В. М., Кушнарєнко Н. М.. Організація та методика науково-дослідної діяльності: Підручник. К.: Знання Прес, 2003. 295 с.

5. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 276 с.

**Дека І.П.**

**Петрица П.М. <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>**

## **ЕРГОТЕРАПІЯ ЯК НАПРЯМ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
В.Гнатюка

**Анотація** У публікації розкривається новий напрям фізкультурно-спортивної реабілітації – ерготерапія. Опи.сано значення ерготерапії та результати ерготерапевтичного втручання.

**Ключові слова:** ерготерапія, біосоціодуховна модель здоров'я.

**Annotation.**The publication shows new direction of physical culture and sports rehabilitation – occupational therapy. There is occupational therapy as a meaning and determination described as well as results of occupational therapy intervention.

**Key words:** occupational therapy, bio-socio-spiritual model of health.

**Актуальність теми дослідження.** Значне збільшення кількості осіб, які потребують реабілітації, особливо воїнів, осіб з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб із посттравматичними станами підтверджує потребу в нових напрямках фізкультурно-спортивної реабілітації в Україні. Як необхідність, сьогодні виникає потреба у висококваліфікованих фахівцях сфери охорони здоров'я, які діють як одна мультидисциплінарна команда. До їх числа належать такі фахівці, як реабілітолог, психолог, лікар, соціальний працівник, фізичний терапевт, ерготерапевт тощо. Ерготерапія як сфера професійної діяльності поступово розвивається в Україні. Сьогодні в багатьох ВНЗ країни готують ерготерапевтів на освітньо-кваліфікаційних рівнях бакалавр та магістр. В одному університеті міста Києва написана перша освітня програма з ерготерапії схвалена Всесвітньою

федерацією ерготерапевтів, тобто відповідає усім міжнародним вимогам і стандартам.

**Мета дослідження.** Вивчення загальних понять ерготерапії для формування ефективної мультидисциплінарної команди.

**Методи дослідження.** У працях вітчизняних авторів С. Архипової, Т. Басюк, І. Григуса, І. Петрук [5], Н. Дідик, Л. Завацької, Н. Зимівець [2], О. Чернишенко ерготерапія описана як ефективна форма професійної соціальної роботи та реабілітації, яка існує в більшості країн світу та є важливою для команди фахівців соціальної роботи, фізичної реабілітації, охорони здоров'я та освіти. Питання використання ерготерапії у сфері охорони здоров'я та освіти представлені у працях Л. Клос [4]. На думку Г. Завгородньої, ерготерапія повинна стати розділом професійної підготовки лікарів лікувальної фізкультури. В. Корягін відносить ерготерапію до засобів реабілітації спортсменів [3]. У наукових публікаціях О. Василенко, Л. Горяної, Д. Данко, Т. Шаповалової та ін. описано реальні потреби і можливості застосування ерготерапії в Україні [1].

**Результати дослідження.** Ерготерапія – це первинна реабілітаційна професія у сфері охорони здоров'я, соціальних послуг та освіти, яка допомагає людям усіх вікових категорій. Клієнтами ерготерапевтів є люди, які внаслідок фізичних, розумових, сенсорних, психоемоційних або соціальних проблем не можуть брати повноцінну участь у повсякденному житті. Основною метою ерготерапії як науки та мистецтва є уможливлення залучення людини до виконання повсякденних занять, досягнення максимально можливого рівня її незалежності та покращення якості її життя шляхом розвитку, відновлення або підтримки функціональних навичок, модифікації заняттєвої активності людини або адаптації її середовища. Основним засобом терапевтичного впливу ерготерапевта є заняттєва активність (заняття) – цілеспрямована діяльність у сфері самообслуговування, дозвілля та продуктивної діяльності (роботи), яку ерготерапевт обирає, адаптує і використовує відповідно до індивідуальних особистісних потреб, вподобань та функціональних можливостей клієнта та з урахуванням факторів середовища його життєдіяльності. Клієнтоцентричність професії забезпечується тим, що клієнт завжди активно залучається до процесу ерготерапії [6].

Досить поширеною сьогодні є **біосоціодуховна модель здоров'я**, яка акцентує увагу на здатності людини до саморозвитку, самоактуалізації та самореалізації. У цій моделі присутній принцип холізму – розуміння здоров'я як цілісної єдності психічного, фізичного, соціального аспектів на основі



духовного. Вважається, що особистість повинна розвиватися для досягнення відповідних рівнів здоров'я: (фізичного, психосоціального, інтелектуального, духовного). Людина, яка досягла духовного здоров'я, характеризується такими якостями, як милосердя, співчуття, рішучість, безстрашність, чесність, цілеспрямованість, відповідальність, терплячість, скромність, простота, дружелюбність, неупередженість, великодушність, працьовитість, поміркованість [1]. У західних країнах духовність визначається як п'ятий вимір здоров'я після фізичного, психічного, емоційного та соціального. Як відносно нову концепцію, духовність важко перевірити, і це становить новий виклик для сьогодення. Духовність пов'язана з трансцендентним, якщо звернутися до думки про сенс життя, припущенням, згідно з яким є вагомішою за життя, перевищує те, що ми бачимо або повністю розуміємо. Духовність може викликати у людини співчуття до інших, а релігія спрямована на розвиток і живлення духовності людини [1]. Саме на біосоціодуховній моделі здоров'я ґрунтується весь процес ерготерапії.

Результатами ерготерапевтичного втручання є: розширення та покращення заняттєвої участі клієнта через вдосконалення (відновлення, розвиток) функцій організму; набуття, відновлення або підтримку функціональних навичок клієнта; особисте задоволення клієнта від заняттєвої участі; підвищення рівня незалежності; (ре)інтеграція до домашнього, робочого, освітнього, соціального середовища; попередження хвороб та ускладнень та ін [6].

Професійна діяльність ерготерапевта охоплює, але не обмежується наступними завданнями: оцінювання та аналіз виконання повсякденних занять; обстеження та аналіз сенсомоторних, когнітивних та психосоціальних навичок та їх впливу на виконання заняттєвої активності; оцінювання середовища проживання, професійної діяльності та соціокультурне середовище, у якому виконуються повсякденні заняття; відновлення, підтримка та організація виконання повсякденних занять; терапевтичне використання занять та вправ; розвиток, відновлення, компенсація або підтримка сенсомоторних, когнітивних та психосоціальних функцій та відповідних навичок, необхідних для виконання занять; модифікація та адаптація заняттєвої активності або середовища проживання, працевлаштування, навчання та соціального середовища відповідно до потреб клієнта, ергономічного та універсального дизайну; оцінювання, дизайн, рекомендації, виготовлення та навчання використовувати допоміжні технології,

ортези, протези та інші технічні засоби реабілітації; менеджмент годування, процесу прийому їжі, жування і ковтання; навчання мобільності у громаді, у тому числі керування транспортними засобами та користування громадським транспортом; консультативні послуги, в тому числі навчання сімей, доглядачів, організацій, груп та популяцій та інші [6].

**Висновки.** Розглядаючи ерготерапію як здоров'язбережувальну технологію, варто акцентувати увагу на врахуванні цілісності компонентів медичних, психологічних, соціальних та духовних складових у здійсненні фахівцями професійного втручання, що, відповідно, підтверджує міждисциплінарний характер ерготерапії та дає новий напрям у фізкультурно-спортивній реабілітації.

#### **Список літератури.**

1. Багрій І.П. Професійна підготовка майбутніх заняттєвих терапевтів в університетах Канади: дис. канд. пед. наук. 13.00.04. Переяслав-Хмельницький, 2016. 266с.
2. Завгородня Г. М. Ерготерапія як розділ професійної підготовки лікарів лікувальної фізкультури. Проблеми безперервної медичної освіти та науки, 2013. - №4. - С. 50-52.
3. Корягін В. Особливості відновлення рухової функції нижніх кінцівок при травмах колінного суглоба в баскетболістів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського НУ ім. Л. Українки. Серія: Фізичне виховання. Луцьк, 2015. С. 140-144.
4. Клос Л. Є. Технології збереження здоров'я у соціальній сфері. Нац. ун-т «Львів. політехніка», 2015. 264 с.
5. Особливості підготовки фахівців здоров'я людини та європейська система освіти [Електронний ресурс]. Збірник наукових праць Болонський процес в Україні та Європі: досвід, проблеми, перспективи. 2008. С. 70-77. URL: [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/Ppog/2008\\_8.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Ppog/2008_8.pdf).
6. Українське товариство ерготерапевтів. Позиційна заява ГО «УТЕТ»; 2018. 2 с.  
URL: <https://1drv.ms/f/s!AnvOIxQ9q4vxgh3eOftXvnnNYai>
7. Underwood, L. G., and Teresi, J. A. The daily spiritual experience scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data // Annals of Behavioral Medicine. 2002. P. 22-33.

**Довгань О.М.**<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9409-2492>  
**Кучер Т.В.**<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-9806-2821>  
**Давибіда Н.О.**<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-7746-4829>

## **ЗАСТОСУВАННЯ ГІМНАСТИКИ ПІЛАТЕС ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ**

<sup>1</sup> Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка

<sup>2</sup> Тернопільський національний медичний університет  
ім. І. Я. Горбачевського

**Анотація.** У публікації розкривається проблема розвитку неправильної постави у школярів і застосування на уроках фізичної культури та в позаурочний час методик фітнес-програм щодо її профілактики та корекції. На сьогодні існує безліч фітнес-програм, та однією з них, досить ефективною і найбільш доступною для впровадження у навчальний процес з фізичного виховання є гімнастика пілатес, яка мало вивчена і майже не впроваджена у практику фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

**Ключові слова.** Постава, корекція, пілатес, фізичні навантаження.

**Annotation.** The publication reveals the problem of incorrect posture development among schoolchildren and application of methods of fitness programs for its prevention and correction in physical education lessons and after-school hours. Today there are many fitness programs, and one of them, quite effective and the most accessible for implementation in the educational process of physical education, is Pilates gymnastics, which is insufficiently studied and almost not implemented in the practice of physical culture in general secondary education institutions.

**Keywords.** Posture, correction, Pilates, physical activity.

**Актуальність теми дослідження.** На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, фізичної культури та спорту актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності учнів та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Вчені багатьох держав відмічають погіршення фізичного розвитку молоді. У 50% молодих людей виявлено порушення постави, деформації хребта, грудної клітки і стопи,

незадовільний розвиток м'язів і т.п. На формування постави впливають такі чинники, як стан здоров'я, фізичний розвиток, спосіб життя, звички неправильної пози під час сидіння, стояння, виконання фізичних вправ і трудової діяльності. Неправильна постава сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної клітки, ослабленню організму і вимагає своєчасного лікування – корекції [1, 2].

На сьогодні існує безліч методик, фітнес-програм щодо профілактики та корекції постави – це фітнес, ритмічна гімнастика, базова аеробіка, терра-аеробіка, кенгуру-аеробіка, слайд-аеробіка, степ-аеробіка, скіпінг, танцювальна аеробіка, силова гімнастика Super strong, памп, циклічний фітнес, аеробний фітнес, фітбол-тренування, аква-аеробіка, стретчинг, та інші. Однією з них, досить ефективною і найбільш доступною для впровадження у навчальний процес з фізичного виховання є гімнастика пілатес, яка мало вивчена. Одним із засновників нової методики був американський спортсмен-аматор Йозеф Хуберт Пілатес. Пілатес – це безпечна програма вправ без силового, інтенсивного навантаження, яка зміцнює всі м'язи, розвиває всі рухові якості, стабілізує психіку, зводить практично до нуля можливість травм. [4, 6, 7].

**Мета дослідження.** Вивчити ступінь порушень постави у школярів та визначити вплив вправ системи пілатес на корекцію дефектів постави в учнів старших класів.

**Методи дослідження.** Нами були використані наступні методи та контрольні нормативи: «міст із положення лежачи», «нахил вперед з положення сидячи», «човниковий біг 5x10» «тести Сергієнко Л.П., 2001, Бондаревського С.Ю, 2016», «три перекиди вперед», самотоскопічні і математичні методи.

**Результати досліджень.** У педагогічному експерименті прийняли участь 42 учениці, які за станом здоров'я відносились до спеціальної медичної групи з різними видами порушення постави. Всі учениці були поділені на дві групи. Контрольна група (КГ) становила 22 школярки і 20 були віднесені до експериментальної (ЕГ), вік дівчат становив від 14 до 17 років. На початку та після 9-ти місяців занять обстеження у всіх учнів було визначено стан постави за висновками медичних карток, які знаходились у медичної сестри школи, з дозволу батьків, а також за нашими спостереженнями. Протягом 9-ти місяців всі учні займалися за програмою фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, з учнями ЕГ, два рази на тиждень проводились заняття з гімнастики пілатес.

Таблиця 1

## Результати дослідження видів постави учнів

Тип постави	Кількість учнів	Кількість учнів у %
Нормальна	6	2,52
Гіперкіфотична	5	2,1
Сутулість	9	3,78
Гіперлордотична	3	1,26
Кругло-вгнута спина	2	0,84
Сколіотична (асиметричне розташування лопаток)	5	2,1
Сколіотична (асиметричне розташування плечового поясу)	4	1,68
Сколіотична (асиметричне розташування шийно-плечового кута)	4	1,68
Плоска спина	4	1,68

В результаті проведеного дослідження ми побачили, що лише 6-ть учнів із 42-х мають нормальну правильно сформовану поставу, що становить 2,52%.

Найбільш частими порушеннями були: сутулість, відповідно - 3,78%, сколіотичну поставу виявлено у 13 учениць, що становить 3,36%. гіперкіфотична і сутула постава спостерігалася у 14 учениць, або у 1,26% і відповідно 3,78%, гіперлордотичну, кругло-вгнуту, плоску спину мали 14 учениць, що становить 5,88%. Проаналізувавши результати дослідження, ми зробили висновок, що на першому етапі результати учнів КГта ЕГ не мали суттєвих розбіжностей у всіх тестових вправах. Аналіз результатів вправи «міст із положення лежачи» показав, що середній показник у дівчат становив 39 см у КГ та 40 см у ЕГ. Результати тестової вправи «нахил вперед з положення сидячи» були однакові і становили у КГ - 40 см і у ЕГ відповідно - 43см. Середні показники тестової вправи «човниковий біг 5x10» теж не мали суттєвих розбіжностей і становили 18,6 с у КГ і 18,6 с у

ЕГ, що свідчить про нижчий за середній розвиток рухових здібностей. Аналіз показників «проби Бондаревського» дав нам змогу зробити висновок, що результати обох груп були майже однакові і становили 58 с в КГ і 56 с у ЕГ із відкритими очима і 32 с та 24 с із закритими очима відповідно. Результати тесту «три перекиди вперед» засвідчили, що учасники КГ мали результат 4,8 с, а ЕГ - 4,7 с, що дає нам змогу констатувати майже однакові показники.

При повторному тестуванні ми отримали істотні і достовірні зміни рівня розвитку гнучкості, координації і рівноваги дівчат ЕГ і КГ.

Так, показники тесту «міст із положення лежачи» покращились з 40 см до 38 см у ЕК і відповідно КГ з 39 см до 39 см, не змінився; результати вправи «нахил вперед з положення сидячи» змінилися з 43 до 40 см і відповідно 40 см до 41 см; показники тесту «човниковий біг 5 x10» зросли з 18,6 с до 18,5 і 18,6 до 18,5 с, залишилися на однаковому рівні; отримані дані показників «проби Бондаревського» т свідчать про приріст результату з 58 сек до 60 сек із відкритими очима і з 24 с до 30 із закритими очима та 58 с - 58с, відповідно, що вважається високим рівнем рівноваги. результати контрольної вправи «три перекиди вперед» теж мали позитивну динаміку і становили 4,8 с на початку експерименту і 4,4 с після його завершення та у другій групі цей показник становив 4,8 с і 4,5 с. Результати тестових вправ дівчат КГ та ЕГ на першому етапі по середньостатистичним показникам не мали суттєвих розбіжностей. Після впровадження в навчальний процес програми вправ системи пілатес ми побачили значну різницю в показниках як КГ так і ЕГ.

**Висновки.** На основі результатів власних досліджень про формування і корекцію постави в учнів, ми прийшли до наступних висновків:

1. В останні роки помітно зросла кількість порушень опорно-рухового апарату молодих людей.

2. В учнів старших класів мають місце такі види порушень постави: сутулість, гіперкіфотична, гіперлордотична, кругло-вгнута спина, плоска спина.

3. Лише у 6-ти учнів із 42-ти мають нормальну правильно сформовану поставу, що становить 2,52%.

4. Підготовка вчителів з фізичної культури – одне з найважливіших завдань педагогічних вузів, зокрема факультетів фізичної культури і спорту.

#### **Список літератури.**

1. Благій О. Л. Інноваційні підходи до організації фізичного

виховання школярів. *Олімпійський спорт і спорт для всіх* : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. Київ: 2005. С. 546.

2. Венський В., Тучак А. Корекція постави учнів молодшого і старшого шкільного віку. Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк : 1999. С.284-288.

3. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

4. Голубев С.А. Вправи пілатес. *Фізкультура і спорт*. 2008. № 8. С.22-23.

5. Глоба Г. В. Науково-методичні шляхи оптимізації рухової активності оздоровчого спрямування у дітей та підлітків. Зб. наук. праць V Міжнар. наук.-практ. конф. "Фізична культура, спорт та здоров'я нації". Вінниця: 2004. С. 48-52.

6. Остин Д. С., Паффенбаргер Р. С., Ольсен Е. Здоровий образ життя. Київ: Пілатес для вас. Пер. с англ. И.В. Гродель. Мн.: «Попурри», 2006. 320 с. ил. (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

7. Федонюк Я.І., Мицкан Б.М., Попель С.Л. та ін. Функціональна анатомія: Підручник для студентів навчальних закладів з фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 552с.

**Еднак В.Д., <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>  
Васірук М.С., <https://orcid.org/0000-0002-9899-4589>**

## **ЛЕГКОАТЛЕТИЧНА ГОРДІСТЬ ТНПУ ІМ.В.ГНАТЮКА**

Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. В.Гнатюка

**Анотація.** У публікації розкривається місце і роль факультету фізичного виховання ТНПУ у розвитку, становленні та підготовці тренерів, спортсменів-легкоатлетів в Україні. Подано перелік кращих тренерів та спортсменів-легкоатлетів ТНПУ ім.В.Гнатюка за 65-річну історію існування факультету фізичного виховання.

**Ключові слова:** Легка атлетика, факультет фізичного виховання, тренер, спортсмен.

**Annotation.** The publication reveals the place and role of the Faculty of Physical Education of TNPU in the development, formation and training of coaches, athletes-athletics in Ukraine. The list of the

best trainers and athletes-athletics of V. Hnatyuk TNPU for the 65-year history of the Faculty of Physical Education is presented.

**Keywords:** Athletics, faculty of physical education, coach, athlete.

**Вступ.** Літопис факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка розпочався із 1957 року. 65-річна віддана праця викладачів, їх знання, фаховий досвід, таланти та наполеглива праця вихованців і випускників створили авторитет факультету та примножили славу університету, міста і всієї країни за її межами. За цей період на факультеті фізичного виховання здобули освіту тисячі висококваліфікованих фахівців галузі фізичного виховання і спорту, які працюють у закладах середньої освіти, ЗВО, ДЮСШ, ШВСМ, реабілітаційних центрах та в органах державного управління.

Чільне місце у когорті славетних випускників ТНПУ ім.В.Гнатюка посідають представники королеви спорту – легкої атлетики. За 65-річну історію існування факультету фізичного виховання, серед викладачів та випускників, які спеціалізувались в легкій атлетиці, є 7 заслужених тренерів України, 8 майстрів спорту міжнародного класу та понад 30 майстрів спорту.

**Мета роботи** – здійснити аналіз досягнень спортсменів-легкоатлетів та тренерів – вихованців та викладачів факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету ім.В.Гнатюка.

Для досягнення поставленої мети нами були розв’язані наступні **завдання**:

- пошук у літературних, інформаційних та періодичних виданнях матеріалів про видатних спортсменів та тренерів з легкої атлетики – вихованців факультету фізичного виховання ТНПУ ім.В.Гнатюка;
- аналіз та систематизація отриманих даних.

**Методи дослідження:** метод узагальнення даних науково-методичної літератури і офіційних документів, методи соціологічного дослідження.

**Результати дослідження.** Про високий фаховий рівень тренерів-викладачів та студентів-легкоатлетів, які навчались та працювали у стінах інституту, а згодом університету свідчать їхні здобутки в роботі та на спортивних аренах України та світу. Серед них можна відзначити [1,2]:

- **Балахонова Анжела Анатоліївна** - у 1994 році закінчила факультет фізичного виховання Тернопільського



державного педагогічного інституту. У спорті з 1979 року. Майстер спорту України (біг 100м) із 1993 року, майстер спорту України міжнародного класу з легкої атлетики (стрибки з жердиною) з 1994 року. Учасниця XXVIII літніх Олімпійських ігор в Афінах (2004 рік). Срібна призерка чемпіонату світу (1999 рік), чемпіонка Європи на стадіоні та в закритих приміщеннях (1998 рік), володарка Кубка Європи (1997 рік) та серед молоді (1995 рік), серед клубів (1998 рік), багаторазова чемпіонка України (1996-2001 роки) зі стрибків із жердиною. Рекордсменка світу для закритих приміщень – 4,45 м (1998 рік), тричі оновлювала рекорди Європи на стадіонах – 4,34, 4,35, 4,36 м (1997 рік). Нагороджена орденами «За заслуги» III ст. (1998 рік), «Княгині Ольги» III ст. (1999 рік).

- **Васірук Михайло Степанович** – у 1973 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педінституту. Кандидат у майстри спорту (100 м). Підготував 1 майстра спорту міжнародного класу, 7 майстрів спорту України. Його вихованка Наталія Шимон у 1993 році стала бронзовим призером чемпіонату Європи серед юніорів. Під його керівництвом починав тренуватись Дмитро Мишка, бронзовий призер чемпіонату Європи серед юніорів 1995 року. Сенік Микита – бронзовий призер Паралімпійських ігор 2008 року (Пекін), переможець та призер чемпіонатів світу з легкої атлетики серед інвалідів. Із 1975 року – тренер з легкої атлетики Тернопільської ДЮСШ «Колос». Президент дитячого спортивного клубу «Кенгуру» (1997-1999 роки). У 1996-1999 роках працював по контракту у легкоатлетичному клубі м.Спліт (Хорватія). Під його керівництвом починала тренуватись срібний призер Олімпійських ігор 2008 року (Пекін), чемпіонка світу зі стрибків у висоту Бланка Власіч. З 2000 року – викладач кафедри легкої атлетики факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету. Тренер вищої категорії. Заслужений тренер України (2007 рік).

- **Вірастюк Роман Ярославович** – випускник факультету фізичного виховання Тернопільського державного університету ім. В.Гнатюка. Український спортсмен, штовхальник ядра. Бронзовий призер Чемпіонату Європи в 1994, чотириразовий срібний призер Кубка Європи (1994, 1995, 1999, 2000), посів шосте місце на Олімпіаді в Атланті (1996). Помер у 2019 р.

- **Грабовенко Надія Йосипівна** - у 1964 році закінчила факультет фізичного виховання Кременецького державного педагогічного інституту. Викладач кафедри спорту та спортивних ігор Кременецького (1964-1969 роки), Тернопільського (1969-1972 роки) державних педагогічних інститутів (1969-1972 роки),

тренер-викладач з легкої атлетики Тернопільського фінансово-економічного інституту (1972-1980 роки), Івано-Франківського інституту нафти і газу (1980-1986 роки), тренер, директор ДЮСШ, СДЮШОР «Гарт» (1987-1997 роки). Заслужений тренер України (1998 рік). Нагороджена срібною медаллю Міжнародної федерації легкої атлетики «За великий внесок у розвиток світової легкої атлетики» (1994 рік).

- **Гоняк Володимир Михайлович** – у 1979 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного інституту Заслужений тренер України, відмінник освіти, старший тренер-викладач 1 категорії Старокостянтинівської дитячо-юнацької спортивної школи. Серед його численних вихованців вирізняється Андрій Соколовський – багаторазовий чемпіон України в стрибках у висоту, учасник в Олімпійських ігор в Сідней (2000 р.) та Афінах (2004 р.); срібний призер чемпіонату світу в закритих приміщеннях.

- **Доскоц Марія Іванівна** - у 1988 році закінчила факультет фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного інституту. Майстер спорту СРСР (1989 рік), майстер спорту СРСР міжнародного класу (1991 рік). Перша жінка в області, яка пробігла марафонську дистанцію 42 км 195 метрів (1989 рік). Бронзова призерка Всесвітньої універсиади (1991 рік) з марафонського бігу. Переможець Всесоюзних молодіжних ігор (1991 рік).

- **Дрозд Іван Прокопович** - у 1954 році закінчив Львівський державний інститут фізичної культури. Кандидат у майстри спорту з легкої атлетики, плавання та вільної боротьби. Суддя всесоюзної категорії з легкої атлетики. Працював арбітром із легкої атлетики на XXII літніх Олімпійських іграх у Москві. Розпочав свою трудову діяльність у 1960 р. в Кременецькому державному педагогічному інституті. У 1978-1979 роках – переможець конкурсу суддів всесоюзної категорії. Відмінник народної освіти (1987 рік). Помер 3 квітня 2000 року.

- **Дрозд Раїса Григорівна** – закінчила Львівський державний інститут фізичної культури, працювала викладачем кафедри теоретичних основ фізичного виховання ТДПІ, екс-рекордсменка України з естафетного бігу 4 по 100 м (1951р.), суддя Всесоюзної категорії з легкої атлетики (з 1968р.). Була суддею на XXII літніх Олімпійських іграх 1980 року в Москві, Спартакіади народів СРСР, міжнародних матчів СРСР-США, Україна-Румунія, всесоюзної спартакіади школярів та сільських спортивних ігор, кросів на призи газети «Правда», багатьох відомчих турнірів.

- **Зозуля Віра Михайлівна** – у 1992 році закінчила факультет фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного інституту. Майстер спорту міжнародного класу (спортивна ходьба) з 1996 року. Учасниця XXVII (Сідней, 2000 рік), XXVIII (Афіни, 2004 рік), XXIX (Пекін, 2008 рік) літніх Олімпійських ігор. Багаторазова чемпіонка та призерка чемпіонатів та володарка кубків України з легкої атлетики (1996-2010 роки). Рекордсменка України із спортивної ходьби 5000 м, 10 та 20 км. Учасниця чемпіонатів світу (2001, 2003, 2005 роки) та Кубків Європи зі спортивної ходьби. Переможець командного кубка Європи (2005 рік), п'яте місце на Гран-Прі Європи (2007 рік) із спортивної ходьби на 20 км. Неодноразово встановлювала рекорди України зі спортивної ходьби (5, 10, 20 км). Працює тренером-викладачем із легкої атлетики.

- **Казмірчук Володимир Гаврилович** - у 1971 році закінчив Донецький технікум фізичної культури, у 1988 році факультет фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного інституту. Майстер спорту СРСР (3000 м з/п) з 1972 року. Чемпіон України (1972 рік), 4 місце на Кубку СРСР (1968 рік). У 1973-1989 роках тренер-викладач ДЮСШ «Авангард». З 1989 по 1995 роки тренер-викладач, а з 1995 по 2009 роки директор Тернопільської обласної школи вищої спортивної майстерності. Підготував трьох майстрів спорту міжнародного класу Валерія Вандяка (чемпіон Всесвітньої Універсиади, бронзовий призер Ігор Доброї Волі, дворазовий чемпіон СРСР та багаторазовий чемпіон України з бігу на 3000 м з/п), Ольгу Стефанишину (переможниця та призерка міжнародних змагань з марафонського бігу, дворазова чемпіонка СРСР та рекордсменка світу з бігу 2000 м з/п, багаторазова чемпіонка та призерка України із спортивної ходьби та бігу на 3000 м, 5000 м, 10000 м, напівмарафону та марафонського бігу), Марію Доскач (бронзовий призер Всесвітньої Універсиади, переможець молодіжних ігор СРСР з марафонського бігу), та п'ятьох майстрів спорту. Заслужений тренер України (1990 рік).

- **Мельник Зінаїда Костянтинівна** – у 1961 році закінчила факультет фізичного виховання Кременецького державного педінституту. Майстер спорту СРСР (стрибки у висоту) з 1961 року. Чемпіонка України (1961 рік) та багаторазова призерка першості України з легкої атлетики, неодноразова чемпіонка та призерка чемпіонатів ДСТ «Буревісник», «Спартак» та «Авангард» із стрибків у висоту. Крайній результат – 170 см. Заслужений тренер СРСР із легкої атлетики з 1989 року. Працювала тренером-викладачем із легкої атлетики у спортивному клубі «Метеор» (1961-1971 роки),

СДЮСШОР №3 Дніпропетровська (1971-2000 роки). Підготувала одного заслуженого майстра спорту та двох майстрів спорту. Краща вихованка – донька Інесса Кравець, Олімпійська чемпіонка Атланти, срібний призер олімпіади в Барселоні, чемпіонка та рекордсменка світу з потрійного стрибка

- **Ралло Володимир Євгенович** - у 1981 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педінституту. У 1974 році став срібним призером Спартакіади школярів СРСР із десятиборства (7154 очки). Майстер спорту СРСР (стрибки у довжину) з 1978 року, кращий результат – 8 м 02 см. Багаторазовий чемпіон України, чемпіон всесоюзного турніру пам'яті В.Санєєва, призер Меморіалу братів Знаменських із легкої атлетики. Входив до складу збірної СРСР на літніх Олімпійських іграх у Москві. Призер міжнародних змагань у Турині (Італія). Учасник чемпіонату Європи (1978 рік). У 1982-1984 роках працював у ФСТ «Колос», у 1984-2002 роках служив в органах МВС України. Переможець чемпіонатів МВС та ФСТ «Динамо» зі службового багатоборства. Помер 20.11.2007 року.

- **Семираз Олег Володимирович** - у 1989 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педінституту. Перший майстер спорту міжнародного класу з легкої атлетики (стрибки у довжину) серед чоловіків на Тернопільщині (1984 рік). Багаторазовий чемпіон України та призер чемпіонатів СРСР зі стрибків у довжину. Кращий результат – 8,15 см. Заслужений тренер України із легкої атлетики з 1995 року. Підготував 2 майстрів спорту міжнародного класу та 2 майстрів спорту. Працював тренером із загально-фізичної підготовки в тенісному клубі міста Спліт (Хорватія), тренером-викладачем із легкої атлетики СДЮСШОР при Тернопільській академії народного господарства. Помер у 2008 році.

- **Семираз Олена Миколаївна** – у 1990 році закінчила природничий факультет Тернопільського державного педінституту. У 1988 році першою серед жінок Тернопільщини стала майстром спорту СРСР міжнародного класу (стрибки в довжину). Срібний призер Всесвітньої універсіади (1991 рік), бронзовий призер Кубка Європи (1994 рік), фіналіст Гран-прі (1993 рік) у потрійному стрибку. Багаторазова чемпіонка України зі стрибків у довжину та потрійного. Проживає в США.

- **Смечук Ярослав Іванович** – у 1986 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педінституту. Заслужений тренер України з 1998 року. Підготував 2 майстрів спорту міжнародного класу та 8 майстрів спорту зі спортивної ходьби. Його вихованці неодноразово

ставали переможцями всеукраїнських та міжнародних змагань зі спортивної ходьби, а майстер спорту міжнародного класу В. Зозуля тричі брала участь у Олімпійських іграх (Сідней, Афіни, Пекін).

- **Стребкова Наталія Йосифівна** - у 2017 році закінчила факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету. Майстер спорту України міжнародного класу. Учасниця XXXII літніх Олімпійських Ігор в Токіо (2021). Учасниця чемпіонатів Європи та світу з легкої атлетики та легкоатлетичного кросу серед юніорів та молоді до 23 років. Учасниця Кросу Націй в складі збірної Європи в Единбурзі (2014 рік). Срібний призер Чемпіонату Європи з легкої атлетики серед молоді у бігу на 3000 м з перешкодами (2017 р.). Фіналістка чемпіонату Європи (2018). Фіналістка чемпіонату Європи в приміщенні (2021). Багаторазова чемпіонка України. Учасниця п'ятиох чемпіонатів Європи з кросу. Фіналістка Діамантової ліги (2022). Рекордсменка України серед легкоатлеток у віковій категорії 20-23 роки та серед дорослих у бігу на 3000 м з перешкодами.

- **Стефанишина Ольга Василівна** - у 1983 році закінчила факультет фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного інституту. Майстер спорту СРСР (1985 рік), майстер спорту України міжнародного класу (1993 рік). Чемпіонка СРСР з бігу на 2 км з перешкодами (1991 рік), багаторазова чемпіонка України, переможець кубка України з кросу (1995 рік), бронзовий призер чемпіонату України з кросу (1996 рік). Переможець з напівмарафону (Франція 1992 рік), срібний призер Паризького марафону (1992 рік). Рекордсменка світу з бігу на 2000 м з/п в манежі (1991 рік). Тренер-викладач з легкої атлетики Тернопільської обласної ДЮСШ.

- **Шимон Наталія Іванівна** - у 1998 році закінчила факультет фізичного виховання Тернопільського державного педуніверситету. Майстер спорту України (стрибки у висоту) з 1993 року. Кращий результат – 186 см. Чемпіонка Європи 1989 року з легкоатлетичного чотириборства, бронзовий призер чемпіонату Європи з легкої атлетики (стрибки у висоту) серед юніорів (1993 рік), чемпіонка України (1991, 1993). Учасниця чемпіонату СРСР серед школярів (1991 рік). Тренер – М. С. Васірук. Проживає в Тернополі.

**Висновок.** Представлений список не є повним. Віримо, що досягнення цих людей буде мотивувати молоде покоління легкоатлетів гідно продовжувати спортивні традиції та славу нашого краю, факультету фізичного виховання та Тернопільського національного педагогічного університету

ім.В.Гнатюка. Немає сумніву, що і в подальшому факультет фізичного виховання прославиться новими здобутками, вагомим внеском у розвиток фізичної культури і спорту в Україні.

#### **Список літератури.**

1. Єднак В. Д., Степанюк О.І. Розвиток легкої атлетики в Тернопільській області // Міжнародні читання пам'яті професора Богдана Шияна. / Збірник наукових праць.. – 2015. – С. 99-103.

2. Єднак В. Д. Кафедра легкої атлетики у постатях. / Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення // Матеріали регіонального науково-методичного семінару / За заг.ред. Огністого А.В., Огністої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2019. – С. 44-52

**Кійко В.І. <https://orcid.org/0000-0002-6635-2522>**

### **НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОГО І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО КОМПОНЕНТІВ У ЗМІСТІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Львівський національний університет ім. І. Франка

**Анотація.** У статті актуалізується проблема нормативного регулювання здоров'яформувального і здоров'язбережувального компонентів змісту дошкільної освіти. Автором проаналізовано зміст концептуальних і спеціальних нормативних документів, дотичних до окреслення змісту освіти у дошкільній сфері. Головні акценти зроблено на відображенні у змісті освітніх нормативних актів основних детермінант реалізації у дошкільному вихованні здоров'яформувального і здоров'язбережувального компонентів.

**Ключові слова:** дошкільники, дошкільна освіта, здоров'язбереження, здоров'яформування, нормативне забезпечення.

**Abstract.** The article updates the problem of normative regulation of health-forming and health-preserving components of the content of preschool education. The author analyzed the content of conceptual and special normative documents related to the outline of the content of education in the preschool sphere. The main emphasis is placed on the reflection in the content of educational normative acts of the main determinants of the implementation of health-forming and health-preserving components in preschool education.

**Key words:** preschoolers, preschool education, health care, health promotion, regulatory support.

**Актуальність теми дослідження.** Сьогодні збереження, зміцнення здоров'я є важливим концептом побудови освітнього процесу на всіх рівнях. Здоров'язбережувальний і здоров'яформувальний компонент входить до складу освітніх програм усіх рівнів підготовки. Особливу увагу збереженню і формуванню здорового способу життя потрібно приділити вже у ранньому віці. Старт роботи у цьому напрямі має відбутися уже з дошкільного дитинства. В умовах сьогодення відбулися значні трансформації освітнього процесу у закладах дошкілля, які деструктивно позначилися на фізичній активності дітей дошкільного віку. Зокрема, це соціальні обмеження, викликані світовою пандемією, та згодом російське військове вторгнення на територію України, що спровокувало зрив, призупинення освітньої діяльності у закладах дошкільної освіти. Увесь освітньо-виховний процес переведено у дистанційний формат, який унеможлиблює реальний вплив педагога на фізичну активність дошкільника, дотримання ним здорового способу життя. Такі тенденції ставлять під загрозу реалізацію у змісті освіти дошкільного закладу здоров'яформувального і здоров'язбережувального компонентів і є ґрунтовним інсайтом для додаткового перегляду змісту концептуальних документів щодо забезпечення здоров'яформувальних технологій в дошкільній освіті.

**Мета дослідження:** розкрити зміст здоров'яформувального та здоров'язбережувального аспекту в нормативному забезпеченні освітнього процесу в закладах дошкільної освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати контекст розгляду фізичного здоров'я дітей, зокрема збережувальний чи формувальний.

2. Систематизувати провідні ідеї щодо забезпечення умов для адекватної фізичної активності та здорового способу життя дітей впродовж дошкільного дитинства.

**Методи дослідження.** Для організації дослідження було обрано теоретичні методи: аналіз нормативних документів у галузі освіти, узагальнення й систематизація даних теоретичного аналізу.

**Результати дослідження.** Нормативні аспекти забезпечення здоров'яформувальних технологій в дошкільній освіті визначаються Законами України. Зокрема, Законом України «Про освіту» задекларовано мету, що полягає у «всебічному розвитку людини як особистості та найвищої цінності

суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей» [3]. Отож, одним із векторів освіти є розвиток фізичних здібностей людини, унаслідок чого створюються умови для збереження й зміцнення здоров'я особистості.

У Законі України «Про дошкільну освіту» відмічається факт піклування держави «про збереження та зміцнення здоров'я, психологічний і фізичний розвиток дітей». Одним із принципів дошкільної освіти проголошено «відповідність змісту, рівня й обсягу дошкільної освіти особливостям розвитку та стану здоров'я дитини дошкільного віку». Серед завдань дошкільної освіти значиться «збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини» [2].

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту означено мету розвитку фізичної культури і спорту – «створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації» [5]. Таке формулювання вказує на чітку кореляцію між фізичною активністю особистості та реалізацією здоров'яформувального й здоров'язберезувального компонентів змісту спортивної освіти й підготовки, старт якої відбувається у дошкільному дитинстві.

У Концепції Нової української школи дотичні до здоров'яформувального й здоров'язберезувального компонентів освіти конструкти розглядаються у контексті однієї із десяти ключових компетентностей – «Екологічна грамотність і здорове життя», до якої внесено таке: «усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя» [6, с.12].

В інструктивно-методичних рекомендаціях щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах відмічається важливість «збереження і зміцнення усіх складників здоров'я, зокрема повноцінного і своєчасного розвитку фізичної, соціально-моральної, інтелектуально-пізнавальної, емоційно-ціннісної, творчої та інших сфер дитячої особистості». Передумовою вище описаного визначено застосування в освітньому процесі дошкільних навчальних закладів «науково вивірених, експериментально апробованих інноваційних освітніх методик і технологій здоров'язберезувального і здоров'яформувального



спрямування». При цьому також наголошується на дотриманні принципу дитиноцентризму в освіті, адекватній інтегрованості здоров'яформувальних технологій в дошкільній освіті в цілісний дизайн освітнього процесу, їх реалізації «через оптимізацію рухового режиму, системний підхід до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між усіма суб'єктами освітнього процесу» [4].

Основним нормативним документом, у якому якнайповніше відображено чіткий контекст розгляду фізичного здоров'я дітей, зокрема збережувальний чи формувальний, є Базовий компонент дошкільної освіти. Ним до цінностей дошкільної освіти віднесено «зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я дитини» [1, с.3]. У Базовому компоненті дошкільної освіти у межах інваріативного та варіативного компонентів передбачено формування компетентностей, дотичних здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування змісту освіти. Це, зокрема, здоров'язбережувальна, рухова, спортивно-ігрова. Загалом, у Базовому компоненті дошкільної освіти будь-яка компетентність розглядається у взаємозв'язку її складових, таких як: фізичний, психічний, соціальний, духовний розвиток дитини [1, с.4].

За освітнім напрямом «Особистість дитини» інваріативної складової Базового компонента дошкільної освіти передбачено формування здоров'язбережувальної та рухової компетентностей дошкільника. Рухова компетентність трактується як «здатність дитини до самостійного застосування життєво необхідних рухових умінь і навичок, фізичних якостей, рухового досвіду в різних життєвих ситуаціях» [1, с.5].

Базовим компонентом дошкільної освіти здоров'язбережувальна компетентність дошкільника визначена як «здатність дитини до застосування навичок здоров'язбережувальної поведінки відповідно до наявної життєвої ситуації, дотримання основ здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я у повсякденній життєдіяльності» [1, с.6].

У межах варіативного компонента передбачено дотичний до здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». За цим напрямом здійснюється формування спортивно-ігрової компетентності дошкільників, яка стандартом трактована як «здатність дитини до пізнання та усвідомлення власної приналежності до обраного виду спортивної гри; спрямування

психомоторної діяльності на досягнення умовної мети, дотримання єдиних правил спортивної діяльності як індивідуальна, так і в команді, які спрямовані на досягнення найкращого результату» [1, с.24].

На основі аналізу Базового компонента дошкільної освіти можна стверджувати, що на здоров'яформувальний вектор змісту освіти спрямовується формування рухової і спортивно-ігрової компетентностей, а здоров'язбережувальний напрям змісту дошкільної освіти реалізується через розвиток у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності.

Аналіз нормативної бази з питань реалізації здоров'яформувального й здоров'язбережувального компонентів змісту дошкільної освіти дає підстави виокремити провідні ідеї щодо забезпечення умов для адекватної фізичної активності та здорового способу життя дітей впродовж дошкільного дитинства: розвиток і підтримка рухової активності дошкільників; інтеграція рухової та ігрової активностей дошкільників; формування свідомого, ціннісного ставлення до здоров'я; мотивація дошкільників до розвитку своїх фізичних задатків; пропагування здорового способу життя; навчання основним правилам здорового способу життя, їх дотриманню; мотивація дошкільників до збереження та зміцнення власного здоров'я.

**Висновки.** Зміст нормативних документів в освітній сфері визначає основні аспекти реалізації здоров'яформувального та здоров'язбережувального компонентів у межах дошкільного виховання. Задля цього зусилля педагогів закладів дошкільної освіти має спрямовуватися на формування у дошкільників здоров'язбережувальної, рухової, спортивно-ігрової компетентностей.

#### **Список літератури.**

1. Базовий компонент дошкільної освіти. URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro\\_nov\\_u\\_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_nov_u_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf) (дата звернення: 26.09.2022).

2. Закон України «Про дошкільну освіту». URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14?find=1&text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F#w1\\_1](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14?find=1&text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F#w1_1) (дата звернення: 26.09.2022).

3. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 26.09.2022).

4. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах. URL: <https://mon.gov.ua/npa/shchodo-organizatsii->

fizkulturno-ozdorovchoi-roboti-u-doshkilnikh-navchalnikh-zakladakh (дата звернення: 26.09.2022).

5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004?find=1&text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F#w1\\_1](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004?find=1&text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F#w1_1) (дата звернення: 26.09.2022).

6. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. К., 2016. 34 с.

**Кругляк Т.<sup>1</sup>, Кругляк О.<sup>1</sup>, Кругляк Н.<sup>2</sup>**

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗА ПРОГРАМОЮ ISK У ШКОЛАХ НІДЕРЛАНДІВ**

<sup>1</sup>КЗЛОП «Самбірський фаховий педагогічний коледж ім. І.Филипчака»

<sup>2</sup>КЗЛОП «Самбірський фаховий медичний коледж»

**Анотація.** У статті висвітлено зміст фізичного виховання за програмою ISK у школах Нідерландів.

**Annotation.** The article surveys the content of physical education according to the ISK program in the Netherlands schools.

**Ключові слова:** фізичне виховання, програма ISK, школи Нідерландів.

**Key words:** physical education, ISK program, Netherlands schools.

**Актуальність теми дослідження.** Розглянута нами тема дослідження є надзвичайно актуальною для сучасної Нової української школи з точки зору обміну прогресивними педагогічними формами і методами навчання у сфері організації фізичного виховання школярів. З цієї точки зору, досвід організації шкільної системи фізичного виховання у Нідерландах буде, на наш погляд, надзвичайно корисним для вивчення і впровадження у нашій державі.

**Метою нашого дослідження** є розкриття загальних основ шкільної системи фізичного виховання за програмою ISK (міжнародних підготовчих класів) для українських дітей у школах Johan de Witt.

У дослідженні нами використано такі **методи дослідження:** педагогічні спостереження і бесіди.

**Результати досліджень.** Соціологічні дослідження вказують, що діти в Нідерландах вважаються найщасливішими

дітьми світу [2]. Один із секретів криється у шкільній системі освіти. Всі заклади освіти в країні розділені на державні, спеціальні (релігійні) і приватні школи. Більшість навчальних занять (з понеділка до п'ятниці) відбуваються у першій половині дня. До 10 років школярам фактично не задають домашнього завдання, так як вважають, що позакласні заняття у школі чи поза школою важливіші, ніж читання підручника вдома. З 9 класу учні переходять у класи середньої школи. У Нідерландах є три виду середньої освіти: підготовча середня освіта, старша середня освіта та підготовка до університету.

Система шкільної освіти Королівства Нідерланди (Голландія) характеризується демократичністю, відкритістю, доступністю та новаторством. Країна раніше від більшості Європейських країн почала впроваджувати новітні підходи в організації шкільної освітньої системи, зокрема стосовно фізичного виховання дітей.

Конституція Нідерландів гарантує свободу освіти. Загальна середня освіта є обов'язковою й безкоштовною. Вражає цілісність та комплексність шкільної освіти, її гнучкість та безперервність. Кожна дитина, яка живе в цій країні, незалежно від її громадянства, національності, релігійних уподобань, соціального статусу та фінансового рівня має можливість не просто отримати освіту, а й вибрати власний шлях інтелектуального, морального і професійного розвитку.

Завдання, які ставляться у процесі викладання фізичного виховання, зафіксовані в офіційних документах відповідних національних, регіональних чи місцевих державних структур у сфері освіти і виховання. Шкільні уроки з фізичного виховання проводяться у всіх класах і включають різноманітні види спортивної активності на свіжому повітрі та у спортивних залах чи басейнах. Уряд Нідерландів розуміє важливість фізичного виховання в школі, фізичної активності та спорту поза школою як найкращого способу проведення школярами вільного часу [3].

Війна змінила й вдосконалила систему освіти не тільки в країнах Бенілюксу (Бельгія, Нідерланди, Люксембург), але і у всьому світі. Тисячі українців, які рятувались від окупаційної російської війни, знайшли прихисток у різних країнах світу, у тому числі – у Нідерландах. Уряду Den Haag (Гааги) вдалось створити в нідерландських школах окремі класи для українських дітей, де б вони могли навчатись за різними програмами.

Навчання за програмою ISK (міжнародні підготовчі класи) у школах Johan de Witt (нідерландський підготовчий клас) спеціально розроблено для українських школярів у віці від 12 до 18 років. У школі учні навчаються п'ять днів на тиждень і

вивчають такі предмети: рідна мова (українська мова), іноземна мова (нідерландська), іноземна мова (англійська), математика, мистецтво, музика, інтегрований курс (історія Нідерландів, географія), а також фізичне виховання.

Фізичному вихованню в школі приділяється велика увага. На тиждень учні мають чотири години фізичного виховання. Для кращих учнів організують спортивний клас, у якому заняття відбуваються шість годин на тиждень. Варто зазначити, що заняття з фізичного виховання тривають дві години. Вчитель за цей час може більше уваги приділити закріпленню і вдосконаленню рухових умінь і навичок учнів з різних видів спорту. Урок фізичного виховання умовно поділяють на три частини: підготовчу (розминку), основну і заключну.

Уряд країни пропонує готові навчальні і робочі програми з фізичного виховання. Старший вчитель з фізичного виховання лише вдосконалює робочу програму й узгоджує з менеджером школи бюджет, що дозволить у відповідні години орендувати для школярів спортивні майданчики, бігові доріжки стадіону, тенісні корти, спортивні зали, плавальні басейни, майданчик для пляжного волейболу. Старший вчитель щотижня розподіляє місця занять для всіх класів. Для проведення уроків фізичного виховання, фізкультурно-спортивних свят, спортивних змагань і туристичних мандрівок школа повністю забезпечена необхідним спортивним інвентарем та обладнанням.

На першому році навчання школярам пропонують такі види спорту: спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, корфбол), гімнастика (ритмічна і атлетична), легка атлетика (біг, стрибки, метання), плавання, веслування, теніс, туристичний похід (один день), велопробіги. Уроки фізичного виховання з хлопцями і дівчатами проводить один вчитель.

На другому році навчання уроки фізичного виховання проводять два вчителі: з дівчатами – вчителька-жінка, з хлопцями – вчитель-чоловік. На другому році навчання хлопцям пропонують такі види спорту: спортивні ігри (футбол, баскетбол, бейсбол), легка атлетика (біг, стрибки, метання), вправи на тренажерах, гімнастика (атлетична), боротьба, плавання, веслування, теніс, велопробіги та туризм (туристичний похід на два-три дні). Дівчата більше уваги приділяють ритмічній гімнастиці, волейболу, легкій атлетиці (біг), вправам на тренажерах, плаванню, тенісу, туристичним походам (один день), велопробігам.

На уроках фізичного виховання школярі здобувають знання та рухові вміння і навички, які можуть у майбутньому використовуватися ними у різних життєвих ситуаціях. У школярів

формують моральні і вольові якості, основи здорового способу життя, знання принципів «чесної гри», повагу до суперників, вміння працювати у команді, допомагати один одному.

Для учнів, які готові брати участь у змаганнях на національному та міжнародному рівнях, школа пропонує опцію Elite Talent Coaching – елітне наставництво у розвитку спортивних талантів. У рамках цієї програми учням допомагають створити персоналізований план розвитку як у спорті, так і в навчанні. Молоді спортсмени забезпечуються сертифікатами на харчування і спортивний одяг.

**Висновки.** Система шкільної освіти Нідерландів характеризується демократичністю, відкритістю, доступністю та новаторством. Країна раніше від більшості Європейських країн почала впроваджувати новітні підходи в організації шкільної освітньої системи, зокрема стосовно фізичного виховання дітей.

Вважаємо, що досвід організації шкільної системи фізичного виховання у Нідерландах буде надзвичайно корисним для вивчення і впровадження у нашій державі.

#### **Список літератури**

1. Москаленко Н.В., Яковенко А.В., Сидорчук Т.В. Фізичне виховання школярів у зарубіжних країнах (XX ст. – поч. XXI ст.): [монографія]. Дніпро, 2020. 259 с.

2. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи. Дрогобич, 2017. 138 с.

3. Broeke A., Van Daltsen G., Klein G., Hardman K. Physical Education and Sport Education in the European Union: The Netherlands: Editions Revue EP.S. Paris, 2007.

**Кузь Ю.С. <https://orcid.org/0000-0003-3182-6473>**  
**Сапун С.Т. <https://orcid.org/0000-0003-4129-4271>**

### **ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ РІЗНИХ ДИСТАНЦІЙ**

Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. В.Гнатюка

**Анотація.** У статті розглядається суть силової підготовки плавців яка передбачає не тільки підвищення максимальних показників силових якостей, а й вдосконалення здібностей до їх реалізації в процесі змагальної діяльності, що передбачає забезпечення відповідності між рівнем розвитку силових якостей, досконалістю спортивної техніки і діяльності вегетативних систем.

**Ключові слова:** плавці, силові якості, здібності, методика, засоби.

**Annotation.** The article considers the essence of strength training of swimmers, which involves not only increasing the maximum indicators of strength qualities, but also improving the ability to realize them in the process of competitive activity, which involves ensuring the correspondence between the level of development of strength qualities, the perfection of sports technique and the activity of vegetative systems.

**Key words:** swimmers, strength qualities, abilities, technique, means.

**Актуальність.** У плаванні достатньо чітко позначилася проблема наукового обґрунтування принципово нових напрямків розвитку і подальшого вдосконалення тренувального процесу, оскільки можливості існуючих в даний час методів підготовки висококласних спортсменів майже вичерпали себе.

Резерви зростання майстерності плавців фахівці бачать у вдосконаленні системами їх підготовки. Особлива увага тренерів і учених звертається на необхідність вивчення, зіставлення та підбір найбільш ефективних засобів і методів підготовки, що пред'являють підвищені вимоги до технічної підготовленості та функціональних систем організму, можливостями яких визначається успіх змагальної діяльності [2].

**Метою дослідження** є розкриття методики вдосконалення силових якостей плавців різних дистанцій.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, матеріали мережі інтернет.

**Результати дослідження.** Плавання, на думку провідних фахівців [1, 3, 4], висуває специфічні вимоги до сили спортсмена, що обумовлюються характером та тривалістю динамічних зусиль у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Для досягнення високих результатів на різних дистанціях істотне значення має здатність плавця до розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості.

Вказані три форми проявів сили відіграють не однакову роль у забезпеченні високих результатів при проходженні різних змагальних дистанцій.

Максимальна та вибухова сила значною мірою обумовлюють рівень швидкісних можливостей, впливаючи на максимально доступні для плавця величини сили тяги, що досягаються при плаванні, на якість стартового стрибка та відштовхування при повороті. Ці форми проявів сили входять до переліку найважливіших факторів, які визначають результативність

плавців на дистанціях 50, 100, 200 м. Із збільшенням довжини змагальної дистанції вплив максимальної та вибухової сили поступово зменшується, але, навіть при проходженні дистанцій 800 і 1 500 м, залишається істотним.

Силова витривалість багато в чому визначає результативність плавців на всіх дистанціях, незалежно від способу плавання. Залежно від дистанції, мова йде лише тільки про переважні взаємозв'язки сили з витривалістю при роботі анаеробного та аеробного характеру [6].

Головним фактором розвитку сили м'язів є їх діяльність при значних зростаючих напруженнях. А основними засобами є вправи з різними обтяженнями. До засобів силової підготовки плавців належать різні вправи, що дозволяють діяти або на всю м'язову систему, чи вибірково на окремі групи м'язів. Засоби загальної силової підготовки можна розділити на вправи загальної, часткової чи локальної дії. До вправ загальної дії належать вправи, при виконанні яких у роботі беруть участь більш ніж 2/3 загальної кількості м'язів людини, часткової - від 1/3 до 2/3 та локальної дії - до 1/3 всіх м'язів [5].

Вправи, спрямовані на підвищення рівня загальної силової підготовки, різноманітні й можуть виконуватися як з використанням додаткових пристосувань, так і без них. Найбільш ефективними в практиці силової підготовки в плаванні - є вправи з штангою, на ізокінетичних тренажерах, з набивними м'ячами, блочними пристроями, еспандерами, гумовими амортизаторами [2].

До засобів додаткової силової підготовки відносять вправи з різними обтяженнями, які дозволяють вибірково діяти на м'язи та м'язові групи, що мають основне чи додаткове навантаження під час плавання. Найбільш часто з цією метою застосовуються вправи локальної чи часткової дії. До засобів спеціальної силової підготовки відносять вправи, які дозволяють вибірково вдосконалювати силові здібності м'язів, що мають основне навантаження під час плавання. Це такі вправи, як пропливання змагальної дистанції з максимально доступною чи близькою до неї швидкістю, швидкісне пропливання коротких відрізків за допомогою рук чи ніг, плавання з різними обтяженнями (гальмівні пристрої, лопатки), плавання на прив'язі (на місці чи з певною швидкістю). Використання цих засобів, не тільки сприяє підвищенню спеціальних силових здібностей плавця, а й є ефективним шляхом реалізації в умовах змагальної діяльності, силових можливостей, досягнутих за допомогою вправ із арсеналу загальної чи допоміжної підготовки [5, 6].



З метою підвищення зручності користування вище запропонованою інформацією пропонується таблиця методики вдосконалення силових якостей (табл. 1).

**Таблиця 1**

**Методика вдосконалення силових якостей**

№ п/п	Різновиди силових якостей	Компоненти навантажень				Метод тренування
		Величина опору (% від мах)	Кількість повторень (разів)	Кількість серій (разів)	Рівень відновлення (до ЧСС)	
1	Сила максимальна	95-100	1-3	2-3	100-110	ДИНАМІЧНІ Повторний
		70-80	7-10	2-4	100-110	Повторний
		30-40	25-30	2-4	100-110	Повторний
	Як допоміжний засіб локального виховання сили	мах напруження м'язів	5-6"	2-4	100-110	ІЗОМЕТРИЧНІ Повторний
		дор. величині опору у змагальній діяльності	До 10"	2-4	100-110	ІЗОКІНЕТИЧНІ Повторний
2	Силова витривалість	70-80	7-10	2-4	120-130	ДИНАМІЧНІ Повторний
		30-40	25-30	2-4	120-130	Повторний
		30-40	25-30	2-4	Не лімітується	Інтервальний
3	Швидкісно-силові якості	метання, стрибки, удари тощо	6-10	2-3	100-110	ДИНАМІЧНІ Повторний

Високий рівень силових якостей, що проявляються при виконанні різних вправ на суші, на думку В. М. Платонова [4], ще не гарантує високих силових здібностей при виконанні

спеціально-підготовчих чи змагальних вправ у воді. Причиною такого положення є відсутність чіткої взаємодії між силовими якостями, вегетативними функціями та технічною майстерністю плавців. Силкові можливості є тільки передумовами для зростання результатів, що вимагають спеціальної роботи, спрямованої на узгодження більш високого рівня силової підготовки зі специфічними проявами рухових та вегетативних функцій, характерних для змагальної діяльності плавця. Забезпеченню відповідності між рівнем розвитку силових якостей, досконалістю техніки спортивних рухів, діяльністю вегетативних систем сприяє використання в процесі спортивного тренування принципу спорідненої дії. Суть цього принципу полягає у необхідності забезпечення відповідності методичних умов розвитку фізичних здібностей, підвищення можливостей вегетативних систем та становлення основних складових технічної майстерності спортсмена-плавця. Якщо цей принцип витримується, то підвищений рівень фізичної та функціональної підготовки тісно пов'язується з технічною майстерністю, створюючи достатньо узгоджену систему.

Виходячи з цього можна зробити **висновок**, що в процесі силової підготовки плавців обов'язковою умовою повинно бути таке виконання вправ, при якому б забезпечувалася певна відповідність їх координаційних структур і особливостей основної змагальної вправи. Ця відповідність притаманна вправам, виконання яких одночасно з розвитком фізичних якостей удосконалює й вузлові параметри спортивної техніки.

#### **Список літератури.**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Астрель: ФСТ, 2005. – 159 с.
2. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І.Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
3. Плавання: навчальний посібник для вчителів загальноосвітніх шкіл / Під загальною редакцією професора Ж.Л. Козіної. – Харків. ТОЧКА., 2013. – 292 с.
4. Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов., С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1985. – 256 с.
5. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимп. Лит., 2012. Кн. 1. – 480 с.
6. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимп. Лит., 2012. Кн. 2. – 544 с.

Ладика П.І. <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>  
Ящик О.Б. <https://orcid.org/0000-0002-8420-3336>

## ПОТРЕБИ ОСВІТНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СПОРТИВНО- ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН У КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЯХ

Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. В.Гнатюка

**Анотація.** Специфіка навчальної діяльності з дисциплін спортивно-педагогічного профілю вищої фізкультурної освіти є головним фактором, що обмежує інтенсивність інформатизації освітнього процесу. Дане дослідження присвячено пошуку педагогічно виправданих способів впровадження комп'ютерних технологій у процес викладання спортивно-педагогічної дисциплін.

**Ключові слова:** фізична культура і спорт, спортивно-педагогічні дисципліни, комп'ютерні технології

**Annotation.** The specificity of educational activities in the sports and pedagogical profile of higher physical education is the main factor limiting the intensity of informatization of the educational process. This study is dedicated to the search for pedagogically justified ways of introducing computer technologies into the process of teaching sports and pedagogical disciplines.

**Keywords:** physical culture and sports, sports and pedagogical disciplines, computer technologies

**Актуальність.** У структурі освітнього процесу з підготовки фахівців із вищою фізкультурною освітою особлива увага приділяється вивченню теорії та методики виду спорту. Ця навчальна робота виконується у межах дисциплін спортивно-педагогічної підготовки. Основним результатом освоєння студентами програмного матеріалу є формування комплексу спеціальних компетенцій, які є обов'язковими для подальшої професійної діяльності. До перспективних способів підвищення ефективності спортивно-педагогічної підготовки в даний час слід віднести впровадження інформаційних та комунікаційних технологій (ІКТ) [2,3].

Методичні аспекти комп'ютеризації спортивно-педагогічної підготовки є предметом дослідження багатьох науковців [1,3,5]. Пропоновані способи застосування ІКТ у навчальній діяльності, як правило, забезпечують ілюстративно-пояснювальну та контролюючу функцію. У свою чергу відомо, що основною

перевагою комп'ютеризації навчання у професійній освіті є можливість автоматизувати процеси формування спеціальних професійних компетенцій. Це так звана "тренінгова" функція ІКТ. Накопичений практичний досвід викладання спортивно-педагогічних дисциплін поки що не має відомостей про форми і методи комп'ютеризації навчальної діяльності, спрямованої на вироблення умінь застосовувати знання в різних ситуаціях. Таким чином, існує проблема визначення педагогічно виправданих засобів та методів комп'ютеризації навчальної діяльності зі спортивно-педагогічних дисциплін. Як спосіб її вирішення запропонуємо вивчення потреб освітнього процесу в комп'ютерних технологіях [4].

**Мета дослідження:** вивчити потреби освітнього процесу зі спортивно-педагогічних дисциплін у комп'ютерних технологіях навчального призначення.

**Методи та організація дослідження.** Аналіз та узагальнення літературних даних.

**Результати та їх обговорення.** Особливістю потреб у сфері інформатизації освітнього процесу є те, що вони підпорядковані закономірностям навчальної діяльності та інтегровані у систему пошуку способів її покращення.

Уявімо процес формування спеціальних компетенцій як сукупність щодо самостійних видів навчальної діяльності, об'єднаних спільною метою. Кожен структурний елемент забезпечує вирішення специфічних завдань, має систему засобів та методів, а також показники, що характеризують результативність роботи студента. Для того, щоб виявити типові труднощі викладачів в організації та реалізації практико-орієнтованого навчання, їм було запропоновано вказати частоту застосування окремих видів навчальної діяльності. Аналіз наукових досліджень показав, що науковці виділяють 11 варіантів видів навчальної діяльності, результати яких гарантовано затребувані на практиці:

- 1) аналіз техніки рухових дій з метою виділення основи, провідної ланки та деталей;
- 2) якісна характеристика спостережуваної рухової дії (правильно чи неправильно);
- 3) фіксація на основі спостереження за вправою, які елементи техніки виконуються з помилкою;
- 4) діагностика виявлених помилок у техніці виконання вправи за шкалою: груба, значна чи похибка;
- 5) характеристика причин порушення техніки;
- 6) підбір спеціальних вправ для вирішення конкретних завдань процесу навчання руховим діям (залежно від етапу навчання, індивідуальних особливостей, тощо);
- 7) проведення комплексів вправ, вкладених у навчання техніці (елемента техніки) рухових

дій; 8) прийняття рішення на основі аналізу рухових тестів щодо подальшого змісту процесу навчання; 9) підбір спеціальних вправ, спрямованих на виправлення помилок у техніці; 10) дозування та контролю навантаження у процесі занять фізичними вправами; 11) суддівство змагань (елементи суддівської практики) [2,3,5].

На етапі розвитку інформатизації спортивно-педагогічної підготовки чітко проявляється брак однозначних наукових відомостей, ілюструють педагогічну доцільність впровадження комп'ютерних технологій. Аналіз даних дозволив сформулювати три групи результатів. До першої групи віднесено показники, які мають, на думку викладачів, максимальну ймовірність реалізації. Найбільша кількість відповідей із групи «висока ймовірність» та «дуже висока ймовірність» було виставлено на користь наступних результатів: підвищення доступності для студентів навчально-методичної інформації – 76,1%; забезпечення якості наочності техніки рухових процесів – 73,6% відповідей; забезпечення якості наочності тактики у спортивних іграх – 73%. Це разом має, за характеристикою респондентів, вплинути на якість навчально-методичної підготовки студентів (71,8%). Друга група результатів поєднує ті, що мають 50% ймовірності: підвищення якості спортивно-технічної підготовки (55,3%); автоматизація контролю за знаннями студентів (50,6%); підвищення якості суддівської підготовки (47,1%); зниження навантаженості викладача рахунок зменшення «непродуктивних» видів виробничої діяльності (47,1%). Третя група результатів із низьким рівнем очікування. До неї віднесено можливість автоматизації вироблення у студентів професійних знань та умінь. Цей варіант відповіді отримав лише 37,7% оцінок високої та дуже високої ймовірності.

Більшість викладачів трактують комп'ютеризацію спортивно-педагогічної підготовки із позицій оптимізації інформаційних процесів, що здійснюються у навчальній діяльності. Забезпечення наочності за своїм технологічним призначенням у структурі навчальної роботи має інформаційне походження. Можна стверджувати, що викладачі відводять ІКТ допоміжну функцію. Це означає, що ця технологія неспроможна нині інтегруватися у структуру основних процесів, здійснюваних під час спеціальної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Звідси очевидним є факт неможливості забезпечити за допомогою існуючих технологічних рішень принципово вищий якісний рівень навчання студентів [2,3].

Таким чином, дані, одержані в ході дослідження, вказують на відносно низький рівень комп'ютеризації основних дидактичних процесів, що супроводжують спортивно-педагогічну підготовку. Існуючі на даний момент форми застосування ІКТ не здатні забезпечити якісно більш високу ефективність навчальної роботи. Причому ця ситуація фіксується попри існування певних досягнень у теорії та практиці інформатизації вищої фізкультурної освіти. Вивчення досвіду викладання спортивно-педагогічних дисциплін показує, що провідною спрямованістю освітнього процесу є формування у студентів комплексу компетенцій, що виробляються під час спортивно-технічної та навчально-методичної видів підготовки. Відповідно саме ці види підготовки мають стати основними об'єктами для впровадження інформаційно-технологічного забезпечення [1,3,4,5].

**Висновки.** Потреби освітнього процесу зі спортивно-педагогічних дисциплін у засобах ІКТ обумовлені такими обставинами: - засоби комп'ютерної візуалізації надають значно ширші можливості у пред'явленні студентам інформації навчального призначення про техніку рухових дій та тактику змагання; - в умовах дефіциту навчального часу, що відводиться відповідними програмами підготовки фахівців, на освоєння виду спорту суттєво зростає роль інструментів, що оптимізують інформаційні процеси освітнього змісту (збір, накопичення, зберігання, пред'явлення навчальної інформації, контроль ефективності її освоєння); - за допомогою ІКТ може бути виконано моделювання тих видів виробничої діяльності, які складно чи неможливо реалізувати за допомогою традиційних методичних підходів.

#### **Список літератури.**

1. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков. // Теор. и практ. физ. культ. -2001. – № 5.- С. 56.
2. Єрмаков С. С. Наукові інформаційні аспекти фізкультурної освіти / С. С. Єрмаков // Актуальні проблеми фізкультурної освіти : матеріали ІІ електронної наукової конференції (18 травня 2008 р. м. Харків) / Харьк. нац. пед. ун-т. Г. С. Сковороди. – Харків „ОБС”, 2006. С. 3 – 6.
3. Клопов Р.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика: [монографія] / Роман Вікторович Клопов, за ред. С. О. Сисоєвої – Запоріжжя: Вид-во Запорізького національного університету, 2010. – 386 с.

4. Ладика П.І. Напрямки застосування інформаційних технологій у навчально-тренувальному процесі легкоатлетів / П.І. Ладика /Сучасна гуманітаристика: збірник матеріал V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, (Переяслав-Хмельницький 15 грудня 2017) Переяслав-Хмельницький. 2017, Вип 4. С. 39-42.

5. Резніков В.М. Тенденції прискорення інформатизації освіти в Україні/В.М.Резніков./—[Електронний ресурс].—Режим доступу: <http://www.rusedu.info/Article758.html>

**Левандовська Л.Ю. [orcid.org/0000-0002-9609-7542](https://orcid.org/0000-0002-9609-7542)**

**Кучер Т.В. <https://orcid.org/0000-0001-9806-2821>**

### **ФОРМУВАННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВ, КРИТЕРІЇВ ОПТИМАЛЬНОГО НОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка

**Анотація.** У статті розкрито основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів як основної умови формування здорового способу життя й основи побудови правильного напрямку оздоровчого процесу; головні причини низки важких порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушен **Ключові слова:** рівень здоров'я, рухова активність, руховий апарат, фізичне навантаження, обмін речовин, погіршення психічного стану.

**Annotation.** The article reveals bases and criteria of senior pupils' physical activity normalization as the main condition of healthy lifestyle development and basis of right improving process construction; the main reasons of musculoskeletal system deviations; physical development; chronic diseases of internal organs; metabolic disorders; mental state deterioration.

**Keyword:** level of health, motor activity, motor apparatus, physical load.

**Постановка проблеми.** За останні шість років в Україні на уроках фізкультури сталося 15 смертельних випадків. Тільки один із них пов'язаний із травмою, а решта – наслідки серцево-судинних захворювань дітей[4]. Це вказує, що сучасна молодь має незадовільну функціональну пристосованість до фізичних навантажень. Як указано в загальнодержавній програмі

«Здорова нація»[5], особливою загрозою майбутньому нашої країни є нинішній стан здоров'я й спосіб життя молоді.

11 листопада 2008 р. на спільному засіданні колегій 3-х Міністерств: освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту під головуванням віце-прем'єр-міністра України Івана Васюника прийнято рішення, що для виховання й формування фізично, морально та духовно здорової дитини необхідне реформування фізичного виховання в навчальних закладах як найбільш ефективного способу зміцнення здоров'я[6].

Обмежена рухова активність у школярів є однією з головних причин низки порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану. Серед оздоровчих засобів рухова активність школярів набуває виняткового значення.

Актуальність дослідження визначена низьким рівнем фізичного стану учнівської молоді, який має стійку тенденцію до погіршення, зумовлена різними факторами.

Важко однозначно визначити оптимальний обсяг навантаження з метою досягнення оздоровчого ефекту. Проблема нормування рухової активності досить складна, при її розв'язанні потрібно враховувати багато аспектів. Але в результаті аналізу літературних даних і педагогічного досвіду можна стверджувати, що тривалість одного заняття фізичними вправами для оздоровлення повинна бути в межах від 30 хв. до 1 год. У тижневому циклі таких занять повинно бути не менше 3-х. Звичайно, підхід до кожної людини повинен бути суворо диференційований залежно від віку, статі, специфіки та інтенсивності рухової активності, стану здоров'я, тренуваності тощо[2].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Критерій оптимальної норми рухової активності – це надійність функціонування всіх систем організму, здатність адекватно реагувати на умови, навколишнього середовища, що змінюються. Порушення гомеостазу та неадекватність реакцій вказують на вихід за межі оптимальної норми, що, у підсумку, приводить до погіршення здоров'я.

Особливу важливість у шкільному віці мають вікові норми, які розглядаються як порівняльні (контрольні) для оцінки індивідуальної рухової активності. Норма рухової активності повинна ґрунтуватися на доцільності й корисності для здоров'я. Для цього потрібно орієнтуватися на показники, що характеризують фізичне здоров'я дітей.



Важливо не тільки знати, скільки потрібно рухатися й робити локомоцій протягом доби й тижня, а й із якою метою, якого рівня фізичного стану потрібно досягти, що вимагає визначення спрямованості фізичних вправ, параметрів фізичних навантажень. Школярі для нормального розвитку і профілактики захворювань повинні виконувати до 20 тис. локомоцій. Рівень рухової активності в шкільному віці значною мірою обумовлений не віковою потребою в ній (кінезофілією), а організацією фізичного виховання в школі, залученням дітей до організованих і самостійних занять у позаурочний час[3].

Установлено, що для школярів необхідний щоденний двогодинний обсяг рухової активності при достатньому фізичному навантаженні, який здатний компенсувати потребу в русі.

У більшості розвинених країн передбачається, як правило, 3-4 обов'язкові заняття фізичною підготовкою на тиждень. У зміст заняття входять загальнорозвивальні вправи, спортивні й рухливі ігри, плавання, танцювальні вправи. Програми фізичного виховання надзвичайно варіативні. Учителю надається право використовувати різноманітні засоби фізичного виховання й додаткові фізичні навантаження залежно від індивідуального рівня фізичної підготовленості тих, що займаються. Так, у більшості шкіл США, крім обов'язкових уроків, щотижня проводяться змагання й три додаткових заняття в позаурочний час[1, С. 56].

Комплексна програма із фізичного виховання, прийнята в Україні, крім двох-трьох обов'язкових уроків на тиждень, передбачає додаткові й факультативні заняття, фізичні вправи в режимі дня. Діти повинні щодня бути зайняті фізичними вправами близько двох годин. Але навіть за найбільш сприятливих умов загальноосвітня школа не в змозі забезпечити необхідний обсяг рухової активності, тому фактична спеціально організована рухова активність обмежується 2-3 годинами на тиждень, що становить 20-30 % від гігієнічної норми й обумовлює щоденний дефіцит рухової активності[3].

Хронічний дефіцит рухової активності став сьогодні реальною загрозою здоров'ю та нормальному розвитку учнів. Щоб виключити негативний вплив гіпокінезії на дитячий організм, потрібна рухова активність.

Для дітей шкільного віку рекомендується така сумарна добова тривалість виконання рухів різної інтенсивності:

у 3-й групі інтенсивності – 90–200 хв (для дівчаток) і 80–180 хв (для хлопчиків);

у 4-й групі інтенсивності – відповідно, 25–45 і 30–45 хв;

у 5- й групі інтенсивності – 10–30 і 25–45 хв;

у 6- й групі інтенсивності – 3–5 і 3–15 хв.

Наведені показники можна використати для оцінки достатності або недостатності рухової активності конкретної вікової групи дітей у зіставленні з умовами життя, навчання, організацією процесу фізичного виховання. Однак їх досить важко використати для визначення індивідуальної норми.

### **Висновки і перспективи подальшого дослідження.**

Нормативи фізичної підготовленості, виконання яких обумовлено оптимальним й економічним рівнями функціонування основних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової), а також обмінних процесів, відповідають високому рівню фізичного здоров'я. Для його досягнення необхідний індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності[2]. Отже, індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, що можна виразити кількісно показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму.

Серед оздоровчих засобів рухова активність школярів набуває виняткового значення. Обмежена рухова активність одна з головних причин низки важких порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану.

Найбільше оздоровче значення мають аеробні фізичні тренування. Подальші дослідження дадуть можливість розробити необхідний індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності кожного школяра залежно від віку, рівня здоров'я, фізичного розвитку, соматотипу, що приведе до покращення роботи фізіологічних систем організму й зміцнення здоров'я.

### **Список літератури.**

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. 383 с.

2. Бородін Ю. А. Сучасні проблеми фізичної культури у формуванні здоров'я нації. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : зб. наук. ст. Харків : ХГАДИ (ХХПІ), 2002. № 6. С. 43-56.

3. Домашенко А. В. Прогностична динамічна модель фізичного виховання студентської молоді в період оновлення суспільства в Україні Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2002. № 23. С. 3-10.

4. Євстратов П. І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів. Буковинський науковий вісник. Чернівці, 2005. С. 209-211.

5. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. Фізичне виховання в школі. 2009. № 1. С. 47-51.

6. Рішення колегії МОН про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді: Закон України від 11 лист. 2008 р. № 1078. Урядовий кур'єр. 2017. 15 листоп.

**Лях-Породько О.О. [orcid.org/0000-0003-4165-1646](https://orcid.org/0000-0003-4165-1646)**

## **ТЕОРЕТИЧНА ТА ПРАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ОЛЕКСАНДРА ТИСОВСЬКОГО У РОЗВИТКУ ТЕНІСУ**

Національний університет фізичного виховання та спорту  
України

**Анотація.** У статті проаналізовано теоретичну спадщину Олександра Тисовського щодо розвитку тенісу. З'ясовано особливості практичної діяльності у становленні тенісу в Україні. Виявлено, що Тисовський був майстерним гравцем, суддею, тренером, лектором та автором статей та книг.

**Annotation.** The article analyzes the theoretical heritage of Oleksandr Tysovsky regarding the development of tennis. The peculiarities of practical activities in the formation of tennis in Ukraine have been clarified. It was revealed that Tysovsky was a master player, judge, coach, lecturer and author of articles and books.

**Ключові слова:** Олександр Тисовський, теніс, Україна.

**Keywords:** Oleksandr Tysovsky, tennis, Ukraine.

**Актуальність теми дослідження.** Олександр Тисовський знаний широку загалу як один із засновників української національної організації Пласт [3]. Звісно разом з Петром Франком, Іваном Чмолюю та іншими достойниками.

Також відомо про Олександра Тисовського, що він науковець, педагог, громадський діяч [2]. Однак є ще одна улюблена Тисовським справа – це ситківка (теніс). Власне про захоплення ним цим видом спорту вкрай мало інформації. Навіть в автобіографії Олександр Тисовський ані трішечки не згадує про теніс!

Тому обрана тема нашого дослідження є досить актуальною, що потребує детальніших розвідок та аналізу.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз та виявити особливості теоретичної та практичної діяльності Олександра Тисовського у розвитку українського тенісу.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, першоджерел та мережі Інтернет, описовий метод.

**Результати дослідження.** Олександр Тисовський унікальна постать в історії України. Його зацікавлення різними сферами життєдіяльності суспільства вражає. На перший погляд біографія Тисовського відома широкому загалу, а у вузьких колах спеціалістів теж наче вже все проаналізовано. Однак, є захоплення Тисовського, яке було публічним але для сучасників залишилось малопомітним. Тож маємо нагоду дізнатися більше про видатного українця. Це ще одна до цього часу не «перегорнута сторінка» життя Олександра Тисовського.

1. **Тисовський майстер гри в теніс.** Карло Мулькевич у статті «З українського ситківкового життя» (Діло, 1926, число №161) розповідаючи про розвиток ситківки серед українців говорив так: «Українське ситківкове життя у Львові пульсує тепер інтенсивно. Л. К. С. складається з людей свідомих свого завдання: має він членів з великою технікою і добрим знанням гри (д-р Тисовський, Т. Франко, Сасик й інші)» [1].

2. **Тисовський сеньйор ситківки.** 18 травня 1924 року у Львові Олександр Тисовський бере участь у змаганнях. 11, 13 та 14 червня 1925 року відбулись обласні ситківкові змагання у Львові. У цих змаганнях виступав Олександр Тисовський. У травні 1926 року Львівський ситківковий клуб організував змагання. У класі сеньйорів виступав Тисовський.

3. **Тисовський суддя змагань.** Він був у складі суддівської комісії (разом з Тарасом Франком) спортивного свята українських шкіл 1 червня 1925 року.

4. **Тисовський лектор.** 12 травня 1926 року у домівці Пласту під час зборів членів Л.К.С. Тисовський виголосив реферат «Українська ситківка в світлі міжнародних приписів». Коротко про виступ та реферат відома наступна інформація: старанно опрацьований, ґрунтувався на всебічному аналізі міжнародних джерел. Слухачі мали змогу ознайомитись із правилами гри. Автор звертав увагу на хиби української ситківки (невідповідність тенісних кортів, невідповідний одяг, старий інвентар, куріння під час гри, відсутність класифікації гравців щодо їх сили, стилю та техніки), а також рекомендував використовувати англійську термінологію і дотримуватись англійських правил гри, як робить весь тенісний світ. Радив як розвинути українську ситківку на вищій рівень майстерності й організованості.

Після такого ґрунтового дослідження ситківки учасники лекції вирішили цей реферат видрукувати і видати новий підручник.

5. **Тисовський тренер.** Після своєї лекції 12 травня 1926 року він провів майстер клас із ситківки. Олександр Тисовський навчав як правильно тримати ракетку й поділився секретами тактики гри.

6. **Тисовський автор статей та книг.** Теоретичний доробок Олександра Тисовського із ситківки чималенький. У Спортовому Альманасі на 1934 рік було вміщено дві статті Тисовського: Ситківка та Столова ситківка.

**Висновок.** Олександр Тисовський є одним із провідників національно-патріотичного руху українського народу. Він переймається освітою, молодіжним рухом, педагогікою та вихованням, вишколом й підготовкою до боротьби за волю України, політикою та ще й спортом. Серед найулюбленіших його видів спорту був теніс. На західноукраїнських землях у 20-30 роках ХХ століття теніс мав досить популярності. Зокрема, це й завдяки теоретичній та практичній діяльності Олександра Тисовського.

#### **Список літератури.**

1. Муль-вич К. Зі спорту. З українського ситківкового життя // Діло. - №161. - від 24.07.1926, С. 4.
2. 45 років праці для Пласту. Д-р. Олександр Тисовський // Вогонь орлиної ради. - №13 від 01.06.1956, С. 4.
3. Тисовський Олександр. Режим доступу: <https://100krokviv.info/2017/08/tysovskiy-oleksandr/>

**Маляр Е.І., <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>**  
**Маляр Н.С., <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>**

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ЖІНОЧОМУ РЕГБІ**

Західноукраїнський національний університет

**Анотація.** У публікації розкрито особливості психологічної підготовки в жіночому регбі як в командному виді спорту; охарактеризовано чинники, які впливають на рівень психологічної підготовленості регбісток: особистісні, емоційно-вольові, ситуативні чинники та соціальні фактори; визначено та охарактеризовано основні методи для підвищення рівня психологічної підготовленості регбісток.

**Ключові слова:** регбі, психологічна підготовка, команда.

**Annotation.** The publication reveals the features of psychological training in women's rugby as in team sports; describes the factors that affect the level of psychological preparedness of rugby players: personal, emotional-volitional, situational factors and social factors; the main methods for increasing the level of psychological fitness of rugby players have been identified and characterized.

**Keywords:** rugby, psychological training, team.

**Актуальність.** Особливо актуальною, і потребує спеціального вивчення, в жіночому регбі є проблема міжособистісних відносин. Гра в регбі в умовах тренування і тим більше змагальної діяльності вимагає координованої взаємодії гравців один з одним, яке повинне здійснюватися в умовах сприятливого соціально-психологічного клімату, на основі позитивних взаємовідносин, взаєморозуміння та емоційно-діяльнісної підтримки. Однак часто такі відносини між регбістками не складаються. Навпаки, ці відносини часто мають негативну природу і без спеціальної корекції негативно впливають на успішність виступів в змаганнях [2, 6].

**Мета дослідження** – визначити та охарактеризувати основні методи для підвищення рівня психологічної підготовленості регбісток.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, синтез, індукція, дедукція.

**Результати дослідження.** Особистісно-діяльнісний підхід дозволяє об'єднати численні фактори, що впливають на підготовленість регбісток, в наступні групи: 1) особистісні чинники (особливості спрямованості особистості, системи його відносин до діяльності, іншим людям, здібності, темперамент, досвід), 2) емоційно-вольові чинники (особливості емоційних станів і можливості їх регулювання), 3) ситуативні чинники (завдання, умови даних змагань), 4) соціальні фактори (рівень розвитку команди як групи, взаємини, соціально-психологічна атмосфера в команді, відносини з тренером) [2, 7].

Для регбісток, як представників командного виду спорту, співвідношення між перерахованими факторами буде своєрідним, цілком можливо, що провідним виявиться соціальний фактор. На міру виразності ситуативного чинника можуть вплинути і рівень підготовленості противника, суддівство, своє або чуже поле, погода, настрій і самопочуття гравців. Важливо вивчити, як ці фактори впливають на підготовленість регбісток і як вони враховуються тренером і гравцями для вдосконалення змагальних здібностей регбісток [4].

Фахівці відзначають, що дуже важливу роль в психологічній підготовці спортсменів грають методи впливу на їх свідомість [2]. Перш за все це методи переконання і навіювання. Метод переконання є універсальним і на думку вчених і практиків спорту може успішно використовуватися як в процесі завчасної роботи щодо забезпечення його підготовленості до спортивних змагань, так і безпосередньо при підготовці регбійної команди до конкретного виступу.

Переконання як словесний вплив на свідомість спортсменки будується за допомогою аргументів і логічно точних доказів, результатом якого є глибоко відчута і усвідомлена нова точка зору спортсменки, її тверда позиція, нове ставлення до різних сторін тренувального процесу, команди, тренера, самого себе. До групи основних відносин, які необхідно за допомогою переконання сформувані у спортсменок і команди в цілому, на думку авторів, входять: позитивне ставлення до спортивного життя взагалі і спортивного режиму зокрема, позитивне ставлення до виконуваного і майбутнього навантаження і пов'язаного з ними нервово-психічної напрузі, позитивне ставлення до тренера, повагу до його авторитету, позитивне ставлення до команди гравців, справедлива оцінка їх вкладу в загальний результат [3].

Крім методу переконання в групі методів впливу на свідомість фахівці виділяють методи навіювання. Основою навіювання, на відміну від аргументів і доказів переконання, є глибина довіри до джерела інформації, що забезпечує некритичність сприйняття. Навіювання на відміну від переконання не вимагає багато часу, дискусій і міркувань, тому, його застосування на думку фахівців, найбільш ефективно в умовах обмеженого часу, необхідності швидкого отримання результату впливу.

Метод моделювання в тренуванні змагальних ситуацій дозволяє і спортсмену, і тренеру, і команді в цілому проявляти і розвивати саме ті якості, які забезпечують надійність і результативність виступу в наступних змаганнях, провокує азарт, змагальність, гру з максимальною викладкою сил і можливостей, а значить цей спосіб дозволяє не тільки успішно готуватися до змагань, а й забезпечує суттєвий тренувальний ефект [5].

Спеціально в науковій літературі зазначається важлива роль методів стимулювання і корекції поведінки і відносин регбісток до різних явищ спортивного життя [2, 6, 7].

Дослідники відзначають, що результативність заохочень і покарань визначається їх справедливістю, своєчасністю, відповідністю вчинку і проступку.

Крім загальнопедагогічних методів впливу на спортсмена в ході його психологічної підготовки в науково-практичних джерелах описуються спеціальні методи впливу, такі як психорегулююче тренування, аутогенне тренування, методи самовпливу, гетеротренінгу [2].

Основними видами психорегулюючого тренування спортивні фахівці називають релаксуючий, який забезпечує баланс гальмівних і збудливих процесів з деякою перевагою гальмування, а також стимулююче тренування, яка забезпечує мобілізацію процесу збудження в корі великих півкуль головного мозку. У спеціальній літературі докладно описуються особливості організації таких тренувань і доводиться їх незаперечна роль в підвищенні психологічної підготовленості регбістів і команди до змагань [2, 3].

Метод аутотренінгу як використання навіювання в умовах м'язової релаксації і регуляції м'язових і скелетних м'язів також детально описаний в наукових джерелах. Аутотренінг передбачає контроль і регуляцію темпу мови, сприяє моделюванню переживань простих емоцій з метою підвищення управління емоційним станом спортсменок в умовах напруженої змагальної ситуації [2].

Регбі один з видів спортивної діяльності, в якому людина проявляє себе на максимумі можливостей, має умови яскравіше ніж в інших видах діяльності, побачити багато проблем людських відносин і їх найбільш цікаві прояви [4].

На думку фахівців, проблема оптимізації взаємовідносин в спорті, використання їх як фактору успіху важлива як для тренера, так і для членів команди [2]. Взаємини в спортивній команді набувають особливої важливості, оскільки спортивна гра вимагає узгодженості дій, управління сильними емоціями, викликаними протистороною з суперником. Ігрові види спорту, зокрема, жіноче регбі вимагає від спортсменок визнання авторитету і майстерності тренера. Але при цьому для успіху спортивної боротьби необхідні самостійність гравця в ухваленні рішення, соціально-психологічна чуйність, інтуїція [3].

### **Висновки.**

1. Психологічна підготовка в регбі здійснюється для вирішення різноманітних завдань, які можна віднести до трьох рівнів: а) внутрішньогруповий (спілкування в команді взагалі, між багатьма або декількома учасниками); б) міжособистісний (нормалізація спілкування між двома конкретними партнерами або декількома парами); в) власне-особистісний.

2. Важливу роль в психологічній підготовці спортсменів грають методи впливу на їх свідомість: методи переконання і



навіювання, методи стимулювання і корекції поведінки, психорегулююче тренування, аутогенне тренування, методи самовпливу та гетеротренінгу.

**Перспектива подальших досліджень.** Проведені дослідження не вичерпують всіх аспектів розглянутої проблеми та передбачають подальший науково-педагогічний пошук у напрямку формування комунікативної компетентності регбісток.

**Список літератури.**

1. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія / Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с.

2. Кірсанов Д.В. Програма підготовки регбістів Федерації регбі Одеської області / Д.В. Кірсанов. Одеса: ТОВ «Спортдрук», 2013. 26 с.

3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. та доп. / В.М. Костюкевич.– Київ: КНТ, 2018., 616 с.

4. Маляр Е.І. Основні особливості та принципи побудови ефективної гри у регбі / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр // Вісник прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Вип. 29. Івано-Франківськ, 2018. С. 44-48.

5. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2 – 2015. – 752 с.

6. Thoburn P. Taking Rugby with «Thorbs», Noth Shore's / P. Thoburn. New York, 2016. P. 4.

7. Wayne S. Smith Wayne re join All Blacks coaching staff for 2015 / S. Wayne. Wellington, 2015. P. 3–5.

## МЕТОДИЧНА ПАРАДИГМА ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника

**Анотація.** У статті подано об'єктивні критерії оцінки фізичного стану школярів на підставі даних як про фізичну підготовленість, так і визначення резервів фізіологічних систем організму та його резистентності до впливу факторів довкілля, в тому числі патогенних за допомогою імунобіологічного захисту. Оцінка фізичного здоров'я дітей повинна базуватися не тільки на показниках рухової підготовленості, а на вимірюванні змінних з віком параметрів фізіологічних систем організму.

**Ключові слова:** методична парадигма, фізичний стан, школярі.

Annotation. The article presents objective criteria for assessing the physical condition of schoolchildren based on data on both physical fitness and determining the reserves of physiological systems of the body and its resistance to the influence of environmental factors, including pathogenic ones with the help of immunobiological protection. Assessment of children's physical health should be based not only on indicators of motor readiness, but on the measurement of parameters of physiological systems of the body that change with age.

Key words: methodological paradigm, physical condition, schoolchildren.

**Актуальність.** Інтерес до проблеми «Вчення про здоров'я людини» у даний час цілком закономірний. Ця цікавість визначається розвитком науково-технічного прогресу, що триває, й у той же час погіршенням стану здоров'я як дорослого населення, так і дітей, підлітків та молоді. З'явилися нові визначення захворювань – «хвороби сучасної цивілізації»: ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарду, гіпертонічна хвороба, остеохондроз, неврози, ожиріння, гіпотрофія, цукровий діабет та інші. Якщо раніше ці хвороби найчастіше зустрічалися в людей похилого віку, то тепер вони виявляються в раній період онтогенезу [4]. Відомо, що найкращим способом зберегти здоров'я є профілактичні заходи (належний рівень рухової активності, формування резистентності до впливу факторів довкілля (загартування), раціональне харчування, особиста та

соціальна гігієна, адекватність професійної діяльності і кліматичних умов можливостям організму, підтримання належної якості довкілля (атмо-, гідро-, літосфери), урахування ймовірних спадкових недуг тощо [3].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) ще в 1946 році у своєму статуті записала, що «... здоров'я варто розуміти як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хворіб або фізичних дефектів». Проте, таке визначення здоров'я не зовсім відповідає сучасним потребам суспільства і має потребу в зміні.

Мета – розкрити сутність методичної парадигми вивчення фізичного здоров'я школярів.

**Методи.** В роботі використано гіпотетико-дедуктивний та системний методи дослідження.

**Результати.** Відомі фахівці з валеології, наприклад Г.Л. Апанасенко [1] запропонував своє визначення: здоров'я - найбільша особистісна й соціальна цінність, дуже складна категорія, що являє собою результат взаємодії індивіда і навколишнього середовища. Це гармонія, внутрішньо системний порядок, що забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, який дозволяє людині добре почувати себе й оптимально виконувати біологічні і соціальні функції. Якщо простіше, то під здоров'ям варто розуміти можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодіючи з ним вільно, на основі біохімічної і психо-соціальної сутності людини. При цьому, фізичний стан, який опосередковано відображає енергетичний потенціал організму є важливим прогностичним показником стану і рівня здоров'я людини. Не дивлячись на давність використання терміну «фізичний стан», до цього часу немає єдиного трактування цього поняття. Згідно з визначенням Міжнародного комітету зі стандартизації тестів, фізичний стан (Physical Fitness) характеризує особистість людини, стан здоров'я, будову тіла і конституцію, функціональні можливості (резерви), фізичну підготовленість.

Як відомо, в оцінці здоров'я важлива роль відводиться фізичній працездатності. Фізична працездатність виявляється у різних формах м'язової діяльності і залежить від здатності людини до фізичної діяльності. В поняття «фізична працездатність» включають дуже різний за своїм об'ємом зміст. Терміном «фізична працездатність» позначають потенційну здатність людини виявляти максимум зусиль у статичній, динамічній або змішаній роботі, яка визначається функціональними резервами фізіологічних систем організму (виконавчих – опорно-руховий апарат, регуляторних – нервова

і гуморальна системи та обслуговуючих – кардіореспіраторна, терморегуляторна, система крові тощо. Відтак, інтегральним показником фізичної працездатності є максимальне споживання кисню (МСК), відоме під назвою «аеробна працездатність», або «аеробна потужність». Аеробна працездатність відображає здатність організму до поглинання, транспорту та утилізації кисню в умовах м'язової діяльності. Вона залежить, насамперед, від можливостей кардіо-респіраторної системи і крові.

Дозування фізичних вправ, які відповідають функціональним резервам організму, забезпечує ріст фізичної працездатності, в першу чергу, за рахунок підвищення рівня аеробної продуктивності і поліпшенням всіх показників здоров'я. Ось чому сьогодні максимальний енергетичний потенціал, виражений МСК, розглядається як головний показник «фізичного здоров'я».

З урахуванням комплексної структури фізичного стану використовуються діагностичні системи, які базуються на оцінці різних факторів фізичного стану. Деякі з них враховують показники морфологічного статусу, функціонального стану серцево-судинної системи у стані спокою, особливості відновлення після фізичних навантажень, рівень розвитку основних рухових якостей.

Для оцінки фактичного рівня рухової підготовленості, як одного з найважливіших компонентів сформованості фізичної культури учнів, використовуються показники, які характеризують розвиток рухових якостей [2]. Відомо, що основні рухові якості (швидкісні, силові і координаційні здібності, витривалість, гнучкість) можуть оцінюватися визначеним набором контрольних вправ, що відповідають основним вимогам стандартизації вимірів.

З метою різнобічного розвитку рухових здібностей школярів запропоновані сучасні програми з фізичної культури, розроблені для реалізації різних модулів з фізичної підготовки, які містять набір контрольних вправ, за допомогою яких оцінюється як загальна, так і спеціальна фізична підготовленість у різних вікових групах учнів. Комітетом з розвитку спорту при Раді Європи рекомендовано здійснювати оцінку рухової підготовленості з використанням системи «Єврофіт».

На даний час є всі підстави стверджувати, що оцінка фізичного здоров'я дітей повинна базуватися не тільки на показниках рухової підготовленості, а на вимірюванні змінних з віком параметрів фізіологічних систем організму, антропометричних даних, за величиною реакції основних фізіологічних систем у відповідь на різні за інтенсивністю фізичні навантаження. При цьому, ступінь і динаміка реакцій

фізіологічних систем на навантаження або в результаті тривалого ЕКГ-моніторингу дозволяє більш точно виміряти рівень фізичного здоров'я, чим просте вимірювання параметрів фізіологічних систем і антропометричних даних.

Важливим показником здоров'я є також резистентність організму до впливу факторів довкілля (фізичних, хімічних, біологічних і соціальних). Особливе значення має здатність імунобіологічної системи організму протидіяти патогенам (в значній мірі визначається проліферативною активністю Т-лімфоцитів). На жаль, досі цей показник не береться до уваги при оцінці впливу різних рівнів фізичного навантаження на здоров'я дітей і дорослих, в тому числі й юних спортсменів.

Зазначимо, що допустимі фізичні навантаження для школярів, того чи іншого віку і статі, підвищують функціональні резерви організму й формують резистентність організму до впливу вище зазначених факторів довкілля. Механізм лежить у площині накопичення енергетичних ресурсів в організмі, які необхідні для росту і розвитку організму, фізіологічної регенерації і звичайно проліферативної активності різних клітин, в тому числі імунобіологічної системи.

**Висновок.** Об'єктивна оцінка стану фізичного здоров'я школярів вимагає комплексного підходу, який передбачає як оцінку фізичної підготовленості, так і визначення резервів фізіологічних систем організму та його резистентності до впливу факторів довкілля, в тому числі патогенних за допомогою імунобіологічного захисту.

#### **Список літератури.**

1. Апанасенко ГЛ Вчення про індивідуальне здоров'я: деякі підсумки. Acta medica Leopoliensia. 2013.Т. 19. № 1. С. 56-60. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Lmch\\_2013\\_19\\_1\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Lmch_2013_19_1_13).
2. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 1999. 232 с.
3. Мицкан Б., Мицкан Т. Якість життя людини: біосоціальний вимір. Фізична активність і якість життя людини: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції. Луцьк, 2020. С. 3-4.
4. Слухенська Р. .Світоглядно-філософські та методологічні засади наукової парадигми здоров'я людини. Науковий вісник Чернівецького університету. Філософія. 2014. № 706-707. С. 153-158.

**Огнистий А.В.** <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>  
**Огниста К.М.** <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>  
**Ладика П.І.** <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>  
**Наумчук В. І.** <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>

## **ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЧЕРЕЗ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ**

Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. Володимира Гнатюка, Україна

**Анотація.** У публікації розкривається формування професійних компетентностей вчителя фізичної культури через компоненти освітньо-професійної програми.

**Ключові слова:** вчитель фізичної культури, освітньо-професійна програма, компетентність.

**Abstract.** The publication reveals the formation of professional competencies of a physical education teacher through the components of the educational and professional program.

**Keywords:** physical culture teacher, educational and professional program, competence.

**Актуальність.** Сьогодні особливий інтерес педагогічних досліджень зосереджено на проблемі формування професійних компетентностей фахівців різних професій, у тому числі й учителя фізичної культури.

У 1965 році Н. Хомський одним із перших скористався компетентнісним підходом (competence-based education) у своїх теоретико-лінгвістичних розробках.

Компетентнісний підхід - здатність людини мобілізувати в конкретній ситуації отримані знання й досвід [1,2,3,4].

Слід відзначити, що поняття «компетенція», «компетентність» і похідне «компетентний» використовувалися й раніше - у побуті, літературі.

Багатогранність трактувань означених дефініцій викликає значні дискусії серед науковців та практиків, тому ми вирішили більш глибоко дослідити означену проблему під призмою формування компетентностей у майбутніх вчителів фізичної культури.

**Метою нашого дослідження було:** визначити компоненти освітньо-професійної програми, що формують компетенції вчителя фізичної культури у відповідності до вимог професійного стандарту.

**Методи.** У дослідженні використовувалися наступні методи дослідження: теоретичні – здійснювався системний аналіз спеціальної наукової літератури з проблеми; праксиметричні – проводилось вивчення статистичної, навчальної та методичної документації.

**Результати досліджень.** У «Короткому словнику іноземних слів» сформульовано таке визначення: «компетентний (із лат. - *competens, competentis*: відповідний, здатний) - обізнаний у певній галузі; той, хто має право за своїми знаннями або повноваженням робити або вирішувати що-небудь, судити про що-небудь».

«Сучасний словник іноземних слів» трактує поняття «компетентний» як вододіючий компетенцією - спектром повноважень якої-небудь установи, особи або колом справ, питань, які підлягають чийомусь веденню: *Competent* (франц.) - компетентний - той, хто має право. *Competents* (лат.) - відповідний, здатний. *Competere* - вимагати, відповідати, бути придатним. *Competence* (англ.) - здатність (компетенція).

Досить численний перелік видів компетентності визначає в ньому таких якостей особистості, як «готовність», «здатність», «відповідальність» і «впевненість».

Фахівці Міжнародного департаменту стандартів (IBSTPI - International Board of Standards for Training, Performance and Instruction) у сферах навчання, досягнення й освіти поняття «компетентність» визначають як спроможність кваліфіковано виконувати завдання чи роботу. Загальна структура цієї категорії, на їхню думку, містить набір знань, навичок і відношень, які дають змогу людині ефективно здійснювати діяльність або виконувати певні функції, що сприяють досягненню відповідних стандартів у галузі професії або конкретного виду діяльності.

Фахівці Національного центру освітньої статистики США й Канади програми «Визначення та відбір компетентностей: теоретичні та концептуальні засади» зі скороченою назвою «DeSeCo» доводять, що не тільки школа є відповідальною за набуття людиною необхідних компетентностей; на їх формування впливають сім'я, робота, мас-медіа, релігійні та культурні організації тощо [5].

Визначення переліку й характеристика базових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури потребує врахування того, що педагогічна й навчально-методична діяльність вирізняється змістом у контексті специфічних, відмінних рис цієї вчительської професії. Порівняно з учителями інших спеціальностей, учитель фізичної культури

працює в специфічних умовах - це умови психологічної напруженості, фізичного навантаження й умови, пов'язані із факторами зовнішнього середовища [4].

Номенклатуру базових професійних компетентностей учителя фізичної культури доцільно визначати на підставі його комплексної характеристики.

Професійна компетентність сучасного вчителя фізичної культури - поняття дуже широке, воно включає такі сфери компетенцій як навчально-розвиваюча, фізкультурно-спортивна, корекційно-оздоровча, рекреаційно-профілактична, методична, виховна, діагностико-прогностична, організаційно-педагогічна, контрольно-моніторингова. Але корекційно-оздоровча компетентність вчителя фізичної культури, з урахуванням сьогоdnішнього стану здоров'я дітей є ядром його готовності до вирішення завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, з урахуванням необхідності реалізації насамперед оздоровчої та корекційної складової у процесі фізичного виховання [4].

У відповідності до професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти з дипломом молодшого спеціаліста» (наказ Мінекономіки №2736 від 23.12.2020 р.) мета професійної діяльності вчителя полягає в організації навчання та виховання учнів під час здобуття ними повної загальної середньої освіти (далі - здобуття освіти) шляхом формування у них ключових компетентностей і світогляду на основі загальнолюдських і національних цінностей, а також розвитку інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, необхідних для успішної самореалізації та продовження навчання.

Мораль спільно з батьками, іншими законними представниками учнів (далі - батьки) сприяє розвитку здібностей учнів, формуванню в них навичок здорового способу життя, дбає про їхнє фізичне і психічне здоров'я; формує в учнів усвідомлення необхідності додержуватися Конституції та законів України, захищати суверенітет і територіальну цілісність України; настановленням і особистим прикладом утверджує повагу до суспільної моралі та суспільних цінностей, зокрема правди, справедливості, патріотизму, гуманізму, толерантності, працелюбства; формує в учнів прагнення до взаєморозуміння, миру, злагоди між усіма народами, етнічними, національними, релігійними групами.

Процеси навчання, виховання та розвитку учнів є наскрізними. Їх цілісність забезпечується наявністю у вчителя



загальних і професійних компетентностей, необхідними для виконання всіх трудових функцій.

<b>Загальні компетентності</b>	<b>Освітні компоненти, що забезпечують формування компетенцій</b>
Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізувати свої права і обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку (громадянська компетентність)	Історія України та національної культури Філософія Педагогіка Теорія і методика фізичного виховання
Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність)	Вступ до спеціальності Психологія Педагогіка Теорія і методика фізичного виховання Практикум з фізичної культури у ЗЗСО Педагогічна практика в літніх оздоровчих закладах Педагогічна практика в молодшій школі Виробнича практика в основній і старшій школах
Здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності, творчого самовираження (культурна компетентність)	Історія України та національної культури Теорія і методика фізичного виховання Українська мова (за професійним спрямуванням)
Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до	Практикум з фізичної культури у ЗЗСО Педагогічна практика в літніх оздоровчих закладах

обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність)	Педагогічна практика в молодшій школі Виробнича практика в основній і старшій школах
Здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості (підприємницька компетентність)	Практикум з фізичної культури у ЗЗСО Педагогічна практика в літніх оздоровчих закладах Педагогічна практика в молодшій школі Виробнича практика в основній і старшій школах Іноземна мова

**Висновок.** Узагальнюючи вище викладене зауважимо, що сучасна система підготовки майбутнього вчителя фізичної культури побудована на принципах предметно-орієнтованої парадигми.

Підвищення вимог до професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в контексті компетентнісного підходу має на меті, насамперед, модернізацію навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти. У зв'язку з цим однією з характерних особливостей сучасного стану системи фізкультурно-педагогічної освіти в Україні є пошук не механічного нарощування освітніх компонентів, а збереження педагогічних традицій у поєднанні з новими формами, методами, засобами й технологіями.

Отже, у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури навчально-виховний процес повинен забезпечуватися методиками й технологіями формування його високого професіоналізму, створювати умови для самореалізації особистості, шукати ефективні шляхи організації навчання з використанням інновацій компетентнісного підходу.

#### **Список літератури.**

1. Бібік Н. М., Єрмаков І. Г., Овчарук О. В. Компетентніша освіта - від теорії до практик. К. : Пляда, 2005. - 120 с.

2. Єрмаков І., Погоріла І. Феномен компетентнісно спрямованої освіти [Електронний ресурс] Вісник. - 2004. - № 22. - С. 47. - Режим доступу : <https://osvita.ua/school/method/955/>. (дата звернення: 20.09.2022).

3. Овчарук О. Компетентності як ключ до оновлення змісту освіти. Стратегія реформування освіти в Україні : Рекомендації з освітньої політики. - К. : К.І.С., 2003. - С. 13-41.

4. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Формування базових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури у процесі вивчення фахових дисциплін, Черкаси, 2018 р. 274 - с.

5. <https://www.deseco.ch/> Національний центр освітньої статистики США й Канади програми "Визначення та відбір компетентностей: теоретичні та концептуальні засади" зі скороченою назвою "DeSeCo". (дата звернення: 20.09.2022).

**Осадченко Т.М.**

## **РОЛЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Уманський державний педагогічний університет  
імені Павла Тичини

**Анотація.** У публікації висвітлено аналіз наукових досліджень самостійної роботи, яка є засобом формування в учня активності і самостійності як рис особистості, розвитку її здібностей. Дитина, в перший раз переступаючи поріг школи, не може ще самостійно ставити мету своєї діяльності, не в силах ще планувати свої дії, коригувати їх здійснення, співвідносити отриманий результат з поставленою метою.

**Annotation.** The publication highlights the analysis of research on independent work, which is a means of forming the student's activity and independence as personality traits, the development of his abilities. A child, crossing the threshold of school for the first time, cannot yet independently set the goal of his activity, is not yet able to plan his actions, adjust their implementation, correlate the obtained result with the set goal.

**Ключові слова:** самостійна робота, урок фізичної культури, початкова школа.

**Keywords:** independent work, physical education lesson, elementary school.

**Актуальність теми дослідження.** Управління самостійною роботою учнів – це відповідальна і складна робота кожного вчителя. Самостійною роботою можна назвати роботу, яка виконується учнями без безпосередньої участі вчителя, але за його завданням, в спеціально відведений для цього час, коли учні усвідомлено прагнуть досягти поставлених цілей,

докладаючи власні зусилля і демонструючи так чи інакше підсумок своїх розумових або фізичних дій.

**Мета дослідження.** Здійснити аналіз літературних джерел щодо самостійної роботи, яка є засобом формування в учня активності і самостійності як рис особистості, розвитку її здібностей.

**Результати дослідження.** Щоб підготувати учнів до самостійних занять фізичними вправами, необхідно дати їм досить широке коло знань, сформувані навички та вміння, не обмежуючись змістом навчального матеріалу програми.

Перш за все, учні повинні оволодіти руховими навичками, якими вони будуть користуватися під час самостійних занять. Цьому сприяють по-перше, загально-розвиваючі вправи. Вони є змістом ранкової гімнастики, фізкультхвилинок під час підготовки до уроків, входять в зміст самостійних занять з розвитку основних рухових якостей. По-друге, міцні навички ходьби і бігу. З них починається, ними закінчується кожне самостійне заняття. Важливо, щоб учні вміли правильно ходити і бігати, змінювати швидкість і темп руху. По-третє, навички та вміння у вправах, пов'язаних з висами і упорами. Це, перш за все, підтягування у висі, лазіння по канату, елементи акробатики, перекиди вперед і назад, метання різних предметів, м'ячів різної ваги.

Щоб учні самостійно займалися і вміли це робити грамотно, необхідно, в першу чергу, щоб вони прагнули до цього, хотіли займатися фізичними вправами. Бажання ж систематично займатися не приходить саме по собі.

Досягнення поставленої мети забезпечує вирішення кількох виховних, освітніх, розвиваючих і оздоровчих завдань:

- усвідомлення школярами провідної соціальної ролі фізичної культури для розвитку їх особистості та підготовки до навчання;
- знання відповідних теоретичних і практичних основ, використання яких гарантує ефективні заняття фізичною культурою і формування навичок здорового способу життя, позитивного ставлення школярів до фізичної культури;
- прагнення до фізичного самовдосконалення, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, які передбачають збереження і зміцнення здоров'я, психологічного комфорту, розвиток і вдосконалення індивідуальних здібностей, якостей і властивостей особистості;

- забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості учнів, рівень якої буде достатній для освоєння майбутньої професії [1].

Зміст третього оздоровчого уроку фізичної культури в початковій школі становить ознайомлення з основними поняттями фізичної культури особистості та оволодіння доступними вправами оздоровчого і загальнорозвиваючого характеру. На даному етапі необхідно зацікавити дитину, відкрити їй світ оздоровчої фізичної культури і переконати в її цінностях. З цією метою, спираючись на знання про оздоровчу фізкультурну діяльність, молодші школярі повинні освоїти вправи, реально дозволяють поліпшити різні функції організму, сприяють гармонійному розвитку учнів.

В даний час вчителі все більш активно обговорюють ідеї розвиваючого навчання, які обумовлюють можливість змін в школі. Розвивальне навчання направлено на підготовку учнів до самостійного «дорослого» життя. Головною метою сучасної школи, на думку Т. Цимахович [2], є забезпечення засвоєння школярами певного кола знань, умінь і навичок, які їм знадобляться в професійній, громадській, сімейній сферах життя.

Прояв особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні здійснюється шляхом вирішення завдань індивідуального фізичного вдосконалення. Як вважає Ю. Янсон [3], кожен школяр повинен знати рівень свого здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості і в зв'язку з цими параметрами прокладати індивідуальний шлях занять фізичними вправами. У зв'язку з цим учні повинні оволодіти в школі необхідним обсягом знань і умінь з фізичної культури і бути навчені правильно самостійно займатися фізичними вправами.

**Висновки.** Досвід, набутий людством, засвоюється кожним наступним поколінням лише в процесі активної пізнавальної діяльності. Навчаючись людина опановує різні види як практичної, так і теоретичної діяльності в їх взаємозв'язку. Аналіз досліджень з проблем ефективності і оптимізації навчання з фізичної культури, а також практична робота вчителів дають підставу зробити висновок, що одним з головних умов поліпшення якості навчання є формування у школярів прийомів пізнавальної діяльності, вміння самостійно засвоювати, аналізувати і застосовувати засоби фізичного виховання в підвищенні рівня здоров'я [3].

Орієнтація на формування умінь і навичок самостійного використання засобів фізичного виховання в

підвищенні рівня здоров'я учнів є актуальною, так як це сприяє підвищенню якості викладання предмету «Фізична культура».

#### **Список літератури.**

1. Копилов, Ю. А. Вводимо третій урок Фізична культура в школі. – К. 2006. - № 6. - С. 27-30.

2. Шевердіна, Н. А. Оздоровча робота в початковій школі. - Д: Фенікс, 2018. - 247 с.

3. Янсон, Ю. А. Уроки фізичної культури в школі. Нові педагогічні технології - Д: Фенікс, 2015. – 432 с.

**Павлова Ю. О. <https://orcid.org/0000-0002-8111-4469>**

### **ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ: СТРУКТУРА КОНЦЕПЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ**

Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського

**Анотація.** У роботі проаналізовано концепцію грамотності у фізичній культурі та її структуру. Окреслено сучасні підходи щодо розуміння цього феномена та особливості оцінювання у різних країнах світу. Наведено інструменти, які використовують для оцінювання грамотності у фізичній культурі, їх основні завдання. Основні елементи оцінювання згруповано відповідно до ключових характеристик людської природи.

**Abstract.** The concept of physical literacy and its structure were analyzed. Modern approaches to understanding this phenomenon and features of assessment in different countries of the world were outlined. The tools used to assess physical literacy are given. The main elements of assessment were grouped according to key characteristics of human nature.

**Ключові слова:** грамотність, фізична активність, методики.

**Keywords:** literacy, physical activity, methods.

**Актуальність теми дослідження.** Грамотність у фізичній культурі – сучасна концепція, яка дозволяє подолати спрощене розуміння занять фізичною культурою та спортом як засобу досягнення високого рівня фізичної підготовленості чи опанування рухових навичок. Вона зміщує акценти на рівень мотивації, творчий підхід до занять фізичною активністю, наголошує важливості фізичної активності упродовж життя та особливому значенні фахівців, які навчають фізичної активності та популяризують її, спростовує уявлення про фізичне виховання як необов'язковий складник навчальної програми рекреаційного

характеру.

**Мета дослідження** – охарактеризувати сучасні уявлення про грамотність у фізичній культурі та основні підходи до її оцінювання.

**Методи дослідження.** Використано метод теоретичного аналізу та узагальнення інформації електронних баз даних літератури з використанням пошукових слів “physical literacy”, “physical education”, “physical activity”, “tool”, “evaluation”.

**Результати досліджень.** В основі концепції грамотності у фізичній культурі є монізм, що розглядає людину як єдине ціле та стверджує, що немає жодних труднощів, пов'язаних з об'єднанням тіла та духу, – це два складники інтегрованої сутності. Грамотність у фізичній культурі можна охарактеризувати як здатність та мотивацію використовувати потенціал нашого руху для того, щоб зробити вагомий внесок у якість життя.

Грамотність у фізичній культурі – універсальна «парасолькова» концепція, яку можна застосувати незалежно від віку, часу та місця проживання людини, а також незалежно від стану здоров'я. Основними складниками цієї концепції є рухові компетентності, правила, тактики і стратегії руху, мотивація і поведінкові навички, особисті і соціальні характеристики. Згідно з сучасними підходами ці чотири складники об'єднані допомогою таких елементів, як мотивація та інтереси. Кожний із цих складників може розвиватися від початкового до найвищого рівня, а сам прогрес відбувається не сучасно лінійним способом.

Відповідно до холістичного підходу, для індивідів, які є грамотними у фізичній культурі, характерні такі риси:

- наявність мотивації до рухової активності та впевнене використання рухів для поліпшення якості свого життя;
- чіткі, економні та впевнені рухи, їхній добір відбувається з урахуванням постійно змінної ситуації;
- упевнене зчитування усіх аспектів фізичного середовища, прогнозування потреби в руховій активності, аналіз наявних можливостей та адекватне реагування на них із використанням власного інтелекту та уяви;
- добре сформоване почуття себе як частини світу, зокрема результатом взаємодії із зовнішнім світом є позитивна самооцінка та впевненість у собі;
- здатність висловлюватися за допомогою невербального спілкування, наявність розвиненої емпатії;
- здатність виявляти та впливати на основні чинники, від яких залежить ефективність виконання рухів;

– знання та розуміння фундаментальних принципів збереження здоров'я.

Оцінювання грамотності у фізичній культурі відбувається відповідно до підходів, які пропонують різні організації національного рівня чи наукові школи. Грамотність вивчають з різною метою, зокрема щоб ліпше зрозуміти, як діти та молодь, батьки та викладачі розуміють цей феномен; для розуміння рівня грамотності населення, загальних тенденцій та проблем, а також запитів населення, виявлення найліпших практик та освітніх програм; для оцінювання ефективності навчальних програм у кількісному еквіваленті; для відслідковування прогресу тощо.

Найбільш відомими інструментами, які використовують на національному рівні для оцінювання грамотності у фізичній культурі є «PLAY» («Канадські інструменти для оцінювання грамотності у фізичній культурі», Canadian Sport for Life – Physical Literacy Assessment for Youth Tools), «Інструмент для спостереження за грамотністю у фізичній культурі» (Physical Literacy Observation Tool, PLOT), «Паспорт для життя» (PHE Canada – Passport for Life), «Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі» (Canadian Assessment of Physical Literacy, CAPL). Додатковими інструментами для оцінювання грамотності можуть бути «60-хвилинний інструмент для оцінювання основних рухових навичок» (60 Min Kids Club Fundamental Movement Skills Assessment Tool), «Інструмент для оцінювання сприйняття грамотності у фізичній культурі» (Perceived Physical Literacy Inventory, PPLI).

Найбільшу кількість інструментів для оцінювання грамотності у фізичній культурі створили канадські фахівці. Вони розробили чотири таких інструменти, які дають змогу оцінити грамотність у фізичній культурі дітей та молоді:

– «Паспорт для життя» призначено для використання на уроці вчителями, які відповідальні за програму з фізичного виховання або здоров'я людини;

– «PLAY» – це набір інструментів для оцінювання програм та досліджень у галузі спорту, охорони здоров'я, відпочинку, фізичної активності у школі та поза нею;

– «60-хвилинний інструмент для оцінювання основних рухових навичок» – інструмент для оцінювання фундаментальних рухових навичок у ранньому віці;

– «Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі» – для комплексного оцінювання навичок і здібностей дітей та молоді.

Оцінювання грамотності у фізичній культурі передбачає комплексний підхід та обов'язково орієнтоване на оцінювання



трьох ключових характеристик людської природи – афективної, фізичної та когнітивної. Варто відзначити, що аналіз рухових навичок, фізичної активності та фізичної підготовленості є важливим, проте не єдиним елементом оцінювання. В межах афективної частини вивчають мотивацію, упевненість, самоефективність, рішучість, адаптивність, самооцінку, сприйняття власної рухової компетентності. Фізична частина охоплює кардіореспіраторну витривалість, координацію, гнучкість, спритність, швидкість, силу, ритмічні здібності, естетичні / експресивні здібності, адаптування рухових стратегій до ситуації / середовища, а також прогрес у розвитку від простих до складних навичок. Когнітивна частина дозволяє краще зрозуміти рівень знань щодо важливості і переваг фізичної активності, розуміння проблем, пов'язаних із малорухливим способом життя, рівень креативності під час виконання рухів, особливості ухвалення рішень (здатність мислити, осмислювати, вирішувати, знати, як і коли виконувати рухи), здатність до рефлексії і удосконалення власної фізичної підготовленості тощо.

**Висновки.** Концепція грамотності у фізичній культурі підкреслює важливість розвитку не лише рухових навичок, але й акцентує увагу на високому рівні мотивації, формуванні позитивної самооцінки та впевненості у собі, творчому підході до діяльності. Відповідно, індивід, який є грамотним у фізичній культурі, володіє не тільки сукупністю знань, умінь, навичок чи позитивно ставиться до здорового способу життя, але й має проактивну позицію – допомагає іншим здобути, опанувати та розвивати такі навички. Інструменти для оцінювання грамотності у фізичній культурі враховують такий комплексний підхід та дозволяють проаналізувати елементи не тільки фізичної, але й афективної та когнітивної характеристик людської природи.

#### **Список літератури.**

1. Assessing physical literacy in health and physical education / Young L., O'Connor J., Alfrey L., Penney D. // Curriculum Studies in Health and Physical Education. 2021. Vol. 12(2). P. 156–179. Doi: 10.1080/25742981.2020.1810582
2. International approaches to the definition, philosophical tenets, and core elements of physical literacy: A scoping review / Martins J., Onofre M., Mota J. et al. // Prospects. 2021. Vol. 50(1–2). P. 13–30. Doi: 10.1007/s11125-020-09466-1
3. Liu Y., Chen S. Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions // European Physical Education Review. 2021. Vol. 27(1). P. 96–112. Doi: 10.1177/1356336X20925502
4. Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set

of indicators by Delphi method / Pavlova I., Petrytsa P., Andres A. et al. // Phys Activ Rev. 2021. Vol. 9(1). P. 24–32. Doi: 10.16926/par.2021.09.04

5. Whitehead M. Physical Literacy: Throughout the Lifecourse. Routledge. 2010.

**Палічук Ю.І.** <http://orcid.org/0000-0002-6589-096X>

## **ТРАВМАТИЗМ В СТУДЕНТІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПРИНТОМ**

Буковинський державний медичний університет

**Анотація.** Новизною даної роботи стало те, що в роботі доповнено теоретичну базу знань, що стосуються сучасних поглядів на біомеханічні принципи виникнення травм нижніх кінцівок в спортсменів та факторів, що їм сприяють. Розроблено програму для профілактики травм нижніх кінцівок у студентів, які займаються спринтом.

**Annotation.** The novelty of this work was that the theoretical base of knowledge related to modern views on the biomechanical principles of the occurrence of lower limb injuries in athletes and the factors contributing to them was supplemented. A program has been developed for the prevention of lower extremity injuries in students engaged in sprinting.

**Ключові слова:** спортсмен, студент, травматизм, профілактика, нижні кінцівки, спринтер.

**Key words:** athlete, student, injury, prevention, lower limbs, sprinter.

**Актуальність теми дослідження (постановка проблеми).** Аналізуючи велику кількість травм у спортсменів під час занять фізичною культурою та спортом можна зробити припущення, що спортивний травматизм - це процес в певній мірі керований. Спортивні травми при організації належних заходів профілактики можна звести до мінімуму, насамперед важкі та середні травми. Із урахуванням особливостей окремих видів спорту засновано попередження спортивного травматизму на принципах профілактики ушкоджень. В окремих видах спорту, крім загальних організаційно-профілактичних заходів забезпечення безпеки під час навчальних і тренувальних занять і спортивних змагань, існують міри профілактики спортивного травматизму, властиві тільки даному виду спорту [2, 3].

**Мета дослідження.** Оцінити ефективність програми профілактики травм в студентів, бігунів-спринтерів.

**Методи дослідження.** Аналіз наукової і спеціальної медичної літератури; педагогічне спостереження; фізіологічні методи дослідження (визначення силових та швидкісних здібностей), опитування і анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати досліджень.** Основним моментом в розробці конкретних заходів профілактики травматизму вважають визначення та врахування специфічних факторів ризику.

Апанасенко, Г.Л. вважає: «До основних специфічних факторів ризику відносять:

- невідповідність спортивної техніки та можливостей спортсмена;
- недоліки ранньої спеціальної фізичної підготовки;
- похибки в розминці;
- невміння правильно виконувати самострахування;
- невідповідність екіпірування спортсмена до умов тренувань і змагань;
- виготовлення та наявність спортивного інвентарю без урахування правил техніки безпеки;
- недосконалість правил змагань і необ'єктивне суддівство;
- непідготовленість місць проведення тренувань і змагань;
- особливості психоемоційних проявів спортсменів;
- порушення дисципліни;
- недотримання правил самоконтролю» [1].

Проведені нами дослідження показали, що ушкодження коліна є найпоширенішим видом травм серед спортсменів – 15% всіх травм зосередженні саме на структурах коліна атлета. Проведено детальний аналіз причин виникнення травм нижніх кінцівок та факторів, які впливають на ризик виникнення таких травм. Домінуючими факторами отримання травм є недостатня гнучкість елементів нижніх кінцівок, слабкі витривалість та баланс м'язово-зв'язкового апарату атлета. Розроблено нами комплекс вправ, які визначають ризик травм, призначених для профілактики травмування нижніх кінцівок представниками різних видів спорту. Дослідним шляхом було встановлено, що спортсмени, які виконували запропонований комплекс вправ, отримують значно меншу кількість травм нижніх кінцівок будь-якого характеру. Серед особистісних характеристик, які пов'язані із спортивним травматизмом називають поведінкові реакції (агресивність, нетерплячість, жорстка поведінка), негативні емоційні стани (гнів, порушення настрою), конкурентоспроможну тривожність. Вбачають психологічні передумови спортивних травм в галузі емоцій.

Переважає кількість учнів-спринтерів із низьким (задовільним) рівнем розвитку швидкісно-силових показників, з одного боку, можна пояснити зміною умов тренування, та з іншого боку, посередній рівень розвитку швидкісних і силових якостей є несприятливим у плані можливості виникнення травм під час занять бігом (спринтом).

Показали результати кількісної оцінки взаємозв'язку між відділами вегетативної нервової системи, що у майже 80% учнів-спринтерів існує їх дисбаланс, причому, у більшій третини (33,3-42,9) – тонус парасимпатичного (ваготонія), а у половини обстежених (42,9-50,1%) переважає тонус симпатичного відділу (симпатикотонія).

Застосування засобів профілактики травм нижніх кінцівок в учнів-спринтерів повинне базуватися на оцінці їх фізичного розвитку, в тому числі й функціонального стану вегетативної та емоційної сфери. Як наслідок доцільно застосовувати вправи на розтягнення та дихальні вправи, силові вправи. Комплекс профілактичних заходів запропонований нами для зменшення спортивного травматизму колінного суглобу включав виконання студентами-спринтерами в якості домашніх завдань вправ для зміцнення м'язів та зв'язок колінного суглобу, вправ на розтягнення, вправ на розвиток сили, та включення до спеціальної частини розминки дихальних вправ для корекції емоційного стану. Запропонована дана програма застосування засобів профілактики травм забезпечила достовірне покращення рівня розвитку швидкісно-силових якостей в учнів-спринтерів експериментальної групи, у порівнянні із такими ж у контрольній групі.

**Висновки.** Застосований комплекс заходів із профілактики травматизму забезпечив вірогідне зниження кількості випадків травм нижніх кінцівок в студентів, які займаються спринтом у 2,81 разів ( $p < 0,05$ ). Найбільш відчутні результати впроваджених заходів відмічаються після 4-х місяців тренувань і фіксуються на найнижчому рівні після 7-го місяця тренувань.

#### **Список літератури.**

1. Апанасенко, Г.Л. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту [Текст] : [Навч. посіб.]. Ужгородський НУ. – Ужгород : [Б. в.], 2014. 144 с
2. Гусак В.В., Палічук Ю.І. Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів./ Н. М. Винник // Молодий вчений: [науковий журнал]. 2017. № 3.1. (43.1). С. 112–115.
3. Палічук Ю.І., Курилюк Ю.І. Формування мотивації до здоров'язбереження студентів ВНЗ.. Історичні, теоретико-

методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. (5- 6 квіт. 2016 р.). Чернівці, 2016. С. 265 –269.

**Пітенко С.Л., [orcid.org/0000-0002-5502-1365](https://orcid.org/0000-0002-5502-1365)**  
**Кожанова О.С., [orcid.org/0000-0002-9031-2563](https://orcid.org/0000-0002-9031-2563)**

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ В ШКОЛІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

**Анотація.** У публікації розкриваються особливості впровадження в зміст фізкультурно-оздоровчих занять, форм і методів роботи в школі сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, що визначалися за результатами анкетного опитування вчителів фізичної культури міста Києва. За даними провідних фахівців, діючі програми з фізичної культури у школі значною мірою орієнтовані на виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості. Зміст програм наповнений видами рухової активності, що користуються низькою популярністю у дітей, що викликає у школярів незадоволення і не стимулює їх до занять фізичною культурою і спортом. Вважаємо, що для підвищення їх рухової активності, поліпшення фізичної підготовленості на сучасному етапі розвитку суспільства актуальними є пошуки нових підходів, засобів та технологій в системі фізичного виховання дітей за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, дитячого фітнесу зокрема, як в систему шкільної освіти, так і у вільний від навчання час дітей.

**Ключові слова:** інноваційні фітнес-технології, дитячий фітнес, фізкультурно-оздоровча робота в школі, школярі, рухова активність.

**Annotation.** The publication reveals the features of introducing into the content of physical education classes, forms and methods of work at the school of modern sports and recreational technologies, which were determined by the results of a questionnaire survey of physical education teachers in the city of Kyiv. According to leading experts, the current physical education programs at the school are largely focused on the implementation of control standards for physical fitness. The content of the programs is filled with types of physical activity that are not popular among children, which causes dissatisfaction among schoolchildren and does not stimulate them to engage in physical culture and

sports. We believe that in order to increase their motor activity, improve physical fitness at the present stage of society development, it is relevant to search for new approaches, means and technologies in the system of physical education of children through the introduction of modern physical culture and health technologies, children's fitness in particular, both in the system of school education, and in their free time from school.

**Keywords:** innovative fitness technologies, children's fitness, physical culture and health work at school, schoolchildren, motor activity.

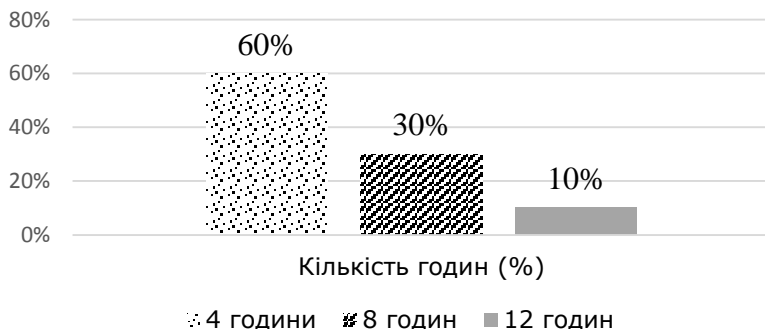
**Актуальність теми дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що рухова активність є невід'ємною частиною способу життя та поведінки дітей шкільного віку, але за останні роки спостерігається її зниження, що стає причиною погіршення стану здоров'я, виникнення ряду захворювань організму [1, 3]. Протидією таким негативним факторам є заняття фізичною культурою і спортом, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, підвищенню працездатності, зниженню стомленості, підвищенню опірності організму до несприятливих умов навколишнього середовища та підтримання на високому рівні фізичних і психічних можливостей [2, 4, 5]. На сьогодні практично відсутні науково-методичні підходи, які дозволяли б комплексно використовувати сучасні види рухової активності, наприклад, заняття фітнесом, у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з учнями в залежності від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та прагнення до здорового способу життя [3, 6]. Виникає проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності та фізичної підготовленості дітей шкільного віку за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій як в систему шкільної освіти, так і у вільний від навчання час, що обумовлює актуальність теми нашого дослідження.

**Мета дослідження** – визначити практичний досвід щодо особливостей застосування та викладання дитячого фітнесу в школі в сучасних умовах.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет, анкетування, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

**Результати досліджень.** Метою анкетування було отримання інформації від вчителів з приводу особливостей

викладання дитячого фітнесу в їх практиці роботи з дітьми шкільного віку. В опитуванні прийняли участь 10 вчителів фізичного виховання ЗОШ №119 м. Києва. Було встановлено, що 60% респондентів виділяли 4 години на місяць на заняття фітнесом з дітьми молодшого шкільного віку, 30% - 8 годин на місяць 10% - 12 годин (рис. 1).



**Рис. 1. Кількість годин на місяць, що виділяють респонденти на заняття фітнесом у школі з дітьми молодшого шкільного віку ( $n = 10$ )**

Також респонденти відповіли скільки разів на тиждень діти відвідують заняття з фізичної культури: 80% респондентів відповіли 2 рази на тиждень та 20% - 1 раз на тиждень. Було встановлено, що 60% респондентів вважали, що дитячий фітнес найкраще розвиває координацію у дітей молодшого шкільного віку, так як в засобах дитячого фітнесу переважно використовуються музичний супровід, предмети та різноманітні ігрові форми виконання фізичних вправ. На питання щодо віку дітей, які виявляли більший інтерес до уроків з фізичної культури з використанням засобів дитячого фітнесу за відповідями респондентів було встановлено, що 40% складали школярі у віці 14 - 17 років, 30% - діти молодшого шкільного віку (6 -10 років) та 30% - діти у віці 10-13 років. Це свідчило про те, що діти молодшого, середнього та старшого шкільного віку майже однаково зацікавлені у використанні фітнес-технологій за уроках з фізичної культури. Лише 80% опитаних відповіли, що вони постійно намагаються підвищувати свою професійну компетентність та отримувати нові знання у сфері сучасних інноваційних технологій, дитячого фітнесу зокрема.

**Висновки.** За результатами анкетування було встановлено, що більшість вчителів зацікавленні в проведенні занять дитячим

фітнесом під час уроків фізичної культури. Всі респонденти відповіли одноголосно «так» на питання щодо наявності позитивного впливу засобів дитячого фітнесу на дітей, молодшого шкільного віку зокрема. Під час анкетування негативні відповіді були отримані на питання, в якому йшла мова про наявність труднощів при розробці програм заняття з елементами дитячого фітнесу. Відповідь «так» була у 70% вчителів. Це показує, що шкільні програми недостатньо розроблені в цьому напрямі.

#### **Список літератури.**

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2020. 383 с.
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. Круцевич Т.Ю., Соловей Д.О. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2015. Випуск 12 (67). С. 75-78.
4. Кудра Т.А. Фітнес: Американська концепція досягнення здоров'я засобами фізичної культури. Історія, ідеологія, методологія та перспективи розвитку. Харків: Між. гуманіт. ун-т ім. Г. І. Невельського, 2019. 214 с.
5. Леоненко А.В., Красілов А.Д. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді. Молодий вчений. № 3.1 (43.1) березень 2017 р. С. 190-192.
6. Стрельченко Л., Арешина Ю. Зміст занять оздоровчим фітнесом для дітей молодшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2011. №. 1 (13). С. 28-32.



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>,  
Лещак О.М. [orcid.org/0000-0002-9237-3060](https://orcid.org/0000-0002-9237-3060)

## СТАВЛЕННЯ ДО ОСОБИСТІСНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника

**Анотація.** У статті висвітлено ставлення студентів до власного здоров'я, проведено моніторинг та визначено рівні їх соматичного здоров'я. За рівнем соматичного здоров'я не було виявлено жодного студента з високим рівнем. Серед досліджуваної групи студентів безпечний рівень здоров'я є тільки у 3,4% осіб.

**Annotation.** The article deals with the attitude of students towards their health, monitors and identifies the levels of physical health. According to the level of somatic health, not a single student was identified with a high level. Among the studied group of students, only 3.4% have a safe level of health.

**Ключові слова:** здоров'я, рівень соматичного здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологічна освіта.

**Keywords:** health, level of physical health, healthy lifestyles, Valeological education.

**Актуальність теми дослідження (постановку проблеми).** Наявна освітня система не може повною мірою виконати соціальне замовлення суспільства – зберегти здоров'я підрастаючого покоління, що призводить до катастрофічного стану захворюваності [4].

Проблемами здоров'язберігаючих технологій займалися Г.Л. Апанасенко, О. Ващенко та ін. Поки що науковцями не досягнуто єдності думок стосовно структури і змісту феномена валеологічної культури та освіти.

У психолого-педагогічних дослідженнях Б.М. Шияна [5], Ю.М. Шкреттія здоровий спосіб життя і фізична культура розглядаються як один із засобів виховання гармонійно-розвиненої особистості.

Дослідження в галузі валеології Н.Є. Миколаєва [3], І.В. Піхуля [4], спрямовані на здійснення нової стратегії оздоровлення учнівської та студентської молоді.

Інтерес до індивідуального здоров'я людини великий, що викликане не тільки проблемою, яка постала перед людством - погіршенням здоров'я людей, - але й ідеєю духовного відродження нації українців. Все це визначає необхідність вивчення теоретичних основ формування валеологічної освіти, виявлення її суті, змісту, тенденцій і умов розвитку для якісної підготовки сучасних педагогічних кадрів [2, 4].

Для сучасних закладів вищої освіти вкрай актуальним постає питання формування у студентської молоді культури збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя у процесі професійної підготовки під час навчання [5].

**Мета дослідження** – визначити рівень та ставлення студентів педагогічного факультету до власного соматичного здоров'я.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення наукових джерел і документальних матеріалів; опитування; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі педагогічного факультету Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

До обстежень було залучено дівчат 1-4 курсів. Всього обстежених студентів було у кількості 205 чоловік. Дослідження проводили у спортивних залах, спортивних майданчиках та стадіоні університету.

**Результати досліджень.** Для виявлення ставлення до власного здоров'я (інтересів, потреб і мотивів) була складена анкета. Спрямованість запитань анкети оцінювала рівень знань і умінь у сфері здоров'я.

Достатньо невиразне уявлення про сутність поняття «здоров'я» характерне для 58,4% респондентів. Половина опитаних вважають здоров'я тільки особистою цінністю, не розуміючи соціального значення даної проблеми. 47% респондентів відповіли, що розуміють сутність поняття «здоровий спосіб життя», 16,6% опитаних зовсім не мають уявлення про здоровий спосіб життя.

Причини низького рівня загальної освіченості в питанні здорового способу життя та здоров'я є опитування про джерела отримання знань у цій галузі.

54,5% респондентів здобувають знання від одногрупників і батьків які не є фахівцями з валеології та фізичній культурі. Спеціальну літературу читає лише один респондент із десяти. Тому завданням освіти у закладах вищої освіти є забезпечення студентів можливістю набувати знання, які дозволяють

перетворити їх у переконання.

Отже, розглядаючи здоров'я як соціально-педагогічну проблему необхідно створення такої системи освіти в якій забезпечується реалізація базових потреб особистості. Тому, студентство найбільш повно розвиває свої здібності, пізнає власну унікальність, безпомилково самовизначається в житті і процесі самоактуалізації, забезпечивши собі можливість адекватного формування основних компонентів валеологічної культури.

Моніторинг стану соматичного здоров'я є необхідним для визначення шляхів корекції його рівня а також є опосередкованим у визначенні відповідальності за своє здоров'я та розуміння потреби у покращенні рівня здоров'я для оволодіння професійними уміннями і навичками майбутнього фахівця [3].

На підставі одержаних результатів оцінки фізичного розвитку і функціонального стану студентів були визначені: індекс маси тіла, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона та індекс соматичного здоров'я.

Оцінка визначеного рівня індексу соматичного здоров'я у студентів засвідчила, що середнє значення становить  $3,71 \pm 0,8$  балів, це за методикою оцінки рівня соматичного здоров'я, запропонованою Г.Л. Апанасенком, відповідає рівню нижчому за середній (табл. 1).

**Таблиця 1**

**Показники рівня соматичного здоров'я дівчат педагогічного факультету**

Індекси	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$
Індекс маси тіла, (кг/м <sup>2</sup> )	18,4±0,24
Життєвий індекс, (мл/кг)	43,10±0,96
Силовий індекс, (%)	47,82±1,10
Індекс Робінсона, (ум. од.)	93,08±2,13
Проба Мартіне, хв.	2,78±0,15
Індекс соматичного здоров'я	3,67±0,71

У результаті проведених досліджень встановлено, що серед дівчат низький рівень соматичного здоров'я був виявлений у 42,0% студенток, рівень нижче середнього 36,6% осіб, середній рівень – у 18,0% дівчат, вище середнього – у 3,4% осіб, з високим рівнем не було зафіксовано жодної особи.

Враховуючи той факт, що належний стан здоров'я встановлюється тільки у осіб із безпечним рівнем здоров'я (вище

середнього та високим), то можна констатувати, що серед досліджуваної групи обстежених студентів безпечний рівень здоров'я був притаманний тільки 3,4%.

Здійснивши аналіз рівня знань, умінь та навичок студентів з предмету «Фізична культура» щодо виконання завдань оздоровчої спрямованості, свідчить про те, що в навчальних закладах різного рівня акредитації досить мало уваги приділяється формуванню, збереженню і зміцненню власного здоров'я [1, 4].

Удосконалюючи методику, впроваджуючи і оптимізуючи комплексне використання видів рухової активності можна значною мірою підвищити професійну надійність, працездатність, покращити соматичне здоров'я майбутнього фахівця, а також успішність опанування професійними навичками і професійно важливими якостями.

### **Висновки.**

Студенти педагогічного факультету (58,4%) мають низький рівень уявленень про здоров'я людини. 16,6% не мають уяви, що таке «здоровий спосіб життя». Тільки кожен десятий із студентів даного закладу користується сучасними засобами отримання інформації про здоровий спосіб життя, а 54,5% респондентів здобувають інформацію у осіб, що не є фахівцями даної галузі.

За рівнем соматичного здоров'я не було виявлено жодного студента з високим рівнем. Серед досліджуваної групи студентів безпечний рівень здоров'я є тільки у 3,4% осіб.

### **Список літератури.**

1. Варварук Н.О. Особистісна компетентність студентів до оздоровчого способу життя та її корекція засобами фізичної культури : автореф.. дис.... кад. Наук з фіз. вих. : 24.00.02 / Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Ів.-Фр., 2012. – 20 с.

2. Ващенко О. Історичний аспект розвитку проблеми виховання здорового способу життя / О. Ващенко // Початкова школа. – 2003. – № 5. – С.44-47.

3. Миколаєв Н.Є. Наша доктрина здорового образу жизни / Н.Є. Миколаєв // Школа духовності. – 2001. – № 2. – С. 29-36.

4. Піхуля І.В. Формування здорового способу життя / І.В. Піхуля // Українська школа. – 2003. – № 12. – С. 24-25.

5. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

Сапун С.Т., <https://orcid.org/0000-0003-4129-4271>  
Кузь Ю.С. <https://orcid.org/0000-0003-3182-6473>

## КУЛЬТУРНО-МИСТЕЦЬКІ ЗАХОДИ В ПРОГРАМІ ІГОР ОЛІМПІАД

Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. В. Гнатюка

**Анотація.** У публікації проаналізовано історичні аспекти проведення культурно-мистецьких заходів у різних містах-господарях проведення Ігор Олімпіад. Виявлено ключові напрямки популяризації олімпійської освіти завдяки інтеграції заходів культурного змісту серед молоді та дорослого населення. В умовах сьогодення актуальність застосування принципів та ідей олімпізму у рамках культурно-мистецьких заходів є беззаперечною.

**Аnotation.** The publication analyzes the historical aspects of cultural and artistic events in various host cities of the Olympic Games. The key areas of popularization of Olympic education due to the integration of events of cultural content among the youth and adult population have been identified. In today's conditions, the relevance of applying the principles and ideas of Olympism within the framework of cultural and artistic events is undeniable.

**Ключові слова:** Олімпійська освіта, олімпійський рух, Ігри Олімпіад, мистецькі вистави.

**Key words:** Olympic education, Olympic movement, Olympic Games, artistic performances.

**Актуальність теми дослідження.** Умови сьогодення та стрімкий технологічний прогрес у світовому масштабі провокує зростання світових рекордів у видах спорту, інтенсифікацію спортивних заходів та зростання цінності здобуття результату будь-яким чином. На противагу даному явищу відводиться на задній план цінності та ідеали гуманності, справедливості, чесності, поваги та взаєморозуміння у людському середовищі. Саме культурно-мистецькі заходи були досить популярними та повинні стрімко відновлюватися в програмі Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор.

**Мета дослідження** полягала у вивченні та аналізі історичних аспектів проведення культурно-мистецьких заходів у програмі Ігор Олімпіад.

**Методи дослідження.** Для підготовки рукопису публікації використовувалися методи ретроспективного аналізу наукових, популярних та навчальних посібників, підручників та монографій провідних фахівців у галузі олімпійської освіти.

**Результати досліджень.** За результатами багато численних і ґрунтовних досліджень саме ініціатор відродження Олімпійських ігор П'єр де Кубертен прагнув до об'єднання спорту, культури і мистецтва. З огляду на це він, вже будучи президентом МОК, 1906 р. скликав у Парижі «Консультативну конференцію мистецтва, літератури і спорту», на яку було запрошено багатьох відомих письменників, художників та інших митців. Конференція запропонувала Міжнародному олімпійському комітету заснувати 5 конкурсів (з архітектури, музики, скульптури, живопису, літератури), які б давали змогу кожні 4 роки оцінювати неопубліковані і не оприлюднені раніше твори, натхненні ідеалами спорту.

Відгукнувшись на цю пропозицію, МОК на сесії в 1906 р. ухвалив рішення про проведення під час Ігор Олімпіад конкурсів мистецтв, подібних до тих, які були характерними для античних Олімпійських ігор, з метою відродження взаємозв'язків між спортом і мистецтвом. Передбачалося, що перший конкурс буде проведено в Лондоні в 1908 р. під час Ігор четвертої Олімпіади, але він не відбувся.

Вперше конкурс мистецтв, що входив до програми Олімпійських ігор, пройшов у 1912 р. у Стокгольмі, де відбувалися Ігри V Олімпіади. Учасники конкурсу змагалися у 5 номінаціях: «Архітектура», «Література», «Музика», «Живопис», «Скульптура». Переможців та призерів конкурсу нагороджували золотими, срібними і бронзовими олімпійськими медалями.

Серед тих творів, які здобули перемогу відповідних номінаціях, була і «Ода спорту», відзначена золотою медаллю в конкурсі літератури. Згодом з'ясувалося, що «Хохрод і Ешбаш» (так було підписано «Оду спорту») – це псевдонім, а автором твору є П'єр де Кубертен.

Надалі конкурси мистецтва проводилися із включенням їх до програми Ігор VII Олімпіади-1920 в Антверпені, Ігор VIII Олімпіади-1924 в Парижі, Ігор IX Олімпіади-1928 в Амстердамі, Ігор X Олімпіади-1932 в Лос-Анджелесі, Ігор XI Олімпіади-1936 в Берліні, Ігор XIV Олімпіади-1948 в Лондоні.

Так сталося, що конкурс мистецтв, який входив до програми Ігор XIV Олімпіади-1948 в Лондоні, став останнім творчим змаганням, переможців і призерів якого нагороджували олімпійськими медалями. Справа в тому, що в Міжнародному олімпійському комітеті було піднято питання про скасування

конкурсів мистецтв у програмах Олімпійських ігор. Мотивувалася це тим, що учасники конкурсів є професіоналами в тих чи інших сферах літератури і мистецтва і отримують за свою творчість гроші, що не відповідала тодішнім уявленням про обов'язковість аматорського статусу для учасників Олімпійських ігор.

З урахуванням цих факторів, на сесії МОК, яка відбувалася в Римі в 1949 р., після гострої дискусії взяла гору пропозиція про доцільність скасування конкурсів мистецтв у програмах Олімпійських ігор (починаючись з Ігор XV Олімпіади-1952 у Гельсінкі) та заміну їх виставками мистецтв без присудження олімпійських медалей.

Остаточне рішення щодо такої заміни олімпійських конкурсів мистецтв мистецькі виставки Міжнародний олімпійський комітет затвердив на сесії, яка відбулася в Афінах у 1954 р.

На зміну конкурсам мистецтв, котрі у період 1912-1948 рр. входили до програми Олімпійських ігор, прийшли, починаючи з Ігор XV Олімпіади, виставки мистецтв. Надалі мистецькі виставки та фестивалі мистецтв зі своєю специфікою і певним національним колоритом проводилися організаційними комітетами всіх наступних Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор.

Організатори Ігор XIX Олімпіади-1968 в Мехіко запропонували провести не лише мистецьку виставку, а й комплексний захід, котрий назвали «Культурною Олімпіадою», яка тривала протягом усього 1968 р. У ній взяли участь не лише господарі Ігор, а й десятки країн. «Культурна Олімпіада» мала 5 основних напрямів: «Олімпійські ігри і молодь», «Олімпійські ігри і мистецтво», «Олімпійські ігри і народна творчість», «Олімпійські ігри в Мехіко», «Олімпійські ігри і сучасний світ».

Крім різноманітних тематичних виставкових експозицій, культурні програми Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор включали театральні постановки, концерти симфонічної, камерної та джазової музики, кінофестивалі, виступи фольклорних колективів, пісенні фестивалі та багато інших заходів.

Культурні програми, приурочені до Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор, орієнтовані на всебічну комплексну популяризацію олімпійських ідей і водночас на ознайомлення учасників і гостей Ігор з різними складовими національних традицій країни, на території якої проходять Ігри, з її культурою, літературою і мистецтвом.

Враховуючи постійний інтерес до культурних програм з боку учасників і гостей Олімпійських ігор та відповідно зростаючу увагу до них з боку організаторів Ігор, можна передбачити, що

фестивалі мистецтв, мистецькі виставки та інші подібні культурні заходи будуть успішно проводитися і надалі на Іграх Олімпіад та зимових Олімпійських іграх.

Взаємодія мистецтва і спорту проявляється не тільки в прагненні митців створювати свої твори, надихаючись спортом, особистостями спортсменів і Олімпійськими іграми, а й у глибокому творчому спілкуванні як персоналій, задіяних в мистецтві та олімпійському спорті, так і широких мас, які цікавляться спортом і мистецтвом.

Можемо обґрунтувати стверджувати про велике значення взаємозв'язку між спортом і мистецтвом та їх взаємний вплив, причому не тільки як про важливий напрям в олімпійських дослідженнях і в системі олімпійської освіти, а й у тому, що, на наш погляд, можна назвати олімпійською самоосвітою.

### **Висновки.**

Популярність та розмах культурно-мистецьких заходів, що проводилися в рамках Ігор Олімпіад є незаперечною, а їх навчально-просвітницьке значення є актуальним і на сьогоднішній день. Враховуючи постійний інтерес до культурних програм з боку учасників і гостей Олімпійських ігор та відповідно зростаючу увагу до них з боку організаторів Ігор, можна передбачити, що фестивалі мистецтв, мистецькі виставки та інші подібні культурні заходи будуть успішно проводитися і надалі на Іграх Олімпіад та зимових Олімпійських іграх. Проведення культурно-мистецьких заходів дозволяє сприяти зростанню інтересу до ідеалів та цінностей олімпізму, національних культурних та етнічних традицій країн та окремих міст.

### **Список літератури.**

1. Булатова М.М. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн. / М.М. Булатова, С.Н. Бубка, В.М. Платонов. – К., 2021. – Кн. 1. – 64 с.: іл.
2. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб./ В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
3. Куроченко І. О. Організація олімпійського руху. – Бровари: АНФ ГРУП, 2012. – 276 с.
4. Олійник Ю. О. Олімпійська освіта в системі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 „Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” / Олійник Юрій Омелянович; ДВНЗ "Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника". – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.
5. Олимпийские игры (1896-1972) / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2012. – Т. 1. – 496 с. – ил.



6. Сапрун С. Т. Олімпійська освіта, проблеми та шляхи її практичної реалізації в загальноосвітніх навчальних закладах / С. Т. Сапрун // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія №15. „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт” / За заг. ред. Г.М. Арзютова.- К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011.- Випуск 13.- С. 557-560.

**Романа Сіренко, [orcid.org/0000-0001-9100-4709](https://orcid.org/0000-0001-9100-4709)**  
**Ірина Кушнір, [orcid.org/0000-0002-1758-4204](https://orcid.org/0000-0002-1758-4204)**

## **ТРЕЙЛРАННІНГ ЯК ВИД СПОРТУ ТА СПОСІБ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ МОЛОДІ**

Львівський національний університет імені Івана Франка

**Анотація.** У публікації проаналізовано особливості занять трейлраннігом для сучасної молоді, охарактеризовано сприятливий вплив цього виду бігу на організм спортсмена. Визначено, що заняття бігом по рельєфній місцевості вимагають від спортсмена високого рівня фізичної підготованості, а саме – витривалості, спритності, сили, вміння концентрувати увагу та контролювати власні зусилля й функціональний стан організму.

**Ключові слова:** трейлранніг, біг, дозвілля, молодь.

**Annotation.** The publication analyzes the features of trail running for today's youth, characterizes the beneficial effect of this type of running on the athlete's body. It was determined that cross-country running requires a high level of physical fitness from the athlete, namely endurance, dexterity, strength, the ability to concentrate and control one's own efforts and the functional state of the body.

**Key words:** trail running, running, leisure, youth.

**Актуальність теми дослідження.** Останнім часом набуває значної популярності біг поза стадіоном, як різновид змагальної діяльності на відкритій місцевості. Такі забіги поділяються на різні рівні складності залежно від ландшафту і рельєфу місцевості трас. Одним різновидів бігу є трейлранніг. В Україні цей вид спортивної дисципліни також називають бігом по бездоріжжю.

Згідно з визначенням Міжнародної асоціації трейлраннінга (ITRA) «трейлранніг» це: «піше змагання в природному оточенні з можливими ділянками асфальту, яких не більше 20 % від загальної довжини дистанції, з обов'язковою розміткою або

опублікованими GPS треком траси». Отже, трейлранінг – це біг по природному рельєфу.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості занять трейлраннігом; охарактеризувати трейлраннінг як вид спорту та засіб для активного дозвілля молоді.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; структурно-логічний метод.

**Результати дослідження.** Головною відмінністю трейлраннінга від кросового бігу є ландшафт, де проходить тренування. Зазвичай, це місцевість із височинами, пагорбами або гори, а також густі ліси, пустелі. Часом на маршруті перепад висот становить більше однієї тис. метрів. Даний вид бігу дарує чудові, мало з чим можна порівняти відчуття. В процесі трейлраннінга спортсмен зливається з природою, відчуває свободу.

Популярність трейлу пояснюють тим, що кожен спортсмен може вибрати для себе найкомфортнішу дистанцію, пробігти її в зручному темпі, насолоджуючись красою природного ландшафту. Крім того, трейл сприяє втраті ваги і набору м'язової маси, оскільки під час бігу по бездоріжжю людина задіює більше м'язових груп, а навантаження на них під час спусків і підйомів відбувається з інтервалами.

Трейлраннінг передбачає пересування по складній дистанції з різними видами ґрунту – камінням, глиною, піском, снігом, болотом, що потребує додаткових затрат енергії, збільшує час подолання дистанції, пришвидшує настання загальної втоми. Варто відзначити, що пересування по брудним, пухким ґрунтам і поверхням, де ноги доводиться піднімати високо, або кросівки прослизують, кудись провалюються, вимагає від організму підвищеного рівня спритності, координації, додаткової витрати енергії і кисню, а значить, і значної пульсової вартості.

Трейлраннінг відмінно розвиває: координацію, силу, витривалість, вміння довгий час зберігати концентрацію.

Бігун повинен бути уважним протягом всієї дистанції та приймати рішення, як правильно поставити ногу, як безпечно зробити наступний крок, як подолати перешкоду на шляху. Все це робить заняття трейлраннігом дуже насиченими, різноманітними і цікавими. Можна сказати, що трейлраннінг – це своєрідне пригода.

Однак за рівнем травматичності це досить безпечний вид бігу. Головне – бути уважним і обережним за умови подолання ділянки зі слизькими каменями, скелями тощо.

Чинники навколишнього середовища, які спричиняють дію на трейлраннера: клімат; флора; наявність водойм, в тому числі з питною водою; температура і вологість повітря; опади; наявність і кількість тіні на маршруті; хмарність та туман; час доби.

Трейлраннінг вважається індивідуальним видом спорту, хоча тренування, зазвичай, відбуваються в групах. Звичайні бігові дистанції – 5 км, 10 км, 20 км, 30 км, марафон - 42 км, 50 км 70 км і 80 км. Все, що більше марафону, носить назву ультрамарафон.

Змагань трейлраннінгу проводиться чимало, зокрема й на теренах України, зокрема: Chornohora Sky Marathon, Gorgany Ultra Trail, 100БукоМиль, Skole\_Ultra\_Trail – це лише короткий список українських трейлових подій, на яких можна випробувати свої сили.

**Висновок.** Заняття бігом по рельєфній місцевості вимагає від спортсмена високого рівня фізичної підготованості, а саме – витривалості, спритності, сили, вміння концентрувати увагу та контролювати власні зусилля й функціональний стан організму. Трейлраннінг є відмінним засобом активного дозвілля для молоді, передбачає нові враження, ознайомлення з цікавими маршрутами, єднання з природою тощо.

#### **Список літератури.**

1. <https://www.runnersworld.com/nutrition-weight-loss/a27239887/collagen-supplement-benefits/>
2. <https://www.runnersworld.com/gear/a27377428/best-trail-running-gear/>  
<https://www.runnersworld.com/trail-running/a20803263/trail-racing>
3. <https://www.runnersworld.com/trail-running/a28566798/trail-marathon-training/>

**Сопотницька О.В.<sup>1</sup> [orcid.org/0000-0003-2527-5097](https://orcid.org/0000-0003-2527-5097)  
Сопотницький Р.С.<sup>2</sup>**

### **ПОЗАУРОЧНІ ЗАНЯТТЯ - ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

<sup>1</sup>Тернопільський національний педагогічний університет  
ім.В.Гнатюка

<sup>2</sup>Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів  
№27ім.Віктора Гурняка

**Анотація.** У публікації розкривається значення позаурочних занять з фізичного виховання учнівської молоді як важливого

елементу освітнього процесу. Проаналізована специфіка та функції позаурочної роботи з фізичного виховання учнівської молоді.

**Ключові слова.** Фізичне виховання, учнівська молодь, позаурочні заняття, урок фізичної культури.

**Annotation.** The publication reveals the importance of extracurricular physical education classes as an important element of the educational process. The specifics and functions of extracurricular work on physical education of schoolchildren are analyzed.

**Keywords.** Physical education, student youth, extracurricular activities, physical culture lesson.

**Актуальність теми дослідження.** Розглядати здоров'я як мету, зміст та результат життєдіяльності орієнтують багато основних законодавчих актів України. Всі вони вказують на посилення впливу системи освіти на виховання молоді до відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Так надзвичайно важливим завданням розбудови національної освіти Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття) визначила пріоритетним формування освіченої, творчої особистості, створення умов для її фізичного й морального здоров'я та забезпечення її розвитку [2,3].

Сьогодні в психологічній діяльності учнівської молоді спостерігається розвиток таких деструктивних явищ, як: незрілість свідомості й вузькість уявлень, занижена або завищена самооцінка, орієнтація на негативні сторони психосоціального життя суспільства, розвиток культу екстремального задоволення, неадекватна (безапеляційно-агресивна або наївно-пасивна) поведінка, втрата усвідомлених життєвих орієнтирів.

Тому величезним значенням для вирішення цих проблем є створення ефективної системи виховання, яка повинна реалізуватися, насамперед, під час фізичного виховання.

**Мета дослідження:** на основі вивчення та аналізу наукових джерел виявити й охарактеризувати особливості позаурочних занять з фізичного виховання учнівської молоді.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури.

**Результати досліджень.** Очевидним є той факт, що навіть при якісному проведенні уроків фізичної культури в школі їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. Навчальний процес сучасної школи здебільш орієнтований на

розвиток інтелектуальних здібностей, ніж на збереження та зміцнення фізичного й психологічного здоров'я учнівської молоді. Важливою проблемою фізичного виховання у загальноосвітніх школах є підвищення рухової активності школярів [5]. Урок фізкультури не забезпечує гігієнічної норми рухової активності учнів. Однією з причин зниження рухової активності фахівці виділяють падіння зацікавленості до традиційних уроків фізичної культури.

Причиною низької мотивації учнів до уроків фізичної культури є відсутність можливості вибору ними форм занять, ставлення самого вчителя до проведення уроків і незадоволення учнів традиційним змістом уроків фізкультури.

Одним зі шляхів вирішення дефіциту рухової активності є підвищення уваги до фізичного виховання учнів, пошук нових форм та засобів навчання, впровадження в навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, які представляють навчально-виховний процес в світлі сучасних вимог.

Шлях зміни традиційної системи фізичного виховання та існуючих типових навчальних програм з фізичної культури тривалий та важкий, а зміни необхідні вже і зараз. Для вирішення цієї проблеми цілком виправдано застосування традиційних та нетрадиційних форм й засобів фізичної культури, які б реалізувалися на основі інноваційних освітніх та фізкультурно-оздоровчих технологій під час позаурочних занять.

Фізична активність учнівської молоді реалізується насамперед [3] в організованих формах — на уроках фізкультури, під час активного відпочинку в школі та за її межами. Значна частина учнівської молоді тренується в спортивних секціях. Для тих, хто не охоплений організованими формами масової фізичної культури, щоденна фіззарядка та щотижневі дво - триразові тренування вкрай важливі.

Позаурочними формами фізичного виховання в школі є заняття в режимі навчального дня та позакласні заняття. Позаурочні форми організації фізичного виховання у школі не мають усіх ознак уроку, тому вважаються такими, які доповнюють урочні форми.

Заняття фізичного виховання в режимі навчального дня наступні: гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки й паузи, організовані перерви. Для учнівської молоді середнього та старшого шкільного віку ці форми фізичного виховання не зовсім підходять.

Формами позакласних занять фізичного виховання є: заняття в гуртках та секціях, масові фізкультурні заходи, туристичні походи, фізкультурні свята й вечори, дні здоров'я, змагання,

спортивні розваги та конкурси. З вищезазначеного віддамо перевагу такій формі позаурочної роботи з учнівською молоддю, що сприяє поглибленню набутих на уроках знань, розвитку інтересів та здібностей, як заняття в гуртку.

С.А.Грицюк зазначає [1], що фізкультурно-оздоровча позаурочна робота значно відрізняється від урочної системи фізичної культури, якій притаманна нормативність та обов'язковість занять, наявність типової навчальної програми, методичного та матеріального забезпечення тощо. Зміст, методи й організаційні форми позаурочної роботи є здебільшого нерегламентованими й базуються на креативності та ентузіазмі вчителя, його орієнтації на інтерес учнів та їх здібності.

Але, слід зазначити, що серед специфіки позаурочної роботи є й те, що на відміну від навчальної: вона має додаткові можливості виховного впливу та подовжує тривалість педагогічного впливу, дає змогу розширити й поглибити знання учнівської молоді, закріпити набуті на уроках уміння й навички, розвинути здібності; сприяє вихованню самостійності; створює умови для формування нових інтересів.

Фізкультурна діяльність на позаурочних заняттях активно досліджується науковцями в галузі педагогіки, теорії та методики фізичного виховання. Так, в своїй роботі Б. Шиян [6] стверджує, що позаурочна робота з фізичного виховання виконує ряд особливо важливих функцій формування особистості, таких як:

- навчальна (носить допоміжний інформаційний характер для більш ефективної реалізації розвивальної, виховної та оздоровчої функцій);
- розвивальна (виявляє та розвиває індивідуальні здібності та схильності);
- виховна (стимулює виховання морально-вольових якостей, які необхідні для формування умінь і навичок виконання рухової діяльності, таких як: дисциплінованість, наполегливість, рішучість, працелюбність);
- оздоровча (забезпечує позитивну спрямованість молоді на самостійне оздоровлення).

Принцип оздоровчої спрямованості полягає в організації фізичного виховання, а саме занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їх здоров'я [4]. Під час фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, за яких фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для учнівської молоді. Орієнтування на оздоровлення й розвиток особистості, зацікавленість до пізнання свого тіла,

відстеження емоцій, що виникають при роботі з тілом – все це слід виховувати вже зараз під час позаурочних занять використовуючи сучасні оздоровчі технології.

**Висновки.** Позаурочні заняття для учнівської молоді можуть стати одним з перших кроків до розуміння того, що провідну роль в своєму житті відіграє сама людина. Ці заняття допоможуть розглянути і зрозуміти цінність людського досвіду, як можливість неперервної самоосвіти, допоможуть зрозуміти себе, спрямувати прагнення до самореалізації, потребу в досягненні особистих потенціалів для забезпечення професійного й особистісного зростання.

Таким чином, через процес фізичного виховання з використанням позаурочних занять можна створити умови для здійснення свідомого переходу учнівської молоді до здорового, творчого, повноцінного дорослого життя.

#### **Список літератури.**

1. Грицюк С.А. Особливості позакласної роботи з молодшими школярами, спрямованої на їх фізичний розвиток. *Науковий вісник МДПУ. Серія: Педагогіка*. 2015. №2 (15). С. 208-212.

2. Демографічна криза в Україні. Проблеми, дослідження, витоки / НАН України, Інститут економіки; за заг. ред. В. Стеценко. К.: Знання, 2001. 560 с.

3. Державна національна програма «Освіта» («Україна XXI століття») постанова Кабінету міністрів України від 03.11.1993 р. № 896 URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/896-93-п> (дата звернення 10.03.2017).

4. Козубенко О.С. Ю.В. Тупеев. Біомеханіка фізичних вправ: навчально-методичний посібник. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2015. 215 с.

5. Сопотницька О.В, Сопотницький Р.С. Теоретичні засади формування у школярів 9-11 класів потреби фізичного вдосконалення. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: тези доповіді учасників Всеукраїнської наукової конференції* / Тернопіль: В-во «Тайп», 2021. С.196 – 200.

6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.

Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2008. Частина 1. 272 с.

Ткачівська І.М., <https://orcid.org/0000-0002-8995-2483>  
Лісовський Б.П., <https://orcid.org/0000-0003-0474-9572>

## ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ

Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника

**Анотація.** У публікації досліджено стан сформованості екологічної свідомості старшокласників, де виявлено, що рівень особистої культурності, базових екологічних знань і ціннісних думок щодо відносини «Я – середовище» у більшості опитаних є недостатнім. Формуванню екологічної свідомості шкільної молоді сприятиме запропонована авторами прогностична модель із залученням засобів активного туризму, яка передбачає використання лекцій, семінарів, практичних робіт; екскурсій, спостережень, бесід; постановку і проведення експериментів; діяльність, спрямовану на емоційне сприйняття природи (включаючи творчі, художні види діяльності); роботу в малих групах, навчання через співпрацю, «мозковий штурм»; рольові ігри, направлені дискусії, інсценування; участь у туристичних походах з різних видів активного туризму, туристичних змагань, експедиціях, конкурсах, табірних зборах; вирішення проблемних (навчальних) завдань, природоохоронна діяльність, міждисциплінарні творчі і навчально-дослідницькі проекти, спрямовані на вирішення екологічних проблем.

**Ключові слова:** екологічна свідомість, старшокласники, активний туризм.

**Anotation.** The publication examines the state of formation of the environmental consciousness of high school students, where it is found that the level of personal culture, basic environmental knowledge and value opinions regarding the relationship "I-environment" in most of the respondents is insufficient. The prognostic model proposed by the authors, involving the means of active tourism, which involves the use of lectures, seminars, and practical works, will contribute to the formation of the environmental consciousness of school youth; excursions, observations, conversations; setting up and conducting experiments; activities aimed at emotional perception of nature (including creative, artistic activities); work in small groups, learning through cooperation, "brainstorming"; role-playing games, guided discussions, staging; participation in tourist trips from various types of active tourism, tourist competitions, expeditions, contests, camp meetings; solving



problematic (educational) tasks, environmental protection activities, interdisciplinary creative and educational and research projects aimed at solving environmental problems.

**Key words:** environmental awareness, high school students, active tourism.

**Актуальність теми дослідження.** Екологічне виховання спрямоване на формування ключових уявлень і навичок, що забезпечують життєдіяльність людства і окремої людини як природної, соціальної і культурної істоти. Дослідження показують, що сучасна молодь має низький рівень базових екологічних знань і ціннісних думок, у них слабо розвинене екологічне мислення, що надалі неминуче позначиться на якості адаптації до соціоприродного середовища, здатності усвідомлено здійснювати природовідповідну діяльність. Відтак, значний педагогічний ресурс має цілеспрямовано організована позанавчальна діяльність шкільної молоді, здійснювана під час дозвілля. Домінуючим засобом для формування екологічної свідомості старшокласників виступає власне активний туризм [1,2].

Умови проживання, зокрема воєнний стан в країні та дистанційне навчання, в яких знаходяться сучасні старшокласники, обмежують їх в повноцінній руховій активності, створюють психологічний дискомфорт, синдром не реалізованих можливостей, породжують як дефіцит часу, так і дефіцит пошукової активності. Виникає так званий "техногенний стрес", який часто є надто тривалим у часі і супроводжується пасивно-захисною реакцією організму, що, в свою чергу, призводить до ряду серйозних, як психічних, так і соматичних відхилень. Активна участь у туристських походах, що супроводжуються екстремальними погодними і побутовими умовами, природними перешкодами, сприяє мобілізації активно-захисних функцій організму (В. О. Трощенко, 2001; В. І. Ільницький, 2007; В. О. Киф'як, 2008).

Значення активного туризму для суспільства важко переоцінити, адже він сприяє раціональному використанню вільного часу, активному та здоровому способу життя. При цьому активний туризм не потребує значних організаційних зусиль чи великих капітальних вкладень, бо ґрунтується на природних ресурсах країни, вільній ініціативі людей, характеризується найбільшою активністю поведінки і сприймання особистості.

**Мета дослідження** – вплив видів активного туризму на формування екологічної свідомості шкільної молоді.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел; анкетування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; ранжування; педагогічний експеримент.

**Результати дослідження.** Під екологічною свідомістю розуміємо складну активну систему адекватних уявлень про світ природи і саму людину, розвиток якої визначається необхідністю установки і стабілізації системи «людина-природа». Інтегральними елементами свідомості виступають емоції; вольова діяльність; епістемічні форми свідомості (віра, думка); мнемотехнічні процеси (пам'ять); цінності і ідеали. Найбільш важливими, на наш погляд, є цінності і пов'язані з ними потреби і мотиви.

Для нашого дослідження важливим аспектом використання окремих видів активного туризму є те, що заняття ними сприяють формуванню екологічної та національної самосвідомості молоді, розвитку духовності, розширюють уявлення про можливість життєдіяльності людини в тісній єдності з природним середовищем. Особливе значення має оздоровчий ефект туризму, який полягає у вдосконаленні функціональних резервів і посиленні імуніологічних властивостей організму під впливом сукупності природних факторів і фізичного навантаження (І. Я. Коцан, 1998; О. М. Жданова, 2007).

Вивчення стану сформованості екологічної свідомості старшокласників показало, що рівень особистої культурності, базових екологічних знань і ціннісних думок щодо відносини «Я – середовище» у більшості опитаних недостатній, навик екологічного самоаналізу і самовиховання не розвинені, що в подальшій життєвій практиці не дозволить їм бути адаптованими до соціо-природного середовища, усвідомлено здійснювати природовідповідну діяльність і сприяти позитивному розвитку біосфери.

При виявленні емоційної чуйності з-поміж інших цінностей домінують такі цінності, як збереження природи (присутні у відповідях 63,0 % опитуваних), чисте навколишнє середовище і краса природи – відповідно у 50 % та 42,6 % респондентів. Немаловажне значення (79,6 % у відповідях респондентів) займають мотиви антропогенної дії (оберегати природу необхідно, тому що людина дуже активно втручається і порушує закони природи). Однак, менше половини відповідей (42,6 %) одержали щодо виявлення мотивів привабливості природоохоронної діяльності.

Домінуючий вплив на вироблення екологічно виправданої поведінки для 74,1 % респондентів має сім'я, і лише 22,2 % респондентів відзначили в своїх відповідях освітні заклади.

Отримані дані підтверджують, що екологія покликана в першу чергу формувати відповідні знання, уміння і навички, а не певне етичне відношення до природи.

З-поміж інших засобів, котрі впливають на формування екологічної свідомості у післяурочний час, підлітки вказали на активні види туризму. Прагнення до занять з активним відпочинком пояснюється привабливістю різноманітних форм руху, однак у старшокласників спостерігається недостатньо сформована мотивація до означених занять. Метою участі школярів в походах з активним відпочинком, на їх думку, є потреба в руховій активності, пізнання навколишнього середовища, спостереження за природою, ведення здорового способу життя, набуття трудових навичок.

Найбільш оптимальною формою реалізації потенціалу дозвілля як засобу екологічного виховання є самодіяльне об'єднання – туристський клуб, в якому можливий перехід від традиційної і стандартизованої навчальної діяльності до розвиваючої моделі екологічного виховання. При цьому клуби є підсистемою варіативної освіти, що не заміняє, а доповнює загальну освіту. В той же час виховно-педагогічний потенціал туристських клубів реалізується не повною мірою. Педагогічна складова діяльності клубів (спортивно-туристських, краєзнавчих, історико-патріотичних) представлена, в основному, вивченням техніки туризму і правил безпеки поведінки в поході. Виховання особистості учасників, у тому числі і екологічне, не розглядається як завдання і напрям діяльності туристських клубів. Наявні в деяких регіонах авторські програми і методики екологічної освіти і виховання в туристській діяльності, що містять цікаві форми проведення занять з дітьми, адресовані, в основному, старшим дошкільникам і школярам молодших класів.

Розроблена прогностична модель формування екологічної свідомості старшокласників засобами активного туризму передбачає використання наступних форм: лекції, семінари, практичні роботи; екскурсії, спостереження, бесіди; постановка і проведення експериментів; діяльність, спрямована на емоційне сприйняття природи (включаючи творчі, художні види діяльності); робота в малих групах, навчання через співпрацю, «мозковий штурм»; рольові ігри, направлені дискусії, інсценування; участь у туристичних походах з різних видів активного туризму, туристичних змаганнях, експедиціях, конкурсах, табірних зборах; вирішення проблемних (навчальних) завдань, природоохоронна діяльність,

міждисциплінарні творчі і навчально-дослідницькі проекти, спрямовані на вирішення екологічних проблем.

**Висновки.** Сучасний стан екологічної освіти і виховання суспільства дозволяє виявити явну суперечність між позитивними установками і реальним рівнем екологічної вихованості особи. У зв'язку з цим здійснюється пошук нових підходів для реалізації кінцевої мети екологічної освіти – формування екологічної свідомості і становлення екологічної культури особи.

Прогностична модель формування екологічної свідомості старшокласників засобами активного туризму дозволяє забезпечувати формування екологічної культури через відповідальне відношення до навколишнього середовища і свого здоров'я, використовуючи засоби активного відпочинку і включає наступні компоненти: мету, зміст діяльності, форми, методи, засоби, критерії.

#### **Список літератури**

1. Волошок О. Екологічна свідомість студентської молоді та шляхи її формування. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 32-37.

2. Черевко І. С. Вплив екологічної освіти на формування особистості підлітка як суб'єкта навчання. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: педагогічна. 2013. Вип. 20. С. 718-727.

**Храбра С.З., <https://orcid.org/0000-0001-8944-6030>  
Вакуленко Л.О., <https://orcid.org/0000-0002-4723-3747>  
Веремчук О.Д.**

## **МЕТОДИ І ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ООП В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ**

Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. В.Гнатюка

**Анотація.** Для забезпечення повноцінного психофізичного розвитку дітей з ООП в умовах інклюзивної освіти перед вчителями фізичної культури, основ здоров'я та іншими педагогічними працівниками висувуються нові завдання, які потребують компетентного використання методів і засобів фізичної реабілітації на заняттях. Тому для підвищення кваліфікації вчителів вищезазначених спеціальностей була

розроблена освітня програма «Методи і засоби фізичної реабілітації дітей з ООП в умовах школи» в ТНПУ імені В.Гнатюка.

**Ключові слова:** фізична реабілітація, інклюзивна освіта, діти з ООП, педагогічні працівники.

**Annotation.** In order to ensure the full-fledged psychophysical development of children with special needs in the conditions of inclusive education, new tasks are presented to teachers of physical culture, health basics and other pedagogical workers, which require the competent use of methods and means of physical rehabilitation in classes. Therefore, to improve the qualifications of teachers of the above-mentioned specialties, the educational program "Methods and means of physical rehabilitation of children with physical disabilities in school conditions" was developed at V. Hnatyuk TNP. U.

**Keywords:** physical rehabilitation, inclusive education, children with disabilities, teaching staff.

**Актуальність теми дослідження (постановку проблеми).** Кожна дитина по-своєму унікальна, і потреби кожної дитини специфічні. Дитина з особливими освітніми потребами на сучасному етапі розвитку суспільства розглядається як особистість, яка має ті ж права, що й інші члени спільноти, але через особливості індивідуального розвитку їй необхідно надавати особливі освітні послуги. Завдяки сучасній комплексній допомозі у дітей з особливими потребами спостерігаються позитивні зміни в особистісно-мотиваційній, пізнавальній, емоційно-вольовій сфері. Конвенція про права дитини та Декларація про права інвалідів, що були прийняті Генеральною Асамблеєю ООН, пріоритетними для дітей з особливими потребами назвали права на освіту, медичне обслуговування, професійну підготовку та трудову діяльність. У відповідності до закону України «Про освіту» сьогодні кожна дитина з відхиленнями має право на одержання адекватної їй психофізичному розвитку освіти [3]. Як відмічають фахівці, без позитивного ставлення самого вчителя до дитини на успіх годі й сподіватися. Педагог перш за все повинен підходити до учня не з позиції, чого він не може через свій дефект, а з позиції, що він може, незважаючи на наявну ваду. Це дуже важливо, адже і сама дитина повинна навчитися сприймати свою ваду як одну із своїх якостей, що виокремлює її з посеред інших, і не більше того. Для успішної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами вчитель інклюзивного навчання, асистент вчителя повинен знати причини їхнього відставання, усвідомлювати необхідність у процесі формування знань і вмінь, опиратися на менш ушкоджені або збережені ланки їхньої особистості, вміти одночасно і

допомагати, і вимагати, бути лагідним і рішучим, фіксувати увагу не на промахах і помилках, а на досягненнях, проявляти оптимізм і підтримувати віру у можливості дитини [2].

Важливою частиною інклюзивної освіти, яка сприяє формуванню ряду позитивних рис особистості і її фізичному вдосконаленню, є фізична реабілітація, яка може за допомогою раціонально організованої рухової активності, використовуючи збережені функції, залишкове здоров'я, природні фізичні ресурси, гранично сприяти використанню психофізичних можливостей організму особистості дитини у самореалізації в суспільстві [2]. Фізична реабілітація спрямована на спроможність задіяти компенсаторні можливості організму дитини, активізувати наявні фізіологічні резерви для вирішення проблем власного саморозвитку [1, 2].

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні необхідності фізичної реабілітації дітей в умовах інклюзивної освіти.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення та порівняння даних спеціальної науково-методичної літератури.

**Результати досліджень.** Організація занять з фізичної реабілітації з дітьми з ООП повинна проводитись фахівцями, які безпосередньо надають реабілітаційну допомогу, мають відповідну освіту, володіють відповідними професійними знаннями та навичками, а також залучені до безперервного професійного розвитку [4]. В умовах школи застосовувати засоби і методи фізичної реабілітації на заняттях можуть спеціально підготовлені вчителі фізичної культури або вчителі основ здоров'я. Тому для підвищення кваліфікації вчителів вищезазначених спеціальностей була розроблена освітня програма (ОП) «Методи і засоби фізичної реабілітації дітей з ООП в умовах школи». Метою створення освітньої програми є підвищення методичного та практичного рівнів компетентності педагогічних працівників щодо застосування методів і засобів фізичної реабілітації дітей з ООП в умовах школи з метою зміцнення їх здоров'я шляхом використання рухової активності та інших чинників здорового способу життя в умовах очного, змішаного або дистанційного навчання, тобто забезпечити педагогів, зокрема вчителів фізичної культури, основ здоров'я та інших педагогів, які будуть працювати з дітьми з ООП, всіма необхідними знаннями і уміннями та сформуванню ряд компетентностей, які дадуть змогу здійснювати оздоровчо-реабілітаційну діяльність з учасниками освітнього процесу, зокрема з дітьми з ООП. До розробки ОП спонукало те, що інтегроване навчання дітей з порушеннями психофізичного розвитку

набуває все більшої популярності і суспільство зобов'язане дати можливість кожній дитині, незалежно від її потреб та інших обставин, повністю реалізувати свій потенціал, приносити користь суспільству і стати повноцінним його членом.

Підвищити свій рівень кваліфікації можуть педагогічні, науково-педагогічні працівники закладів освіти (I-II, III-IV рівнів акредитації) різних типів і форм власності в Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка. Вчителям фізичної культури, основ здоров'я та педагогам інших спеціальностей надається можливість здобути або удосконалити загальні і фахові компетентності такі, як: здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина, здатність до педагогічної підтримки осіб з особливими освітніми потребами, здатність забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного учня, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів, здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя, здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності.

Зміст освітньої програми враховує особливості професійної діяльності педагогічного працівника в умовах запровадження змішаного навчання і визначається: вимогами суспільства щодо забезпечення закладів освіти висококваліфікованими фахівцями; основними напрямками державної політики у галузі освіти; Національною рамкою кваліфікації, освітніми стандартами, вимогами до компетентностей педагогічних та науково-педагогічних працівників.

Зміст програми має практичну спрямованість і охоплює: теоретичну, практичну (практико зорієнтовану) і ресурсну (методичну) складові підвищення кваліфікації педагогічних працівників. ОП передбачає оволодіння наступними програмними результатами навчання: забезпечування педагогічної підтримки осіб з особливими освітніми потребами; вміння організовувати процеси навчання, виховання і розвиток учнів з урахуванням їхніх потреб, здібностей і реальних навчальних можливостей; використовувати в роботі з учнями матеріали, пристрої та обладнання (за потреби) для задоволення їхніх індивідуальних потреб у навчанні, особистісному та фізичному розвитку; проводити профілактичні заходи, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я учнів; використовувати методики, що зменшують вплив стресогенних

факторів на здоров'я учнів; використовувати методики зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням.

**Висновки:** Для розв'язання проблеми забезпечення повноцінного психофізичного розвитку та його корекції у дітей в процесі фізичної реабілітації в умовах інклюзивної освіти є актуальною проблемою, що викликає практичний інтерес. В умовах сучасної освіти перед вчителями фізичної культури, основ здоров'я та іншими педагогічними працівниками висуваються нові завдання, які потребують компетентного використання методів і засобів фізичної реабілітації на заняттях. Застосування методів і засобів фізичної реабілітації у навчальному процесі в умовах інклюзивної освіти буде суттєво сприяти успішному навчанню рухів, формуванню фізичних якостей, оздоровленню дітей, їх психічному розвитку та соціальній адаптації.

#### **Список літератури**

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с.
2. Пасічник В. Специфічні принципи фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах інклюзивної освіти // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 4 (23). – Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017. – С.203-208.
3. Про внесення змін до деяких законів України про освіту щодо організації інклюзивного навчання : Закон України № 1324-VII від 05.06.2014 р. // Відомості Верховної Ради. – 2014. – № 30. – Ст. 1011.
4. <https://uk.wikipedia.org/wiki>

**Шандригось В.І., <https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>**  
**Наумчук В.І., <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>**

### **ЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТРЕНАЖЕРИ І ОБЛАДНАННЯ У СПОРТІ» В ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
В.Гнатюка

**Анотація.** У статті розкрито структуру та зміст навчальної дисципліни «Тренажери і обладнання у спорті». Окреслено перспективи впровадження даної дисципліни у навчальний процес.



**Ключові слова:** тренажери, обладнання, спорт, магістр, навчальна, дисципліна, змістовний модуль.

**Annotation.** The article reveals the structure and content of the educational discipline «Trainers and equipment in sports». The prospects of introducing this discipline into the educational process are outlined.

**Keywords:** simulators, equipment, sport, master's degree, educational, discipline, meaningful module.

**Актуальність.** Система підготовки фахівців з фізичної культури і спорту на рівні магістра повинна здійснюватися до сучасних вимог держаного 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. Поряд з навичками проведення практичних і теоретичних занять відбувається засвоєння умінь науково-дослідної роботи. Акцент робиться на особливостях роботи у ЗВО. Вище зазначене дозволяє забезпечити досягнення мети системи вищої освіти – підготовки професіоналів для роботи у галузі фізичної культури і спорту [3, 5].

На сьогодні у вітчизняній науці обмежена кількість досліджень, що пов'язані з вивченням досвіду професійної підготовки магістрів з фізичної культури і спорту. Однак, необхідно зазначити, що у наукових працях представлені питання щодо структури та змісту навчальних дисциплін: «Професійна діяльності тренера», «Охорона праці в галузі», «Загальні основи неолімпійського спорту», «Загальна теорія спорту для всіх», «Професійний спорт», «Нетрадиційні методи відновлення у фізичній культурі та спорту», «Основи науково-дослідної роботи», «Моделювання і прогнозування у спорті», практика-стажування магістрів [1-6].

Тому, актуальність даного дослідження пов'язана з переглядом системи підготовки та перепідготовки даних фахівців відповідно до впровадження в навчальний процес ТНПУ імені В. Гнатюка дисципліни «Тренажери і обладнання у спорті» і розробки відповідного навчально-методичного забезпечення, що, в свою чергу, підвищить рівень інтелектуальності, теоретичної освіченості та адаптованості до сучасних вимог індустрії спорту майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту.

**Мета дослідження** – дослідити науково-методичне підґрунтя запровадження нормативної дисципліни «Тренажери і обладнання у спорті» її значення, структуру та зміст.

**Методи дослідження:** метод системного аналізу; метод аналізу та узагальнення документальних матеріалів; метод первинного вітчизняного досвіду; метод порівняння та абстрагування.

**Результати дослідження.** Програма навчальної дисципліни «Тренажери і обладнання у спорті» складена відповідно додержавного стандарту підготовки магістра спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Дана дисципліна входить до професійного циклу освітньої програми і її впровадження обумовлюється сучасними вимогами до фахівця галузі фізичної культури і спорту.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Класифікація та типологія тренажерних пристроїв і спеціального обладнання в фізичній культурі та спорті.

2. Використання нетрадиційного обладнання і тренажерних пристроїв у різних видах спорту, в роботі з різним контингентом, та на різних етапах навчально-тренувального процесу. Особливості конструювання та проектування тренажерних пристроїв у відповідності до умов їх експлуатації.

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Тренажери і обладнання у спорті» є ознайомити студентів з сучасними тренажерними комплексами різних модифікацій, класифікаціями тренажерів, тренажерних пристроїв і обладнання, особливостями рухів з використанням технічних засобів, їх організації з позицій теорії управління, особливості використання тренажерів і обладнання у фізичній культурі при роботі з різними віковими групами, контингентом з певними особливостями опорно-рухового апарату, в адаптивній фізичній культурі і спорті вищих досягнень, пошуком шляхів раціонального використання тренажерів та тренажерних пристроїв при вирішенні професійних завдань у галузі фізичної культури та спорту.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни «Тренажери і обладнання у спорті» є: сформулювати уявлення про роль тренажерів і обладнання у професійній діяльності; пошук зв'язку між використанням традиційних засобів теорії і методики фізичного виховання і спортивного тренування і тренажерами як однією з умов для підвищення ефективності фізичного виховання і тренування; опанувати раціональною технікою виконання допоміжних і основних вправ з використанням тренажерів і тренажерних пристроїв; ознайомити студентів з біомеханічними

особливостями конструкцій тренажерів і обладнання для формування рухових навичок, розвитку фізичних якостей та відновлення втрачених форм і функцій організму і використанням різного роду тренажерів, обладнання і технічних засобів; навчитися здійснювати управління тренувальним процесом за допомогою тренажерів, обладнання і тренажерних пристроїв.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати:** класифікацію тренажерів, обладнання та тренажерних пристроїв, їх місце у навчально-тренувальному процесі, та можливості використання у різних напрямках фізичної культури та спорту; основи організації навчально-тренувального процесу з використанням тренажерних пристроїв та спеціального обладнання; конструктивні особливості та правила експлуатації, основні етапи проектування тренажерних пристроїв і обладнання, планування їх розташування, норми навантаження та правила безпеки при використанні; мету і можливості основних методів спеціальної підготовки з використанням тренажерів, обладнання і тренажерних пристроїв.

**Уміти:** використовувати тренажери і обладнання з метою вдосконалення окремих сторін підготовки в різних видах спорту; проводити наукові дослідження з метою визначення доцільності та раціональних шляхів використання тренажерів, обладнання і тренажерних пристроїв в галузі фізичної культури і спорту; визначати індивідуальні недоліки в підготовці атлетів та формувати індивідуальні програми занять з використанням тренажерів, обладнання і тренажерних пристроїв; підбирати тренажери для корекції параметрів спеціальної силової підготовки в різних видів спорту; формулювати технічне завдання та створювати ескізний проект тренажерного пристрою, обладнання для вирішення специфічних завдань в різних видах спорту та з метою пристосування до особливостей контингенту, завдань і можливостей навчально-тренувального процесу.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години, 3 кредити ECTS. Підсумкова атестація здійснюється у формі заліку. Програма занять включає лекційний курс, семінарські заняття, самостійну роботу. Формування знань з навчальної дисципліни «Тренажери і обладнання у спорті» повинно здійснювати на підставі міжпредметних зв'язків та накопичених знань отриманих студентом на попередніх курсах. Відповідно до вищезазначеного нами відкориговані окремі теми з дисциплін медико-біологічного циклу та спортивно-педагогічних дисциплін.

Відповідно до першого модуля студентам необхідно опанувати питання, що пов'язані з: застосуванням технічних засобів у навчанні рухам в минулому і сьогодні; класифікацією тренажерів і вимогами до них; вимогами до технічних засобів, що застосовуються у фізичній культурі і спорті відповідно до ДСТУ; силовими, функціональними та тактико-технічними тренажерами; конструктивними особливості та застосування тренажерних пристроїв у галузі фізичної культури і спорту; тенденціями розвитку та оптимізації конструкції та експлуатаційних якостей тренажерних пристроїв; планування використання тренажерних пристроїв в залежності від поточних завдань та умов педагогічного процесу; граничними умовами та можливими недоліками у використанні тренажерних пристроїв і технічних засобів.

Другий змістовний модуль обумовлюється формуванням системи знань і вмінь з: використання нестандартного обладнання і тренажерних пристроїв в різних видах спорту, у роботі з різним контингентом, та на різних етапах навчально-тренувального процесу; особливостями конструювання та проектування тренажерних пристроїв у відповідності до умов їх експлуатації.

У процесі опанування програми дисципліни «Тренажери і обладнання у спорті» у магістра з фізичної культури і спорту формується обсяг знань та вмінь щодо вирішення певних професійних завдань з урахуванням загальнокультурних і професійних компетенцій.

### **Висновки.**

1. Відповідно до сучасних вимог індустрії спорту виникає необхідність в удосконаленні системи підготовки фахівців зі спорту, тому актуальність полягає у впровадженні дисципліни «Тренажери і обладнання у спорті» у навчальний процес ЗВО.

2. Перспектива впровадження дисципліни «Тренажери і обладнання у спорті» обумовлюється необхідністю та систематизацією формування знань та підвищенню вимог до магістра з фізичної культури і спорту. Опанування знаннями і вміннями з даного навчального курсу, на рівні з іншими фаховими дисциплінами, дозволить майбутньому фахівцю бути більш освіченим у теоретичному плані та адаптованим до практичної діяльності відповідно до сучасного розвитку суспільства.

**Перспективами подальших досліджень** є розробка електронного комплексу навчально-методичного забезпечення з дисципліни «Тренажери і обладнання у спорті», впровадження його в навчальний процес підготовки магістрів, визначення його

ефективності щодо формування освіченого фахівця з фізичної культури і спорту.

#### **Список літератури.**

1. Бріскін Ю., Передерій А., Пітин М. Удосконалення структури та змісту навчальної дисципліни «Професійна майстерність тренера». Фізична активність, здоров'я і спорт. 2010. № 1. С. 74-79.

2. Жиденко А.О., Міщенко Т.В., Паперник В.В. Професійна підготовка магістрів у галузі фізичної культури та спорту: проблеми і можливості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3К (147) 22. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. С. 144-149.

3. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступеннями магістра та доктора філософії (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. Київ: КНТ, 2017. 634 с.

4. Матвеев С.Ф., Крапивницкая Т.А. Структура стажировки магистров в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины. Материалы международного конгресса «Спорт для всех». Кишинев, 2011. С. 90-93.

5. Савченко В.Г., Долбишева Н.Г. Професійна діяльність магістрів з олімпійського спорту. Дніпропетровськ, 2011. 170 с.

6. 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. Харків: ХДАФК, 2018. С. 118-122.

**Ящук С.М. [https://orcid.org/ 0000-0002-8309-5898](https://orcid.org/0000-0002-8309-5898)**

### **ІНДИВІДУАЛЬНА ТРАЄКТОРІЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА У ФОРМУВАННІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ПЕДАГОГІВ ІНТЕРЕСУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини**

**Анотація.** У публікації розкривається важливість реалізації індивідуальної траєкторії майбутніх тренерів-педагогів у педагогічних закладах вищої освіти та її вплив на формування професійно-педагогічної компетентності здобувачів вищої освіти, зокрема її компоненти – інтересу до їх майбутньої професійної діяльності.

**Annotation.** The publication reveals the importance of the implementation of the future trainers-educators' individual trajectory in higher pedagogical institutions and its influence on the formation of students' professional and pedagogical competence, in particular its components and their interest in the future professional activity.

Спостерігається явна невідповідність між вимогами, що висуваються професією до життєвої стратегії тренера-педагога, і реальним рівнем розвитку смисложиттєвих орієнтацій студентів. Все це свідчить про те, що без глибокого осмислення і перегляду своєї життєвої позиції, побудови гуманістичної життєвої концепції, що визначає уявлення про сенс та цілі своєї професійної діяльності, неможливий духовний розвиток та вдосконалення особистості тренера-педагога.

Актуалізація методичного саморозвитку тренера-педагога обумовлює необхідність детального розгляду завдань методичного становлення та формування готовності його до пошуку власного методичного стилю, визначенню власної індивідуальної траєкторії.

Сутність проблеми полягатиме у впровадженні системи заходів, спрямованих на формування у майбутніх тренерів-педагогів інтересу до різноманітних аспектів майбутньої професійної діяльності. При цьому, формування пізнавального інтересу пов'язуємо з усвідомленням студентом професійної перспективи, рефлексивним спостереженням за процесом і результатами власного професійного становлення, а також порівняння існуючого рівня власної професійної компетентності з її рівнем у досвідчених фахівців.

Використовуючи термін «стимулювання» ми виходимо з розуміння цього терміну як системи заходів, спрямованих на початок, прискорення, здійснення якогось процесу або діяльності [2].

У процесі стимулювання студентів ми спираємося на психологічні механізми, що лежать в основі виникнення та формування у них професійного інтересу до спортивно-педагогічної діяльності.

За Г. Бабушкіним, такий інтерес є похідною взаємодії наступних компонентів: емоційного, який складають позитивне відношення до професії, впевненість в її виборі, задоволеність вибором; мотиваційного, що включає обґрунтування вибору професії, виділення чинників, що обумовлюють цей вибір; інтелектуального, що наповнюється уявленням про вибрану

професію, знанням її особливостей; вольового, що відображає активність суб'єкта у набутті професійної компетентності [1].

Автор підкреслює, що виникнення інтересу у спортсменів-підлітків до професії тренера починається з появи у них позитивних емоцій відносно спортивно-педагогічної діяльності. Так, він відмічає, що: «Школярі-спортсмени є мимовільними спостерігачами діяльності, яку виконують їх тренери. Постійне спостереження, спочатку випадкове, а потім цілеспрямоване, призводить до того, що школярам починає подобатися професія тренера» [1].

Відмітимо, що знайомство з кращими прикладами тренерської професії може й відвернути студента від праці тренера, але буде краще, якщо це відбудеться не після початку професійної діяльності, а на ранніх етапах фахової підготовки.

Дослідник Г. Бабушкін переконливо показує, що формування компонентів інтересу до професійної діяльності має відбуватися поетапно шляхом «накопичення» особистісних перетворень за рахунок інтеріоризації «зовнішніх» дій у «внутрішні» дії студента [1].

Погоджуємося з думкою науковців, що подібний механізм «накопичення» має виявлятися і при формуванні професійно-педагогічної компетентності майбутніх тренерів-педагогів.

Спираючись на вищезазначене, дійшли висновку про те, що привабливі приклади тренерської діяльності, роз'яснення особливостей професійної діяльності тренера в аудиторному навчальному процесі виступають важливими джерелами виникнення мотивації до професійної діяльності тренера-педагога.

Підтвердження припущення про актуальність цієї умови у контексті формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх тренерів-педагогів знаходимо в положеннях соціологічних теорій, а також наявних наукових досліджень, присвячених питанням професійної підготовки кадрів галузі фізичної культури і спорту, зокрема:

- положенні теорії референтних груп (Г. Хаймен, Р. Мертон, Т. Шибутані) про те, що наслідування людиною цінностей і норм поведінки відбувається, перш за все, на основі взаємодії з найближчим авторитетним оточенням;
- положенні І. Манжелей про те, що ключовою умовою успішного набуття студентами фахових компетенцій є пролонговане інтерактивне спілкування з референтними групами, якими виступають тренери та спортивний колектив;
- положенні Г. Бабушкіна відповідно якого формування

професійно-значущих якостей тренера має бути пов'язане із формуванням інтересу до спортивно-педагогічної діяльності [1];

- положенні О. Августимової та А. Магрупової про пріоритетність у формуванні компетентності майбутніх тренерів їхньої активності у педагогічній взаємодії, що має забезпечуватися внутрішніми рушійними силами, найважливішою з яких виступає мотивація до професійної діяльності [3].

Погоджуємося з думкою науковців [4], роз'яснення сутності професійних функцій тренера-педагога, а також стимулювання студентів до професійного саморозвитку має відбуватися під час засвоєння змісту модулю «Професійні функції і фахові компетенції тренера-педагога» дисципліни «Вступ до спеціальності» (1 сем.), провідними педагогічними методами і формами якого виступатимуть: лекції, на яких відбуватиметься попереднє знайомство студентів із системою професійних функцій і компетенцій тренера-педагога, що призвані виконувати роль своєрідних «випереджаючих організаторів пізнавальної діяльності»; семінарські заняття, організовані у вигляді круглого столу, на яких відбуватиметься формування у студентів професійного інтересу у ході безпосередньої і опосередкованої взаємодії з викладачами, спортсменами, видатними тренерами; самостійна робота, у ході якої відбуватиметься робота студентів з біографічною літературою та фільмами, присвяченими видатним спортсменам і тренерам.

Під час спілкування фахівців і студентів у ході засвоєння змісту цього модулю доцільно поставити перед студентами проблему професійної придатності, усвідомлення якої виступатиме ініціатором аналізу власних психофізіологічних можливостей, самооцінки цих можливостей і «примірюванню» своїх здібностей до вимог професійної діяльності. При цьому, зміст спілкування має бути емоційно насиченим, стимулювати пізнавальну активність студентів, викликати у них особистий інтерес.

Індивідуальна траєкторія розвитку є одним із найважливіших інструментів професійного зростання тренера-педагога, що містить детальну інформацію про його сильні та слабкі сторони, заходи й методи, які можуть значно покращити його професійні характеристики.

Індивідуальна траєкторія розвитку тренера-педагога розробляється для кожного окремо з метою об'єднання зусиль педагогічного колективу та тренерів-педагогів в аспекті розвитку ППК.

Під час створення індивідуальної траєкторії потрібно приділити увагу розробці конкретних навчальних стратегій і



підходів, а також системи додаткових послуг, які дадуть тренеру-педагогу змогу успішно засвоїти андрагогічну програму під час аудиторної та практичної роботи на робочому місці.

Стимулювання студентів до професійного розвитку на основі роз'яснення сутності професійних функцій і фахових компетентностей тренера-педагога, а також актуалізації їхнього професійного інтересу до власної індивідуальної траєкторії, за нашим припущенням, сприятиме подоланню суперечності між необхідністю емоційної, інтелектуальної та вольової участі студентів у засвоєнні фахових компетентностей та відсутністю зацікавленості студентів у набутті цих компетентностей.

#### **Список літератури.**

1) Бабушкин Г. Д. Психологические механизмы возникновения и формирования профессионального интереса к спортивнопедагогической деятельности // Теория и практика физ. культуры. 1996. № 1. С. 20-22.

2) Великий тлумачний словник сучасної української мови : уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К.: Ірпінь: Перун, 2003. 1440 с.

3) Магруппова А. А. Организационно-педагогические условия формирования у студентов вузов физической культуры готовности к управленческой деятельности: дис. кандидата педагогических наук: 13.00.04. Челябинск, 2000. 152 с.

4) Царенко К. В. Педагогічні умови розвитку професійно-педагогічної компетентності тренера-викладача ДЮСШ у процесі підвищення кваліфікації // Педагогіка і психологія професійної освіти: наук.-метод. журнал / [редкол.: Н. Г. Ничкало (голов. ред.) та ін.]. Львів: НТУ «Львівська політехніка», 2016. № 3. С. 125-136.

**ББК 75.1  
I -66**

**«ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ  
ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

***Матеріали другої Всеукраїнської конференції  
27-28 жовтня 2022 р., Тернопіль***

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного  
виховання Тернопільського національного педагогічного  
університету імені Володимира Гнатюка  
протокол №2 від 11 жовтня 2022 р.*

за загальною редакцією Огнистого А.В., Огниста К.М.  
верстка та макетування Огнистий А.В.  
дизайн обкладинки Ящик О.Б.

Здано до друку 155.10.2022. Формат 60x90 1/32  
Папір друкарський. Гарнітура Verdana – 9  
Ум. друк.арк. 10 Наклад 100

Видруковано у видавничо-поліграфічній відділі СМТ «Тайп»  
Україна, м.Тернопіль, вул.Чернівецька, 44 б (035) 52-75-00

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2022