

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ІННОВАЦІЙНА ПЕДАГОГІКА

Науковий журнал

Випуск 44

Том 3



Видавничий дім
«Гельветика»
2022

Головний редактор:

Терешкінас Артурас – доктор соціальних наук, професор, професор кафедри соціології Університету імені Вітовта Великого (Каунас, Литовська Республіка)

Члени редакційної колегії:

Байша Кіра Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри іноземних мов Херсонського національного технічного університету

Благуна Наталія Михайлівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки початкової освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Богуш Людмила Андріївна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри менеджменту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука

Бочелюк Віталій Йосипович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри Запорізького національного технічного університету

Галацін Катерина Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри англійської мови технічного спрямування № 2 Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Козяр Микола Миколайович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної механіки, інженерної графіки та машинознавства Національного університету водного господарства та природокористування

Кочарян Артур Борисович – кандидат педагогічних наук, доцент, радник Міністра освіти і науки України

Кузьменко Ольга Степанівна – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізико-математичних дисциплін Льотної академії Національного авіаційного університету, старший науковий співробітник Національного центру «Мала академія наук України»

Невмержицька Олена Василівна – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Пермінова Владислава Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри іноземних мов професійного спрямування Чернігівського національного технологічного університету

Пушкарьова Тамара Олексіївна – доктор педагогічних наук, професор, начальник відділу проектного управління ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України, член-кореспондент НАПН України

Шапошникова Ірина Василівна – доктор соціологічних наук, професор, декан соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету

Алісаускіене Мілда – доктор соціальних наук, професор, завідувач кафедри соціології Університету імені Вітовта Великого (Каунас, Литовська Республіка)

Гражісене Віталія – доктор педагогічних наук, завідувач відділу якості освіти Вільнюської академії мистецтв (Вільнюс, Литовська Республіка)

Конрад Яновський – PhD, ректор Економіко-гуманітарного університету у Варшаві (Варшава, Республіка Польща)

Електронна сторінка видання – www.innovpedagogy.od.ua

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту
економіки та інновацій (протокол № 2 від 28.02.2022 року)

**Журнал включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б»)
у галузі педагогічних наук (011 – Освітні, педагогічні науки, 012 – Дошкільна освіта,
013 – Початкова освіта, 014 – Середня освіта, 015 – Професійна освіта
(за спеціальностями), 016 – Спеціальна освіта)
відповідно до Наказу МОН України від 14.05.2020 № 627 (додаток 2)**

**Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International
(Республіка Польща)**

Науковий журнал «Інноваційна педагогіка» зареєстровано Міністерством юстиції України
(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія KB № 22897-12797P від 02.08.2017 року)

Міжнародний цифровий ідентифікатор журналу: <https://doi.org/10.32843/2663-6085>

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ПЕДАГОГІКА ТА ІСТОРІЯ ПЕДАГОГІКИ

Дарійчук С.В., Завгородня Т.К., Допіряк О.А. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ БУКОВИНИ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ІЗ ПРОБЛЕМАМИ СОЦІО-КУЛЬТУРНОГО ЖИТТЯ (ПОЧАТОК ХХ СТ.).....	7
Цибанюк О.О. НАЦІОНАЛЬНА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ» В ШКОЛАХ СУЧАСНОЇ РУМУНІЇ.....	11

РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (З ГАЛУЗЕЙ ЗНАНЬ)

Борисова Ю.Ю., Гончар Л.В., Федоряка А.В. ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	15
Васкан І.Г., Єремія Я.І., Батюк А.М. ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СУЧАСНИЙ ПРОЦЕС ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	19
Vrabie Diana, Abalazei Beatrice-Aurelia, Muntianu Vlad-Alexandru DESCRIPTIVE STUDY REGARDING COVID-19 INCIDENCE IN THE ROMANIAN AREA AND SOME EUROPEAN COUNTRIES.....	23
Hakman A., Medvid A., Mindrescu V., Bamburak V., Yakobchuk D. MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING.....	30
Ганчар І.Л., Ганчар О.І., Чорбе К.І., Мединський С.В., Пилипко О.О., Ляшенко А.М. ПАРАМЕТРИ СФОРМОВАНOSTІ РУХОВИХ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ СЕРЕД ПРИЗЕРІВ НА ХХХІІ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ У ТОКІО–2021.....	34
Мозолев О.М., Кошура А.В., Молдован А.Д., Бражанюк А.О. ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	41
Прекурят О.Т., Вілігорський О.М. СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ.....	45
Римар О.В., Соловей А.В., Ханікянц О.В., Кізло Н.Б. ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 8 КЛАСІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	49
Сороколіт Н.С. ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ МАТЕМАТИЧНОЇ ТА ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	54
Tanasă A.R., Moraru C.E. THE IMPORTANCE OF USING BIOMECHANICAL ANALYSIS IN THE PROCESS OF LEARNING TECHNICAL ELEMENTS IN ARTISTIC GYMNASTICS AMONG JUNIORS.....	58
Cebotaru Nina, Savițchi Svetlana IDENTIFYING SYSTEMATIC BARRIERS IN ADOPTING THE MODEL OF INCLUSIVE EDUCATION BY HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN THE REPUBLIC OF MOLDOVA.....	62
Iacob R.M., Budescu E. VIRTUAL MODELING AND SIMULATION OF THE COLLISION OF TWO ATHLETES IN SPORTS.....	66

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПЕДАГОГІКА

Єднак В.Д., Ячнюк Ю.Б., Зеңдик О.В., Букорос Н.М. ПЛАВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	71
Киселиця О.М., Богданюк А.М., Гауряк О.Д., Гуліна Л.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ.....	75

РОЗДІЛ 4. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Бойчук Р.І., Васкан І.Г., Короп М.Ю., Крижанівський В.Р. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ З ТОЧКИ ЗОРУ СИМЕТРІЇ-АСИМЕТРІЇ РУХІВ.....	79
---	----

Гакман А.В., Король Т.О., Горюк П.І., Мисів В.М. МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ, ВСТАНОВЛЕННЯ НАЯВНОСТІ ТА ЙМОВІРНИХ ПРИЧИН НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА	84
Кожокар М.В., Первухіна С.М., Петричук П.А. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	89
Kurnyshev Yu.A., Moseychuk Yu.Yu., Turchenyak S. MOTIVATIVE ASPECT OF PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT OF THE FUTURE MODERN TEACHER OF PHYSICAL CULTURE.....	93
Мосейчук Ю.Ю., Королянчук А.В. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.....	98
Muntianu Vlad-Alexandru, Abalășei Beatrice-Aurelia, Vizitiu Maria-Emilia HEART RATE MODIFICATIONS OF JUNIOR HANDBALL PLAYERS ON SPECIFIC FIELD TESTING.....	102
Осадець М.М. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У ЗВО.....	106
Палагнюк Т.В., Ківерник О.В., Головачук В.В. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	110
Ячнюк М.Ю., Мужичок В.О., Городинський С.І., Чорненький А.І., Свищ М.А. ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАННІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	114
РОЗДІЛ 5. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА УПРАВЛІННЯ ОСВІТОЮ	
Наконечний І.Ю. МЕНЕДЖМЕНТ ТА СТРАТЕГІЧНЕ ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ.....	118
РОЗДІЛ 6. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ	
Мороз О.О., Єремія Я.І., Дубець К.М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ТАЙ-БО АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	122
Вілігорський О.М., Ніколайчук О.П. МЕТОДОЛОГІЯ СУЧАСНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ПРОСТОРУ (РУМУНІЯ)	126
Слобожанінов А.А., Батюк А.М. ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОГО МЕТОДОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ ЩОДО ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ (ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КОНТЕКСТ).....	130
РОЗДІЛ 7. ДОШКІЛЬНА ПЕДАГОГІКА	
Дудіцька С.П., Мартин П.М., Ковач Ш.А., Домашенко Н.О. ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ У ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	134
РОЗДІЛ 8. ТЕОРІЯ НАВЧАННЯ	
Stegariu V.I., Abalășei B.A., Hakman A.V., Medvid A.M. COMPARATIVE STUDY OF THE EVOLUTION OF ATTENTIONAL ABILITIES IN TWO CLASSES FROM PRIMARY CYCLE IN WHICH CHESS IS STUDIED.....	139
РОЗДІЛ 9. ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ	
Ячнюк М.Ю., Ячнюк М.О., Верцимага А.А., Байдюк М.Ю. ПІДХОДИ СЕГМЕНТАЦІЇ РИНКУ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	144

CONTENTS

SECTION 1. GENERAL PEDAGOGY AND HISTORY OF PEDAGOGY

- Dariichuk S.V., Zavhorodnia T.K., Dopiriak O.A.**
PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE OF BUKOVINA AS A MEANS OF COMBATING
THE PROBLEMS OF SOCIO-CULTURAL LIFE (EARLY XX CENTURY)..... 7
- Tsybaniuk O.O.**
NATIONAL SYSTEM OF ASSESSMENT OF THE SUBJECT
"PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS" IN SCHOOLS OF MODERN ROMANIA.....11

SECTION 2. THEORY AND METHODS OF TEACHING (IN THE FIELD OF KNOWLEDGE)

- Borysova Yu.Yu., Honchar L.V., Fedoriaka A.V.**
THE USE OF VARIOUS MEANS OF PHYSICAL EDUCATION
FOR FORMATION OF CORRECT POSITION OF PRESCHOOLERS..... 15
- Vaskan I.H., Yeremiia Ya.I., Batiuk A.M.**
IMPLEMENTATION OF FITNESS TECHNOLOGIES
IN THE MODERN PROCESS OF PHYSICAL CULTURE.....19
- Vrabie Diana, Abalășei Beatrice-Aurelia, Muntianu Vlad-Alexandru**
DESCRIPTIVE STUDY REGARDING COVID-19 INCIDENCE
IN THE ROMANIAN AREA AND SOME EUROPEAN COUNTRIES..... 23
- Hakman A., Medvid A., Mindrescu V., Bamburak V., Yakobchuk D.**
MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH
IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING..... 30
- Hanchar I.L., Hanchar O.I., Chorbe K.I., Medynskyi S.V., Pylypko O.O., Liashenko A.M.**
PARAMETERS OF THE FORMATION OF SWIMMERS MOTOR SKILLS
AMONG THE WINNERS AT THE XXXII OLYMPIC GAMES IN TOKYO 2021.....34
- Mozolev O.M., Koshura A.V., Moldovan A.D., Brazhaniuk A.O.**
DIDACTIC PECULIARITIES OF THE METHOD OF PHYSICAL
AND TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS..... 41
- Prekurat O.T., Vilihorskyi O.M.**
SPECIFIC FEATURES OF FORMATION OF MOTIVATION
FOR PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS' STUDENTS
BY BASKETBALL MEANS..... 45
- Rymar O.V., Solovei A.V., Khanikiants O.V., Kizlo N.B.**
THE DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AMONG PUPILS
FROM 8 TH CLASSES..... 49
- Sorokolit N.S.**
THE WAYS OF IMPLEMENTATION OF MATHEMATICAL AND INFORMATIVE-COMMUNICATIVE
COMPETENCES INTO PHYSICAL EDUCATION OF PUPILS..... 54
- Tanasă A.R., Moraru C.E.**
THE IMPORTANCE OF USING BIOMECHANICAL ANALYSIS IN THE PROCESS
OF LEARNING TECHNICAL ELEMENTS IN ARTISTIC GYMNASTICS AMONG JUNIORS..... 58
- Cebotaru Nina, Savițchi Svetlana**
IDENTIFYING SYSTEMATIC BARRIERS IN ADOPTING THE MODEL OF INCLUSIVE
EDUCATION BY HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN THE REPUBLIC OF MOLDOVA..... 62
- Iacob R.M., Budescu E.**
VIRTUAL MODELING AND SIMULATION OF THE COLLISION OF TWO ATHLETES IN SPORTS.....66

SECTION 3. CORRECTIONAL PEDAGOGY

- Yednak V.D., Yachniuk Yu.B., Zedyk O.V., Bukoros N.M.**
SWIMMING AS AN EFFECTIVE HEALTH CARE OF PHYSICAL EDUCATION..... 71
- Kyselytsia O.M., Bohdaniuk A.M., Hauriak O.D., Hulina L.V.**
PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR CREATING A HEALTH ENVIRONMENT
IN A MODERN SCHOOL..... 75

SECTION 4. THEORY AND METHODS OF VOCATIONAL EDUCATION

- Boichuk R.I., Vaskan I.H., Korop M.Yu., Kryzhanivskyi V.R.**
DEVELOPMENT OF THE COORDINATION ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN
INVOLVED IN SPORTS GAMES FROM THE POINT OF VIEW
OF THE SYMMETRY AND ASYMETRY OF MOVEMENTS.....79

Hakman A.V., Korol T.O., Horiuk P.I., Mysiv V.M. MOTIVATIONAL PRIORITIES OF FEMALE STUDENTS FOR FITNESS, DETERMINING THE PRESENCE AND PROBABLE CAUSES OF OVERWEIGHT.....	84
Kozhokar M.V., Pervukhina S.M., Petrychuk P.A. PECULIARITIES OF THE PROCESS OF FORMATION OF MOTIVATION FOR CLASSES IN PHYSICAL CULTURE AND MOTIONAL ACTIVITY AMONG STUDENT YOUTH.....	89
Kurnyshev Yu.A., Moseychuk Yu.Yu., Turchenyak S. MOTIVATIVE ASPECT OF PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT OF THE FUTURE MODERN TEACHER OF PHYSICAL CULTURE.....	93
Moseichuk Yu.Yu., Korolianchuk A.V. THE INFLUENCE OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ON THE FORMATION OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS.....	98
Muntianu Vlad-Alexandru, Abalasei Beatrice-Aurelia, Vizitiu Maria-Emilia HEART RATE MODIFICATIONS OF JUNIOR HANDBALL PLAYERS ON SPECIFIC FIELD TESTING.....	102
Osadets M.M. PSYCHOLOGICAL SUPPORT AS THE MAIN COMPONENT OF THE TRAINING PROCESS OF SPORTS STUDENTS.....	106
Palahniuk T.V., Kivernyk O.V., Holovachuk V.V. MODERN PROBLEMS OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT.....	110
Yachniuk M.Yu., Muzhychok V.O., Horodynskyi S.I., Chornenkyi A.I., Svysch M.A. APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN EDUCATION FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE.....	114
SECTION 5. THEORY AND METHODS OF EDUCATION MANAGEMENT	
Nakonechnyi I.Yu. MANAGEMENT AND STRATEGIC PLANNING OF SPORTS ORGANIZATIONS.....	118
SECTION 6. THEORY AND METHODS OF EDUCATION	
Moroz O.O., Yeremiia Ya.I., Dubets K.M. EFFICIENCY OF THE INFLUENCE TAI-BO AEROBICS ON THE PHYSICAL CONDITION OF FIRST PERIODS OF ADULTS.....	122
Vilihorskyi O.M., Nikolaichuk O.P. METHODOLOGY OF MODERN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN IN EUROPEAN SPACE (ROMANIA).....	126
Slobozhaninov A.A., Batiuk A.M. PECULIARITIES OF THE MODERN METHODOLOGICAL APPROACH TO THE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AND YOUTH (EUROPEAN CONTEXT).....	130
SECTION 7. PRESCHOOL PEDAGOGY	
Duditska S.P., Martyn P.M., Kovach Sh.A., Domashenko N.O. PECULIARITIES OF MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN WITH DELAY MENTAL DEVELOPMENT IN PRESCHOOL INSTITUTIONS.....	134
SECTION 8. THEORY OF LEARNING	
Stegariu V.I., Abalasei B.A., Hakman A.V., Medvid A.M. COMPARATIVE STUDY OF THE EVOLUTION OF ATTENTIONAL ABILITIES IN TWO CLASSES FROM PRIMARY CYCLE IN WHICH CHESS IS STUDIED.....	139
SECTION 9. INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN EDUCATION	
Yachniuk M.Yu., Yachniuk M.O., Vertsymaha A.A., Baidiuk M.Yu. MARKET SEGMENTATION APPROACHES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT FIELDS.....	144

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ПЕДАГОГІКА ТА ІСТОРІЯ ПЕДАГОГІКИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ БУКОВИНИ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ІЗ ПРОБЛЕМАМИ СОЦІО-КУЛЬТУРНОГО ЖИТТЯ (ПОЧАТОК ХХ СТ.)

PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE OF BUKOVINA AS A MEANS OF COMBATING THE PROBLEMS OF SOCIO-CULTURAL LIFE (EARLY XX CENTURY)

Стаття присвячена аналізу змісту статей у друкованих виданнях Буковини досліджуваного періоду, що розглядали різні аспекти фізичного виховання дітей та молоді краю. З'ясовано, що тіловиховна та здоров'язбережувальна тематика з'явилась на сторінках преси краю досліджуваного періоду майже на етапі її заснування. Основними тематичними напрямками «Буковинських православних календарів» стали профілактичні матеріали із визначенням шляхів профілактики та боротьби із хворобами (із застудними – загартуванням, внутрішніх органів – помірністю у харчуванні, порушеннями постави – правильними позами під час сидіння та стояння, систематичними заняттями іграми, гімнастикою тощо); рекламні (продаж дитячого ігрового майданчика із баштою, містком, сходами та іншим ігровим обладнанням); аналітичні (визначені проблеми населення – тютюнопаління, алкоголізм, хронічні хвороби, висока смертність дітей) із визначенням подальших перспектив подолання цих проблем (тілесне виховання: чистота тіла, фізичний гарт, розвиток фізичних якостей та характеру, праця, освіта, національне виховання, знання української народної спадщини). Ще одним напрямком стали статті виховного характеру із аналізом стану виховання в родинах Буковини досліджуваного періоду, визначенням результатів виховання тогочасної молоді людини, визнанням необхідності співпраці школи, батьків і громадських організацій у цій справі, оглядом рекомендацій щодо індивідуального підходу до кожної особистості. Окрему увагу календарі приділяли здоров'ю молоді жінки, проводили роз'яснювальну роботу щодо негативних факторів впливу на її здоров'я (ранній шлюб та материнство, тяжка праця, зокрема під час вагітності, відсутність гігієнічних умов побуту). Основним висновком, зробленим авторами стало визнання фізичного виховання та його популяризація потужним засобом

боротьби із соціо-культурними проблемами краю досліджуваного періоду.

Ключові слова: Буковина, вправи, ігри, молодь, преса, тіловиховання, фізичне виховання.

The article is devoted to the analysis of the content of articles in the printed editions of Bukovina of the studied period, which considered various aspects of physical education of children and youth of the region. It was found that physical education and health issues appeared in the press of the region of the period under study almost at the stage of its establishment. The main thematic areas of the bukovynian press were preventive materials identifying ways to prevent and combat disease (with colds – tempering, internal organs – moderation in nutrition, posture disorders – correct postures while sitting and standing, regular games, gymnastics, etc.); advertising (sale of a children's playground with a tower, bridge, stairs and other play equipment); analytical (identified problems of the population – smoking, alcoholism, chronic diseases, high mortality of children) with the definition of further prospects for overcoming these problems: physical education: Another area was educational articles with an analysis of the state of education in the families of Bukovina in the period under study, determining the results of education of the young man, recognizing the need for cooperation of school, parents this matter, reviewing recommendations for individual approach to each individual. The calendars paid special attention to the young woman's health, carried out explanatory work on the negative factors affecting her health (early marriage and motherhood, hard work, especially during pregnancy, lack of hygienic living conditions). The main conclusion made by the authors was the recognition of physical education and its promotion as a powerful means of combating socio-cultural problems of the region under study.

Key words: Bukovyna, exercises, games, youth, press, physical education, physical education.

УДК 796.011.3:070 (477.85) «19/20»
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.1>

Дарійчук С.В.,
канд. пед. наук,
викладач кафедри фізичної культури
і основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Завгородня Т.К.,
доктор пед. наук,
професор кафедри педагогіки та
освітнього менеджменту
імені Богдана Ступарика
Прикарпатського національного
університету імені Василя Стефаника

Допіряк О.А.,
магістрантка кафедри фізичної
культури і основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Функціонуючи в умовах іншодержавного підпорядкування, система фізичного виховання української учнівської молоді і дорослих упродовж тривалого часу формувалася як унікальний симбіоз європейських і національних традицій з виразними атрибутами місцевої автентики щодо виховання здорових тілом і душею, освічених і патріотично налаштованих, свідомих і дисциплінованих, сильних особистостей і громадян,

здатних до витривалої праці на благо свого народу. Фізичне виховання дітей і молоді, як і вся галузь фізичної культури і спорту, у зазначений період мали широкий резонанс, що підтверджують численні матеріали буковинської періодики. У них, з одного боку, закумуляований сутнісний зміст тодішньої теорії і практики, а з іншого, вони були ефективним засобом подання і збереження інформації, розповсюдження фізкультурних знань. Газетні й журнальні статті, тематичні брошури, спеціальні випуски впродовж багатьох років

розкривали значення фізкультури і спорту в житті людини, популяризували заняття фізичними вправами, формували потребу в систематичних заняттях фізичною культурою, давали практичні поради та рекомендації; ілюстрували і дидактичні, розвивальні ефекти фізкультури й спорту, і їх дієвість у згуртуванні та національній самоідентифікації й утвердженні українців краю. Публікації в періодиці розглядаємо авторитетною джерельною базою, яка висвітлювала державну політику в сфері фізичного виховання, фізичної культури і спорту; відображала поступ галузевої наукової думки; висвітлювала розвиток фізкультурно-спортивного руху; прогресивні теоретичні ідеї й методичні надбання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Питання популяризації фізичного виховання і спорту як напряму діяльності студентських та фізкультурно-спортивних товариств на теренах Буковини різних історичних періодів вивчали А. Андрійчук, М. Кожокар, Ю. Тумак; публікації в регіональній пресі як джерело інформації про стан фізичного виховання в народних школах Буковини впродовж монархічного устрою аналізував О. Винничук та Н. Гнесь; вплив преси на громадське усвідомлення потреби занять фізичними вправами розглядали О. Мозолев та О. Цибанюк.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою даної статті виокремлюємо аналіз публікацій буковинської преси початку ХХ ст. з метою виокремлення вагомості фізичного виховання як засобу вирішення соціо-культурних проблем досліджуваного періоду.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Важливо відзначити, що преса досліджуваного періоду висвітлювала найгостріші проблеми в соціо-культурному житті краю і була, за твердженням М. Романюка, найефективнішим засобом доведення інформації до населення. Загальною темою, що об'єднувала всі українські пресові видання Буковини досліджуваного періоду стала проблема алкоголізації населення та пошук шляхів боротьби з цим явищем. Саме тому діячі антиалкогольного руху використовували сторінки пресових видань як можливість оприлюднити інформацію про шкоду вживання алкоголю. Видання релігійного характеру не оминали статі пропагандистського характеру. Автор статті «Горілка, вино і пиво», доктор Р. Геровський у доступній формі здійснив аналіз статистичних даних щодо вживання алкогольних напоїв у країнах світу і довів, що навіть у Росії вживання горілки майже в два рази менше (5 літрів на одну особу на рік), ніж в Австро-Угорщині (9 літрів на одну особу). При розрахунках враховувались навіть діти та літні люди. Далі автор проводить докладний аналіз наслідків вживання таких напоїв, розвіює міф

про те, що пиво і вино нічим не зашкоджують людському організму: крім переліку хвороб, автор навів статистику про кількість людей, що здійснили злочин у стані сп'яніння [6, с. 132].

Так, М. Боровський висвітлює реальний стан справ у краї, наголошуючи на результатах наукових досліджень: «Всіх дітей глуповатих, слабоумних і епілептичних, зібраних для дослідження, було 1000: у 471 дітей був тато алкоголіст, у 84 – була мама алькоголістка...Отже доказано, що діти сплоджені в п'яному стані батька одідичують або наліг до п'янства, або набувають схлонностей до хоріб або вносять в суспільність зіпсуте» [1, с. 6]. З того, що автор подає приклади і наводить цілком доказові факти про результати наукових розвідок учених різних західноєвропейських країн, доходимо однозначного висновку про зацікавленість і широку обізнаність буковинців із тодішніми науковими поглядами, зі знахідками освітян у цій проблемі. Крім того, він засвідчив принципове небажання представників урядових кіл визнавати реальний стан речей [2, с. 6; 3, с. 6].

Перекладена з німецької О. Поповичем книга «Чума горілчана» представлена в «Буковині» протягом липня-листопада 1890 року виокремила потужну увагу до збереження фізичного здоров'я не тільки дорослого населення, а й молодого покоління. Частини книги, надруковані в газеті у вигляд статті, із гарним гумором, просто і зрозуміло наводили приклади з історії інших народів, визначав, що «наші прадіди були люди здоровіші, бо не знали тої горілки і не пили», порівнював відношення до проблем алкоголізму в інших країнах. Прийом використаний автором у статті «Два письма», дозволив «підглянути» за чужим життям, і тому ситуацію, про яку йшлося, кожний міг «приміряти» на себе [12, с. 6].

Педагоги та громадські діячі перебували у постійному пошуку засобів боротьби із алкогольною залежністю населення. Так, Г. Купчанко наголошував на необхідності систематичної антиалкогольної просвіти населення, а особливо молоді, школярів: «Кто з них прочитаєть або выслушаєть сіе най на цъле дитъе заречется пити горълку, и наградить его здоровьемъ, счастьемъ и всякимъ добромъ на все его житье» [10, с. 161].

З-поміж засобів боротьби наголошували на суворому покаранні тих, хто зловживав міцними напоями чи палінням. Як стверджував І. Ілюк, стежити за цим мала громада, але перш за все учитель [9].

Педагогічні видання розглядали це питання крізь призму персони вчителя та його ставлення до проблеми, роль школи та вчительства у формуванні антиалкогольної політики на селі, співпрацю громадських організацій, читалень, осередків «Січі» із вчительством краю тощо. Матеріал представлений у часописі, завізований як «Тема, призначена

цісарсько-королівською крайовою Радою шкільною». Тобто М. Сиротюк на повітовій конференції вчителів народних шкіл у м. Кіцмань (1895 р.), виконуючи запит державного органу управління освітою та громадськості Буковини, аналізував участь учительства у популяризації здорового способу життя, відновленні та розвитку народних тіловиховних традицій, використанні фізичного виховання дітей та молоді як способу відволікти, створити інший, також активний і веселий варіант проведення часу, самоосвіти тощо. Потужна пропаганда здорового способу життя, представлена у виступі і базована на наукових фактах, історій із життя буковинців, прикладах відомих осіб тощо, «замішана» на зрозумілому, доказовому викладі, мала на меті «достучатись до серця кожного вчителя». Основним напрямом перспективного плану дії вчительства, окрім виховання школярів, визначено обов'язкове застереження, просвіта та «відвернення від тої горілчаної чуми» кожного буковинця, односельчанина, сусіда [9, с. 344].

Що цікаво, стан фізичного виховання в сільській школі розглядався в контексті особи вчителя цієї школи, а не тільки педагога з гімнастики. На думку І. Глібовицького, повага до освіченості, школи розпочиналась у селі саме з постаті вчителя. Його стиль життя, денний розклад і інтереси, навіть його стосунки у родині, були або прикладом для селян, зокрема дітей та молоді, або приводом для пліток. «Чи буде відноситись щиро сільській хлопчина до закликів про боротьбу із чумою горілчаною вчителя, який сам вживає оковиту разом із його батьками?» – таке питання, суто риторичне, задав автор читачам. І продовжуючи тему, визнав, що «до того вчителя із повагою ставиться вся громада, який добрий, але вимогливий до дітей; який враховує особливості цього місця, де проживає і працює; який приклад наслідування по відношенню до старих та жінок; який гімнастикується і показує, як це важливо для дітей і молоді» [8, с. 3]. Отже, вчитель сільської школи визнавався прикладом для підростаючого покоління, його персона викликала жваве зацікавлення з боку буковинців, його поведінку наслідували або критикували. Серед основних критеріїв такої оцінки виокремлені такі: чи займався він фізичним вихованням та поширював ідею обов'язковості серед населення, молоді, чи не вживав алкогольних напоїв та боровся за тверезість односельців [8, с. 3].

Треба зазначити, що проблеми здорового способу життя розглядались в єдності з активізацією фізичного виховання юнаків та дівчат. Узимку 1895-1896 рр. молодь с. Комарівці започаткували проведення ігор та забав просто неба, щоп'ятниці і щосуботи пропонуючи нові види фізичної активності. Способом інформування стали листівки із датою, часом збору та програмою розваги. Одним із популярних видів розваг стали перегони на

санчатах та лижах. Була прокладена лижня-дистанція та запрошувались судді із числа поважних жителів села. Участь та перемога вчителя гімнастики із м. Сторожинець С. Луцького в одному із заїздів стала приводом проведення ще одних таких перегонів. Присутні стверджували, що азарт змагання, гарний настрій та участь у масовому святі дозволяли відчувати себе частиною чогось «великого та правильного» [1, с. 8].

У газетах досліджуваного періоду знаходимо підтвердження участі священників у фізичному вихованні дітей і молоді надали «Дописи із села». Мова йшла про порівняння двох буковинських сіл, в одному з яких «отець» нічого не робить у напрямі пропаганди тверезості, а в іншому – організовує «тілесні забави» для дітей, вечірки з іграми і танцями для молоді, але без алкоголю! І, що цікаво, сам має з такої діяльності користь, бо зібрав вдвічі більше на утримання храму [7, с. 4].

Значний пласт різноманітних статей наукового, аналітичного та описового характеру, розміщених на сторінках «Буковини», присвячений досвіду боротьби місцевих громад, товариств і активістів краю із алкоголізмом і тютюнопалінням. Наприклад, товариство тверезості в с. Юрківці поширювало антиалкогольні гасла і прислів'я: «Честь тверезим газдам!», «Не шкода випитої горілки, а шкода пропитої розуму!» [4, с. 5].

Нестандартний прийом у боротьбі з алкоголем вибрали жителі буковинського села Топорівці. А. Василичук у своїй замітці прорахував скільки витрачає один любитель оковитої на рік – 60 золотих і що можна придбати для себе і для родини на ці кошти. Наприклад, за оголошенням автора, члени читальні цього села склали 17 золотих на весілля Дмитра Пурича. Ці прорахунки автор планував оприлюднювати систематично [5, с. 3-4]. А члени читальні в с. Черногузи вирішили власним прикладом показати, яким може бути життя без алкоголю і на цілий рік оголосили стан «тверезості», розпланували заходи не тільки пропагандистські, розважальні, а й фізкультурні. В іграх і танцях селяни вбачали противагу алкогольним веселощам. Необхідно зазначити, що в краї постійно шукали нові засоби боротьби із алкоголізмом, закликали керівництво державою приймати закони, які б встановлювали відповідальність за появу у п'яному вигляді у громадських місцях, за насилля у родині та відбір майна шинкарями у боржників за горілку [8, с. 3].

Аналіз матеріалів газети «Буковина» дозволяє виокремити таку важливу тематику для регіону, як боротьба із алкоголізмом та тютюнопалінням, участь священнослужителів у цій роботі, пропаганда тверезості і протиставлення зловживанню алкогольними напоями занять фізичними вправами, діяльність товариств у цьому напрямку тощо. Виокремлені нестандартні прийоми у боротьбі

з алкоголізацією населення – проведення фізкультурно-спортивних змагань та перегонів, масове виконання гасел антиалкогольного змісту в місцях скупчення людей, економічний лікбез «На що можна потратити ці гроші!», протиставлення пияцтву розваг, ігор та танців тощо.

Однією із ефективних форм формування почуття відповідальності за свої дії та активної життєвої позиції молоді стали статті пропагандистського спрямування в пресі Буковини (друга половина XIX – початок XX ст.). Так, стаття лікаря Н. Д. «Тютюн» визначила проблему «історичної залежності» від тютюнопаління європейських країн. Традиції тютюнопаління, сформовані у Європі, можна проілюструвати таким фактом: із 756 млн кг тютюну, що вироблено у світ, лише Австро-Угорська імперія використовувала 81 млн кг, що становило близько 10%. І що важливо, зазначив автор, «наш народ привик уже до тютюну», і, навіть, в гуцульських піснях возвеличений як велике щастя: «Порох, тютюн, люльку і дівчину чорнульку» [11, с. 3].

Цінністю цієї статті стало визначення форм і методів боротьби із цими шкідливими звичками, а саме: 1. систематичне надання всіма друкованими засобами Буковини можливості друку антиалкогольних та антитютюнових матеріалів, та відповідно; 2. систематичне подання послідовної тематичної інформації для друку як регіональними авторами, громадськими діячами тощо, так і передруку європейських лікарів, педагогів та фізіологів; 3. Розповсюдження в закладах освіти, на підприємствах, місцях скупчення представників дорослого населення, у громадських товариствах тематичних брошур, книг, листівок-одноденок; 4. Проведення «прилюдних» масових зустрічей, лекцій, бесід із дорослим населенням про неприпустимість паління при дітях та молоді [11, с. 3].

Наступною стала пропозиція протягом двох років лікувати від алкоголізму медичними засобами, голоду та занять фізичними вправами, працею на городі та хатніми справами. Прописані навіть дії у випадку втечі із такого закладу, саме арешт від одного до шести місяців. Але ми не знайшли опису чи хоча б нагадування про шляхи фінансування такого будинку [3, с. 3].

Висновки із цього дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку. Преса Буковини досліджуваного періоду реалізувала насамперед чотири завдання в галузі фізичного виховання і спорту: просвітницьке (сприяла розвитку нового, здорового способу життя, виокремлювала користь народних тіловиховних традицій, боролась із проблемами алкозалежності, тютюнопаління та девіантної поведінки), пропагандистське (пропагувала нові види спорту й навчала їх методиці читачів видань, гімнастично-спортивний рух, товариства і клуби), організаційну (була організатором різних форм фізкультурно-спортивної діяльності: змагань, турнірів, піших переходів, туристичних походів, відкритих тренувань, курсів підвищення кваліфікації, учительських конференцій тощо), комунікаційне (створювала можливості комунікації між активістами фізкультурно-спортивного руху, між редакціями і читачами).

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Боровский М. Алкоголізм а дідичність. *Каменярі*. 1913. Ч. 11. С. 6–8.
2. Боровский М. Вплив алкоголю на духову і тілесну здібність людини. *Каменярі*. 1912. Ч. 6. С. 4–6.
3. Боровский М. Вплив алкоголю на духову і тілесну здібність людини. *Каменярі*. 1912. Ч. 7. С. 4–6.
4. Буковинськи товариства руськи. *Буковина*. Чернівці, 1886. Ч. 2. 16 січня. С. 5.
5. Василичук А. Дописи. Із Топорівців. *Буковина*. Чернівці, 1887. Ч. 4. 16 лютого. С. 3–4.
6. Геровский Р. Горілка, віно і пиво. *Православний календар на звичайний 1911 рік*. Річник 38. Чернівці: Руська Рада, 1911. 144 с.
7. Дописи з села. Вольни выборы *Буковина*. Чернівці, 1885. Ч. 12. С. 4. 8. Дописи. Із Черногузів. *Буковина*, Чернівці, 1887. Ч. 5. 1 березня. С. 3.
8. Ілюк І. В якій спосіб можна добру згоду межі учительством на більшеклясовій школі плекати, котра могла-б вийти на добро тамошної школи, як також причинитись до піддвигнення поваги учительства в тійже громаді. *Bukowiner Padagogische Blatter*. Czernowits, 1899. № 22. С. 344–346.
9. Купчанко Г. Сатана – горілка. *Просвѣщеніє*. 1895. Ч. 12. С. 161.
10. Н.Д. Тютюн. *Буковински відомости*. Чернівці, 1895. 15(27) січня. С. 2.
11. Попович О. Чума горілчана *Буковина*. Чернівці, 1890. Ч. 13. 21 червня. С. 6–7.

НАЦІОНАЛЬНА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ» В ШКОЛАХ СУЧАСНОЇ РУМУНІЇ

NATIONAL SYSTEM OF ASSESSMENT OF THE SUBJECT "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS" IN SCHOOLS OF MODERN ROMANIA

Стаття присвячена одній із найактуальніших тем сьогодення – проблемі оцінювання ефективності організації фізичного виховання в закладах освіти Румунії. Автором проаналізований процес формування сучасної національної системи, починаючи з використання досвіду радянської системи оцінювання (ГТО та БГТО) та системи Німецької демократичної республіки, впровадження у 1973-1974 навч. році Єдиної системи перевірки і оцінки (ЄСПО), що функціонувала до 1986 р., її посилення тестами задля виявлення спортивних здібностей у школярів з метою досягнення високих спортивних результатів у близькому та далекому майбутньому. В статті виокремлені та проаналізовані систему критеріїв за якими здійснюється оцінювання учнів, методи, що відповідають передусім вище визначеним критеріям і дозволяють відповідно оцінити та перевірити ефективність організації фізичного виховання і спортивної діяльності в школі. Авторкою визначено, що загальна оцінка виставляється на основі отриманих результатів, враховуючи стан здоров'я, фізичної підготовки, ставлення до процесу навчання і досягнутого прогресу, зафіксованого в індивідуальній картці. Наголошено, що дана система оцінювання адресована лише класам, для яких предмет фізичне виховання і спорт включений у загальний шкільний розклад. Згідно документу, незалежно від власника, концепції управління – автономії, типу навчального закладу, вчителі оперують адекватними інструментами оцінювання. Система включає: методологію застосування системи; якості і компетенції, які підлягають оцінюванню; контрольні завдання як інструменти визначення; мінімальні показники для переведення в наступний клас; опис завдань. На думку розробників системи, оцінювання фізичних якостей передбачає оцінку набутих якісних і кількісних показників на початку і в кінці навчального року, як наслідок впливу всіх форм, методів і засобів (специфічних і неспецифічних), що були використані під час уроків.

Ключові слова: компетенції, методи, нормативи, Румунія, система оцінювання, тести, фізичне виховання, школярі.

The article is devoted to one of the most pressing topics of today - the problem of evaluating the effectiveness of physical education in educational institutions in Romania. The author analyzes the process of formation of the modern national system, starting with the use of the experience of the Soviet evaluation system (TRP and BGTO) and the system of the German Democratic Republic, the introduction in 1973-1974. year of the Unified System of Verification and Evaluation (ESPO), which operated until 1986, its strengthening by tests to identify athletic ability in schoolchildren in order to achieve high sports results in the near and distant future. The article identifies and analyzes the system of criteria for assessing students, methods that meet primarily the above criteria and allow you to properly assess and verify the effectiveness of physical education and sports activities at school. The author determined that the overall assessment is based on the results obtained, taking into account the state of health, physical fitness, attitude to the learning process and the progress made in the individual card. It is emphasized that this assessment system is addressed only to classes for which the subject of physical education and sports is included in the general school schedule. According to the document, regardless of the owner, the concept of management - autonomy, the type of educational institution, teachers operate with adequate assessment tools. The system includes: methodology of application of the system; qualities and competencies to be assessed; control tasks as tools of determination; minimum indicators for transfer to the next class; description of tasks. According to the developers of the system, the assessment of physical qualities involves the assessment of acquired qualitative and quantitative indicators at the beginning and end of the school year, as a consequence of all forms, methods and tools (specific and non-specific) used during lessons.

Key words: competencies, methods, standards, Romania, assessment system, tests, physical education, students.

УДК 373.3/5.214.18:796.011.3(498)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.2>

Цибанюк О.О.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Для освітян і фахівців сфери фізичної культури і спорту стає очевидним, що актуальною нині є потреба глибокого реформування фізкультурної освіти та фізичного виховання підростаючого покоління відповідно до національно-ідейних цінностей та світової динаміки. У цьому сенсі актуальним постає питання вивчення теорії і практики фізкультурної освіти у країнах Європейського Союзу, оскільки наукове обґрунтування подібної проблематики диктується сучасними тенденціями оптимізації або навіть реформування освітнього процесу. Фізкультурна

освіта та фізичне виховання повинні відбуватися з урахуванням і на основі державних особливостей розвитку культури і спорту, що є системою орієнтирів і поглядів на роль, організацію і функціонування сфери зазначеної вище галузі на довгостроковий період з урахуванням розвитку держави та світового досвіду.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення досвіду трансформації системи фізичного виховання школярів у зарубіжних країнах різних історичних періодів представлено в дослідженнях О. Вілігорського, Н. Москаленко, О. Ніколайчук, А. Яковенко, Е. Wilczkowski. Зокрема, проблемам підготовки фахівців фізичного виховання

присвячені дослідження І. Грінченко, Т. Дереди, М. Дутчака, С. Кшиштановича, О. Цибанюк. Проблемам визначення ефективності системи фізичного виховання школярів Румунії, особливостям організації оцінювання даного предмета в загальноосвітніх школах та ліцеях присвячені роботи Г. Арделеана, І. Попеску.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою даної статті виокремлюємо аналіз змісту, форм і методів оцінювання результативності шкільного фізичного виховання в Румунії згідно Національної системи оцінювання предмету фізичне виховання і спорт.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням

здобутих наукових результатів. Оцінювання як обов'язковий етап в організації та управлінні навчально-виховним процесом фізичного виховання має чітко визначену мету та завдання. І здійснюється задля виявлення результатів учнів та досягнутого прогресу у вирішенні поставлених завдань [5, с. 129-139.]. Процес оцінювання у нашому конкретному випадку передбачає перевірку, оцінку та облік отриманих результатів [1, с. 108].

Перевірка комбінує ідентифікацію виконання вправ, рухових умінь і навичок, що засвоюються або якостей, які розвиваються у виховному процесі та під час самостійних занять. Відповідно, оцінювання здійснюється шляхом усного виразу кваліфікаційного типу – «незадовільно», «задовільно», «добре» та «відмінно» або цифрових символів. Можливість вимірювати результати забезпечує об'єктивність і коректність оцінювання, і, відповідно коли результати не можна виміряти, а лише бачити, наприклад оцінити техніку виконання або техніко-тактичні дії цілої команди і кожного окремого гравця, оцінювання характеризується як суб'єктивне [7; 8].

До причин, що обумовлюють суб'єктивність оцінки П. Попеску відносить: рішення прийняті поспіхом; прагнення учителя мотивувати невпевнених у своїх силах, сором'язливих, лінивих школярів; невтриманість вчителя; недостатня підготовка педагога саме у питаннях оцінювання; евентуальний, можливий за певних обставин негативний вплив інших представників педагогічного колективу та родин учнів; несприятливі умови оточуючого середовища – шум в залі або на майданчику, сигнали, крики вболівальників або учасників [7].

В організованому процесі фізичного виховання учнів передбачено трансформацію оцінювання учнів в самооцінювання учнів, трансформацію, сутністю якої є увага до власної підготовленості – досконалої чи недосконалої, високого чи недостатнього рівня, вдалої або не вдалої, результативної чи ні. Саме самооцінка передбачає концентрацію уваги вихованців на власних рухах, поведінці, вчинках,

поразках або перемогах, і що важливо, об'єктивність цього процесу формується тривалий період, вимагає від учнів усвідомлення своїх фізичних і психічних можливостей, а також самоконтролю.

Дослідник проблем оцінювання рівня фізичної підготовки населення країни В. Павелку визначає функції та загальні критерії, згідно яких здійснюється безпосереднє визначення. Так, функціями автор називає інформативну (несе тематичний зміст для учнів, вчителів, батьків, керівників гуртків); управлінську, (зокрема навчально-виховним процесом); виховну (мотивація учнів до участі у визначенні власних можливостей і самооцінювання); «каталізатора» (стимулювання досягнення певного рівня результатів учнів); мотивуючу – задля активізації школярів виставлення більшого балу, чим вони заслуговують; шокуючу (в оригінальному тексті «патологічну» – О.Ц.), скільки оцінка приводить до психологічного дискомфорту, стресу та дисбалансу (невдача, поразка, заступ у стрибках у довжину, хиба, дискваліфікація, падіння з снаряду) [6, с. 111].

Відповідно, виокремлено систему критеріїв за якими здійснюється оцінювання учнів, яка впливає із завдань аналізуємого навчально-виховного процесу фізичного виховання. Незалежно від об'єкту освіти (заклад дошкільної освіти, школа, гімназія, ліцей, університет) в якому проводиться оцінка основними критеріями названі 1) загальний прогрес або регрес, що досягнутий учнями або студентами; 2) кількість і якість рухових дій засвоєних відповідно до вимог навчальних програм; 3) рівень використання в щоденному житті даних вправ; 4) можливість займатися фізичними вправами самостійно; 5) спроможність школяра синтезувати, видозмінити або реструктурувати засвоєнні раніше елементи залежно від ситуації; 6) рівень теоретичних знань учнів за загальною тематикою «Фізичне виховання і спорт»; 7) рівень фізичного розвитку та 8) відвідування уроків та участь у заходах як віддзеркалення ставлення учнів до фізичного виховання; 9) прагнення виконувати функції помічників та асистентів організаторів [3].

А методи, що відповідають передусім вищевизначеним критеріям і дозволяють відповідно оцінити та перевірити ефективність організації фізичного виховання і спортивної діяльності в школі. До них, «методів перевірки» належить:

- тестування згідно унітарної системи перевірки та оцінювання або тестів вибраних викладачем;
- тестування умінь і навичок, що є визначальними в певному виді спорту;
- тестування рухових умінь і навичок у загальних, стандартних умовах;
- тестування теоретичних знань у спеціальних спортивних класах ліцеїв та гімназій;
- визначення показників фізичного розвитку;

- рівень виконання учнями організаторських і методичних завдань (проведення фрагменту уроку, щоденної гімнастики, показових виступів);

- спостереження (реакція на навантаження, розвиток втоми та її ознаки).

Науковці Румунії – Г. Арделеан, П. Попеску визначають одним із найактуальніших напрямів дослідження потребу акцентування на визначення правильних зразків поведінки в процесі фізичного виховання при підготовці фахівців; причини появи суб'єктивізму в оцінюванні результатів учнів під час рухової та спортивної діяльності [1; 7].

Процес формування єдиної системи оцінювання у галузі фізичного виховання і спорту в країні перебував у стані систематичного розвитку, тести і норми змінювались як кількісно, використовувались різноманітні методики, зокрема іноземного походження.

Так, скомпілювавши досвід радянської системи оцінювання ефективності фізичної культури і спорту (ГТО та БГТО) та системи Німецької демократичної республіки, у 1973-1974 навчальному році у практику роботи шкіл Румунії була введена Єдина система перевірки і оцінки (ЄСПО), що функціонувала в країні без змін до 1986 року [2]. І, відповідно, у 1986 році не була відмінена, а, згідно інструкції № 6226/1986 була видозмінена та посилена – доповнена тестами задля виявлення спортивних здібностей (в оригінальному тексті «талантів» – О.Ц.) у школярів з метою досягнення високих спортивних результатів у близькому та далекому майбутньому. Саме тому назву було змінено на Єдину систему перевірки, оцінки та виявлення (ЄСПОВ), яка, в свою чергу, об'єднала три групи тестувань:

- обов'язкові тести, що охопили нормативи перевірки рівня розвитку фізичних якостей, в якій входили, зокрема, спринтерський біг, стрибки в довжину з місця, кидання м'яча двома руками вперед і назад через голову, метання на дальність, кросовий біг тощо;

- обов'язкові тести для перевірки якості техніки виконання певних спортивних дій: вільні вправи з гімнастики або акробатики, стрибок через «козла; техніко-тактичні прийоми у двосторонній спортивній грі; техніко-тактичні прийоми в зимових видах спорту; техніка плавання;

- вимоги щодо участі у масових спортивних і неспортивних заходах – змаганнях, святах, спортивних демонстраціях і парадах, туристичних походах [4, 47 р.].

Єдина система перевірки і оцінювання, яка використовувалась згідно інструкцій Міністерства освіти і навчання № 6226/1986 була скасована у 1999 році [9, с. 34].

Частиною реформ в системі освіти Румунії (початковій, гімназійній, ліцейній і професійній), що відбулись на початку 2000-х рр. стало

запровадження «Національної системи оцінювання у фізичному вихованні і спорті». Головним завданням стало визначення результатів впровадження нових навчальних планів в закладах освіти, регулятор процесу фізичного виховання учнів і удосконалення педагогічних стратегій [9].

Критерії оцінювання, передбачені даною системою, використовуються для визначення рівня виконання поточних завдань і кінцевих результатів (на кожному циклі навчання), так і завдань для кожної вікової категорії в опануванні основних рухів, так і видів шкільного спорту.

Необхідно наголосити, що дана система оцінювання адресована лише класам, для яких предмет фізичне виховання і спорт включений у загальний шкільний розклад. Згідно документу, незалежно від власника, концепції управління – автономії, типу навчального закладу, вчителі оперують адекватними інструментами оцінювання. Система включає: методологію застосування системи; якості і компетенції, які підлягають оцінюванню; контрольні завдання як інструменти визначення; мінімальні показники для переведення в наступний клас; опис завдань.

Національна система охоплює методологію оцінювання компетенцій, розвитку фізичних якостей, яких необхідно досягти в межах виконання навчального плану фізичного виховання і спорту в контексті загального розкладу. В залежності від типів уроків, що використовуються, система доповнюється оцінками інших компетенцій і здібностей.

Система передбачає 2-3 варіанти тестів оцінки основних компетенцій та здібностей задля щорічного можливого вибору учнями:

- початкове навчання – два тести для оцінки фізичних якостей, 2 – оцінювання навичок основних рухів, 2 оцінювання елементарних спортивних навичок;

- гімназійне навчання – 1-2 тести для оцінки фізичних якостей, 1-2 тести з розділу «Легка атлетика» і по 1 нормативу з гімнастики і спортивної гри (на вибір);

- навчання в ліцеях і професійному навчанні – по 1 тесту для оцінки кожної з фізичних якостей, з легкої атлетики, гімнастики і спортивної гри, зимовому виду спорту.

Оцінювання фізичних якостей передбачає оцінку набутих якісних і кількісних показників на початку і в кінці навчального року, як наслідок впливу всіх форм, методів і засобів (специфічних і неспецифічних), що були використані під час уроків. Оцінювання тестів, притаманних певним видам спорту здійснюватиметься, згідно документу, впродовж одного або більше семестрів в залежності від змісту і складності уроків. Так, оцінювання витривалості учня можна оцінити як шляхом виконання тестових завдань з легкої атлетики, так і тестів для оцінки фізичних якостей.

Залежно від матеріально-технічних умов, створених у конкретному закладі освіти та рівня власної підготовки вчитель фізичної культури може: обрати нормативи з бігу на короткі або середні дистанції; 1-2 тести з легкої атлетики (стрибки, метання); оцінити 1 елемент гімнастики; 1-2 спортивні гри; вибрати альтернативні види спорту. В свою чергу, учні можуть вибирати тести в залежності від пропозиції, інтересу і готовності, але обов'язково: 1-2 тести для оцінки фізичних якостей, 1-2 тести з розділу «Легка атлетика» і по 1 нормативу з гімнастики і спортивної гри (на вибір). Крім того, вони можуть обрати для себе «заміну» – оцінки в альтернативних видах спорту.

Загальна оцінка виставляється на основі отриманих результатів, враховуючи стан здоров'я, фізичної підготовки, ставлення до процесу навчання і досягнутого прогресу, зафіксованого в індивідуальній картці.

Національна система передбачає мінімальний рівень «достатній», еквівалентний оцінці 5. За потреби визначення рівня нижче «достатнього» методичні комісії вчителів або кожний вчитель фізичного виховання і спорту розроблятиме власну шкалу оцінок, а цінність досягнень будуть оцінені в залежності від того, скільки годин на тиждень займався учень і конкретних умов. Оцінювання тестів для альтернативних видів спорту також буде визначений на рівні педагогічного колективу окремої школи.

Обов'язковою умовою стало оприлюднення системи оцінювання – у вигляді інформаційного стенду, на сайті закладу освіти та шляхом ознайомлення всіх учнів з змістом тестів та нормативів та специфікою оцінювання. Реєстрація результатів кожного учня здійснюється шляхом заповнення індивідуальної картки [9].

Висновки із цього дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку. Отже, процес формування єдиної системи оцінювання у галузі фізичного виховання і спорту в країні перебував у стані систематичного розвитку, тести і норми змінювались як кількісно, використовувались різноманітні методики, зокрема іноземного походження. У подальшому, варто проаналізувати зміст індивідуальної картки учня, виокремити порядок її заповнення у пролонгованому форматі тощо.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Арделеан Г.І. Реформування системи фізичного виховання школярів Румунії: дис...канд. з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Тернопільський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. Т., 2000. 176 арк
2. Попеску І.К. Физическое воспитание общеобразовательных школах социалистической республики Румынии. автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.734. ГЦОЛИФК. Москва, 1971. 32 с.
3. Cerghit I. Metode de învățământ, Editura didactică și Pedagogica R.A. București, 1997. 271 p.
4. Curriculum National – Programe școlare – Aria curriculara Educație Fizică și Sport. București, 1999. 47 p.
5. Farcas V. Sinalitatea colectivului de elevi în activitatea sportiv – recreativa, Sportul de performanță. Sesiunea de comunicări. București, 1992. P.129-139.
6. Pavelcu V. Principii de docimologie, Editura Didactica si Pedagogică. București, 1995. 260 p.
7. Popescu C. Antrenorul – profilul, personalitatea și munca sa. Editura Sport – Turism. București, 1979. 216 p.
8. Popescu P. Citat de Gh. Cârstea în Educație Fizică – fundamente teoretice si metodice, Casa de Editura Peetru Maior, 1999. 233 p.
9. Sistemul Național Școlar de Evaluare la Disciplina Educație Fizică și Sport. București, 1999. 45 p. http://www.ipsiasi.ro/documente/legislatie/mects/brosura_evaluare.pdf.

РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (З ГАЛУЗЕЙ ЗНАНЬ)

ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ДОШКІЛЬНИКІВ

THE USE OF VARIOUS MEANS OF PHYSICAL EDUCATION FOR FORMATION OF CORRECT POSTURE OF PRESCHOOLERS

В дошкільний період формуються основи психічного і фізичного здоров'я дитини, формуються певні риси характеру, набуваються життєво важливі вміння та навички. В даний час існують різні методики коригуючої гімнастики. Однак вони, як правило, не відрізняються різноманітністю та емоційністю. Багато вправ нудні, монотонні та виконуються дітьми неохоче. Тому інтерес викликають такі засоби фізичного виховання, які не тільки сприяють функціональному вдосконаленню дитячого організму, а й забезпечують всебічний виховний ефект, відрізняються яскравістю, виразністю, емоційністю. **Мета дослідження:** розробити методику формування правильної постави в умовах дошкільного закладу. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження та експеримент; визначення стану постави; обстеження стану скріплення стопи; методи математичної статистики. **Результати дослідження.** Аналіз спеціальної наукової та науково-методичної літератури показав, що збільшення кількості дітей із порушенням постави визначило необхідність пошуку ефективних шляхів їхньої корекції в умовах дошкільного закладу, а комплексне застосування різних засобів фізичного виховання вимагає досконалої системи планування фізкультурно-оздоровчих занять, що дає змогу раціонально поєднувати їх елементи та найбільш повно використовувати позитивні риси в навчальному процесі. В ході дослідження розроблена методика формування правильної постави з комплексним використанням різного обладнання. Методика складається з 7 комплексів ранкової гімнастики, які виконуються по два тижні кожний. При підборі засобів фізичного виховання для корекції порушень постави дотримувались принципів: мобілізації хребетного стовпа; витягнення хребетного стовпа; вигинання хребетного стовпа в напрямку викривлення; створення м'язового корсету; розвантаження хребта. **Висновок.** Після експерименту спостерігається збільшення дітей які мають нормальну поставу та

стопу на 10% в експериментальній групі. В контрольній змін у будь-яку сторону не спостерігається.

Ключові слова: постанова, дошкільники, стопа, діти 5-6 років, формування, заклад дошкільної освіти, батьки.

In the preschool period, the basics of mental and physical health of the child are formed, certain character traits are formed, vital skills and abilities are acquired. Currently, there are various methods of corrective gymnastics. However, they are usually not diverse and emotional. Many exercises are boring, monotonous and reluctant to be performed by children. Therefore, such means of physical education are of interest, which not only contribute to the functional improvement of the child's body, but also provide a comprehensive educational effect, are bright, expressive, emotional. **The purpose of the study:** to develop a method of forming the correct posture in a preschool institution. **Research methods:** analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation and experiment; determining the state of posture; examination of the condition of the foot; methods of mathematical statistics. **Results of the research.** The analysis of special scientific and scientific-methodical literature showed that the increase in the number of children with postural disorders determined the need to find effective ways to correct them in preschool, and the integrated use of various means of physical education requires a perfect planning system. their elements and make the most of positive traits in the learning process. In the course of research the technique of formation of the correct posture with complex use of various equipment is developed. The technique consists of 7 sets of morning gymnastics, which are performed for two weeks each. When selecting the means of physical education for the correction of posture disorders follow the principles: mobilization of the spine; spinal traction; curvature of the spine in the direction of curvature; creating a muscular corset; unloading of the spine. **Conclusion.** After the experiment, there is an increase in children with normal posture and foot by 10% in the experimental group. In the control changes in any direction is not observed. **Key words:** posture, preschoolers, foot, children 5-6 years, formation, preschool, parents.

УДК 796.011.3:572.511-053.4.045
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.3>

Борисова Ю.Ю.,
канд. наук з фіз. вих. і спорту,
доцент кафедри гімнастики
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту

Гончар Л.В.,
викладач кафедри гімнастики
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту

Федоряка А.В.,
ст. викладач кафедри гімнастики
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту

Постановка проблеми у загальному вигляді.

В дошкільний період формуються основи психічного і фізичного здоров'я дитини, формуються певні риси характеру, набуваються життєво важливі вміння та навички. У зв'язку з цим особлива роль відводиться правильно організованому фізичному вихованню в умовах дитячого садка і сім'ї [2; 6].

Захворюваність дітей, які відвідують дошкільні заклади, продовжує залишатися високою та має тенденцію до збільшення. Особливу тривогу викликає інформація про поширеність серед дошкільнят різних форм порушення постави, які становлять 70% від кількості всіх захворювань [2; 4; 9].

Тим часом у цьому віці йде інтенсивне формування опорно-рухового апарату, закладаються

основи гармонізації статури та функціональних можливостей організму [1; 7]. Саме на цьому віковому етапі актуальним є завдання виявлення порушень постави, пошуку ефективних засобів їх попередження та корекції.

В даний час існує достатня кількість різноманітних методик коригуючої гімнастики, спрямованих на профілактику та виправлення дефектів постави [8]. Однак вони, як правило, не відрізняються різноманітністю та емоційністю. Багато вправ нудні, монотонні та виконуються дітьми неохоче.

Тому інтерес викликають такі засоби фізичного виховання, які не тільки сприяють функціональному вдосконаленню дитячого організму, а й забезпечують всебічний виховний ефект, відрізняються яскравістю, виразністю, емоційністю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Важливо постійне спостереження у процесі всього життя за положенням тіла кожної дитини. За дослідженнями Вільчковського Е.С. [5], Кашуби В.О. [7], Пангелової Н.Є. [9], Єфименко М.М. [6] впродовж останніх десятиліть у нашій країні склалася тривожна тенденція погіршення фізичного розвитку істануздоров.явсьогонаселення,втомучисліїдітей.

Головною причиною високого відсотка дошкільників з порушеннями постави є: недостатня рухова активність; несвоєчасний медичний огляд і нерегулярна лікувально-профілактична робота; порушення режиму харчування і відпочинку та ін. Збільшення кількості дітей із порушенням постави визначило необхідність пошуку ефективних шляхів їхньої корекції в умовах дошкільного закладу [3; 10].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Вивчення науково-методичної літератури показало що проблема комплексного підходу до процесу формування постави з використанням різних засобів фізичного виховання в умовах дошкільного навчального закладу залишається до кінця не вивченою. Недостатньо обґрунтовані методичні положення щодо використання фізичних вправ з різними предметами для раціонального впливу на поставу дітей.

Таким чином, проблемою нашого дослідження є формування навички правильної постави у дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу.

Мета – розробити методіку формування правильної постави в умовах дошкільного закладу.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження та експеримент; антропометричні методи дослідження; визначення стану постави – (метод клінічної діагностики); обстеження стану скріплення стопи (за методикою А.В. Сидорової – метод плантографії); тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Комунального закладу освіти «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 123 комбінованого типу» Дніпропетровської міської ради.

У дослідженні взяли участь 40 дітей 5-6 років, серед них 20 дівчат, 20 хлопчиків, які займалися на заняттях фізичної культури 3 рази на тиждень по 25 хвилин. Діти були поділені на дві групи – контрольна та експериментальна, по 20 осіб у кожній. Контрольна група займалася за традиційною методикою, експериментальна – за розробленою нами методикою формування постави, де до обов'язкового завдання додавалися корегуючі вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості.

Виклад основного матеріалу. Формування правильної постави у дітей – спільне завдання сім'ї і дошкільного навчального закладу. Якщо батьки з перших кроків малюка звертають увагу на його поставу, займаються профілактикою порушень, дотримуються основних правил утримання своєї дитини (ліжко, стілець, стіл, за яким малюк сидить; зручне та якісне взуття за розміром, запобігання перевантаженню дитини, дотримання рухового режиму тощо), вірогідність порушення постави знижується. Дошкільний заклад зобов'язаний, зі свого боку, забезпечити умови для подальшого зміцнення, профілактики будь-яких порушень постави дитини. Працюючи в тісній взаємодії, родина і дошкільний заклад в змозі забезпечити дитині здорове буття.

Формування правильної постави – одне з основних завдань фізичного виховання дошкільнят. Правильна постава важлива не тільки з естетичного погляду, а ще створює сприятливі умови для роботи серцево-судинної системи, дихальної й травної систем, благотворно впливає на самопочуття дитини. Тільки у 55% і 60% дітей експериментальної групи спостерігається нормальна постава, у 20% і 25% відповідно – сутулість. 20% дітей, як контрольної так і експериментальної групи мають дуже серйозні порушення постави, а саме: сколіотичну поставу (10% і 5%), кругла і плоска спина (по 5%), плоско вигнута спина (5% і 10% відповідно).

На формування постави великий вплив має статико-динамічна функція стопи. Навіть незначна зміна її форми може спричинити дальшу деформацію, порушення правильного положення таза, хребта, що може призвести до виникнення патологічних дефектів постави.

Так у ході дослідження було визначено що 60% дітей експериментальної групи та 65% дошкільнят контрольної групи мають нормальну стопу, 40% і 35% дітей відповідно мають порушення статико-динамічної функції стопи тобто сплющену або плоску стопу.

На основі матеріалу дошкільної програми з фізичного виховання для дітей старшого дошкільного віку визначено основні форми

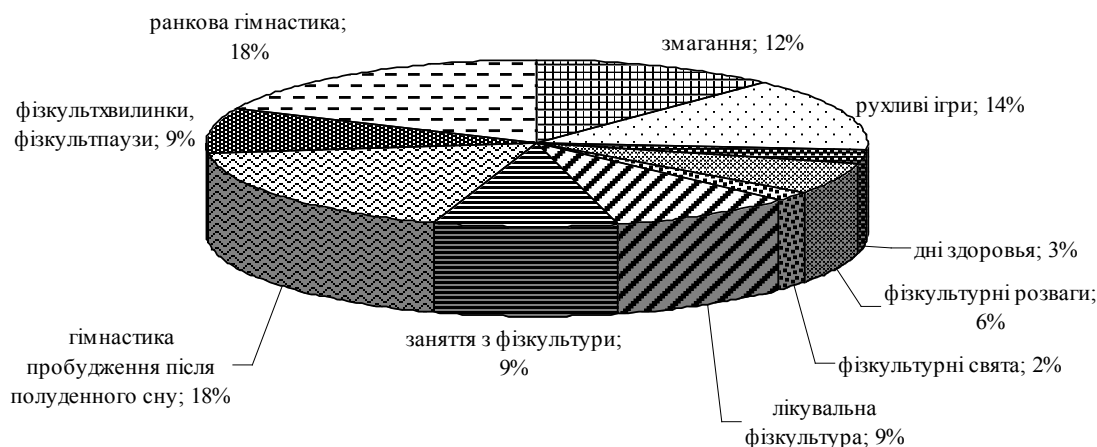


Рис. 1. Форми фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільного навчального закладу

фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі (рис. 1). На основі аналізу результатів дослідження фізичного стану дітей для експериментальної групи, було розроблено план практичних занять із використанням вправ лікувально-профілактичного характеру (корекції та профілактики порушень постави у поєднанні з традиційною програмою занять фізичною культурою).

Основними завданнями фізичного виховання дітей з порушеннями постави в умовах дошкільного навчального закладу є: 1) покращення емоційного стану дитини і створення комфортних умов перебування в садочку; 2) виправлення дефекту постави через низку профілактично-оздоровчих засобів; 3) виховання і закріплення навички правильної постави; 4) виховання мотивації до здорового способу життя.

При підборі засобів фізичного виховання для корекції порушень постави необхідно дотримуватись: мобілізації хребтного стовпа (який реалізується за допомогою вправ, спрямованих на збільшення рухливості в зоні викривлення); витягнення хребтного стовпа (який реалізується через виконання фізичних вправ на розтягнення зв'язкового апарату хребта); вигинання хребтного стовпа в напрямку викривлення; створення м'язового корсету (який реалізується через виконання фізичних вправ, спрямованих на зміцнення ослаблених м'язів тулуба, підвищення рівня їх силової витривалості).

Роботу по підтриманню скелету в чітко визначеному положенні виконують біля 300 великих і дрібних м'язів. А у підтриманні лише хребта приймають участь біля 150 м'язів і два десятка м'язів забезпечують пряме утримання голови. Їх напруження повинно відбуватися із відповідною

силою, що забезпечує правильне положення тіла. «Помилка» будь-якого м'яза чи групи м'язів спричиняють порушення постави. Таким чином, формування м'язового корсету має особливий сенс.

- розвантаження хребта (яке реалізується через виконання фізичних вправ з вихідних положень лежачи на спині та животі, у висі і особливо в упорі

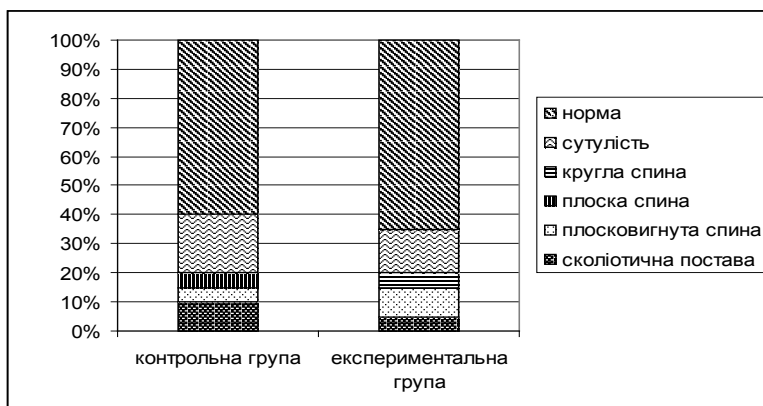


Рис. 2. Розподіл дітей за видами постави

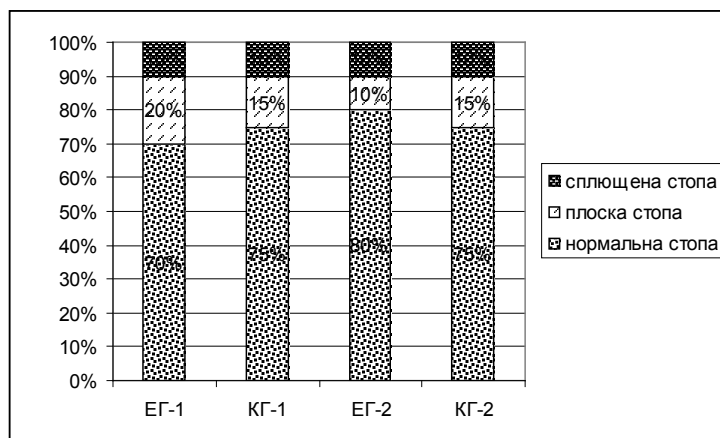


Рис. 3. Розподіл учнів за результатами плантограми
 Примітки: ЕГ-1 – експериментальна група до експерименту;
 ЕГ-2 – експериментальна група після експерименту;
 КГ-1 – контрольна група до експерименту;
 КГ-2 – контрольна група після експерименту

стоячи на колінах, що дає можливість цілеспрямовано діяти на окремі відділи хребта. Вибір вихідного положення в кожному конкретному випадку визначається характером порушення постави).

Після проведеного експерименту ми визначили, що рівень фізичного розвитку і підновленості в обох групах достовірно покращився ($p < 0,05$). Але між групами вірогідних змін не спостерігалось ($p > 0,05$).

В експериментальній групі після експерименту (рис. 2) збільшилася кількість дітей з нормальною поставою на 10% і зменшилася кількість сутулих дітей.

В контрольній групі таких змін не спостерігалось. Кількість дітей які мали: сколіотичну поставу, кругла і плоска спина, плоско вигнута спина не збільшилася ні у контрольній ні в експериментальній групах.

Діагностики осанки повинна супроводжуватися оцінкою стану опорно-сенсорної функції стопи. Важливою конструктивною складовою стопи є її склепінчаста будова. Так, в результаті експерименту ми виявили, що в експериментальній групі кількість дітей які мають нормальну стопу збільшилася 10%, а тих хто має плоску стопу зменшилося. В контрольній групі змін у яку-небудь сторони не спостерігалось (рис. 3).

Отже, розроблена методика формування правильної постави у дітей 5-6 років є ефективною для впровадження у дошкільних закладах. Отримані експериментальні данні підтверджують необхідність і ефективність впровадження розроблених комплексів вправ на корекцію постави у дошкільнят.

Висновки. 1. Аналіз спеціальної наукової та науково-методичної літератури показав, що збільшення кількості дітей із порушенням постави визначило необхідність пошуку ефективних шляхів їхньої корекції в умовах дошкільного закладу, а комплексне застосування різних засобів фізичного виховання вимагає досконалої системи планування фізкультурно-оздоровчих занять, що дає змогу раціонально поєднувати їх елементи та найбільш повно використовувати позитивні риси в навчальному процесі.

2. В ході дослідження розроблена методика формування правильної постави з комплексним використанням різного обладнання. Методика складається з 7 комплексів ранкової гімнастики, які виконуються по два тижні кожний. При підборі засобів фізичного виховання для корекції порушень постави дотримуватись принципів: мобілізації хребетного стовпа; витягання

хребетного стовпа; вигинання хребетного стовпа в напрямку викривлення; створення м'язового корсету; розвантаження хребта.

3. Після експерименту спостерігається збільшення дітей які мають нормальну поставу та стопу на 10% в експериментальній групі. В контрольній змін у будь-яку сторону не спостерігається.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Альошина А. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання : автореф. дис. док. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Алла Альошина. Київ, 2016. 43 с.

2. Беленька Г. В., Богінч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини від родини: як виховувати в сім'ї здорову дитину від народження до повноліття. *Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Ін-т педагогіки і психології, каф. дошк. педагогіки, Відкрита пед. шк. Київ : СГД Богданова А. М., 2006. 220 с.*

3. Борисова Ю.; Гончар Л. Обґрунтування програми занять з фізичної культури для дітей 4-го та 5-го року життя з використанням елементів художньої Гімнастики. *Спортивний вісник Придніпров'я, 2017, 3: 14-19.*

4. Валецька Р. Корекція порушень постави в дітей дошкільного та шкільного віку засобами лікувальної фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С.П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. No 3 (23). С. 76–85.*

5. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного дітей дошкільного віку: навч. посіб. Київ: Університетська книга, 2017. 428 с.

6. Єфименко М. Руховий режим учня записка його успіху. *Учитель початкової школи. № 11. 2015. С. 8–12.*

7. Кашуба В.А. Биомеханика осанки: монографія. Київ: Олимпийская литература, 2003. 260 с.

8. Максимова О.О. Формування правильної постави в дітей дошкільного віку. *Професійна освіта в умовах інтеграційних процесів: теорія і практика : збірник наукових праць / за заг. ред. проф. С.С.Вітвицької, доц. Н.Є. Колесник. Житомир : ФОРМ «Н. М. Левковець», 2017. У 2-х ч. Ч. I. С. 82–86.*

9. Пангелова Н.Є., Пивовар А.А. Інтегрований розвиток інтелектуальних і фізичних здібностей дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності. Монографія. Переяслав-Хмельницький, 2018. 491 с.

10. Юрчук О. І. Оптимізація рухового режиму в умовах ДНЗ. *Фіз. культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. Рівне : РДГУ, 2016. Вип. 7. С. 193–203.*

ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СУЧАСНИЙ ПРОЦЕС ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

IMPLEMENTATION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE MODERN PROCESS OF PHYSICAL CULTURE

Останнім часом у стінах закладів загальної середньої освіти все частіше запроваджуються фітнес-технології, котрі підвищують інтерес учнів до навчання та позаурочної мотивації до занять фізичною культурою. У статті детально розкрито поняття «фітнес-технології»; висвітлюються питання щодо особливостей впровадження існуючих фітнес-технологій в ході вивчення та занять фізичною культурою. Визначено основні етапи впровадження фітнес-технологій в ході проведення уроків фізичної культури, зроблено аналіз ефективності впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури. Обґрунтовано чому фітнес-технології є одним із засобів підвищення інтересу та креативності учнів, створення системної підтримки позитивних емоцій, оптимізації умов фізичного виховання, підвищення їх щільності та глобальної привабливості та рушійної сили. В статті описано як впливають елементи фітнесу на опорно-рухову, серцево-судинну, дихальну та нервову системи дитини, розвитку моторики та профілактиці різних захворювань. На основі аналізу науково-методичної літератури та особистого досвіду виявлено особливості дитячих занять фітнесом, що робить їх особливо привабливими та популярними серед дітей та підлітків. Акцентовується увага на вимогах вивчення фітнес-технологій та особливостях планування навчальних занять. На основі аналізу науково-методичної літератури в галузі фізичної культури та здоров'я встановлено, що розробка та застосування сучасних фітнес-технологій можуть бути ефективними у вирішенні проблеми підвищення фізичної активності, оздоровлення та інтеграції цих технологій серед школярів є перспективним напрямком для вдосконалення. У ході дослідження було показано, що заняття з використанням фітнес-технологій підвищують інтерес до занять фізкультурою, музичний супровід покращує емоційний фон уроків і настрої, тренує основні життєво важливі рухові навички та можливість для самостійного виконання фізичних вправ. Результати дослідження свідчать про можливість практичного застосування розроблених інноваційних уроків і комплексів вправ у сучасному процесі фізичної культури.

Ключові слова: Фітнес-технології, фізична культура, планування, впровадження, класифікація фітнес-технологій.

Recently, fitness technologies have been increasingly introduced in general secondary education institutions, which increase students' interest in learning and extracurricular motivation for physical education. The article reveals in detail the concept of "fitness technology"; the issues concerning the peculiarities of the implementation of existing fitness technologies in the course of physical culture are covered. The main stages of implementation of fitness technologies during physical education lessons are determined, the analysis of efficiency of introduction of fitness technologies in modern process of physical culture is made. It is substantiated why fitness technologies are one of the means of increasing students' interest and creativity, creating systemic support of positive emotions, optimizing the conditions of physical education, increasing their density and global attractiveness and motive power. The article describes how the elements of fitness affect the musculoskeletal, cardiovascular, and respiratory, nervous systems of the child, the development of motor skills and prevention of various diseases. Based on the analysis of scientific and methodological literature and personal experience, the peculiarities of children's fitness classes have been identified, which makes them especially attractive and popular among children and adolescents. Emphasis is placed on the requirements of studying fitness technology and features of training planning. Based on the analysis of scientific and methodological literature in the field of physical culture of health, it is established that the development and application of modern fitness technologies can be effective in solving the problem of increasing physical activity, health and integration of these technologies. Especially among schoolchildren, physical education is a promising area for improvement. The study showed that fitness classes increase interest in physical education, musical accompaniment improves the emotional background of lessons and mood, trains basic vital motor skills and opportunities for self-exercise. The results of the study indicate the possibility of practical application of the developed innovative lessons and sets of exercises in the modern process of physical culture.

Key words: Fitness technologies, physical culture, planning, implementation, classification of fitness technologies.

УДК 373.3.016:796
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.4>

Васкан І.Г.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичної культури
та основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Єремія Я.І.,
магістр, асистент кафедри фізичної
культури та основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Батюк А.М.,
канд. соц. наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
Криворізького державного педагогічного
університету

Постановка проблеми. В умовах реформування системи освіти уроки фізичної культури почали активно адаптовувати під сучасні вимоги для ефективної та раціональної організації освітнього процесу з фізичного виховання. Головною місією школи є забезпечення всіх необхідних умов для гармонійного розвитку дітей та забезпечення можливості особистої реалізації в майбутньому житті. Запорукою успіху всіх дітей є не тільки відсутність хвороб, а й стан повного психічного,

фізичного, духовного та соціального благополуччя. Тому, останнім часом у стінах закладів загальної середньої освіти все частіше запроваджуються фітнес-технології, котрі підвищують інтерес учнів до навчання та позаурочної мотивації заняття фізичною культурою [2, с. 59].

Урок фізичної культури сьогодні має бути наповненим та побудованим таким чином, аби викликати в подальшому у дітей інтерес до занять фізичними вправами та мотивувати до здорового

способу життя. Основними завданнями таких уроків фізичної культури є:

- створення умов для зменшення втрати інтересу учнів до занять фізичною культурою;
- використання різних форм та методів для організації діяльності учнів у класі з точки зору фітнес-технологій;
- створення цікавого середовища для кожного учня на уроці;
- заохочення учнів до фізичних вправ, не боячись помилитися;
- використання інтерактивних методів навчання.

Рівень здоров'я підростаючого покоління в Україні невблаганно знижується. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей та підлітків є сьогодні пріоритетним завданням держави. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може бути впровадження різних напрямків фітнесу в систему шкільної фізкультурної освіти, що сприятиме оновленню занять з фізичної культури школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У працях О.А.Томенка розглядаються сучасні методи запровадження фітнес-технологій на уроках фізичної культури, які сприяють підтриманню та удосконаленню фізичного здоров'я учнів, а також постійний пошук нових шляхів залучення учнів до фізичних вправ в умовах загальноосвітніх навчальних закладів [4, с.109].

Особливості виховання та навчання дітей на уроках фізичної культури із використанням фітнес-технологій вивчалися О.Я.Кабільником. В напрацюваннях Є.Є.Франкова детально описано особливості мотиваційної сфери учнів для залучення до занять фізичною культурою. Л.Ю.Левадінська здійснила дослідження особливостей нормування різних видів рухової активності в залежності від індивідуальних особливостей організму в ході заняття фітнесом.

Г.Л.Опанасенко, І.О.Аршавський, І.В.Мурахов, О.Г.Сухарев, Н.А.Фоміна досліджували медико-біологічні особливості застосування різних видів фітнес-технологій відповідно до індивідуальних особливостей учнів та від медичної групи, до складу якої вони входять. В.Г.Арев'євим, О.Д.Дубогим, Т.Ю.Круцевичем, А.В.Магльованим та Б.М. Шияном було розроблено методичні рекомендації, щодо виконання та застосування різних форм та методів фітнес-технологій навчання на уроках фізичної культури [5, с.78-79].

Метою дослідження є аналіз ефективності впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Використання в процесі фізичного виховання інноваційних видів рухової активності дозволяє дитині швидше та краще оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня підготовленості та

фізичної працездатності школярів та їх загальних здібностей.

На сучасному етапі оздоровчих технологій індустрія фітнесу стрімко розвивається, беручи для вирішення всі найдорожчі проблеми, вироблені протягом багатьох років у сфері фізичної культури, на основі методик, програм, як традиційних, так і інноваційних технологій тощо, модернізується і на цій основі створює фітнес-технології, опис яких можна знайти в дослідженнях, методичних розробках, навчальних програмах з фізичної культури.

Важливою тенденцією у сфері вітчизняних досліджень є те, що методами оптимізації системи фізичного виховання є розробка та впровадження аеробних технологій на заняттях.

Основна ідея – формування здоров'я-зберігаючого ставлення, формування стійкого інтересу до фізичного виховання, позитивного та активного ставлення до здорового способу життя, розкриття творчих і рухових здібностей кожного, розширення функціональних можливостей та розвитку навичок.

Таким чином, можна стверджувати про наявність інноваційних функцій у фітнесі. При цьому вона міцно ґрунтується на ідеях і традиціях, носіях, методах і формах традиційної фізичної культури, але вибирає, доповнюючи новим змістом, оновлює існуючі підходи до її застосування. Фітнес можна розглядати як новий цикл розвитку оздоровчої фізичної культури, який не відкидає досягнутого в минулому, а модернізується відповідно до вимог часу в новому перспективному напрямку [2, с. 59]. Пропагування фітнесу в ЗМІ та безкоштовний доступ до веб-ресурсів – додатковий аргумент на користь вибору сучасних фітнес-технологій, до яких учні можуть мати доступ навіть у вільний від навчання час. Доступність занять фітнесом в основному визначається тим, що їх зміст базується на простих вправах і, в більшості випадків, не вимагають підготовки [1, с. 109].

Ефективність фітнес-технологій полягає в позитивному впливі на опорно-рухову, серцево-судинну, дихальну та нервову системи дитини, розвитку моторики та профілактиці різних захворювань. Використання в умовах уроків фізичної культури фітнес-технологій призводить до оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи та всього організму в цілому.

Емоційність занять пояснюється не лише музичним супроводом, що створює позитивну психологічну атмосферу, а й бажанням узгоджувати свої рухи з рухами однокласників, умінням продемонструвати добре відпрацьовані рухи, задоволенням від занять, також надихає емоційно та підвищує інтерес.

«Фітнес-технології» — це технології, що забезпечують ефективність занять фітнесом. Точніше, їх можна визначити як сукупність наукових методів,

кроків, прийомів, сформованих у заданому алгоритмі дій, що реалізується певним чином для підвищення ефективності процесу одужання, забезпечення гарантованих результатів, заснованих на вільній мотивації вибору вправи з інноваційними інструментами, сучасні методи, форми організації фізкультури, інвентар та обладнання.

Фітнес-технології в освіті підвищують рівень традиційної фізичної культури, забезпечують позитивні емоції, задовольняють потреби дитини шляхом зміцнення її здоров'я, формуючи позитивне та активне ставлення до здорового способу життя, успіху та процвітання, сучасного способу життя, сприяє розвитку моторики учнів, покращується фізичний розвиток і фізична підготовка.

Вплив шкільної освіти на формування мотивації дітей до занять фізичною культурою і спортом є одним із напрямків сучасної концепції фізичного виховання, спрямованої на досягнення кращих результатів фізичної підготовки на основі впровадження принципово нових підходів, засобів і технологій [6, с. 91].

Сьогодні фітнес-технології є одним із засобів підвищення інтересу та креативності учнів, створення системної підтримки позитивних емоцій, оптимізації умов фізичного виховання, підвищення їх щільності та глобальної привабливості та рушійної сили. Численні дослідження, проведені дослідниками зі школярами (12-17 років), підтверджують, що діти дуже цікавляться аеробікою та іншими напрямками в сучасній фітнес-освіті.

На основі аналізу науково-методичної літератури та особистого досвіду виявлено особливості дитячих занять фітнесом, що робить їх особливо привабливими та популярними серед дітей та підлітків [6], що включають:

1. Велику різноманітність вправ (з предметами, без них, на тренажерах тощо), його оригінальність, різна спрямованість і його модернізація, які призводять до появи нових фітнес-програм.

2. Тісний зв'язок дитячих фітнес-зон з музикою, сучасними ритмами та танцювальними напрямками.

3. Включення різноманітних форм (сюжет, образ тощо) та методів (гра, змагання тощо) занять, інноваційних технологій.

4. Сильний емоційний підйом за рахунок презентабельності та рухової експресії дитячого фітнес-фахівця на уроці.

5. Великі можливості в варіативності занять, в тому числі без спеціального обладнання, використання різних напрямків і технологій дитячого фітнесу, а також велика адаптивність і мобільність у підборі його коштів до різних контингентів.

6. Можливість емоційно-творчого самовираження, нервово-психічного розслаблення, задоволення від занять та задоволення від виконання різноманітних рухових дій.

7. Розвиток рухових навичок за допомогою інноваційних технологій, підвищення культури руху, рівня підготовленості, фізичного розвитку, оздоровлення та профілактики різних захворювань.

8. Набуття конкретних знань про здоровий спосіб життя, методи повернення у форму та контроль свого самопочуття, фізичного розвитку та фізичної форми [6, с. 54].

На основі аналізу науково-методичної літератури в галузі фізичної культури встановлено, що розробка та застосування сучасних фітнес-технологій можуть бути ефективними у вирішенні проблеми підвищення фізичної активності, оздоровлення та інтеграції цих технологій серед школярів фізичного виховання є перспективним напрямком для вдосконалення.

Таким чином, вирішення цієї проблеми стає дуже актуальним і потребує дослідження, розробки та застосування нових, більш ефективних засобів і методів фізичного виховання.

На нашу думку, одним із таких рішень є впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичного виховання. Одним з таких напрямків є аеробіка, яка сьогодні стала дуже популярною у світі. Дитині в основному потрібні аеробні вправи, оскільки вони мають підхід, орієнтований на здоров'я, і є способом покращити загальну продуктивність.

Різноманітні засоби та методи дозволяють підвищити рухову активність, розвинути силу та витривалість м'язів, покращити поставу, рухові навички, сприятливо впливати на функції серцево-судинної, дихальної та інших систем.

На наш погляд, аеробіка – це дуже корисна і ефективна система оздоровчих вправ, заснована на використанні танцювальних і гімнастичних вправ в аеробному режимі з участю великих груп м'язів. Заняття спрямовані на розвиток аеробної витривалості, координації, сили та гнучкості. Вправи виконуються під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон для занять та сприяє підвищенню мотивації до виконання вправи.

Самовираження в музиці є найважливішим способом розвитку емоційного і тілесного переживання, особистості загалом. Музика зливається з рухом, вона виступає основою для становлення здорової людини фізично, психічно та психічно. Музика тісно пов'язана з руховими і м'язовими відчуттями [2, с.59].

Учень під час уроку має почуватися творчою особистістю, оволодіваючи вправами, розмірковуючи над ними, запам'ятовуючи, аналізуючи, розуміючи їх зміст.

Враховуючи психологічні особливості підлітків, необхідно враховувати інтереси дітей, допомагати їм реалізувати себе, розкрити творчі здібності. Заняття мають створювати сприятливий психологічний клімат, емоційно надихати дітей,

налагоджувати психологічний контакт, здійснювати індивідуальний та особистісний підхід. Учитель повинен знайти контакт і взаєморозуміння, створити атмосферу співіснування, стимулювати успіх і сприяти створенню позитивного середовища, сприяти визначенню особистих цілей і реальних можливостей їх досягнення.

Широка різноманітність інноваційних засобів, методів і форм зайнятості дозволяє створити необмежені можливості для оздоровлення.

Сьогодні фітнес широко використовується в закладах загальної середньої освіти як комплексна оздоровча технологія. Це не просто різновид вправи, а ціла наука, покликана формувати механізми рухової діяльності людини та вивчати її вплив на організм. Фітнес покликаний забезпечити гармонію фізичного та психічного здоров'я людини. Діти можуть займатися фітнесом з раннього віку.

Для проведення занять дітей об'єднують у різні вікові групи [1, с.77].

Заняття проводяться за програмами, розробленими з урахуванням віку дітей, підбираючи комплекси вправ спеціально для кожної з вікових категорій. Основні фітнес-програми, які ми пропонуємо: аеробіка; фітбол-аеробіка; степ-аеробіка; хореографія.

Фітнес-програми можуть включати елементи бойових мистецтв, плавання, їзди на велосипеді, роликові ковзани тощо. Зрештою, ці заняття також забезпечують дітей руховими навичками та фізичними якостями, які знадобляться їм у подальшому житті. Оздоровча аеробіка сьогодні стала популярною завдяки своїй ефективності, доступності та емоційному забарвленню.

Висновки. Ставлення учнів до здоров'я як найвищої соціальної цінності висуває специфічні вимоги до системи фізичного виховання України загалом і фахівців зокрема. Тому необхідне широке впровадження фітнес-технологій в систему фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, що відповідає інтересам і можливостям учнів, як ефективної форми збереження

і зміцнення їх фізичного стану. Заняття з використанням фітнес-технологій підвищують інтерес до занять фізкультурою, музичний супровід покращує емоційний фон уроків і настроїв, тренує основні життєво важливі рухові навички та можливості для самостійного виконання фізичних вправ, розвитку творчих здібностей дітей.

Фітнес-технології в організації освітнього процесу з фізичного виховання можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити інтерес та мотивацію в учнів до занять фізичними вправами, бажання фізично розвиватись та вдосконалюватись, вести здоровий спосіб життя.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автор... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2008. 210 с.
2. Білітюк С. А. формування стимулів до занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автор... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 120 с.
3. Валькевич О. В. Профілактика порушень склепів стопи у молодших школярів засобами фізичного виховання: автор... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Івано-Франківськ, 2012. 145 с.
4. Венський В., Тукач А. Корекція постави учнів молодшого і старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 1999. 288 с.
5. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автор. ... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2006. 251 с.
6. Сапун Л.В. «Впровадження фітнес технологій в сучасний процес фіз. культури.» 2006, 258 с.

DESCRIPTIVE STUDY REGARDING COVID-19 INCIDENCE IN THE ROMANIAN AREA AND SOME EUROPEAN COUNTRIES

ОПИСОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ЗАХВОРЮВАНOSTІ НА COVID-19 У РУМУНСЬКІЙ ЗОНІ ТА ДЕЯКИХ КРАЇНАХ ЄВРОПИ

This study aims to determine which part of our country has the highest incidence of COVID-19 and whether growth is related to urban agglomeration or middle age. On February 18, 2022, a number of cases of infection were reported on the website of the Ministry of the Interior in each district of Romania. We went to the website of the National Institute of Statistics of Romania to get information about the Romanian population by district, and then calculated the percentage of infection among the entire population.

Patients who have successfully recovered from acute pneumonia COVID-19 have been shown to require long-term follow-up to quantify the effects of the disease. They will also need special rehabilitation programs depending on their long-term and short-term consequences, as well as methods of disease prevention. In Romania, on June 10, 2020, public records on the situation with the coronavirus pandemic began to be published on the website of the Ministry of the Interior. In our country, the mortality rate from SARS-CoV-2 is higher among men, and I have concluded that people between the ages of 70 and 79 have a high risk of dying from SARS-CoV-2 infection.

In this article, we concluded that the 4 most populous counties in Romania (Bucharest, Timis, Cluj, Brasov) are also the most infected, which means that the spread of SARS-CoV-2 is more common in human settlements. In contrast, Iasi County, Romania's second largest county, faced an infection rate of only 10.68%, despite a population of about 1 million. This difference may be due to the lack of COVID-19 testing or the refusal of the public to test for COVID-19. Percentages associated with COVID-19 infection in Romanian oblasts range from 5.87% in Gorj County and 22.84% in Ilfov County. Of the 42 districts, less than 10% of infections were registered in 26, and more than 10% of infections were registered in 16.

This difference may be due to the lack of COVID-19 testing or the refusal of the public to test for COVID-19.

Key words: COVID-19 incidence rate, Romanian counties, infection rate, population.

Ця дослідження має на меті визначити, в якій частині нашої країни спостерігається найвищий рівень захворюваності на COVID-19 і

чи пов'язане зростання з міською агломерацією або середнім віком населення. На сайті Міністерства внутрішніх справ 18 лютого 2022 року було повідомлено про певну кількість випадків зараження в кожному окрузі Румунії. Ми звернулися до сайту Національного інституту статистики Румунії, щоб отримати інформацію про румунське населення по округах, а потім розрахували відсоток зараження серед усього населення.

Доведено що пацієнти, які успішно одужали від гострої пневмонії COVID-19, потребують тривалого спостереження для кількісної оцінки наслідків захворювання. Їм також знадобляться спеціальні реабілітаційні програми залежно від їх довгострокових і короткострокових наслідків, а також методи запобігання захворюванню. У Румунії з 10 червня 2020 року на сайті Міністерства внутрішніх справ почали публікувати публічні записи про ситуацію з пандемією коронавірусу. У нашій країні смертність від зараження вірусом SARS-CoV-2 вища серед чоловіків і Я дійшов висновку, що люди у віці від 70 до 79 років мають високий ризик смерті через інфекцію SARS-CoV-2.

В даній статті ми дійшли висновку, що 4 найбільш густонаселені округи Румунії (Бухарест, Тіміш, Клуж, Брашов) також є найбільш інфікованими, тож це означає, що поширення SARS-CoV-2 частіше відбувається в населених пунктах. На противагу, повіт Ясси, другий за величиною округ в Румунії, зіткнувся з відсотком зараження лише 10,68%, незважаючи на населення, яке становить близько 1 мільйона жителів. Ця різниця може бути пов'язана з відсутністю тестів на COVID-19 або відмовою населення від тестування на COVID-19. Відсоткові значення, пов'язані з інфекцією COVID-19 в румунських областях, сягають від 5,87% в повіті Горж і досягають 22,84% в повіті Ілфов. З 42 округів у 26 зареєстровано менше 10% випадків зараження, а в 16 зареєстровано понад 10% випадків інфекції.

Ця різниця може бути пов'язана з відсутністю тестів на COVID-19 або відмовою населення від тестування на COVID-19.

Ключові слова: рівень захворюваності на COVID-19, округи Румунії, відсоток зараження, населення.

UDC 37.013

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.5>

Vrabie Diana,

assist. PhD at Faculty of Physical Education and Sports
Alexandru Ioan Cuza University of Iași

Abalășei Beatrice-Aurelia,

Dean and Professor at Faculty of Physical Education and Sports
Alexandru Ioan Cuza University of Iași

Muntianu Vlad-Alexandru,

assist. PhD at Faculty of Physical Education and Sports
Alexandru Ioan Cuza University of Iași

Introduction. Acute respiratory syndrome coronavirus 2 is a new type of coronavirus that appeared in 2019 and causes coronavirus disease 2019 (COVID-19), (del Rio, C., 2019). Patients who have successfully recovered from acute COVID-19 pneumonia will need long-term follow-up to quantificate the consequences of the disease. They will also need specific rehabilitation programs depending on their long and short-term sequelae as well as methods to prevent the disease. In Romania, public records about the situation of the coronavirus pandemic started to be published on the website of the Ministry of Internal Affairs on June 10, 2020. In our country, mortality

associated with SARS-CoV-2 virus infection is higher among males and I have concluded that people aged between 70 to 79 years are at a high risk of death due to SARS-CoV-2 infection.

The second most exposed category includes people over the age of 80, followed by the category 60-69 years. People who have other comorbidities represent 95.38% of total deaths, having a 20 times higher risk of death compared to others.

I have concluded that 4 of the most populated counties in Romania (Bucuresti, Timis, Cluj, Brasov) are also the most infected counties, so it means that SARS-CoV-2 spreading is more likely to happen in

populated areas. In opposition, Iasi county, the second largest county in Romania faced only a 10.68% percentage of infections, despite the population that is about 1 million inhabitants.

That difference can come from the lack of COVID-19 tests or the population refusal to test against COVID-19.

Material and method. During SARS-CoV-2 pandemic, until February 18, 2022, a number of 62.323

people deceased due to SARS-CoV-2 infection in Romania. This study aims to determine in which area of our country has been the highest incidence of COVID-19 and if the growing is correlated with urban agglomeration or mean age of the population. On the Ministry of Internal Affairs site, on February, 18 2022, was reported a certain number of infection cases in each county of Romania. We consulted National

Table 1

Percentage of COVID-19 infection in Romanian counties

№	County	Total population *	Total number of COVID-19 cases **	Percentage of infection cases from total population
1.	ALBA	369.331	49.636	13.43%
2.	ARAD	470.093	63.323	13.47%
3.	ARGES	626.489	69.552	11.10%
4.	BACAU	746.566	57.994	7.76%
5.	BIHOR	614.001	76.803	12.50%
6.	BISTRITA-NASAUD	325.944	28.153	8.63%
7.	BOTOSANI	454.026	34.075	7.50%
8.	BRASOV	638.707	99.587	15.59%
9.	BRAILA	342.663	29.108	8.49%
10.	BUZAU	458.854	37.081	8.08%
11.	CARAS-SEVERIN	269.551	27.277	10.11%
12.	CALARASI	303.288	23.938	7.89%
13.	CLUJ	739.575	140.918	19.05%
14.	CONSTANTA	758.186	106.715	14.07%
15.	COVASNA	224.009	17.983	8.02%
16.	DAMBOVITA	512.740	48.909	9.53%
17.	DOLJ	679.151	65.306	9.61%
18.	GALATI	627.629	58.940	9.39%
19.	GIURGIU	274.848	26.117	9.50%
20.	GORJ	349.870	20.542	5.87%
21.	HARGHITA	333.674	20.662	6.19%
22.	HUNEDOARA	453.431	52.624	11.60%
23.	IALOMITA	281.000	25.371	9.02%
24.	IASI	956.216	102.137	10.68%
25.	ILFOV	472.343	107.894	22.84%
26.	MARAMURES	515.971	47.922	9.28%
27.	MEHEDINTI	272.760	20.201	7.40%
28.	MURES	585.494	57.820	9.87%
29.	NEAMT	559.047	43.843	7.84%
30.	OLT	422.745	35.385	8.37%
31.	PRAHOVA	779.437	89.926	11.53%
32.	SATU-MARE	385.190	30.946	8.03%
33.	SALAJ	241.167	25.165	10.43%
34.	SIBIU	468.483	69.287	14.78%
35.	SUCEAVA	763.762	56.020	7.33%
36.	TELEORMAN	363.189	31.133	8.57%
37.	TIMIS	756.668	136.829	18.08%
38.	TULCEA	239.981	19.729	8.22%
39.	VASLUI	506.165	34.272	6.77%
40.	VALCEA	397.878	37.997	9.54%
41.	VRANCEA	378.247	24.649	6.51%
42.	BUCURESTI	2.161.347	478.509	22.13%

* reported on NIS Romania february, 18 2022, 2 p.m.

** reported on MIA site – COVID-19 information, Strategic Communication Group, february 18, 1 p.m. (<https://www.mai.gov.ro/info/rmare-covid-19-grupul-de-comunicare-strategica-18-februarie-ora-13-00-2/>)

Institute of Statistics site in Romania for informations regarding the Romanian population on counties and then calculated the percentage of infection among total population as shown in *Table 1*.

Results. Regarding territorial distribution, the highest life expectancy in 2020, in Romania, was registered in Valcea County (81.22 years old), followed by Bucharest (78.44 years old), and by the counties Cluj (77.53 years), Brasov (77.43 years), Sibiu (76.98 years) and Timis (76.93 years); Valcea was the only county with a life expectancy of over

80 years. Lower life expectancy was recorded in Tulcea (73.29 years old), Giurgiu (74.0 years old), Calarasi (74.26 years old), Satu Mare (74.29 years old) and Ialomitia (74.6 years old). Judging by gender, the highest life expectancy is among females: Valcea 77.94 years in males/84.52 years in females, Bucharest: 75.23 years old for males/81.29 years in females. The lowest life expectancy is recorded among males in Tulcea: 69.2 years in males/77.86 in females, and Giurgiu: 70.41 years in males/ 77.88 years in females.

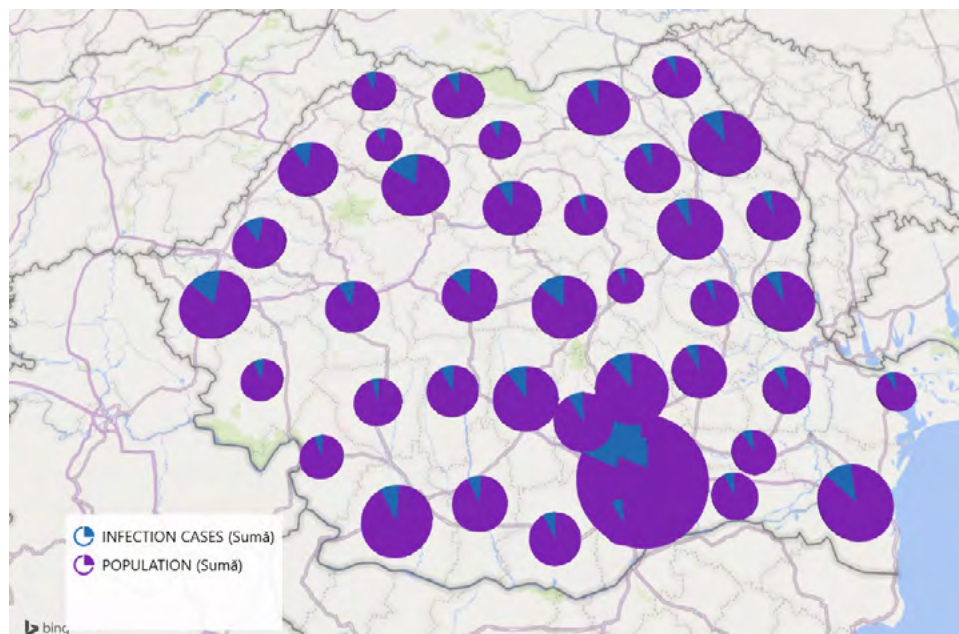


Figure 1. Representation of infection number among total population

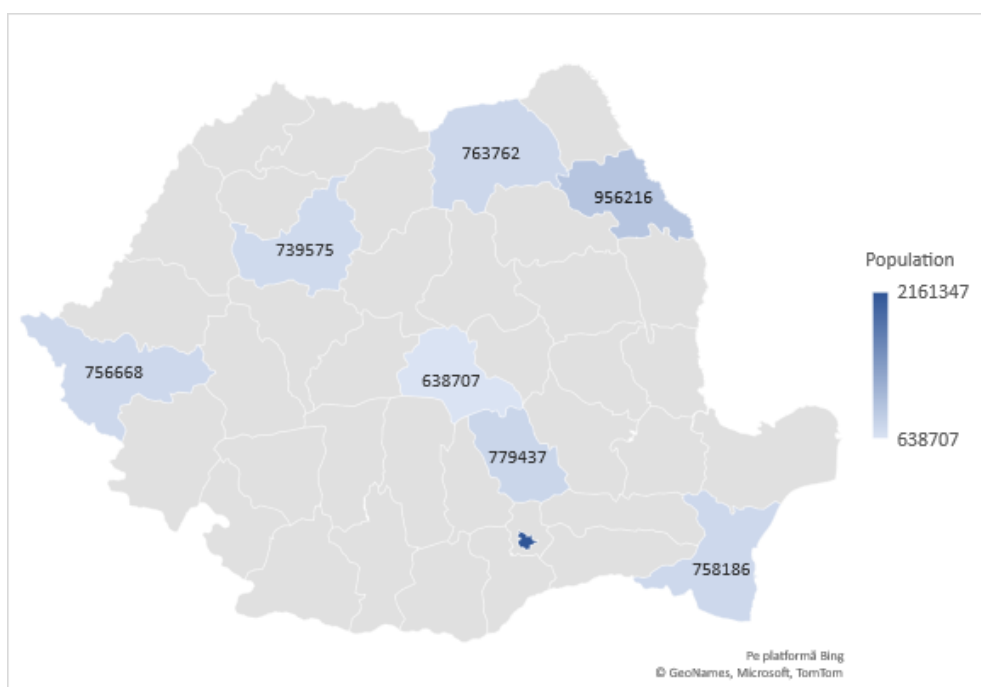


Figure 2. First 8 counties in Romania regarding total population

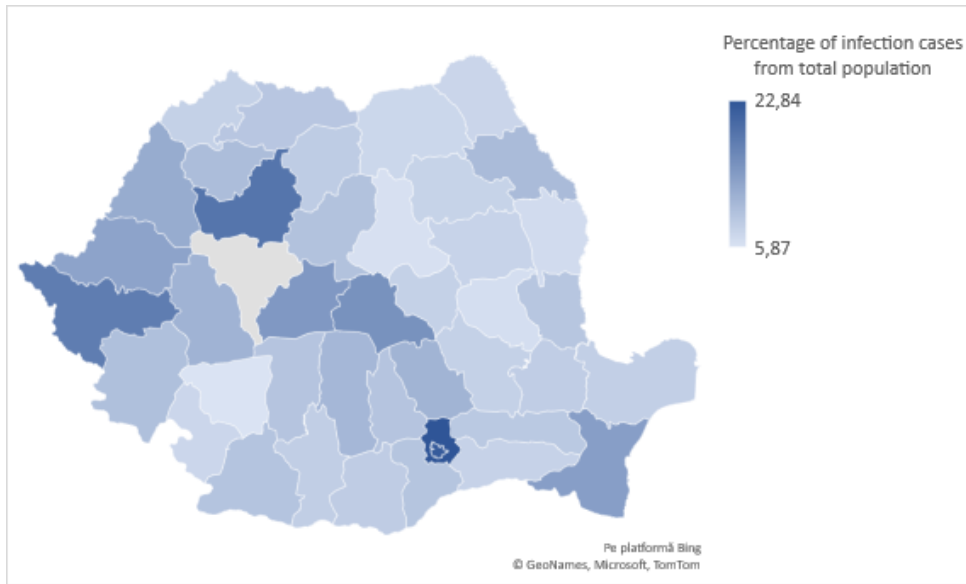
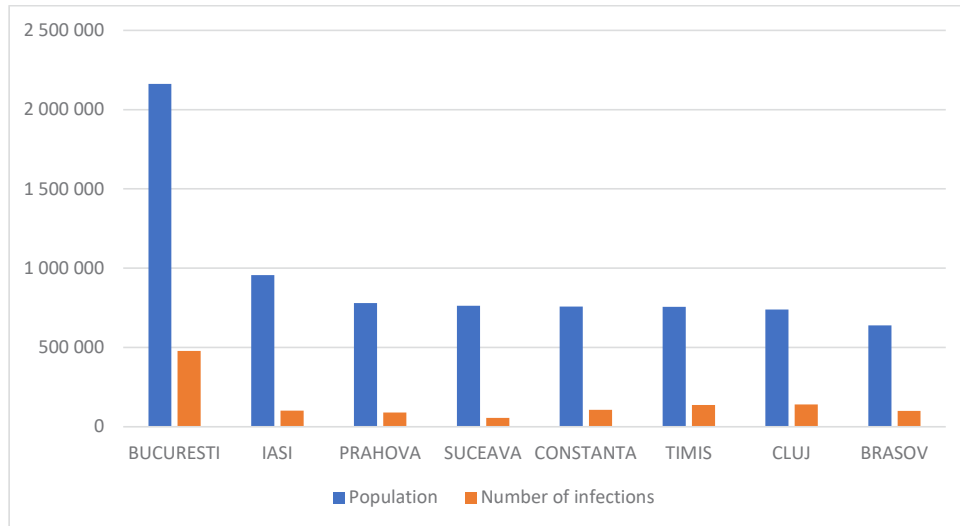
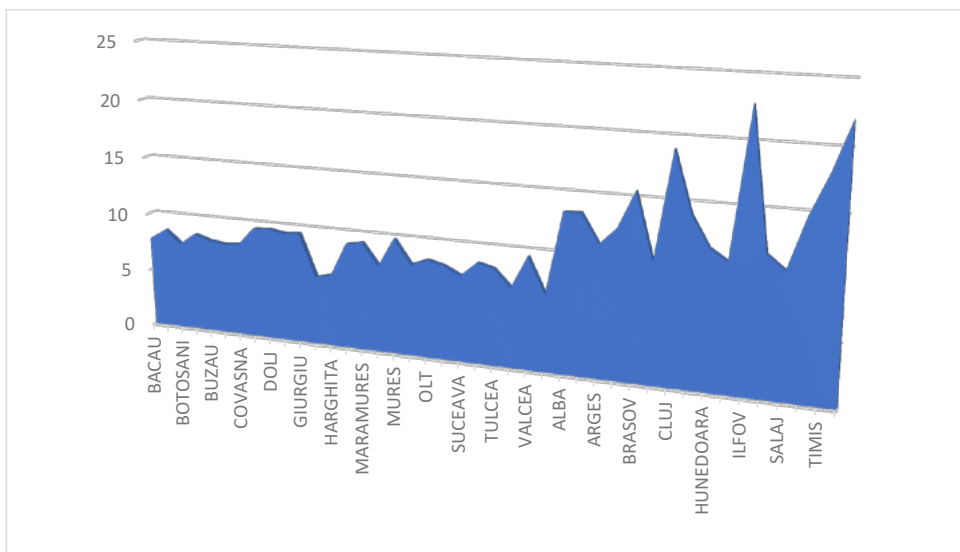


Figure 3. Percentage of infection cases from total population



Graphic 1. The share of COVID-19 infections among populated areas



Graphic 2. Distribution of COVID-19 cases by counties

Table 2

**Romania and the countries with the highest average age of the population.
The link between mean age and the share of infections**

№	Country	Total population*	Number of COVID-19 cases **	Mean age of the population	Percentage of infection cases
1.	Romania	19.261.714	2.655.933	42.8	13,78%
2.	Italy	60.316.642	12.469.975	47.2	26,67%
3.	Germany	83.783.942	13.667.353	45.9	16,31%
4.	Portugal	10.196.709	3.187.389	45.5	31,25%
5.	Greece	10.340.505	2.298.926	45.2	22,23%
6.	Bulgary	6.864.100	1.067.648	44.8	15,55%
7.	Spain	46.784.467	10.809.222	44.3	23,10%
8.	Croatia	4.064.328	1.041.212	44.2	25,61%

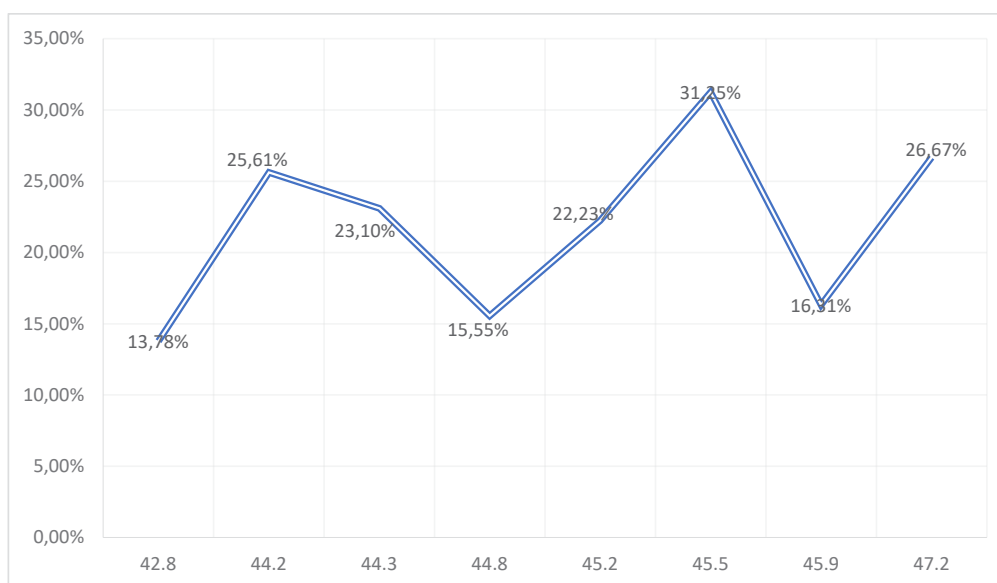
* reported on <https://www.worldometers.info/> site, accessed on february, 22, 2022, 9 a.m.

** reported on WHO site, accessed on february, 22, 2022, 9:10 a.m., <https://news.google.com/covid19/map?hl=enUS&mid=/m/06c1y&gl=US&ceid=US:en>

According to *Table 1*, first 5 counties in Romania that faced high numbers of COVID-19 infections were Ilfov, Bucuresti, Cluj, Timis and Brasov. According to NIS of Romania, 4 of them are also the cities with the highest life expectancy in Romania. The counties with a low number of infections were Suceava, Vaslui, Vrancea, Harghita and Gorj.

The territorial distribution of the standardized mortality rate in Romania is not uniform. In 2020, the lowest mortality rates were registered in Valcea county (8.5‰), Bucharest (11.2‰), Timiș (11.8‰), Cluj (12.0‰), Brașov (12.4‰).

A high rate was registered in the counties: Giurgiu (15.9‰), Tulcea (15.6‰), Călărași (15.4‰),



Graph 3. The link between mean age and percentage of infections in Romania and in the countries with the highest average age in Europe

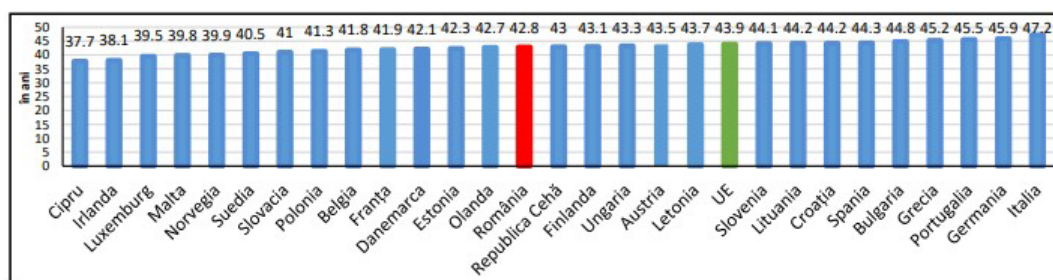


Figure 4. Mean age of the population in different countries from Europe, year 2020.

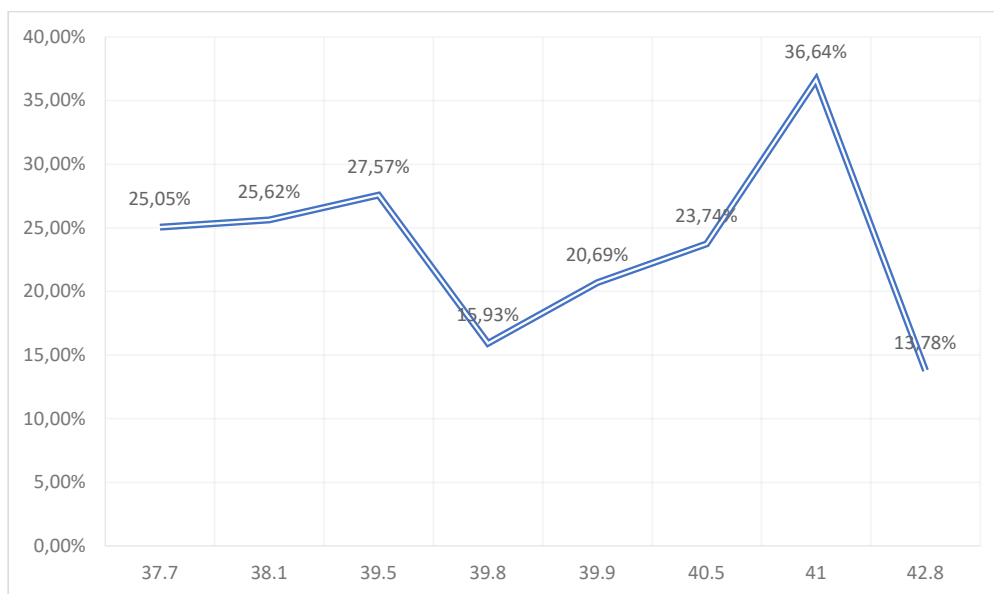
Source: Eurostat

**Romania and the countries with the lowest average age of the population.
The link between mean age and the share of infections**

№	Country	Total population*	Number of COVID-19 cases **	Mean age of the population	Percentage of infection cases
1.	Romania	19.261.714	2.655.933	42.8	13,78%
2.	Cyprus	1.221.980	306.219	37.7	25,05%
3.	Ireland	4.937.786	1.265.124	38.1	25,62%
4.	Luxembourg	643.247	177.372	39.5	27,57%
5.	Malta	443.480	70.665	39.8	15,93%
6.	Norway	5.491.842	1.136.409	39.9	20,69%
7.	Sweden	10.203.794	2.422.856	40.5	23,74%
8.	Slovakia	5.459.642	2.000.643	41	36,64%

* reported on <https://www.worldometers.info/> site, accessed on february, 22, 2022, 9 a.m.

** reported on WHO site, accessed on february, 22, 2022, 9:10 a.m., <https://news.google.com/covid19/map?hl=enUS&mid=/m/06c1y&gl=US&ceid=US:en>



Graphic 4. The link between mean age and percentage of infections in Romania and in the countries with the lowest average age in Europe

Satu-Mare (15.3%), Olt (15.1%). In the year 2020 – 31 counties had higher rates than the average, and 11 counties lower rates than the average.

Figure 1 shows a graphic representation of infections number among total population by counties. I have concluded that 4 of the most populated counties in Romania (Bucuresti, Timis, Cluj, Brasov) are also the most infected counties, so it means that SARS-CoV-2 spreading is more common to happen in populated areas. In opposition, Iasi County, the second largest county in Romania faced only a 10.68% percentage of infections, despite the population that is about 1 million inhabitants. That difference can come from the lack of COVID-19 tests or the population refusal to test against COVID-19.

Figure 3 is a graphical representation of the percentage values associated with COVID-19 infection in the Romanian area. There are extreme values, going from 5.87% in Gorj county and reaching 22.84% in

Ilfov county. The most affected areas are the most populated counties.

Graphic 2 shows peak values of COVID infections in Romanian counties. From 42 counties, 26 registered below 10% infection cases, while 16 registered more than 10% infection cases.

The mean age of the EU population in 2020 (according to Eurostat) is 43.9 years, while in Romania it is 42.8 years. Compared to the EU, in Romania, the average age of the population is below the European average which means that the population is slightly younger than the EU population average. The average age of the population is highest in Italy, Germany, Portugal, Greece, Bulgaria, Spain, Croatia, and the lowest average age was in Cyprus, Ireland, Luxembourg, Malta, Norway, Sweden, Slovakia.

The Graphic 3 and 4 represents a correlation between mean age and percentage of COVID-19 infection in Romania and 7 European countries that have

the highest and lowest average age. We expected a directly proportional relationship between them but we have concluded that there is no connection between age average of the population and number of infections, meaning that number of infection is not influenced by the age of population.

Conclusions. 4 from the first 5 counties in Romania that faced high numbers of COVID-19 infections are also the cities with the highest life expectancy in Romania and the lowest mortality rates.

I have concluded that 4 of the most populated counties in Romania (Bucuresti, Timis, Cluj, Brasov) are also the most infected counties, so it means that SARS-CoV-2 spreading is more likely to happen in populated areas. In oposition, Iasi county, the second largest county in Romania faced only a 10.68% percentage of infections, despite the population that is about 1 million inhabitants.

That difference can come from the lack of COVID-19 tests or the population refusal to test against COVID-19.

The percentage values associated with COVID-19 infection in the Romanian area are going from 5.87% in Gorj county and reaching 22.84% in Ilfov county. From 42 counties, 26 registered bellow 10% infection cases, while 16 registered more than 10% infection cases.

We expected a directly proportional relationship between average age and COVID-19 percentage by country but we have concluded that there is no connection between age average of the population and number of infections, meaning that number of infection is not influenced by the age of population.

REFERENCES:

1. URL: <https://www.mai.gov.ro/category/comunicate-de-presa/>
2. URL: <https://news.google.com/covid19/map?hl=enUS&mid=%2Fm%2F06npd&gl=US&ceid=US%3Aen>.
3. URL: <https://www.worldometers.info>.
4. URL: RAPORTUL-NATIONAL-AL-STARII-DE-SANATATE-A-POPULATIEI---2020.pdf.

MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

UDC 796.02-053.6:37.018.43
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.6>

Hakman A.,

Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor,
Professor at the Department of Theory and Methods of Physical education
Yurii Fedkovych Chernivtsi National University

Medvid A.,

Lecturer at the Department of Physical Culture and Basics of Health Studies
Yurii Fedkovych Chernivtsi National University

Mindrescu V.,

Faculty of Physical Education and Mountain Sports
Transilvania University of Braşov,
Romania

Bamburak V.,

Teacher of Physical Education
Chernivtsi medical college

Yakobchuk D.,

Student of Educational Program
"Physical culture"
Yurii Fedkovych Chernivtsi National University

Modern students have a lack of motor activity. One of the reasons is the pandemic, during which classes are prohibited in gyms, swimming pools and other sports facilities. Higher education institutions have partially or completely switched to distance learning, which only increases the lack of students' motor activity. In the conditions of forced hypodynamia, maintaining physical shape is an important aspect for the prevention of physical and mental health disorders. The goal of our research is to theoretically substantiate the peculiarities of motor activity of student youth in terms of distance learning. Research methods: theoretical analysis of scientific and methodological literature, analysis, synthesis, deduction and generalization. Research findings. In the context of the introduction of quarantine measures, the basis of physical education of students are independent classes using all possible types of motor activity. Exercise daily will improve your physical and mental health, ensure the maintenance of physical fitness and strengthen your health and immune system. Distance education has the right to exist alongside full-time education and to be its logical combination and complementarity. It has significant opportunities in the steadiness and regularity of students' independent work, gives them the right to choose the type of physical culture and sports activities and free choice of time for classes, equal rights to involve students with varying degrees of health problems. One of the key disadvantages of distance learning is that for those disciplines that are mastered by future physical education teachers, it is important to control the technique, intensity of exercise and control over the physical condition and well-being of students. Conclusions. There are certain guidelines on which one should to rely: the quality of this type of education depends on the self-organization of the student and the desire of the teacher to improve their professional skills. Distance physical education classes help to form a more extensive theoretical baggage, promote preservation of health, motivate to a healthy lifestyle only with a high level of conscious self-organization, self-discipline and student motivation.

Key words: distance learning, students, motor activity.

У сучасних студентів існує дефіцит рухової активності. Однією з причин є пандемія, під час якої заборонені заняття в спортивних залах, басейнах та інших спортивних спору-

дах. ЗВО частково або повністю перейшли на дистанційне навчання, що тільки збільшує дефіцит рухової активності студентів. В умовах вимушеної гіподинамії підтримання фізичної форми є важливим аспектом для профілактики порушень фізичного і психічного здоров'я. Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування особливостей рухової активності студентської молоді в умовах дистанційного навчання. Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, аналіз, синтез, дедукція та узагальнення. Результати. У контексті запровадження карантинних заходів, основу фізичного виховання студентів складають самостійні заняття з використанням усіх можливих видів фізичної активності. Виконання щоденних фізичних вправ покращить стан фізичного та психічного здоров'я, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить здоров'я та імунну систему. Дистанційна освіта має право існувати поряд з очною формою навчання і бути її логічним поєднанням та взаємодоповненням. Вона має значні можливості у неперервності та систематичності самостійної роботи студентів, надає їм право вибору виду фізкультурно-спортивної діяльності та вільного вибору часу для занять, рівні права для залученості студентів з різними ступенями проблем у стані здоров'я. З основних недоліків дистанційного навчання є те, що для тих дисциплін, які опановують майбутні учителі фізичної культури, важливий контроль техніки, інтенсивності виконання вправ та контроль за фізичним станом та самопочуттям студентів. Висновки. Існують певні орієнтири, на які потрібно спиратися: якість такого виду освіти залежить від самоорганізованості студента та бажання викладача вдосконалювати свою професійну майстерність. Дистанційні заняття з фізичного виховання допомагають формуванню більш об'ємного теоретичного багажу, сприяють збереженню здоров'я, мотивують до здорового способу життя лише за умови високого рівня свідомої самоорганізації, самодисципліни та мотивації студента.

Ключові слова: дистанційне навчання, студенти, рухова активність.

Target setting in general and its connection with important scientific or practical tasks. The problem of research and assessment of motor activity is still relevant, as motor activity is one of the main factors determining the health and physical condition level of the population [1].

Motor activity increases fitness for work, improves health, ensures harmonious development, the functioning of the cardiovascular, respiratory, hormonal and other systems of the body, activates the

neuromuscular system and the mechanisms of transmission of reflexes from muscle to internal organs. During the restriction of motor activity, the body's defense mechanisms to adverse environmental influences are reduced, the liability to various diseases develops [18].

Student youth is one of the most active segments of society. Motor activity for them is an important tool for preventing not only physical but also mental disorders, in particular, helps to withstand emotional overload, which is especially relevant in today's environment.

The negative consequences of insufficient motor activity (hypokinesia) of student youth are usually hypodynamia, ie lack of physical tension and weakening of muscle activity, which leads to increased morbidity and reduced adaptive capacity of the body. Hypodynamia has a particularly adverse impact on the development of young organisms and their state of health. As far as the modern conditions of human life are characterized by a sedentary mode of work and rest, then the only way to combat hypodynamics is physical culture, sports, the main content of which is exercise. That fact that motor activity is an essential component of a healthy lifestyle and the main means of improving health, indicates the acute problems of its deficiency in modern students [23].

Thereupon, in the period of receiving higher education, when youth are required not only to mental activity but also physical performance, there are contradictions between the increased need to intensify the mental work of students in modern educational space and insufficient motor activity of young people in the process of studying in higher education institution, as a necessary condition for strengthening and maintaining health.

Analysis of recent research and publications.

Thus, the proper amount of motor activity of student youth is up to 8-10 hours per week with sufficient physiological load. The World Health Organization recommends daily activities (moderate and high intensity, mostly aerobic) for at least 60 minutes to maintain health. However, according to D. Anikeev's research, only 18% of students adhere to the recommended amounts of motor activity [1]. According to N. Yeremenko, 32.39% of girls and 38.46% of boys adhere the minimum required amount of weekly motor activity among students [5].

Highlighting previously unresolved parts of the overall problem. The amount of motor activity depends on various factors: the presence or absence of physical education classes in the higher education institutions, classes in sections, electives, independent classes. The level of motor activity of a significant part of students during educational classes is about 50-65%, and during quarantine, as well as during the holidays – 18-22% of the biological needs of the body [3].

By today, the situation is complicated by the forced hypodynamia in which students are in quarantine for COVID 19. Previously, students visited various sections, gyms, fitness centers, etc. in order to keep fit. Quarantine restrictions have led to the temporary closure of stadiums, gyms, sports complexes, canceled or postponed sports competitions. The educational process in the higher education institution has moved to a remote mode, the downside of which is a sedentary lifestyle. Such restrictions only increased the lack of students' motor activity [5, 8, 10]. Therefore, our research focuses on the problems of organizing

motor activity of student youth in the conditions of distance learning.

The **goal** of our research is to theoretically substantiate the peculiarities of motor activity of student youth in conditions of distance learning.

Presentation of basic material of the research.

To solve this problem, in the first instance, it is necessary to form students' understanding of the dangers of forced restriction of motor activity for health. The basis of this is a stable motivation to maintain a healthy lifestyle, which is formed by a set of health-maintaining measures aimed at making students aware of the value of their health [4, 8].

An adequate and only possible answer to these challenges is the use of distance learning technologies for students to effectively implement their physical education in quarantine conditions. At the same time, one of the key problems is the proper organization of health and fitness activities of students for their health in conditions of extremely limited physical activity.

The issue of strengthening and maintaining the health of students is in the first place among the tasks set before the system of physical education in the higher education institutions of Ukraine. Due to recent events in the world, a sharp increase in the incidence of Covid-19, forced quarantine and a sharp transition to distance learning, physical activity has fallen critically not only among students but also in most of the world's population [3].

One of the key ways out of the situation that has arisen is independent physical exercises during the day, week. Independent physical exercises are training classes, the main purpose of which is to restore and strengthen health, maintain or improve performance, development of motor skills, improvement of physical abilities and physical improvement. Namely they help to reduce the lack of motor activity, increase physical preparation, improve health, reduce various diseases, increase the mental capacity of students [7].

Forms of independent physical education classes are determined by their purpose and objectives. These include: morning hygienic gymnastics, fitness classes during the school day, independent training sessions. The most available means of independent training in a pandemic are: morning hygienic gymnastics, walking, jogging, health aerobics, rhythmic gymnastics, athletic gymnastics, recreational classes during the school day [13]. Students' independent physical exercises require special attention to control and self-control, analysis and self-analysis of exercises, their dosage, the body's response to stress and the end result [2].

In such conditions, the role of physical education teachers has increased significantly, who should not only advise students to conduct independent classes (help them develop health programs, taking into consideration the interests of students, their motivation, health, physical condition, gender, age, conditions,

available sports equipment), but also to teach them the methods of self-control and self-analysis.

Distance learning has significant opportunities in the steadiness and regularity of students' independent work, gives them the right to choose the type of physical culture and sports activities and free choice of time for classes, equal rights to involve students with varying degrees of health problems. The main principles of distance learning are to provide students with the opportunity to independently master the research material, as well as consulting support from the teacher. Meanwhile, the transition to distance learning has a number of inconveniences: the inability to conduct classes in the gym, training and visiting sports clubs, the inability to effectively control the implementation of exercises and student workload during online classes.

The use of modern information technologies in distance physical education of students allows to predict, control the dynamics of changes in physical condition, choose individual volumes of load, determine the individual level of motor activity necessary for normal functioning of the body, and timely assess learning achievements in physical education process [11].

According to O. Permiakov, the focus of education on the use of information computer technologies as a highly effective method of education not only provides an increase in the level of professional training of future specialists in physical culture and sports, but also significantly affects their motivational sphere, leading to the formation of priority professional and educational-cognitive motives for learning, ensuring the success of mastering professional knowledge and skills [8].

Physical education of students in the conditions of use of modern information technologies should be based on specially developed computer programs, realization of programs-complexes of physical exercises in different forms of classes. The first way to variegate and modernize distance learning is to introduce online broadcasts of dance fitness training.

The next way to diversify classes and design them according to quarantine conditions – mobile applications for sports. The emergence today of various sports bracelets, fitness bracelets, smart watches and software applications for various smartphones makes it possible to use them for operational control to determine different functional indicators of the body [9].

Thus, distance learning has significant opportunities in the steadiness and regularity of independent students' work, gives them the right to choose the type of physical activity and free choice of time for classes, equal rights to involve students with varying degrees of health problems. The key principles of distance learning are to provide students with the opportunity to independently master the research material, as well as consulting support from the teacher.

Meanwhile, the transition to distance learning has a number of inconveniences: the inability to conduct

classes in the gym, training and visiting sports clubs, the inability to effectively control the implementation of exercises and student workload during online classes. One way out of this situation is to be able to use a large number of different information resources to conduct online classes, trainings, consultations, watch videos, use mobile applications for sports.

The target goal of the educational process of physical education with the use of distance learning technologies is to educate students' conscious attitude to their health as the highest social value, the formation of hygienic skills and principles of healthy living, maintaining and strengthening physical and mental health.

Conclusions and research perspectives. In the context of the introduction of quarantine measures, the basis of physical education of students are independent classes using all possible types of physical activity. Exercise on a daily basis will improve your physical and mental health, maintain your fitness preparation level and strengthen your health and immune system.

Distance education has the right to coexist with full-time education and to be its logical combination and complementarity. It has significant opportunities in the steadiness and regularity of students' independent work, gives them the right to choose the type of physical culture and sports activities and free choice of time for classes, equal rights to involve students with varying degrees of health problems. One of the main shortages of distance learning is that for those disciplines that are mastered by future physical education teachers, it is important to control the technique, intensity of exercise and control over the physical condition and well-being of students. For this reason, there are certain guidelines on which one should to rely: the quality of this type of education depends on the self-organization of the student and the desire of the teacher to improve their professional skills. Distance physical education classes help to form a more extensive theoretical baggage, contribute to preserve good health, motivate to a healthy lifestyle only with a high level of conscious self-organization, self-discipline and student motivation.

REFERENCES:

1. Anikeev D.M. Motor activity in the way of life of student youth: author's ref. for science. degree of Cand. Sciences in Phys. education and sports: special. 24.00.02 «Physical culture, physical education of different groups of the population». K., 2012. 20 p.
2. Hakman A.V. The level of health and morbidity of students of humanities. Physical Culture, Sports and Health of the Nation: Coll. Science. work. 2016. Issue, 19, 71-78.
3. Dmytrotsa O., Poruchynsky A., Poruchynska T. Assessment of motor activity by the method of metabolic equivalent of young girls in the pandemic COVID-19. Implementation of European standards in Ukrainian educational research, 53.

4. Dutchak M.V. Paradigm of health-improving motor activity: theoretical substantiation and practical application. Theory and methods of physical education and sports. 2015. № 2. 44–52.
5. Eremenko NP Pandemic and motor activity, its role in disease prevention. Prospects, problems and current achievements in the development of physical culture and sports in Ukraine. IV All-Ukrainian Internet Conference «COLOR OF SCIENCE», January 29, 2021. 51–55.
6. Yopa T.V., Permyakov O.A. Motor activity of student youth in a pandemic. The Image of the Modern Educator, 2020. (6 (195)), 61–64.
7. Kotko DM, NL Goncharuk, LM Putro, SM Shevtsov Physical activity as an important factor motivating the population to a healthy lifestyle. Scientific journal of NPU named after MP Dragomanova. 2019. Vip. 4 (112). P. 57–61.
8. Permyakov O.A. Activation of motor activity of students in a pandemic. Certificate of state registration of the print media (Series KV № 24463-14403PR dated March 27, 2020) (2020): 70.
9. Rybalko, L., Permyakov, O., & Yopa, T. To the problem of activating motor activity of student youth in the conditions of quarantine restrictions. Current issues of physical education of various segments of the population, 2021. 145–149.
10. Hakman A., Medved A., Moseychuk Yu., Muzhychok V. Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people. Physical education, sports and health culture in modern society. 2017. № 2 (38). P. 85–91.
11. Iedynak G., Galamandjuk L., Kyselytsia O., Nakonechnyi I., Hakman A. Chopik O.. Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2690–2696. doi:10.7752/jpes.2017.04311
12. Yarmak, O., Galan, Y., Hakman, A., Dotsyuk, L., Blagii, O. Teslitskyi, Yu. The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth. Journal of Physical Education and Sport, Vol. 17 (3). P. 1935–1940. doi: 10.7752/jpes.2017.03189
13. Yarmak, O., Galan, Y., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Filak, Y. Blahii, O. Screening system of the physical condition of boys aged 15-17 years in the process of physical education. Journal of Physical Education and Sport, Vol. 17 Supplement Issue 3, P. 1017–1023. doi: 10.7752/jpes.2017.s3156

ПАРАМЕТРИ СФОРМОВАНOSTI РУХОВИХ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ
СЕРЕД ПРИЗЕРІВ НА XXXII ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ У ТОКІО–2021PARAMETERS OF THE FORMATION OF SWIMMERS MOTOR SKILLS
AMONG THE WINNERS AT THE XXXII OLYMPIC GAMES IN TOKYO 2021

УДК 797.2.077

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.7>**Ганчар І.Л.,**

докт. пед. наук, професор,
викладач кафедри тактики і
загальновійськових дисциплін
Інституту військово-морських сил
Національного університету
«Одеська морська академія»

Ганчар О.І.,

канд. пед. наук, доцент,
професор кафедри тактики і
загальновійськових дисциплін
Інституту військово-морських сил
Національного університету
«Одеська морська академія»

Чорбе К.І.,

докт. пед. наук, професор, доктор-
хабілітат педагогіки РМ
Державного педагогічного університету
імені Іона Крянге, Кишинев,
Республіка Молдова

Медінський С.В.,

докт. пед. наук, доцент,
професор кафедри
Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана
Хмельницького

Пилипко О.О.,

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри водних видів спорту,
професор кафедри водних видів спорту
Харківської державної академії
фізичної культури,

Ляшенко А.М.,

доцент,
доцент кафедри циклічних видів спорту
Харківського національного
педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди

Мета дослідження: оцінити рівень і ступінь формування навичок плавання серед плавців-призерів на дистанціях спортивного і марафонського плавання на XXXII Олімпійських іграх у Токіо–2021. *Матеріал:* узагальнено офіційні протоколи змагань плавців-призерів минулих XXXII Олімпійських ігор на всіх дистанціях спортивного та марафонського плавання серед 87 чоловіків, та 87 жінок. *Результати.* Найбільш вагомі показники від 30 до 3 медалей були зафіксовані серед плавців США – 30, Австралії – 21, Великобританії – 8, Італії – 7, Канади – 6, Китаю – 6, Росії – 5, Німеччини – 3, Японії – 3, Угорщини – 3, Нідерландів – 3 та Бразилії – 3. Менш показові результати змагань (2 – 1 медалі) мали місце серед команд – плавців ПАРЕ – 2, Гонконгу – 2, України – 2, Швейцарії – 2, Тунісу – 1, Франції – 1, Швеції – 1, Фінляндії – 1 та Данії – 1. Перевага віку чоловіків (4 – 1 рік) від жінок спостерігалася у 11 випадках. Перевага віку жінок над чоловіками (4 – 1 рік) відбувалася тільки у 6 випадках. Зафіксовано подібність віку чоловіків та жінок у 2 випадках, а узагальнено вона складає майже 24 роки (чол., $x \pm t = 24,26 \pm 1,22$; жін., $x \pm t = 23,57 \pm 1,66$; $t = 0,203$; $p > 0,05$). Чоловіки відрізняються більш високим рівнем результатів, ніж жінки: більш за все у плаванні вільним стилем, далі у плаванні батерфляєм, на спині та брасом, комплексним плаванням, потім в естафетному плаванні, в стаєрському плаванні вільним стилем, а мінімум відмінності була на дистанції марафонського плавання. Узагальнено це складає понад 0,16 м/с (чол., $x \pm t = 1,83 \pm 0,15$; жін., $x \pm t = 1,67 \pm 0,13$; $t = 3,31$; $p < 0,05$). Найбільша різниця відмінності середньої швидкості плавання чоловіків від жінок спостерігається на дистанції 50 м вільним стилем, потім на дистанції 100 м в різних способах плавання, далі на 200 м, потім в плаванні на 400 м, на стаєрських дистанціях вільного стилю 800–1500 м, а найменша відбувалася у марафонському плаванні.

Ключові слова: престижні змагання, чоловіки-плавці, жінки-плавці, плавальні дистан-

ції, стан досягнень, середня швидкість, відмінність показників.

The purpose of the study is to assess the level and degree of formation of swimming skills among swimmers-medalists at the distances of sports and marathon swimming at the XXXII Olympic Games in Tokyo 2021. Material: the official protocols of the competitions of swimmers-winners of the last XXXII Olympic Games at all distances among 87 men and 87 women are summarized. Results: The most significant progress from 30 to 3 medals were recorded among swimmers of the USA – 30, Australia – 21, Great Britain – 8, Italy – 7, Canada – 6, China – 6, Russia – 5, Germany – 3, Japan – 3, Hungary – 3, the Netherlands – 3 and Brazil – 3. Less indicative results of the competition (2 – 1 medals) demonstrated by the swimming teams of PARE – 2, Hong Kong – 2, Ukraine – 2, Switzerland – 2, Tunisia – 1, France – 1, Sweden – 1, Finland – 1 and Denmark – 1. The age advantage of men (4 – 1 years) from women was observed in 11 cases. The age advantage of women over men (4 – 1 years) occurred only in 6 cases. The similarity of age of men and women in 2 cases was recorded, and in general it is almost 24 years (men, $x \pm t = 24.26 \pm 1.22$; women $\pm t = 0,203$; $p > 0.05$). Men have demonstrated a higher level of results than women: most of all in freestyle swimming, further in butterfly swimming, on the back and breaststroke, complex swimming, then in relay swimming, in the stirrer freestyle, and the minimum difference was on the marathon swimming distance. Generalized, this is more than 0.16 m/s (men, $x \pm t = 1.83 \pm 0.15$; women, $x \pm t = 1.67 \pm 0.13$; $t = 3.31$; $p < 0.05$). The biggest difference between the average speed of swimming men and women is observed in the 50 m freestyle, then at a distance of 100 m in different swimming methods, then in 200 m, then in swimming in the 400 m, at the stair distances of freestyle 800–1500 m, and the smallest took place in marathon swimming.

Key words: prestigious competitions, men swimmers, women swimmers, swimming distances, state of achievement, average speed, difference in performance.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У статті розглядаються підсумки участі найсильніших плавців-призерів на змаганнях XXXII Олімпійських ігор в Токіо–2021 у складі національних збірних команд, що існували ще з 1896 на I–III етапах їх проведення. **I етап** простягається з 1896 до 1948 рр., у 11 випадках проведення Олімпійських ігор, де було відображено програму формування навичок плавання від 4 до 6 видів для чоловіків і від 2 до 5 для жінок, які взяли участь вперше у 1912 році. **II етап** тривав з 1952 до 1992 рр. у 11 випадках проведення Олімпійських ігор, де мало місце

збільшення програми плавання від 6 до 16 загальних видів для чоловіків і від 5 до 15 у жінок з подальшим зростанням їх результатів. **III етап** розпочався з 1996 року, у 7 випадках який представлений стабілізацією програми, як серед чоловіків, так і серед жінок: від 16 до 17 плавальних дистанцій, включаючи марафонське плавання на відкритій воді. Тому для теорії та практики розвитку плавання є важливими сучасні досягнення плавців на цих престижних змаганнях, що проходили в Токіо-2021 у дуже незвичних умовах, зумовлених коронавірусною пандемією.

Тому Міжнародна Федерація плавання – FINA (ФІНА) організація, яка об'єднує більшість

національних плавальних федерацій країн Світу, визначає основні напрями розвитку деяких з найбільш популярних водних видів спорту, якими на даний момент є спортивне плавання, синхронне (артистичне) плавання, водне поло та плавання на відкритій воді (марафон). Під егідою FINA проводяться чемпіонати Світу з водних видів спорту та інші міжнародні змагання, включаючи Олімпійські ігри. Штаб-квартира FINA знаходиться в швейцарській Лозанні. FINA офіційно визнані МОК і є одним з його партнерів у проведенні змагань зі спортивного плавання на Олімпійських іграх. В даний час членами цієї престижної організації є 201 Національна Федерація плавання різних країн. За даними літератури та практики плавання є одним із найбільш популярних і масових видів спорту серед молоді та дорослих. Сучасні Олімпійські ігри - найпрестижніші міжнародні комплексні спортивні змагання, які проводяться кожні 4 роки під патронатом Міжнародного Олімпійського Комітету (МОК). Тому перемога та посідання призових місць на Олімпійських іграх вважається серед учасників та фахівців з плавання одними із найвищих досягнень у спорті в сучасних умовах змагань. Отже МОК та Міжнародна Федерація Плавання – ФІНА практично завжди включають плавання в програму проведення Олімпійських ігор. Воно було достатньо представлено вже на I Олімпійських іграх, починаючи з 1896 року, а до сучасного часу вже відбулися аж XXXII Олімпійські ігри. Олімпійські ігри – найбільше міжнародне змагання від минулих років до часів сьогодення, що проводиться під контролем МОК та включає в себе: спортивне плавання в басейні та на відкритій воді – марафонське плавання, починаючи з 1996 року. Отже, об'єктивна інформація про схожість і відмінність сформованості навичок плавання серед представників різної статі, віку і кваліфікацій дозволить оптимально обґрунтувати, розробити та запроваджувати об'єктивні критерії для застосування їх використання при обґрунтуванні сучасної нормативно-оціночної функції в різних ланках сучасної система фізичного виховання та спорту, що повинно бути запроваджено в освітній простір молоді. Робота виконується згідно плану НДР НУ «ОМА», що допускає зробити дослідження за темою «Технологія інтенсивного навчання та вдосконалення навичок плавання в різних вікових групах, відповідно до плану НДР МОН України на 2008–2018 рр., за реєстраційним № 0108U001487.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У наявних публікаціях з теорії і методики фізичного виховання та спорту конкретна інформація про стан сучасних параметрів відмінності сформованості навичок плавання серед молоді та дорослих на престижних змаганнях з урахуванням їх статі зустрічається дуже епізодично. Однак, існують

деякі публікації про специфіку навчання плаванню та методики вдосконалення у чоловіків та жінок серед вітчизняних авторів: І.Л. Ганчар [1]; О.І. Ганчар [2; 3; 4; 5; 6]; Ю.О. Короп та ін. [7]; В.М. Платонов та ін. [8; 9; 10]; З.П. Фірсов [11]. Також є відомі закордонні джерела науковців і признаних фахівців: E. Bartkowiak [12]; C. Colwin [13]; D. Costill [14]; J. Counsilman [15]; J. Giehl [16]; D. Hannula [17]; E. Maglischo [18]; E. Schramm [19]; M. Schubert [20]; G. Walter [21], www.wikipedia.org [22] www.swimrankings.net [23]; www.omegatiming.com [24]; www.swimnews.com [25].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Отже, найбільш інформативними для професіоналів і любителів плавання можуть бути особливості певної існуючої відмінності між результатами жінок і чоловіків у престижних змаганнях, якими являються Олімпійські ігри, головною складовою частиною яких є спортивне та марафонське плавання. Тим більше, що чергові Олімпійські ігри мали відбутися ще у 2020 році, але поширення коронавірусної пандемії серед країн Світу внесло перешкоди для їх своєчасного та безпечного проведення, майже у ізолюваному середовищі без присутності численних глядачів та аматорів за видами спорту. Тому показники цих змагань, що відбулися у екстремальних умовах, можуть бути цікаві для професіоналів і любителів плавання для з'ясування особливостей існуючої відмінності між результатами жінок і чоловіків на престижних протиборствах через 5 років зі спортивного та марафонського плавання на відкритій воді.

Формулювання мети дослідження. Для постановки відповідних завдань дослідження потребується обрати відповідний **об'єкт дослідження**: запропоновано динаміка сформованості навичок плавання серед молоді та дорослих на етапах формування навичок спортивного плавання серед елітних плавців. **Предметом дослідження** стали особливості схожості і відмінності результатів сформованості навичок плавання серед представників різної статі та віку на Олімпійських іграх з плавання у сучасних умовах проведення. Мета дослідження полягає у можливості оцінити рівень і ступінь формування навичок плавання серед плавців-призерів на дистанціях спортивного і марафонського плавання на XXXII Олімпійських іграх у Токіо–2021.

Завданнями дослідження були: 1) визначення відмінностей в рівнях сформованості навичок плавання серед кваліфікованих плавців відповідно до практики проведення престижних змагань на Олімпійських іграх з плавання у 2021 році; 2) впровадження найбільш помітних результатів проведених досліджень в сучасний досвід практики для можливого покращення результатів

плавання в різних вікових групах. **Основними методами** дослідження були: теоретичний аналіз літературних джерел та досвіду практики, узагальнення документальних матеріалів, математична статистика.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Як свідчать отримані результати змагань, найбільш вагомими показниками (від 30 до 3 медалей) були серед команд плавців-призерів США – 30 медалей, Австралії – 21, Великобританії – 8, Італії – 7, Китаю – 6, Канади – 6, Росії – 5, Японії – 3, Угорщини – 3, Німеччини – 3, Бразилії – 3, Нідерландів – 3 медалі. Менш показові результати проведених змагань (2 – 1 медалі) мали місце серед команд плавців – призерів: ПАР – 2 медалі, Гонконгу – 2, України – 2, Швейцарії – 2, Тунісу – 1, Франції – 1, Швеції – 1, Фінляндії – 1 та Данії – 1 медаль (табл. 1).

Найбільша різниця віку учасників на змаганнях виявилася у чоловіків від жінок у 11 випадках та склала 1-4 роки, перевага віку жінок була у 6 випадках (табл. 2). Перевага віку чоловіків від жінок спостерігалася в 11 випадках: 200 м на спині – 4 роки, 200 м комплексне плавання – 4, 100 м на спині – 3, 100 м брас – 3, 50 м вільним стилем – 2, 800 м вільним стилем – 2, 4×100 м комбінована – 2, 4×100 м комбінована змішана – 2, на 200-400 м вільний стиль – 1 рік, на 400 м комплексне плавання – 1 рік.

Між тим перевага віку у жінок над чоловіками простежувалась тільки у 6 випадках: 100 м вільний стиль – 4, марафонське плавання – 3, в плаванні на 100 м батерфляєм – 2, та 200 м батерфляєм – 1, на 1500 м вільним стилем – 1, та 4 × 200 м вільним стилем – 1. Зафіксовано також подібність віку чоловіків та жінок у 2 випадках: на 200 м брас та естафеті 4×100 м вільним стилем (чол., $x \pm m = 24,26 \pm 1,22$; жін., $x \pm m = 23,57 \pm 1,66$; $t = 0,203$; $p > 0,05$).

У таблиці 3 показано загальні результати відмінності показників середньої швидкості подолання дистанцій різними способами плавання серед чоловіків і жінок призерів фінальних запливів на Олімпійських іграх з плавання, що відбулися поза черговою на сучасному етапі їх проведення у Токіо-2021. Чоловіки відрізняються більш високим рівнем результатів, ніж жінки: більш за все у плаванні вільним стилем – 0,213 м/с, далі у плаванні батерфляєм – 0,195 м/с, на спині – 0,175 м/с та брасом – 0,175 м/с, комплексним плаванням – 0,16 м/с, потім в естафетному плаванні – 0,15 м/с, в стаєрському плаванні вільним стилем – 0,11 м/с, а мінімум відмінності складає понад – 0,08 м/с на дистанції марафонського плавання 10000 м (табл. 3). Узагальнено це складає понад 0,16 м/с: (чол., $x \pm m = 1,83 \pm 0,15$; жін., $x \pm m = 1,67 \pm 0,13$; $t = 3,31$; $p < 0,05$).

Тому різниця відмінності за результатами параметрів середньої швидкості плавання у чоловіків і жінок на різних дистанціях в деякій мірі

Таблиця 1

Результати сильніших команд плавців на XXXII Олімпійських іграх за фактами отримання золотих, срібних і бронзових медалей у 2021 році, що проведено в Токіо, Японія

№ рангу	Країни-учасниці	Золоті		Срібні		Бронзові		Разом		Всього
		чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	
1.	США	8	3	2	8	2	7	12	18	30
2.	Австралія	1	8	2	1	3	6	6	15	21
3.	Великобританія	3	1	3	-	1	-	7	1	8
4.	Італія	-	-	2	-	4	1	6	1	7
5.	Китай	1	2	-	2	-	1	1	5	6
6.	Канада	-	1	-	3	-	2	-	6	6
7.	Росія/ОКР	2	-	2	-	1	-	5	-	5
8.	Японія	-	2	1	-	-	-	1	2	3
9.	Угорщина	1	-	2	-	-	-	3	-	3
10.	Німеччина	1	-	-	-	1	1	2	1	3
11.	Бразилія	-	1	-	-	2	-	2	1	3
12.	Нідерланди	-	-	2	1	-	-	2	1	3
13.	ПАР	-	1	-	1	-	-	-	2	2
14.	Гонконг	-	-	-	2	-	-	-	2	2
15.	Україна	-	-	1	-	1	-	2	-	2
16.	Швейцарія	-	-	-	-	2	-	2	-	2
17.	Туніс	1	-	-	-	-	-	1	-	1
18.	Франція	-	-	1	-	-	-	1	-	1
19.	Швеція	-	-	-	1	-	-	-	1	1
20.	Фінляндія	-	-	-	-	1	-	1	-	1
21.	Данія	-	-	-	-	-	1	-	1	1
Всього медалей		18	19	18	19	18	19	54	57	111

Примітки: у змішаній комбінованій естафеті 4x100 м у складі 2 чоловіки +2 жінки призові медалі зараховано до жінок.

Таблиця 2

Зведена таблиця середніх результатів переможців та призерів фінальних запливів і віку серед учасників XXXII Олімпійських ігор з плавання, що проведено у Токіо–2021, Японія

Результати плавців			Дистанція, способи плавання	Вік плавців, роки		
чоловіки	жінки	відмінність		чол. = 87	жін. = 87	± відмінність
21.39	24.03	2,64	50 м вільний стиль	29	27	+2-
47.18	52.25	5,07	100 м вільний стиль	23	27	-4+
1.44.36	1.54.04	9,68	200 м вільний стиль	23	22	+1-
3.43.60	3.58.37	14,77	400 м вільний стиль	22	21	+1-
7.42.10	8.14.92	32,82	800 м вільний стиль	25	23	+2-
14.40.41	15.40.55	1.00.14	1500 м вільний стиль	24	25	-1+
52.05	57.74	5,69	100 м на спині	24	21	+3-
1.54.05	2.05.42	11,37	200 м на спині	25	21	+4-
57.90	1.05.23	7,33	100 м брас	25	22	+3-
2.06.84	2.19.90	13,06	200 м брас	25	25	0
49.95	55.65	5,70	100 м батерфляй	22	24	-2+
1.53.15	2.04.93	11,78	200 м батерфляй	22	23	-1+
1.55.48	2.08.73	13,25	200 м комплексне плавання	26	22	+4-
4.10.03	4.33.24	23,21	400 м комплексне плавання	25	24	+1-
3.09.76	3.31.76	22,00	4×100 м вільний стиль	24	24	0
7.00.74	7.40.78	40,04	4×200 м вільний стиль	23	24	-1+
3.27.82	3.51.97	24,15	4×100 м комбінована	24	22	+2-
2 чол.	2 жін.	= 3.38.46	4×100 м комбінована – змішана	-	-	-
1.48,84	1.49,62	0,78	4×100 м комбінована – змішана	25	23	+2-
1.48.63.2	1.59.31.7	6,37	10000 м марафонське плавання	25	28	-3+

Відмінність віку: чол., $x \pm m = 24,26 \pm 1,22$; жін., $x \pm m = 23,57 \pm 1,66$; $t = 0,203$; $p > 0,05$

Таблиця 3

Динаміка відмінності результатів формування навичок плавання чоловіків і жінок призерів XXXII Олімпійських ігор з плавання, що проведено у Токіо–2021, Японія

Дистанція, м, способи плавання; чол./жін.	Середня швидкість плавання, дистанція, час, хв/с чол. = 87; жін. = 87, м/с	Відмінність середньої швидкості плавання, чол./жін., м/с	Відмінності способу плавання, чол./жін., м/с	Відмінність результату, чол./жін., м/с
50 м в/стиль	50:21,39-50:24,03	2,34-2,08 = 0,26	0,213	0,16 ± 0,14 t = 3,31; p < 0,05
100 м в/стиль	100:47,18-100:52,25	2,12-1,91 = 0,21		
200 м в/стиль	200:1.44,36-200:1.54,04	1,92-1,75 = 0,17		
400 м в/стиль	400:3.43,60-400:4.58,37	1,79-1,68 = 0,11	0,11	
800 м в/стиль	800:7.42,10-800:8.14,92	1,73-1,62 = 0,11		
1500 м в/стиль	1500:14.40,41-1500:15.40,55	1,70-1,59 = 0,11		
100 м на спині	100:52,05-100:57,74	1,92-1,73 = 0,19	0,175	
200 м на спині	200:1.54,05-200:2.05,42	1,75-1,59 = 0,16		
100 м брас	100:57,90-100:1.05,23	1,73-1,53 = 0,20	0,175	
200 м брас	200:2.06,84-200:2.19,90	1,58-1,43 = 0,15		
100 м батерфляй	100:49,95-100:55,65	2,00-1,79 = 0,21	0,195	
200 м батерфляй	200:1.53,15-200:2.05,42	1,77-1,59 = 0,18		
200 м комплексне плавання	200:1.55,48-200:2.08,73	1,73-1,55 = 0,18	0,16	
400 м комплексне плавання	400:4.10,03-400:4.33,24	1,60-1,46 = 0,14		
4×100 м вільний стиль	400:3.09,76-400:3.31,76	2,11-1,88 = 0,23	0,15	
4×200 м вільний стиль	800:7.00,74-800:7.40,78	1,90-1,74 = 0,16		
4×100 м комбінована	400:3.27,82-400:3.51,97	1,92-1,72 = 0,20		
4×100 м комбінована змішана	200:1.48,84+200:1.49,63	1,84-1,82 = 0,02		
10000 м марафонське плавання	10 км:1.51,33-10 км:1.59,31,7	1,50-1,42 = 0,08	0,08	

Відмінність середньої швидкості плавання: чол., $x \pm m = 1,83 \pm 0,15$; жін., $x \pm m = 1,67 \pm 0,13$; $t = 3,31$; $p < 0,05$

Динаміка відмінності результатів формування навичок плавання чоловіків і жінок переможців – призерів XXXII Олімпійських ігор з плавання у Токіо–2021, Японія

Дистанція (м), способи плавання;	Середня швидкість плавання, дистанція, час, хв/с, чол. = 87; жін. = 87, м/с	Відмінність середньої швидкості плавання, чол./жін., м/с	Відмінності дистанції і способу плавання, чол./жін., м/с	Відмінність результатів, чол./жін., м/с
50 м вільний стиль	50:21,39-50:24,03	2,34-2,08 = 0,26	0,26	0,16 ± 0,14 t = 3,31; p<0,05
100 м вільний стиль	100:47,18-100:52,25	2,12-1,91 = 0,21	0,2025	
100 м на спині	100:52,05-100:57,74	1,92-1,73 = 0,19		
100 м брас	100:57,90-100:1.05,23	1,73-1,53 = 0,20		
100 м батерфляй	100:49,95-100:55,65	2,00-1,79 = 0,21	0,168	
200 м вільний стиль	200:1.44,36-200:1.54,04	1,92-1,75 = 0,17		
200 м на спині	200:1,54,05-200:2.05,42	1,75-1,59 = 0,16		
200 м брас	200:2.06,84-200:2.19,90	1,58-1,43 = 0,15		
200 м батерфляй	200:1.53,15-200:2.05,42	1,77-1,59 = 0,18	0,14	
200 м комплексне плавання	200:1.55,48-200:2.08,73	1,73-1,55 = 0,18		
400 м вільний стиль	400:3.43,60-400:4.58,37	1,79-1,68 = 0,11		
400 м комплексне плавання	400:4.10,03-400:4.33,24	1,60-1,46 = 0,14	0,126	
4×100 м вільний стиль	400:3.09,76-400:3.31,76	2,11-1,88 = 0,23		
4×100 м комбінована	400:3.27,82-400:3.51,97	1,92-1,72 = 0,20		
4×100 м комбінована змішана	200:1.48,84+200:1.49,63	1,84-1,82 = 0,02	0,08	
800 м вільний стиль	800:7.42,10-800:8.14,92	1,73-1,62 = 0,11		
1500 м вільний стиль	1500:14.40,41-1500:15.40,55	1,70-1,59 = 0,11		
4×200 м вільний стиль	800:7.00,74-800:7.40,78	1,90-1,74 = 0,16	0,08	
10000 м марафонське плавання	10 км:1.51,33-10км:1.59,31,7	1,50-1,42 = 0,08		
Відмінність середньої швидкості плавання: чол., $x \pm m = 1,83 \pm 0,15$; жін., $x \pm m = 1,67 \pm 0,13$; $t = 3,31$; $p < 0,05$				

характеризується певним ступенем сформованості навичок плавання за існуючими можливостями попереднього вітчизняного та світового практичного досвіду проведення навчально-виховних заходів тренування до подолання різних плавальних дистанцій. Про це яскраво свідчать показники сформованості рухових навичок плавання за даними параметрами, де наочно наведено загальні результати відмінності значень середньої швидкості подолання дистанцій різними способами плавання серед чоловіків і жінок.

Отже, загальна відмінність середньої швидкості плавання на цих престижних змаганнях становила понад – 0,16 м/с (чол., $x \pm m = 1,83 \pm 0,15$; жін., $x \pm m = 1,67 \pm 0,13$; $t = 3,31$; $p < 0,05$). Між тим, різниця за результатами параметрів середньої швидкості плавання у чоловіків і жінок на різних відстанях в деякій мірі характеризується наявним ступенем сформованості навичок плавання на різних дистанціях їх проведення, що характерно для 1996–2016 років (табл. 4).

Як свідчать результати проведеного моніторингового дослідження серед плавців-призерів високого класу цих змагань, найбільша різниця властива їм на спринтерській дистанції 50 м вільним стилем – 0,26 м/с, потім різниця фіксується

в плаванні на 100 м на дистанціях різними способами плавання – 0,202 м/с, на 200 м різними способами – 0,168 м/с, в плаванні 400 м різними способами плавання – 0,14 м/с, на старєських дистанціях плавання вільним стилем 800–1500 м – 0,126 м/с, а найменша відмінність зафіксована у марафонському плаванні на 10000 м, тільки – 0,08 м/с. Узагальнено відмінність складає понад – 0,16 м/с (чол., $x \pm m = 1,83 \pm 0,15$; жін., $x \pm m = 1,67 \pm 0,13$; $t = 3,31$; $p < 0,05$).

Висновки із цього дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку. Отримані показники проведеного дослідження дозволяють зробити наступні новітні висновки та сформулювати практичні рекомендації для поліпшення стану формування рухових навичок плавання серед елітних плавців на засадах детального аналізу сучасного досвіду рівня досягнень чоловіків та жінок на престижних змаганнях.

1. Аргументовано з'ясована динаміка сформованості рухових навичок плавання за можливостями подолання різними способами плавання залежно від статевої відмінності учасників плавців-призерів на сучасному етапі проведення Олімпійських ігор у 2021 році, згідно з існуючою програмою спортивного і марафонського плавання.

Так перевага віку чоловіків над жінками спостерігалася в 11 випадках, що було зафіксовано на цих престижних змаганнях: 200 м на спині – 4 роки, 200 м комплексне плавання - 4, 100 м на спині – 3, 100 м брас – 3, 50 м вільним стилем – 2, 800 м вільним стилем – 2, 4×100 м комбінована – 2, 4×100 м в змішаній комбінованій естафеті – 2, на 200–400 м вільний стиль – 1 рік, на 400 м комплексного плавання – 1 рік. Між тим перевага віку у жінок над чоловіками простежувалась тільки у 6 випадках: 100 м вільний стиль – 4, в марафонському плаванні – 3, в плаванні на 100 м батерфляєм – 2, та 200 м батерфляєм – 1, на 1500 м вільним стилем – 1 та 4×200 м вільним стилем – 1. Зафіксовано також подібність віку чоловіків та жінок у 2 випадках на цих престижних змаганнях: на 200 м брас та естафеті 4×100 м вільним стилем (чол., $x \pm m = 24,26 \pm 1,22$; жін., $x \pm m = 23,57 \pm 1,66$; $t = 0,203$; $p > 0,05$).

2. Детально узагальнено результати відмінності показників середньої швидкості подолання дистанцій різними способами плавання серед чоловіків і жінок призерів фінальних запливів різними способами плавання на Олімпійських іграх з плавання, що відбулися поза чергове на сучасному етапі їх проведення у Токіо-2021. Чоловіки відрізняються більш високим рівнем результатів, ніж жінки: більш за все у плаванні вільним стилем – 0,213 м/с, далі у плаванні батерфляєм – 0,195 м/с, потім на спині – 0,175 м/с та брасом – 0,175 м/с, комплексним плаванням – 0,16 м/с, після в естафетному плаванні – 0,15 м/с, в старському плаванні вільним стилем – 0,11 м/с, а мінімум відмінності складає понад – 0,08 м/с на дистанції марафонського плавання 10000 м. Узагальнено показники відмінності середньої швидкості плавання різними способами плавання акумулюють рівень понад 0,16 м/с (чол., $x \pm m = 1,83 \pm 0,15$; жін., $x \pm m = 1,67 \pm 0,13$; $t = 3,31$; $p < 0,05$).

3. Переконаливо встановлено результати моніторингового педагогічного дослідження серед плавців-призерів чоловіків та жінок на Олімпійських іграх у Токіо-2021: найбільша відмінність середньої швидкості плавання властива їм на спринтерській дистанції 50 м вільним стилем – 0,26 м/с, потім різниця фіксується в плаванні на 100 м на дистанціях різними способами плавання – 0,202 м/с, на 200 м різними способами – 0,168 м/с, в плаванні 400 м різними способами плавання – 0,14 м/с, на старських дистанціях плавання вільним стилем 800-1500 м – 0,126 м/с, а найменша відмінність спостерігається у марафонському плаванні на 10000 м (тільки – 0,08 м/с). Узагальнено відмінність середньої швидкості плавання на дистанціях у чоловіків від жінок складає – 0,16 м/с (чол., $x \pm m = 1,83 \pm 0,15$; жін., $x \pm m = 1,67 \pm 0,13$; $t = 3,31$; $p < 0,05$).

4. Подальші дослідження слід зосередити на можливостях плавців-призерів показувати свої найвищі показники не тільки на чергових престижних змаганнях проведення Олімпійських іграх, але і на інших попередніх протиборствах, де вони приймали участь у складі збірних національних команд країн на тих чи інших дистанціях спортивного та марафонського плавання. Це може бути корисним для відповідного урахування потенційних можливостей участі плавців різного віку і статі на майбутніх престижних змаганнях.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Ганчар А. І. Мониторинг достижений выступлений сильнейших команд пловцов-призеров на I-XI Олимпийских играх 1896-1936 гг. (I этап). *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*. № 4. 2013. С. 98-102.
2. Ганчар А.І. Мониторинг результатов достижений выступлений сильнейших команд пловцов-призеров на XIV-XXV Олимпийских играх с 1948-1992 гг. (II этап). *Научный часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2013. Випуск 9 (36) 13. С. 17-24.
3. Ганчар А., Ганчар І. Мониторинг результатов достижений выступлений сильнейших команд пловцов-призеров на XXVI-XXX Олимпийских играх с 1996–2012 гг. (III этап): *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*, 2013. № 1(21). С. 327-333.
4. Ganchar Alexei, Canchar Ivan. Monitoring of Achievements Swimmers-Prize Winners at I-XXX Olympic Games (1896-2012), Odessa National Maritime Academy, Odessa, Ukraine : 17 International Scientific Congress Olympic Sport and Sport for All 2-5 June 2013 Capital University of Physical Education and Sports, Beijing, P.R. China, 2013. P. 195. <http://congress2013.cupes.edu.cn>.
5. Ганчар А. І., Ганчар І. Л. Мониторинг обобщенных результатов достижений выступлений сильнейших команд пловцов-призеров на I-XXX Олимпийских играх с 1896-2012 гг. (I-III этапы). *Научный часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2013. Випуск 10 (37). С. 25-32.
6. Ганчар І. Л. Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования: часть III: учеб. пособие для студентов вузов по спец. «Физическое воспитание и спорт». Одесса: Друк, 2007. 816 с.
7. Короп Ю. А., Кононенко Ю. А. Женское плавание: особенности и перспективы. К.: Здоров'я, 1983. 112 с.
8. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: информация, статистика; под общей ред. В. Н. Платонова. Т. III. К.: Олимпийская литература, 2004. С. 312-351.
9. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху; под ред. В. Н Платонова. Книга 1. М.: Физкультура и спорт, 2012. 480 с.
10. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху; под ред. В. Н Платонова. Книга 2. М.: Физкультура и спорт, 2012. 544 с.

11. Фирсов З. П. Плавание: справочник. М.: Физкультура и спорт, 1976. 383 с.
12. Bartkowiak E. Sportowa technika pluwania. Warszawa, 1995. 141 p., ill.
13. Colwin Cecil M. Swimming. Into the 21 st. Century. Human Kinetics Publishers Champaign, Illinois, 1994. 248 p., ill.
14. Costill D. Z., Maglischo E. W., Richardson A. B. Handbook of sports Medicine and Schince Swimming. London, Blackwell Scientific Publications LTD, 1992. 250 p.
15. Counsilman J.E., Counsilman B.E. The New Science of Swimming. Prentice Hall College Div, 1994.
16. Giehl J. Richtig Schwimmen. München, Wien, Zürich: BLV, 1996. 128 p.
17. Hannula Dick, Thornton North. Swim Coaching Bible: Endorsed by World Swimming Coaches Association. Human Kinetics, 2001. 376 p., ill.
18. Maglischo Ernest W. Swimming fastest. Ernest W. Maglischo. Human Kinetics, 2003. 791 p., ill.
19. Schramm E.(red.) u.a. Sportschwimmen: Hochschullerbuch. Berlin: Sportverlag, 1987. 330 p., ill.
20. Schubert M. Sports illustrated competitive swimming : technigues for champions. New York, 1990. 238 p., ill.
21. Walter G. Schwimmen von A bis Z /Gesamtred. Berlin: Sportverlag, 1985. 95 p.
22. www.wikipedia.org
23. www.swimrankings.net
24. www.omegatiming.com
25. www.swimnews.com

ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

DIDACTIC PECULIARITIES OF THE METHOD OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

УДК 373.3.016:796.3(043.3)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.8>

Мозолев О.М.,
докт. пед. наук,
професор кафедри туризму, теорії та методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Кошура А.В.,
канд. пед. наук,
асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Молдован А.Д.,
канд. пед. наук,
асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Бражанюк А.О.,
докт. філософії,
асистент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Головними завданнями в навчально-тренувальному процесі на етапі початкової підготовки є оволодіння загальнотеоретичними та спеціальними знаннями, формування базової структури рухів із виду спорту. Традиційні методичні підходи до становлення технічної майстерності не забезпечують необхідної якості цього складника спортивної підготовки. На практиці вивчення окремих ігрових прийомів здійснюється непослідовно та безсистемно, відбувається форсування планомірної технічної підготовки, що знижує якість оволодіння необхідними вміннями й навичками і негативно впливає на подальшу спортивну підготовку. Ефективність технічної підготовки юних футболістів знижується. У підсумку більшість фахівців відзначає невідповідність рівня технічної підготовленості вітчизняних футболістів кращим світовим зразкам. Метою нашого дослідження є вдосконалення методики розвитку основних фізичних якостей футболістів на початковому етапі спортивної підготовки. Для досягнення поставленої мети, були використані наступні методи: аналіз літератури джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рухових якостей футболістів у груп початкової підготовки, методи математичної статистики. Дослідження по реалізації педагогічного контролю проводилося у футбольній секції «ДЮСШ-1» Чернівецької міської ради. Дослідження проходило в період 2019-2020 року. До дослідження були залучені спортсмени 7-9 років, що займаються у футбольній секції перший рік. В експерименті брало участь 16 юних футболістів. Висновки. Таким чином, узагальнивши наші результати дослідження, можна зробити висновок про те, що розроблена нами методика вдосконалення технічної і фізичної підготовки хлопчиків футболістів 11-12 років в шкільній секції є ефективною. У ході дослідження ми переконалися, що більш активно сприймаються нові і більш універсальні методи і засоби навчання фізичним навичкам учнів, що забезпечує якісну рухову активність як при вивченні та навчанні новим навичкам, так і в розробка і закріплення вже відомих рухових дій.

Ключові слова: юні футболісти, технічні прийоми, фізична підготовка.

The key objectives in the educational and training process at the stage of initial training are the mastery of general theoretical and special knowledge, the formation of the basic structure of movements in the sport. Traditional methodological approaches to the formation of technical skills do not provide the required quality of this component of sports training. Practically, the study of certain game techniques is carried out inconsistently and unsystematically, there is a forcing of systematic technical training, which reduces the quality of mastering the required skills and negatively affects the further sports training. The effectiveness of technical training of young football players is dwindling. As a result, most experts note the inconsistency of the level of technical training level of domestic footballers with the best world standards. The goal of our research is to improve the methodology of development of basic physical qualities of football players at the initial stage of sports training. To achieve this goal, the following methods were used: analysis of source literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, testing of motor skills of football players in primary training groups, methods of mathematical statistics. Research on the implementation of pedagogical control was conducted in the football section "Sports school-1" of Chernivtsi City Council. The study was conducted during the period of 2019 to 2020. 7-9 year-old athletes, engaged in the football section for the first year, were involved in the study. 16 young football players took part in the experiment. Conclusions. Therefore, summarizing our research findings, we can conclude that we have developed a method of improving the technical and physical training of boys-football players 11-12 years of age in the school section is effective. During the research we were convinced that new and more universal methods and means of teaching physical skills to students are more actively perceived, which provides qualitative motor activity both in learning new skills and in developing and consolidating already known motor actions.

Key words: young football players, techniques, physical training.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Актуальність теми дослідження визначається тим, що футбол є популярним видом спорту серед дітей та підлітків і для хорошої гри необхідна технічна підготовка [3; 8; 11]. При навчанні технічних прийомів важливим є закласти фундамент для подальшого навчання техніці футболу – це високий рівень техніки прийому та передачі м'яча, удари по воротах [1; 5; 7].

Футбол є однією з найпопулярніших ігор сучасності. Сотні тисяч дітей різного віку грають в футбол, а мільйони стежать за даною грою,

відповідно. Підготовка професійних, висококваліфікованих фахівців вимагає від тренерів великих знань і високого педагогічної майстерності [6; 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури із футболу свідчить, що на сучасному етапі його розвитку однією з найважливіших проблем підготовки юних спортсменів є техніко-тактична та фізична підготовка [2; 4; 9]. Для оцінки фізичної підготовленості футболістів фахівцями футболу розроблені різні тести, що дозволяють ефективно контролювати тренувальний процес [8]. Як свідчать сучасні науковці, для ефективною підготовки юних

футболістів необхідно розробляти програми підготовки з урахуванням їх індивідуальних якостей. Для цього необхідно запевнитися в їхній фізичній, технічній і тактичній підготовці з застосуванням об'єктивної оцінки їхніх дій [2; 5; 8; 10]. У зв'язку з цим актуальними на сьогодні є питання дослідження фізичної, технічної і тактичної підготовки. Вирішення цього питання дозволить підвищити результативність ігрових дій у змагальній діяльності гравців і команди в цілому.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Дане питання було, є і буде високо актуальним на увазі популярності даного виду спорту. Дуже важлива проблема підготовки висококваліфікованого резерву для майбутнього професійного футболу.

Тому розробка та обґрунтування нових підходів до використання технік футболу як засобу підвищення фізичної підготовленості учнів шкільного віку, розвитку основних фізичних якостей є актуальною та своєчасною як для теорії, так і для практики фізичного виховання підростаючого покоління.

Метою нашого дослідження є вдосконалення методики розвитку основних фізичних якостей футболістів на початковому етапі спортивної підготовки.

Для досягнення поставленої мети, були використані наступні **методи**: аналіз літератури джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рухових якостей футболістів у груп початкової підготовки, методи математичної статистики.

Дослідження по реалізації педагогічного контролю проводилося у футбольній секції «ДЮСШ-1» Чернівецької міської ради. Дослідження проходило в період 2019–2020 року. До дослідження були залучені спортсмени 7–9 років, що займаються

у футбольній секції перший рік. В експерименті брало участь 16 юних футболістів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В ході здійснення оперативного контролю над фізичною підготовленістю юних спортсменів ми проводили тестування, з метою виявлення рівня розвитку фізичних якостей. Дані представлені таблиці 1.

З метою підвищення рівня розвитку фізичної підготовки юних футболістів, в тренувальний процес були включені вправи, складові комплекс і включає в себе вправи на розвиток основних фізичних якостей (спеціальної витривалості, вправи, які спрямовані на розвиток сили м'язів ніг, вправи спрямовані на розвиток сили м'язів рук, вправи, спрямовані на розвиток швидкості):

1. Вправи, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості:

- біг в чергуванні з ходьбою: 100 м;
- ходьба повільна, 300 м;
- біг повільний, 100 м;
- ходьба прискорена, 300 м;
- біг в середньому темпі, 50 м;
- різке прискорення;

– прийняття участі у всіляких рухливих іграх;
– ведення м'яча в рівномірному темпі на відстані 50 – 60 кроків. Всі вправи і завдання виконувалися безпосередньо в залі.

Ведення м'яча від одних воріт до інших з подальшим ударом по воротах з відстані 15 кроків. Після здійснення удару – знову ведення, але вже до інших воріт. Вправа виконується на маленькому полі. Повторювати дані вправи необхідно 3-4 рази.

– накидання м'яча партнеру так, щоб він в стрибку ударом головою відправив м'яч назад. Відстань між партнерами 4-5 кроків. Після 20-25 разів помінятися ролями.

Таблиця 1

Фізична підготовленість до початку експерименту в контрольній (К) групі і експериментальній (Е) групі футболістів

№ учня	Човниковий біг (6x5 м), с		Стрибок у довжину, см		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів		Біг по залу 50 м, с	
	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е
1	12,3	12,4	140	143	7	8	7,8	7,9
2	12,3	12,5	140	145	7	6	7,8	7,8
3	12,3	12	140	141	7	7	7,8	7,7
4	11,7	11,8	144	144	5	4	7,9	7,7
5	11,9	11,9	147	146	7	8	7,7	7,7
6	11,9	11,7	145	143	5	6	7,5	7,5
7	11,7	11,9	144	139	5	6	7,9	7,6
8	11,9	11,9	147	148	7	5	7,7	7,4
9	11,9	11,9	145	146	5	7	7,5	7,5
10	11,9	11,9	145	144	5	4	7,5	7,5
Mean	11,98	11,99	143,7	143,9	6,0	6,1	7,7	7,6
Std.Dev	0,23	0,25	2,75	2,60	1,05	1,44	0,15	0,15
P	P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05	
Нормативи	12,0		150		7		7,4	

Таблиця 2

Динаміка показників результатів тестування фізичної підготовленості юних футболістів

ТЕСТИ		Е, n = 8 X ± m	К, n = 8 X ± m	р
Біг 30 м (с)	до	7,0±0,10	6,9±0,08	>0,05
	після	6,3±0,07	6,7±0,11	<0,05
Стрибок у довжину з місця, (см)	до	121,3±1,73	122,9±2,32	>0,05
	після	134,4±2,31	128,5±2,43	<0,05
Підтягування на перекладині, разів	до	1,4±0,15	1,6±0,2	>0,05
	після	2,8±0,21	2,1±0,10	>0,05

2. Вправи, які спрямовані на розвиток сили м'язів ніг:

– біг в гору з високим підніманням стегна в середньому і швидкому темпі.

Даний вид вправи бажано виконувати на вулиці. Виконувати в різноманітному темпі.

– Стрибки на одній нозі. Дистанція 10-20 м.

– Присідання з основної стійки по черзі то на одній, то на іншій нозі. Для кращого результату повторювати необхідно 5-8 разів.

– У присяді стрибки вперед, назад, в сторони.

– стрибки вперед або в сторони, з затиснутим між ступнями м'ячем.

– Виконання ногою кидків набивного м'яча

3. Вправи спрямовані на розвиток сили м'язів рук:

– Згинання і розгинання рук в упорі стоячи, в упорі лежачи. Дане вправу бажано здійснювати в кілька підходів. До повторення 3-4 рази.

– Лазаніє по канату за допомогою ніг і без участі ніг.

– Кидки набивного м'яча двома руками: знизу, від грудей, через голову, з-за спини, через голову, між ногами з нахилом вперед.

– Перекидання набивного м'яча з руки в руку.

– Поштовхи набивного м'яча однією рукою.

4. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості:

– Повторна пробіжка коротких відрізків від 10 до 6 м. Повторити 3-4 рази.

– Човниковий біг 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м.

– Біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна протягом 10 секунд.

Для визначення динаміки показників результатів тестування фізичної підготовленості юних футболістів, нами було проведено педагогічне тестування. Результати контрольних випробувань з фізичної підготовленості футболістів 11-12 років представлені в таблиці 2.

З даних, представлених в таблиці, ми бачимо, що в бігу на 30 м молоді гравці поліпшили свої результати в обох групах. Однак більш істотні поліпшення відбулися в експериментальній групі. На 0,7 с відбулися поліпшення в експериментальній групі, яка склала 11,1%, і в контролі в цьому тестовому завданні на 0,2 с, що склало 2,3%.

У стрибках в довжину з місця експериментальна група в середньому поліпшила свої результати порівняно з початком експерименту на 13,1 см, а контрольна група – на 5,6 см. У процентному відношенні це виглядає так: експериментальна група – 9,8%, контрольна група – 4,4%.

Як бачимо, ніяких істотних зрушень в підтягуваннях не спостерігалось у суб'єктів експериментальної і контрольної груп. Незважаючи на те, що в тестовому завданні «Підтягування на перекладині» в експериментальній групі результати вище, ніж у контрольній групі, але вони не достовірні.

Аналіз результатів контрольних тестів технічної підготовки показав, що: юні футболісти поліпшили свої результати за всіма контрольними показниками. Збільшення середніх результатів групи в контрольній групі склало: в точності ходу – в 1,2 рази, в жонглюванні – в 2,5 рази, в тесті біг по стійках покращився на 0,47 секунди. Збільшення середніх результатів по групі в дослідній групі склало: по точності влучень – в 2,7 рази, з жонглювання – в 4,1 рази, в тесті біг по стійках покращився на 1,35 секунди. Поліпшення показників за всіма тестами достовірно (P < 0,05).

Висновки. Таким чином, узагальнивши наші результати дослідження, можна зробити висновок про те, що розроблена нами методика вдосконалення технічної і фізичної підготовки хлопчиків футболістів 11-12 років в шкільній секції є ефективною. У ході дослідження ми переконалися, що більш активно сприймаються нові і більш універсальні методи і засоби навчання фізичним навичкам учнів, що забезпечує якісну рухову активність як при вивченні та навчанні новим навичкам, так і в розробка і закріплення вже відомих рухових дій.

Перспективи дослідження будуть спрямовані на розробку методики удосконалення техніко-тактичних дій футболістів груп початкової базової підготовки.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Жосан, І. А., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.

Фізична культура і спорт : зб. наук. пр. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 3 (72)16, 60-63.

2. Хоменко, В. В. (2019). Сучасні тактичні побудови гри провідних європейських футбольних клубів у 2018 році. *Спортивні ігри*, 2(12). 59-70. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544963>

3. Шалар, О. Г., Гузар, В. М., & Хоменко, В. В. (2019). Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф, Херсон*, 200-205.

4. Huzar, V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sportyvni ihry*. Kharkiv: KhDAFK, 1 (11), 4–15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>

5. Gamble, Declan, Spencer, Matt, McCarren, Andrew, & Moyna, Niall. (2019) Activity profile, Player-Load™ and heart rate response of Gaelic football players: A pilot study. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(4): 711-724. doi:10.14198/jhse.2019.144.01.

6. Gomez-Piqueras, Pedro, Gonzalez-Villora, Sixto, Castellano, Julen, & Teoldo, Israel. (2019). Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 1-11. doi:10.14198/jhse.2019.141.01.

7. Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M. (2018) Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1237–1242. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2184>.

8. Hakman A., Nakonechniy I., Moseychuk Y., Liasota T., Palichuk Y. & Vaskan I. (2017). Training methodology and didactic bases of technical movements of 9-11-year-old volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2638–2642.

9. Hakman A., Nakonechniy I., Balatska L., Filak Y., Kljus O., Vaskan I. Peculiarities of physical and mental capacity of 6-9-year-old children under elementary school conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018 Supplement issue 2, 1192–1198.

10. Kassiano, Witalo, Andrade, Ana Denise, Jesus, Karla de , Lima, Antônio Barroso, Simim, Mário Antônio, Medeiros, Alexandre Igor Araripe, Assumpção, & Cláudio de Oliveira. (2019). Neuromuscular parameters and anaerobic power of U-20 futsal players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 207-214. doi:10.14198/jhse.2019.141.17

11. Smpokos, Emmanouil, Mourikis, Christos, & Linardakis, Manolis. (2018) Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national league and European matches. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(4): 720-730. doi:10.14198/jhse.2018.134.01

СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ

SPECIFIC FEATURES OF FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS' STUDENTS BY BASKETBALL MEANS

Проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому зіштовхується із низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямоване на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не миттєвий, а багатоетапний процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом. Метою нашого дослідження слугує виявлення та формування мотиваційних пріоритетів до занять фізичним вихованням засобами баскетболу у студентів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Під час соціологічного дослідження нами було виявлено пріоритетну спрямованість занять фізичним вихованням студентів на початку та в кінці експерименту. Головним мотивом до занять фізичним вихованням студентів ЧНУ 1 курсу є фізичне вдосконалення свого тіла як на початку так і в кінці дослідження. У респондентів 2 та 3 курсу на початку дослідження найбільший мотив є необхідності відвідування занять ФВ (21 і 28%) в у кінці дослідження пріоритетним мотивом у даних студентів виступає Фізичне вдосконалення свого тіла 21 та 28% відповідно. Результати нашого дослідження свідчать, що за період навчання у рейтингу мотивів, яким надають перевагу студенти ЧНУ, перше місце на початку дослідження – у студентів трьох курсів займає мотив необхідності відвідування занять; проте після проведення формуючого експерименту респонденти зазначають різні

пріоритетні мотиви до занять фізичним вихованням у ЧНУ.

Ключові слова: мотивація, баскетбол, процес фізичного виховання, студенти.

The problem of preserving and strengthening the health of the rising generation has been and remains one of the most important problems of human society. Student community, especially at the initial stage of study, is the most vulnerable part of youth, so they face a number of difficulties associated with increased workload, low physical activity, relative freedom of student life, problems in social and interpersonal communication. Motivation for physical activity – a special state of personality, aimed at achieving the optimal level of physical preparation and fitness for work. The process of forming interest for physical exercise is not a momentary, but a multi-stage process: from the first basic hygienic knowledge and skills to deep psychophysiological knowledge of the theory and methods of physical education and intensive sports. The goal of our research is to identify and form motivational priorities for physical education classes in basketball for students of Yurii Fedkovych Chernivtsi National University. During the sociological research we found the priority focus of physical education classes for students at the beginning and end of the experiment. The main motive for physical education classes for 1st year students is the physical improvement of their body both at the beginning and at the end of the research. Respondents of the 2nd and 3rd year at the beginning of the study the biggest motive is the need to attend PE classes (21 and 28%) and at the end of the study the priority motive for these students is Physical improvement of their body 21% and 28% respectively. The findings of our research show that during the period of study in the ranking of motives preferred by students of CHNU, the first place at the beginning of the study is the motive of the need to attend classes for the students of three courses; however, after conducting an educational experiment, respondents indicate different priority motives for physical education classes at CHNU.

Key words: motivation, basketball, physical education process, students.

УДК 796.015-055.4
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.9>

Прекурат О.Т.,
викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Вілігорський О.М.,
викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямоване на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не миттєвий, а багатоетапний процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема мотивації досить актуальна для сьогодення і висвітлена у цілому ряді робіт. Зокрема, мотиваційну основу навчання студентів досліджували Н.В. Підбуцька (2017), Р. Бака і А. Шпаков, 2013; С.В. Романчук і Ю.А. Бородін (2014), О.І. Подлєсний (2019), О.Ю. Марченко (2019). Проте формування мотивації до занять ФВ студентів засобами баскетболу нами у дослідженнях не виявлено.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Достатня кількість

досліджень стосується мотивації до занять різними видами спорту (В.В. Галдіна, В.В. Трегуб, В.А. Штих, 2019; Є. Гончарова, 2019; Т. Чуприна, 2018 та ін.).

Так, автори [6] вказують, що досягти бажаних результатів можна, якщо використовувати на практиці всі наявні засоби, однак ясно, що не всяка сукупність способів може забезпечити найкращий результат при малих витратах сил і часу як викладачем, так і студентами.

За проблемою роботи на сьогодні відомо, що формування мотивації сповільнюють: емоційна бідність навчального матеріалу, що викладається; невисока компетентність педагога; зайва повторюваність тих самих прийомів або засобів одного порядку; відсутність оцінки, недобррозуміле відношення викладача до студентів (сарказм, глузування, докір, погроза, нотація); прийоми спонуки (покарання, необґрунтована вимога, прискіпливість). Однак серед доступних нам дослідницьких матеріалів, на жаль, обмаль тих, що стосуються особливостей формування мотивації, мотиваційних пріоритетів у юнаків та дівчат, що навчаються у ЗВО. Саме відсутність досліджень специфіки мотиваційних пріоритетів серед студентської молоді та умов формування за допомогою спеціальних засобів і сприяє актуальністю дослідження.

Метою нашого дослідження слугує виявлення та формування мотиваційних пріоритетів до занять фізичним вихованням засобами баскетболу у студентів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Методи дослідження: теоретичні: аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу; емпіричні: педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, метод визначення соматичного рівня здоров'я; методистатистичної обробки даних, зокрема вибіркового методу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження зі студентами економічного та юридичного факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича проводилося на кафедрі фізичного виховання. На першому аналітико-пошуковому етапі здійснено аналіз стану проблеми дослідження в сучасній педагогічній теорії та практиці. Основну увагу приділено вивченню сучасних тенденцій організації фізичного виховання у вітчизняних вищих закладах освіти та особливостей фізичного виховання студентів різних спеціальностей з урахуванням умов навчання та майбутньої професійної діяльності. у науково-методичній літературі.

Проаналізовано організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентства до рухової активності у процесі фізичного виховання. Систематизовано дані сучасних досліджень та опрацьовано

передові науково-методичні та практичні розробки щодо підвищення мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами, зокрема спортивної спеціалізації.

На аналітико-пошуковому етапі дослідження визначено й обґрунтовано підбір методів дослідження, окреслено етапи педагогічного експерименту, розроблені технологія й алгоритм проведення дослідження; відібрано спеціалізовані тести і методики для діагностики показників фізичного рівня соматичного здоров'я.

На констатувальному етапі дослідження проведено анкетування студентів з метою вивчення їх мотивації до занять фізичними вправами, фізкультурно-спортивних інтересів та виявлення й аналізу причинно-наслідкового зв'язку між суб'єктивною оцінкою стану фізичного виховання у вищій школі та мотивацією до рухової активності. Здійснено діагностику показників соматичного рівня здоров'я студентів як фактору впливу на формування мотивації до занять фізичним вихованням під час навчання у ЗВО.

Для оцінювання соматичного здоров'я студентів, що включало соматометричні, фізіометричні вимірювання та функціональні проби, використовувалися традиційні медичні прилади та обладнання: ростомір, механічний спиртовий спірометр, електронні ваги, електронний тонометр з пульсометром, механічний ручний динамометр. За допомогою даних обчислено необхідні морфофункціональні індекси: масо-ростовий, життєвий, Робінсона та Руф'є, які у комплексі дають інформацію про рівень соматичного рівня здоров'я.

Формувальний етап присвячений формувальному експерименту, під час якого у навчально-виховний процес фізичного виховання студентів впроваджено методику формування позитивної мотивації до занять фізичними вихованням за допомогою баскетболу.

У педагогічному експерименті взяли участь 215 студентів денної форми навчання економічного та юридичного факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, серед яких першокурсників – 58 студентів, студентів другого курсу – 84 та студентів третього курсу – 73. Дослідження проводилося на кафедрі фізичного виховання Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича під час навчальних та поза навчальних занять.

На завершальному етапі дослідження проведено математико-статистичну обробку даних формувального експерименту з метою покращення мотивації до занять фізичними вправами й оформлено матеріали дипломного дослідження.

Умовно виділяють наступні рівні потреби у фізичному самовдосконаленні:

1. Пасивний – потреба у фізичному самовдосконаленні виражена слабо або відсутня.

2. Ситуативний – характеризується нестійкою зацікавленістю у фізкультурно-спортивній діяльності.

3. Активно-діяльний – відрізняється достатньо високою активністю особистості до занять фізичною культурою і спортом [18; 83].

Проте, Є. П. Ільїн пропонує наступну класифікацію мотивів, що зумовлюють активну позицію студентів у фізичному вихованні:

- внутрішні мотиви, пов'язані з задоволенням процесом діяльності (емоції, улюблені фізичні вправи, новизна, можливість спілкування, цікаве дозвілля тощо тощо);

- зовнішні позитивні мотиви, засновані на результаті діяльності (засвоєння знань, умінь, навичок, активний відпочинок);

- мотиви, пов'язані з перспективою (зміцнення здоров'я, корекція статури, розвиток рухових навичок);

- мотиви, пов'язані з обов'язком (необхідність відвідування занять);

- зовнішні негативні мотиви (небажання отримати негативну оцінку тощо).

Аналіз результатів опитувань студентів вітчизняних закладів вищої освіти дослідниками [4; 8; 10] дозволив виділити основні причини небажання займатися фізичними вправами:

- проблеми і здоров'ям та низька фізична підготовленість;

- невпевненість у власних силах;

- нерозуміння необхідності рухової активності для збереження і зміцнення здоров'я;

- недостатність знань та навичок використання засобів фізичної культури для самовдосконалення та професійної підготовки;

- боязнь отримати травму під час занять фізичними вправами;

- неухважність з боку викладача фізичної культури тощо.

Результати анкетування щодо оцінювання ставлення до занять фізкультурно-спортивною діяльністю засвідчують загалом невисокий відсоток студентів, котрі готові до активної участі в програмах залучення до фізкультурно-спортивної діяльності. Щодо суб'єктивного оцінювання стану здоров'я результати анкетування свідчать: студентам властива неадекватна, завищена самооцінка. Так, більшість респондентів відповіли, що в них середній та вище середнього рівень здоров'я (46% і 32%, відповідно). Тоді як об'єктивні дослідження показали, що рівень здоров'я в 53% нижче середнього й у 32% – середній. Це пояснюється тим, що у свідомості молодих людей такі поняття, як «молодість» і «здоров'я», нероздільні. Очевидно, тому їм властивий досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я.

Під час педагогічного експерименту, нами розроблено технологію, метою якої є підвищити

рівень позитивної мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЧНУ. Технологія реалізації програми ФВ у ЧНУ забезпечує рішення наступних взаємозв'язаних завдань: масове залучення студентів до процесу ФВ у ЧНУ, популяризація систематичних занять спортом, зокрема баскетболу, зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Під час соціологічного дослідження нами було виявлено пріоритетну спрямованість занять фізичним вихованням студентів на початку та в кінці експерименту. Так на початку дослідження у студентів лідирувала спортивна спрямованість: 1 курсу – 55%, 2 курсу – 40% та 3 курсу – 45%. В кінці дослідження дана спрямованість продовжує бути першочерговою, проте дані показники збільшились на 60, 73, 82% відповідно

Головним мотивом до занять фізичним вихованням студентів ЧНУ 1 курсу є фізичне вдосконалення свого тіла як на початку так і в кінці дослідження. У респондентів 2 та 3 курсу на початку дослідження найбільший мотив є необхідності відвідування занять ФВ (21 і 28%) в у кінці дослідження пріоритетним мотивом у даних студентів виступає Фізичне вдосконалення свого тіла 21 та 28% відповідно.

У рейтингу мотивів, яким надають перевагу студенти першого курсу ЧНУ на початку дослідження, перше місце займає мотив відвідування навчальних занять, на другому місці – у першого курсу – мотив фізичного удосконалення свого тіла, на тринадцятому місці – дружба солідарність, та на останньому – емоційна розрядка. Проте, в кінці дослідження рейтинг цих же студентів значно змінився. На першому місці мотив – намагання досягнути спортивних результатів, на другому – фізичне вдосконалення свого тіла, а на передостанньому та на останньому – мотиви перевірка себе в екстремальних ситуаціях та емоційна розрядка.

У рейтингу мотивів, яким надають перевагу студенти другого курсу ЧНУ на початку дослідження, перше місце займає мотив необхідності відвідування занять, на другому місці – мотив суперництво, на тринадцятому місці – мотив емоційна розрядка та на чотирнадцятому – наслідування. Другокурсники в кінці дослідження пріоритетними вибрали мотиви – фізичне удосконалення свого тіла та покращення власного стану здоров'я, а на останні місця віднесли мотиви дружба солідарність та перевірка себе в екстремальних умовах. У рейтингу мотивів, яким надають перевагу студенти третього курсу ЧНУ на початку дослідження, перше місце займає мотив відвідування навчальних занять та на другому місці – самовдосконалення та самовираження, на тринадцятому місці – активний відпочинок та емоційна розрядка – на чотирнадцятому місці відповідно. В кінці дослідження у третьокурсників рейтинг мотивів дещо змінився: перше місце – мотив покращення стану

здоров'я, друге місце – підвищення рівня рухової активності, тринадцяте місце – перевірка себе в екстремальних ситуаціях, чотирнадцяте місце – самовдосконалення та самовираження.

Висновки та перспективи дослідження.

Ставлення до фізичної культури як цінності повинно розглядатися студентами закладів вищої освіти через потреби, інтереси, мотиви, цінності й установки особистості. Ставлення до цінностей фізичної культури в сукупності своїх компонентів служить стрижневою психологічною характеристикою діяльності майбутнього фахівця, виявляється в спрямованості особистості як найбільш узагальненій та інтегральній характеристиці її внутрішньої активності, що фокусує її внутрішній стан.

Результати нашого дослідження свідчать, що за період навчання у рейтингу мотивів, яким надають перевагу студенти ЧНУ, перше місце на початку дослідження – у студентів трьох курсів займає мотив необхідності відвідування занять; проте після проведення формуючого експерименту респонденти зазначають різні пріоритетні мотиви до занять фізичним вихованням у ЧНУ.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Балацька Л.В., Головачук В.В., Григоришина Т.Б. Аналіз напрямків роботи розвитку міжнародної діяльності ФІБА. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019 Січ 29;31: 8-14 .
2. Гакман, А. В., Медвідь, А. М., Вілігорський, О. М., Прекурат, О. Т. (2019). Формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів вищих освітніх закладів засобами баскетболу.
3. Дудіцька, С. П.; Зорій, Я. Б.; Гакман, А. В. Introduction of aerobics in classes on physical education of student youth. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2020, 5 (125): 67-70.
4. Калина, М. С. Актуальні завдання державної політики України у сфері фізичної культури та спорту в умовах глобалізації та євроінтеграції. *Інвестиції: практика та досвід*, 2016, 21: 91-95.
5. Ковтун, А. О.; Мітова, О. О.; Грюкова, В. В. Вплив засобів баскетболу на рівень сенсомоторних реакцій студентів. 2021.
6. Митова Е.А., Матяш В.В. Совершенствование процесса технической подготовки футболистов: монография. Днепропетровск, «Инновация», 2015. 270 с
7. Мітова О.О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 89-95.
8. Путятіна, Г. М. Соціальний механізм саморозвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення України в умовах циркулярної економіки. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 2020, 5.4: 26.
9. Koryahin V., Iedynak G., Blavt O., Galamandjuk L., Ludovyk T., Stadnyk V., Bezgrebelnaya E., Korol A., Gavrilenko M. The main aspects of the implementation of technical and physical training of basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 19 (Supplement issue 2), 2019 Art 53, pp. 358-362
10. Kozhokar N, Kurnyshev U., Paliichuk Y., Balatska L., Yarmak O., Galan Y. Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical education. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 (Supplement issue 4), Art 286., pp. 1939–1944., 2018
11. Villani, D., Caputo, M., Balzarotti, S., & Riva, G. Enhancing self-efficacy through a blended training: A pilot study with basketball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2017. №15(2), 160-175.
12. Zh.L. Kozina, I.N. Sobko, T. Yermakova, M. Cielicka, W. Zukow, M. Chia, V. Goncharenko, O. Goncharenko, V. Korobeinik. Psycho-physiological characteristics of female basketball players with hearing problems as the basis for the technical tactic. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. №2. P. 1348-1359.

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 8 КЛАСІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

THE DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AMONG PUPILS FROM 8 TH CLASSES

Стаття присвячена одній із актуальних проблем сучасного стану фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, а саме: впливу дистанційного фізичного виховання на показники розвитку фізичних якостей учнів 8 класів. Зокрема, здійснено опитування та проаналізовано думку учнів середнього шкільного віку щодо запровадження дистанційних уроків з фізичної культури, їх впливу на рухову активність, фізичну підготовленість та інтерес до фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Досліджено, за допомогою яких засобів учителі фізичної культури розвивають фізичні якості школярів під час он-лайн уроків. Укладено авторську програму дистанційного навчання з фізичного виховання з пріоритетним використанням вправ для розвитку фізичних якостей та імітаційними вправами з варіативних модулів, які вивчалися учнями. Експериментально перевірено її вплив на фізичну підготовленість школярів та проаналізовано результати педагогічного експерименту за допомогою методів математичної статистики. Встановлено негативне ставлення учнів до дистанційних уроків фізичної культури, оскільки лише 11,11% учнів вважають дистанційні уроки повноцінними. Переконали більшість (84,12%) визнають вплив такого формату уроків на рухову активність та фізичну підготовленість. При цьому 57,15% учнів переконані у зниженні рухової активності в період пандемії Covid-19. Однак 61,90% вважають, що такий формат уроків не вплине негативно на фізичну підготовленість. Упроваджено авторську програму з пріоритетним розвитком фізичних якостей в умовах пандемії та доведена її ефективність. Внаслідок запровадження авторської програми статистично істотно змінилися показники фізичних якостей: швидкісних, швидкісно-силових якостей, гнучкості та сили як в хлопців, так і в дівчат експериментальної групи у порівнянні з контрольною. Встановлено статистично істотні зміни показників учнів контрольної групи у розвитку таких якостей: швидкісних у хлопців та дівчат; гнучкості – у дівчат; силових якостей як в хлопців, так і в дівчат. Таким чином, впровадження програми з фізичного виховання з пріоритетним використанням вправ для розвитку фізичних якостей під час дистанційного навчання дає можливість статистично істотно поліпшити фізичну підготовленість учнів 8 класів.

Ключові слова: дистанційне фізичне виховання, учні 8 класів, фізичні якості, пандемія Covid-19.

The article is dedicated to one of the most relevant issues of modern condition of physical education in general educational establishments. Particularly the issue is the impact of distance physical education on indicators of physical qualities development of pupils from 8th classes. Particularly, there was performed questionnaire and analysis of average school pupils' opinion about implementation of distance lessons from physical culture, its influence on their motor activity, physical preparation and interest towards physical education in conditions of distance studying. It was investigated, which tools, that are used by physical education teachers, develop physical qualities of pupils during on-line lessons. The author program of distance studying of physical culture was elaborated with priority application of exercises for physical qualities development and imitative exercises from optional modules that are studied by pupils. There was experimentally proved its influence on physical preparation of pupils and analyzed the results of pedagogical experiment with mathematical statistics methods. The negative pupils' attitude towards distance studying was proved, only 11,11% of pupils believe these to be full-fledged. The majority (84,12%) accept the influence of such lessons type on motor activity and physical preparation. Accordingly, 57,15% of pupils are convinced in decrease of their motor activity during Covid-19 pandemics. However, 61,90% of pupils believe that such format of lessons will not negatively influence on their physical preparation. The author program with priority development of physical qualities in pandemics conditions was elaborated and proved its effectiveness. In the result of implementation of author program there was statistically significantly changed indicators of physical qualities: speed, power-speed, flexibility and power as among boys, so among girls from the experimental group, comparing to results from the control group. The was determined statistically significant changes of indicators among pupils from the control group in the development of such qualities: speed qualities among boys and girls, flexibility qualities among girls, power qualities as among boys, so among girls. Thus, the implementation of program of physical education with priority use of exercises for development of physical qualities during distance studying gives opportunity to improve statistically physical preparation of pupils from 8th form.

Key words: distance physical education, pupils from 8th form, physical qualities, Covid-19 pandemics.

УДК 796.012.1:578.834-053.5
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.10>

Римар О.В.,
канд. наук з фіз. вих. і спорту,
доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури
Львівського державного університету
фізичної культури
імені Івана Боберського

Соловей А.В.,
канд. наук з фіз. вих. і спорту,
доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури
Львівського державного університету
фізичної культури
імені Івана Боберського

Ханікянц О.В.,
канд. наук з фіз. вих. і спорту,
доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури
Львівського державного університету
фізичної культури
імені Івана Боберського

Кізло Н.Б.,
доцент кафедри спортивних дисциплін
і туризму
Дрогобицького державного
педагогічного університету
імені Івана Франка

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Один із визначальних чинників подальшого розвитку України є фізична підготовленість учнівства до активного життя сьогодні. Низька рухова активність молодого покоління, стрімке поширення

пандемії Covid-19 та пов'язаних із карантинном психологічної кризи (тривоги, страху та тривожних розладів), традиційний ріст хронічних і застудних захворювань, і, як результат, погіршення успішності навчання, спонукають до пошуку оптимальних шляхів удосконалення сучасної освіти через

упровадження карантинних заходів [8, с. 125]. Covid-19 унеможливив очне навчання у закладах освіти [3, с. 15]. Сьогодні диктує нові умови і основною тенденцією в освітньому процесі стало застосування дистанційного навчання як потужної альтернативи звичним формам фізичного виховання [10, с. 219]. Перед фахівцями з фізичного виховання постало питання розроблення таких форм занять та схем викладання предмету, щоб підтримувати режим рухової активності, фізичної підготовленості здобувачів освіти, зацікавленості на належному рівні до уроку під час дистанційного навчання [15, с. 117]. Тому наше дослідження вважаємо актуальним, оскільки воно покликане розкрити вплив пандемії Covid-19 на розвиток фізичних якостей учнів.

Дослідження виконано відповідно до Технічного завдання науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського за темою: «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової активності, фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів» на період 2021–2024 рр.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Коронакриза, яка охопила усі галузі вітчизняної освіти загалом та фізичного виховання зокрема, дала поштовх до наукових досліджень упродовж 2019–2022 років. Питання особливостей фізичного виховання [5, с. 12; 7, с. 44], рухової активності в період пандемії Covid-19 [4, с. 45] висвітлено в публікаціях З. Діхтяренко, В. Гаєвого, С. Єресова, С. Корнійчук (2020); Є. Крот (2020); О. Попрошасва, В. Мунтяна, М. Гоєнко (2020); І. Кривенцової, В. Клименченка, О. Іванова (2020); О. Череповської (2021); С. Гозака, О. Єлізарової, А. Параца, Н. Дюби (2020) та ін. Однак перелічені наукові дослідження в основному розкривали особливості організації фізичного виховання студентів в умовах дистанційного, змішаного навчання, застосування інформаційно-комунікативних технологій для проведення дистанційних занять, проблем та труднощів у фізичному вихованні під час пандемії [16, с. 266; 17, с. 12]. Окрім цього, вітчизняні науковці досліджували питання пов'язані з оптимізацією рухової активності учнів середнього шкільного віку [6, с. 180]; фізичної підготовленості учнів [1, с. 13; 2, с. 34; 9, с. 111; 11, с. 365; 12, с. 323; 13, с. 287] до впровадження дистанційного навчання з фізичного виховання. Тому вважаємо, що недослідженим залишається питання впливу пандемії Covid-19 на якість проведення фізичного виховання саме в закладах загальної середньої освіти, інтересу учнів до дистанційних занять, впливу на рухову активність та фізичну підготовленість школярів, що дозволило нам сформулювати мету нашого дослідження.

Мета статті. Дослідити вплив дистанційного фізичного виховання на фізичну підготовленість учнів 8 класів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Для досягнення мети нашого дослідження ми провели опитування учнів 8 класів, яке допомогло нам виявити думку учнів щодо ефективності фізичного виховання в умовах дистанційного навчання під час пандемії. Опитування показало, що учні надають перевагу очним урокам фізичної культури, ніж дистанційним. Лише 11,11% вважають, що дистанційні уроки мають всі ознаки добре організованого уроку фізичної культури. Серед опитаних 84,12% вважають, що дистанційні уроки фізичної культури впливають на рухову активність, фізичну підготовленість та інтерес до занять фізичними вправами. При цьому 57,15% переконані у зниженні власної рухової активності; 61,90% – вважають, що фізична підготовленість упродовж дистанційного навчання залишилася незмінною. При цьому більше третини школярів акцентують увагу на тому, що дистанційне навчання негативно впливає на техніко-тактичну підготовку, ніж на фізичну підготовленість. Під час дистанційного навчання в уроці фізичної культури вчителі застосовують вправи з аеробіки – 58,73%; вправи загально-розвивального характеру – 42,86%; вправи силового характеру – 36,51%. Дистанційні уроки фізичної культури прагнуть залишити 22,22% опитаних учнів. При цьому відсоток бажаючих вищий в дівчат, ніж у хлопців.

Результати опитування спонукали нас провести педагогічний експеримент, мета якого полягала у розробленні авторської програми з пріоритетним розвитком фізичних якостей в умовах пандемії. В ньому взяло участь 63 учнів ЗЗСО № 50 м. Львова, з них 30 хлопців та 33 дівчат основної медичної групи, які склали експериментальну групу (ЕГ) та така ж кількість учнів Дрогобицької загальноосвітньої школи № 4 (КГ).

Вплив авторської програми на фізичну підготовленість учнів ми визначали за допомогою орієнтовних навчальних нормативів та тестів, які затверджені чинною навчальною програмою з фізичної культури. Ми дослідили динаміку змін таких фізичних якостей як: швидкісних та швидкісно-силових якостей, гнучкості та сили. Для визначення динаміки показників швидкісних якостей використано біг 30 м., швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця, гнучкості – нахил уперед з положення сидячи та сили – згинання та розгинання рук в упорі лежачи для хлопців і згинання та розгинання рук в упорі на колінах для дівчат.

Педагогічний експеримент мав констатувальну та формувальну частину. Констатувальна частина експерименту дозволила нам оцінити вихідний рівень фізичної підготовленості школярів.

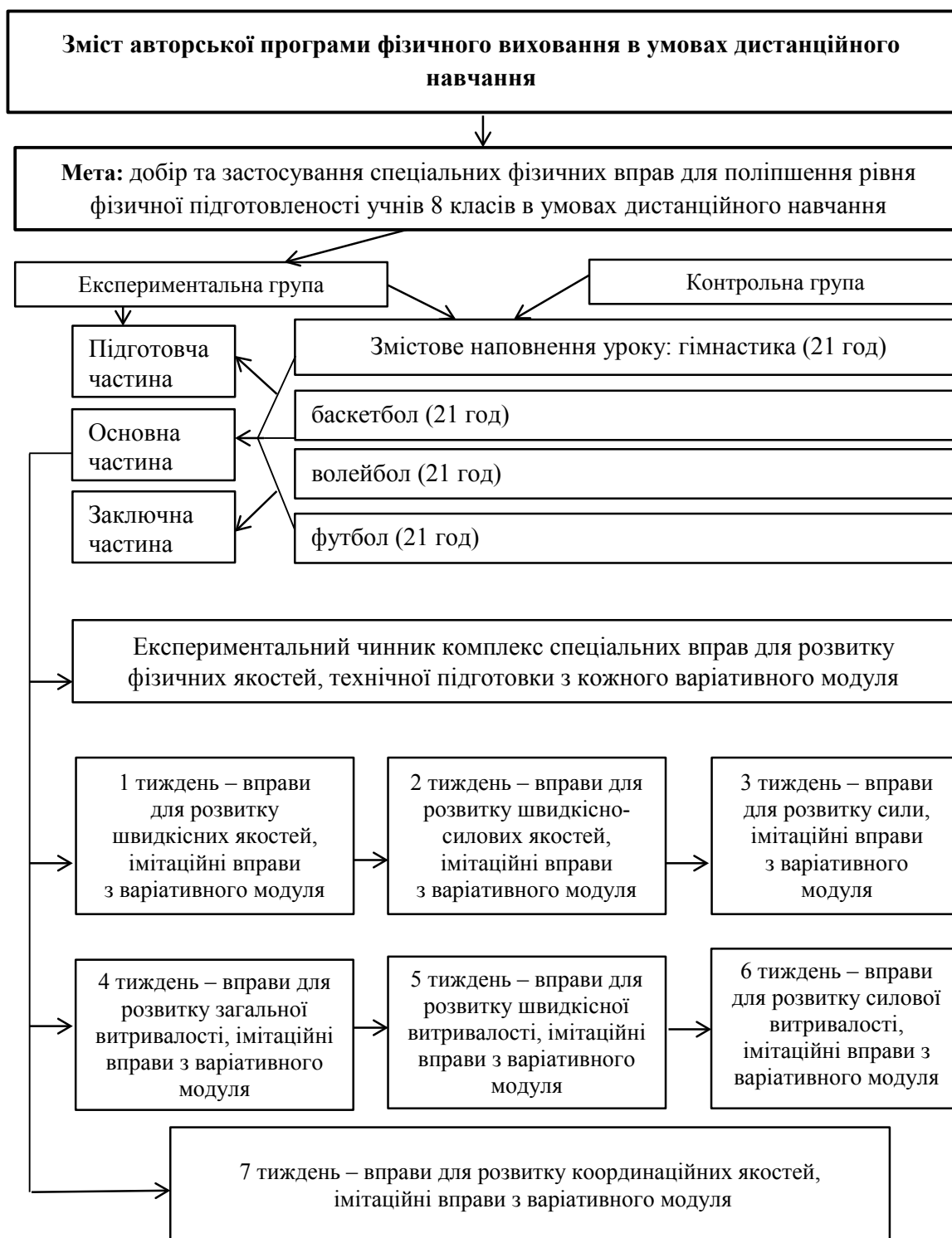


Рис. 1. Схематичне зображення суті авторської програми

Зазначимо, що статистично істотних розбіжностей між експериментальною та контрольною групами під час констатувального експерименту не виявлено. Формувальна частина передбачала дослідження динаміки змін у показниках фізичної підготовленості учнів 8 класів під впливом засобів авторської програми з пріоритетним використанням вправ для розвитку фізичних якостей упродовж дистанційного навчання.

Результати досліджень оброблено за допомогою методів математичної статистики, які дозволили визначити середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, похибка середнього арифметичного та коефіцієнт варіації.

При порівнянні середніх величин в межах групи використовували t-критерій Стюдента. Застосовувалося значення коефіцієнта достовірності відмінностей на рівні 0,05 ($p < 0,05$).

Мета авторської програми полягала в розробленні, доборі та застосуванні спеціальних фізичних вправ для поліпшення рівня фізичної підготовленості учнів 8 класів в умовах дистанційного навчання.

Основна особливість авторської програми полягала в тому, що під час дистанційних уроків робився акцент на комплексах спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей. Упродовж 7 тижнів ми акцентували увагу на розвиток кожної фізичної якості. Упродовж першого тижня дистанційного навчання застосовувалися відеоролики з вправами для розвитку швидкісних якостей; другого – швидкісно-силових; третього – силових; четвертого – загальної витривалості; п'ятого – швидкісної витривалості; шостого – силової витривалості; сьомого – координаційних здібностей. Упродовж педагогічного експерименту також учні експериментальної групи виконували імітаційні вправи з технічної підготовки відповідно до вимог чинної навчальної програми із зазначених варіативних модулів (рис. 1).

Педагогічний експеримент, проведений нами показав ефективність підібраних засобів фізичного виховання під час дистанційного фізичного виховання. Упродовж застосування авторської програми відбулися істотні достовірні зміни в показниках фізичної підготовленості як хлопців, так дівчат (табл. 1).

Як видно з табл. 1 результати учнів ЕГ під впливом авторської програми дистанційного

фізичного виховання статистично істотно поліпшилися за усіма досліджуваними параметрами, незалежно від статі. Однак підбір засобів програми дав можливість найкраще розвинути дві фізичні якості – гнучкість та силу. Найвищий приріст виявлено у розвитку гнучкості: у хлопців ЕГ він становить 75,95% (при $p < 0,05$), а в дівчат 72,39% (при $p < 0,05$). Силові якості хлопців статистично істотно поліпшилися на 45,81%, а в дівчат на 42,38% (при $p < 0,05$). Значно нижчий приріст показників швидкісних та швидкісно-силових якостей учнів під впливом авторської програми. У хлопців ЕГ швидкісні якості поліпшилися на 6,47%; швидкісно-силові – на 7,51%; в дівчат: швидкісні – на 7,45%, а швидкісно-силові – на 6,52%.

Таким чином, результати педагогічного експерименту в ЕГ дають можливість нам стверджувати, що підбір засобів фізичного виховання, які ми рекомендували до впровадження у дистанційному фізичному вихованні є ефективними для розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей, гнучкості та сили.

Проте, варто зазначити, що КГ ми виявили статистично істотне зростання показників деяких фізичних якостей, а саме: швидкісних – у хлопців; гнучкості – у дівчат та сили незалежно від статі (табл. 2).

Як видно з табл.2, проведення уроків фізичної культури в умовах дистанційного навчання без урахування авторської програми, дало можливість

Таблиця 1

Зміна показників фізичної підготовленості під впливом засобів авторської програми фізичного виховання в умовах дистанційного навчання (n=63)

Тести	Стать	До початку експерименту	На завершення експерименту	t	Приріст		p
					к-ть	%	
Біг 30 м., с	хл.	4,79±0,05	4,48±0,10	3,338	-0,31	6,47	p<0,05
	дівч.	5,37±0,07	4,97±0,06	5,177	-0,4	7,45	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	хл.	196,73±5,48	211,50±4,86	2,469	14,77	7,51	p<0,05
	дівч.	169,30±3,56	180,33±2,94	2,928	11,03	6,52	p<0,05
Нахил уперед, см	хл.	5,53±0,75	9,73±1,06	3,963	4,4	75,95	p<0,05
	дівч.	9,67±0,76	16,67±0,96	7,011	7,0	72,39	p<0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (упорі на колінах)	хл.	26,20±1,32	38,20±2,44	5,291	12,0	45,81	p<0,05
	дівч.	15,43±0,84	21,97±1,48	4,690	6,54	42,38	p<0,05

Таблиця 2

Зміна показників фізичної підготовленості в межах КГ під час педагогічного експерименту в умовах дистанційного навчання (n=63)

Тести	Стать	До початку експерименту	На завершення експерименту	t	Приріст		p
					к-ть	%	
Біг 30 м., с	хл.	4,88±0,04	4,73±0,06	2,593	-0,15	3,07	p<0,05
	дівч.	5,47±0,07	5,41±0,09	0,671	-0,06	1,1	p>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	хл.	197,57±4,78	205±5,00	1,140	7,43	3,76	p>0,05
	дівч.	163,33±4,13	170,33±3,60	1,565	7,0	4,29	p>0,05
Нахил уперед, см	хл.	5,93±1,07	7,00±0,95	0,914	1,07	18,04	p>0,05
	дівч.	11,00±1,26	13,93±1,14	2,115	2,93	26,63	p<0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (упорі на колінах)	хл.	23,67±0,83	27,70±1,04	3,712	4,03	17,03	p<0,05
	дівч.	14,00±0,84	16,53±0,97	2,410	2,53	18,07	p<0,05

статистично істотно поліпшити середні показники хлопців у бігу на 30 м. Приріст показників становить 3,07% (при $p < 0,05$). Окрім швидкісних якостей, статистично поліпшилися показники гнучкості у дівчат на 26,63% та сили незалежно від статі: у хлопців – на 17,03%, а в дівчат – на 18,07%.

Висновки. Отже, проведений нами експеримент дав можливість виявити статистично істотне поліпшення фізичної підготовленості учнів ЕГ за всіма досліджуваними фізичними якостями – швидкісними, швидкісно-силовими, гнучкості та сили. При цьому підбір засобів авторської програми для дистанційного фізичного виховання виявився ефективним в удосконаленні фізичної підготовленості як для хлопців, так і для дівчат в межах цієї групи. Щодо динаміки фізичної підготовленості упродовж експерименту в КГ, то ми виявили статистично істотні зміни в розвитку деяких фізичних якостей, а саме: швидкісних – для хлопців; гнучкості – для дівчат; сили – для представників обох статей; так і недостовірне зростання швидкісних якостей у дівчат; швидкісно-силових якостей (обох статей); гнучкості – у хлопців, що підтверджує важливість застосування авторської програми у фізичному вихованні учнів 8 класів під час дистанційного навчання.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на здійснення порівняльного аналізу показників розвитку фізичних якостей експериментальної та контрольної груп.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Боднар І.Р., Андрес А.С. Тести і нормативи для експрес-контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 4. С. 11–16.
2. Гейці С., Соловей А. Проблеми системи оцінювання фізичної підготовленості здоров'я школярів. *Молода спортивна наука України : зб. тез доповідей*. 2018. Вип. 22, т. 2. С. 34–35.
3. Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Парац А.М., Дюба Н.М., Станкевич Т.В. Особливості дистанційного навчання школярів 1–11 класів під час пандемії Covid-19. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. 2020. Вип. 3. С. 14–22. DOI: <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2020-3-14-22>.
4. Діхтяренко З.М., Гаєвий В.Ю., Єрєсова С.В., Корнійчук С.Л. Формування фізичної культури в учнів і студентів-хортингістів в умовах обмежень у русі під час всесвітньої пандемії COVID-19. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2020. № 3(128). С. 43–48.
5. Дятленко С.М. Фізична культура в школі: 5–11 класи : методичний посібник. Київ: Літера ЛТД. 2011. 176 с.
6. Кіндзера А., Боднар І., Сороколіт Н. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 5–9 класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць*. 2017. № 4. С. 176–180.
7. Король О., Хрипач А., Осінчук В., Фестрига С. Фізичне виховання студентів в умовах карантину: можливості та виклики. *Вісник Кам'янець-*

Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021. № 20. С. 42–46. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-20.42-46>

8. Крот Є. Сучасні проблеми фізичного виховання в умовах пандемії. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції у рамках весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки, 14 травня 2021 року*. Харків: ХДАФК, 2021. С. 125–127.

9. Ливацький О.В. Виховання фізичних якостей здобувачів вищої освіти в умовах пандемії. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. № 2 (340). Ч. 1. С. 110–118. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-110-118](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-110-118).

10. Пасько Т.В. Особливості викладання фізичної культури в умовах пандемії. *The 3rd International scientific and practical conference "International scientific innovations in human life" (September 22-24, 2021) Cognum Publishing House, Manchester, United Kingdom*. 2021. С. 219–222.

11. Римар О.В., Ханікянц О.В. Оцінка силових та швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр.* 2020. Вип. 3(123). С. 364–371.

12. Сороколіт Н., Римар О., Соловей А. Розвиток гнучкості учнів 5–9 класів в умовах модульної навчальної програми. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту*. 2016. Вип. 20. Т. 1/2. С. 320–324.

13. Сороколіт Н. Розвиток силових здібностей учнів 5–9 класів в умовах модульного навчання. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту*. 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 282–286.

14. Ханікянц О. В., Римар О. В., Конєсяпін В. Г. Удосконалення швидкісно-силової підготовки учнів середнього шкільного віку з пріоритетним використанням засобів легкоатлетичних стрибків. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 79–83. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.16>.

15. Череповська О. А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр.* 2021. Вип. 4(134). С. 116–120. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4\(134\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4(134).29).

16. Rogowska A.M., Ochnik D., Kuśnierz C., Jakubiak M., Schütz A., Held M.J., Arzenšek A., Benatov J., Berger R., Korchagina E.V., Pavlova Iu., I. Blažková, Konečná Z., Aslan I., Çınar O., Cuero-Acosta Y.A. Satisfaction with life among university students from nine countries: Cross-national study during the first wave of COVID-19 pandemic. *BMC public health*. 2021. 21. Vol.1. P. 1–19. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12288-1>.

17. Yaroshyk M., Rymar O., Malanchuk H., Solovey A., Khanikiants O., Bubela O-O. Physical Activity of Students at Higher Educational Institutions with Kinesiology and Health Majors in the Setting of COVID-19 Pandemic Society. *Integration. Education : Proceedings of the International Scientific Conference (May 28th-29th)*. Rēzekne. 2021. Vol. V. P. 260–267. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2021vol5.6343>

ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ МАТЕМАТИЧНОЇ ТА ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

THE WAYS OF IMPLEMENTATION OF MATHEMATICAL AND INFORMATIVE-COMMUNICATIVE COMPETENCES INTO PHYSICAL EDUCATION OF PUPILS

Стаття присвячена одній із актуальних проблем сучасного стану фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, а саме: пошуку шляхів впровадження математичної та інформаційно-комунікативної ключових компетентностей реформи «Нова українська школа» у фізичне виховання школярів. На основі модульної контрольної роботи, яка є обов'язковою складовою програми курсів підвищення кваліфікації «Модернізація шкільного фізичного виховання в умовах нової української школи» для учителів фізичної культури, що проводяться на базі Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, виокремлено шляхи впровадження математичної та інформаційно-комунікативної компетентностей засобами фізичного виховання. Учителі фізичної культури під час курсової перепідготовки (134 осіб, з них: 72 особи вищої кваліфікаційної категорії, що становить 53,74%; 29 осіб – I категорії (21,64%); 12 – II категорії (8,96%); 18 – спеціалістів (13,43%); 3 – молодших спеціалістів (2,24%) здійснювали моделювання уроку фізичної культури на основі компетентнісного підходу. Учителі виокремили такі основні шляхи впровадження математичної компетентності: здійснення математичних підрахунків під час проведення естафет; підрахунок частоти серцевих скорочень в стані спокою та під час навантажень; аналіз розмірів ігрових майданчиків, здійснення підрахунку в спортивних іграх; розрахунок зусиль під час метання м'ячів на дальність та в ціль, а також давали приклади педагогічних ситуацій. Інформаційно-комунікативну компетентність учителі фізичної культури вважають доцільно розвивати через педагогічні прийоми, які спрямовані на розвиток цифрової грамотності та розвиток комунікативних здібностей учнів. Встановлено, що це такі шляхи, які дозволяють учням за допомогою фітнес-трекерів контролювати власний фізичний стан; стежити за добовою руховою активністю. Опанування цифрової грамотності у учителів фізичної культури асоціюється із використанням пристроїв для отримання інформації і для вивчення техніки, для контролю фізичного стану і фізичного розвитку.

Ключові слова: учителі фізичної культури, математична компетентність, інформаційно-комунікативна компетентність, учні.

The article is dedicated to one of the most relevant problem of modern condition of physical education in general educational establishments. Particularly it is about searching of ways to implement mathematical and informative-communicative competences of the reform "New Ukrainian School" into physical education of pupils. There were determined ways of implementation of mathematical and informative-communicative competences by physical education tools on the basis of module control work, that is obliged component of courses programs of qualification improvement "Modernization of school physical education in conditions of new Ukrainian school" for physical education teachers, that are performed on the basis of Lviv state university of physical education named after Ivan Boberskiy. Physical education teachers (134 teachers, among them are 72 teachers of higher qualification category (53,74%); 29 persons of the I category (21,64%); 12 of the II category (8,96%); 18 are specialists (13,43%); 3 are junior specialists (2,24%) during course retraining have performed modeling of physical education lesson on the basis of competence approach. Teachers have singled out such main ways of implementation of mathematical competence as mathematical calculations during doing relays, calculation of heart rate in the rest condition and during loadings; analysis of the size of the playground; calculation in sport games; evaluation of efforts during throwing balls at range and to the point and examples of pedagogical situations. Physical education teachers believe, that informative-communicative competence should be developed through pedagogical approaches, directed to develop digital literacy and pupils' communicative skills. It was determined that these approaches allow pupils to control their own physical condition and to observe their daily motor activity with fitness-trackers. The mastering of digital literacy is associated among physical education teachers with using of gadgets in order to get information, to learn the technique, to control physical condition and physical development.

Key words: physical education teachers, mathematical competence, informative-communicative competence, pupils.

УДК 37.015.31:[510.589:001.102:007:796-053.5

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.11>

Сороколіт Н.С.,

канд. наук з фіз. вих. і спорту,
доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури
Львівського державного
університету фізичної культури
імені Івана Боберського

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Запровадження освітньої реформи «Нова українська школа» в закладах загальної середньої освіти спонукає учителів фізичної культури формувати в учнів не лише належний рівень рухової активності, фізичної та техніко-тактичної підготовленості, задоволення від уроку фізичної культури, а й реалізовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні.

В Законі України «Про освіту» [9] зазначено, що метою повної загальної середньої освіти є всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності. Досягнення цієї мети забезпечується шляхом формування 11 ключових

компетентностей, необхідних кожній сучасній людині для успішної життєдіяльності [9], серед яких математична та інформаційно-комунікативна компетентності. Припускаємо, що таке нововведення в освітньому процесі може викликати значні труднощі в учителів фізичної культури, тому наше дослідження є актуальним.

Дослідження виконано відповідно до Технічного завдання науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського за темою: «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової активності, фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів» на період 2021–2024 рр.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Імплементация освітньої реформи «Нова українська школа» в заклади загальної середньої освіти України у 2018 році активізувала наукові дослідження вітчизняних науковців у цьому напрямку. Над проблемами впровадження положень освітньої реформи в освітній процес шкіл, проблемах реалізації ключових компетентностей в освітньому процесі працювали О. Кінах (2019); І. Ковальчук (2019); С. Онищук (2019); О. Панасюк (2019); О. Барна (2020); Ю. Малієнко (2020); О. Баштовенко (2021); Ю. Павлова (2021) та ін. В сучасних дослідженнях акцентується увага на загальних засадах впровадження реформи та професійній підготовці фахівців з фізичного виховання [2, с. 15; 6, с. 85; 8, с. 96]; на стратегіях формування окремих ключових компетентностей: цифрової [1, с. 79]; комунікативної [3, с. 44], математичної [4, с. 47], громадянських та соціальних [7, с. 25; 11, с. 105] компетентностей.

Варто зазначити, що питання компетентнісного підходу та впровадження ключових компетентностей у фізичне виховання широко досліджувалися зарубіжними вченими [12; 13; 14; 15]: Burrows L., Canadas, L., Marín Suelves, D., Raven J., Stephenson J. та ін. Однак, в перелічених наукових публікаціях не виокремлені шляхи впровадження математичної та інформаційно-комунікативної компетентностей у фізичне виховання школярів, що дозволило нам сформулювати мету нашого дослідження.

Мета статті. Окреслити шляхи впровадження математичної та інформаційно-комунікативної компетентностей у фізичне виховання школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі наших попередніх досліджень, яке базувалося на опитуванні 349 учителів фізичної культури з семи областей України [10, с. 170], ми виокремили проблемні моменти з реалізації ключових компетентностей під час уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Вчителі акцентують увагу на різних рівнях складності їх реалізації: від легкості, до складності та

неможливості. Про те, що інформаційно-комунікативну компетентність розвивати в учнів легко стверджують 56,1%, а математичну – 55,7% опитаних. Не зважаючи на те, що більше половини учителів фізичної культури стверджують про легкість реалізації цих двох ключових компетентностей у фізичному вихованні, ми виявили поодинокі випадки шляхів їх реалізації. Це стало підставою для внесення до програми спецкурсу «Модернізація шкільного фізичного виховання в умовах нової української школи» навчальних занять з моделюванням уроку фізичної культури на основі компетентнісного підходу та запровадженням модульної контрольної роботи як засобу перевірки ефективності засвоєння тем спецкурсу. Під час написання модульної контрольної роботи фахівці моделювали педагогічні ситуації, методичні прийоми та підходи, за допомогою яких можна зреалізувати ключові компетентності у фізичному вихованні.

Математичну компетентність у фізичному вихованні пропонується розвивати через здійснення математичних підрахунків під час проведення естафет; підрахунок частоти серцевих скорочень в стані спокою та під час навантажень; аналіз розмірів ігрових майданчиків, здійснення підрахунку в спортивних іграх; розрахунок зусиль під час метання м'ячів на дальність та в ціль.

Окрім цього учителями фізичної культури запропоновано педагогічні ситуації. Так, для учнів 5–7 класів під час вивчення варіативного модуля «Бадмінтон», учителі на лицьовій лінії майданчика виставляють 10–15 воланів. Шикують 6–8 учнів в ширенгу біля сітки. За сигналом вчителя упродовж 30 с. – 1 хв учні перекидають по одному волану на сторону суперника. Після команди стоп, учні або капітани ведуть підрахунок, скільки воланів залишилося в них на полі або на полі суперника та аналізують результат проведення рухливої гри. Учителі фізичної культури під час уроку застосовують бігові вправи для розминки не лише по колу, а й по діагоналі, з оббіганням математичних фігур – квадратів, трикутників, трапецій.

Для учнів 3 класу учителі фізичної культури пропонують рухливу гру, яка розвиває не лише фізичні якості, а й розвиває математичну компетентність. Суть рухливої гри полягає в тому, що учні стоять на лінії старту. Вчитель кидає вперед тенісні м'ячі. Завдання – хто швидше принесе 2 чи 3 тенісні м'ячі. Інший варіант – 6 учнів стоять на лінії старту, інші учні кидають вперед багато тенісних м'ячів. За сигналом 6 учнів біжать і збирають м'ячі. При поверненні на лінію старту, самостійно роблять підрахунок, яку кількість м'ячів вони принесли. Хто більше, той виграв. Окрім цього, учителі проводять естафети у 3 класах з відніманням та додаванням, множенням та діленням (добирають математичні приклади та учні під час естафет з веденням баскетбольного м'яча, розв'язують їх).

Під час модуля «Легка атлетика» учителі розвивають «Математичну компетентність» для виховання швидкісної реакції дітей за допомогою інтегрованих уроків типу: фізкультура-математика. Суть якого полягає в тому, що клас ділиться на дві команди. Учитель задає приклади, які пов'язані з математичними прикладами на множення. Якщо учень дасть правильну відповідь, він вибігає та виконує поставлене завдання вчителем. Той учень який помилився, залишається на місці. Виграє та команда, яка добре знає таблицю множення.

Для учнів середніх класів математичну компетентність учителі пропонують розвивати, запроваджуючи квести. Для перемоги у квесті учням (команді учнів) потрібно розв'язати приклад (логічний чи математичний) та правильно виконати рухове завдання. Часто залучають учнів до суддівства, де є рефері, котрий рахує кількісний склад команд, який підраховує бали команд в іграх чи естафетах. Також під час виконання стрибка у довжину з розбігу учителі створюють такі методичні прийоми, які спонукають учнів до аналізу власних результатів, а саме: після виконання стрибка у довжину порівнюють найкращий та найгірший результат; вираховують середній; аналізують скільки сантиметрів бракує чи більше норми.

Навчають вмінню вимірювати антропометричні показники, рухову активність упродовж дня. На уроках здобувачі освіти ведуть математичні підрахунки. В естафетах використовують математичні дії (підрахунок балів). Як приклад пропонують учням: за відведений час перенести більше предметів. Ходьба і біг по прямій, колу, діагоналі, ламаю. Повторюють форми предметів: обруч – коло, фішка – конус.

В основній частині уроку вчителі дають можливість дітям у грі волейбол самостійно обирати капітанів, набирати команди, розподіляти по зонах, вести підрахунок партій під час навчальної гри з волейболу.

Варто зазначити, що учителі фізичної культури стверджують, що математичну компетентність можна формувати з поєднанням інформаційно-комунікативної компетентності та інноваційності. Це пов'язано з тим, що учні все більше цікавляться своїм руховим режимом дня і велика кількість учнів має фітнес-трекери і, у зв'язку з цим, виникає потреба в аналізі програм на гаджетах, які дозволяють контролювати вагу, сон, частоту серцевих скорочень та програми для виконання домашніх завдань на розвиток різних груп м'язів у старших класах.

У моделюванні уроку фізичної культури з реалізацією інформаційно-комунікативної компетентності, учителі фізичної культури рекомендують педагогічні прийоми, які спрямовані на розвиток цифрової грамотності та розвиток комунікативних здібностей учнів.

Опанування цифрової грамотності в учителів фізичної культури асоціюється із використанням пристроїв для отримання інформації і для вивчення техніки, для контролю фізичного стану і фізичного розвитку. Серед педагогічних ситуацій учителі виокремлюють навчання техніці фізичних вправ з варіативних модулів навчальної програми. Як приклад, під час вивчення бадмінтону, учитель показує відео на телефоні чи комп'ютері, як правильно виконується той чи інший технічний елемент, чи як правильно переміщуватися на майданчику в парній грі. Також учні можуть вдома самостійно переглянути відео з бадмінтону і тим самим поліпшити власне уявлення про виконання технічного елементу. Окрім цього, пропонують у 4-5 класах під час проведення спортивного свята «Веселі старты» учням дивитися відео як правильно виконувати естафету, а в цей момент вчитель проводитиме усне роз'яснення особливостей проведення естафет.

Особливого значення впровадження інформаційно-комунікативної компетентності набуває в умовах дистанційного навчання, яке зумовлене пандемією захворювання Covid-19. Учителі фізичної культури, спілкуючись з учнями під час он-лайн уроків через платформу «Google Classroom», «Zoom», «Googl-meet», перевіряючи відеоролики загальнорозвивальних вправ, записаних учнями, сприяють розвитку цієї компетентності.

Учителі, записуючи відео-ролики, в яких висвітлюють різні форми фізкультурно-оздоровчих занять або майстер-класів з видів спорту, спонукають учнів до застосування комп'ютерних технологій та формування в них основ цифрової грамотності. Під час дистанційного навчання дають завдання учням знайти комплекси вправ, наприклад: в ютубі спеціально-бігові вправи.

Комунікативна компетентність, на думку учителів, формується також через використання жестової мови під час проведення двобічних спортивних ігор, показу, через використання табло для рахунків та аналіз даних, медіа-засобів для вправ, правил гри, техніки безпеки; через підготовку інформації про теоретико-методичні знання кожного вивченого модуля; через обмін думками про показники фізичного стану, які отримано з фітнес-трекерів; через спілкування та аналіз проблемних ситуацій, а також розв'язання їх за допомогою засобів комунікації; через комунікацію під час гри між собою, коли переходять на іншу позицію, передають пас. Наголошують на важливості та необхідності цього, адже це запорука успішної гри.

Ще одним із засобів формування комунікативної компетентності учителі вважають створення разом із учнями статті для сайту школи про спортивне життя школи, змагання. Подібний підхід також дає можливість популяризувати спорт та здоровий спосіб життя на особистих сторінках соціальних мереж.

Висновки. Таким чином, формування в учнів математичної та інформаційно-комунікативної компетентностей доречно здійснювати на основі цифрової грамотності школярів. Встановлено, що учителі фізичної культури формують ці ключові компетентності через ознайомлення з методикою самостійного виконання фізичних вправ на різних інтернет платформах, через перегляд та підготовку презентацій учнями; через пошук в інтернеті відомостей про нові цікаві естафети та ігри.

Слід зазначити, що учителі використовують комп'ютерні технології, тренажерні пристрої для оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності. Як приклад, учителі наводять педагогічні ситуації з аналізом показників фітнестрекерів, а саме: частота серцевих скорочень під час підготовчої, основної, заключної частин уроку; кількість здійснених кроків упродовж уроку фізичної культури; кількість подоланої дистанції, що дозволяє осучаснити урок фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на пошук шляхів впровадження інших ключових компетентностей реформи «Нова українська школа» у фізичне виховання школярів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Барна О.В. Побудова стратегії формування цифрової компетентності вчителя НУШ. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали між-нар. наук.-практ. інтернет конф. (28–29 травня 2020 р., м. Київ)*. Луцьк: СЛУ ім. Лесі Українки. 2020. С. 78–80.
2. Баштовенко О. Нова українська школа – аксіологічні виміри професійної підготовки фахівців фізичної культури. *Наук. вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 56. С. 9–18.
3. Кінах О.М. Формування комунікативної компетентності молодших школярів під час вивчення простого речення. *Професійний розвиток педагога: матер. всеук. наук.-практ. інтернет-конф. «Сучасний вчитель початкової школи: проблеми і перспективи в контексті освітньої реформи»*. Рівне. 2019. С. 44–45.
4. Ковальчук І.В. Формування математичної компетентності як одного із завдань освітньої реформи. *Професійний розвиток педагога: матер. всеук. наук.-практ. інтернет-конф. «Сучасний вчитель початкової школи: проблеми і перспективи в контексті освітньої реформи»*. Рівне. 2019. С. 46–49.
5. Малієнко Ю.Б. Ключові компетентності як інтегративний показник нової української школи. Режим доступу: <https://cutt.ly/iO2VREN>.
6. Онищук С.О. Впровадження концепції нової української школи на уроках фізичної культури. *Наук. часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2019. Вип. 72. т.2. С. 83–87. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.72-2.17>.
7. Павлова І., Сороколіт Н., Соловей А., Петрина Р. Інструмент оцінювання сформованості громадянських компетентностей у процесі фізичного виховання: розробка та підтвердження анкети ССРЕ-10. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2021. № 3(55). С. 21–30. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-21-30>.
8. Панасюк О.М. Нова українська школа як платформа формування ключових компетентностей молодшого школяра. *Професійний розвиток педагога: матеріали всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Сучасний вчитель початкової школи: проблеми і перспективи в контексті освітньої реформи»* Рівне. 2019. С. 95–97.
9. Про освіту. Закон України. Редакція від 21.11.2021 р. № 2145-VIII. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
10. Сороколіт Н.С. Можливості реалізації ключових компетентностей нової української школи у фізичному вихованні школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 3. С. 167–174. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-167>.
11. Турчик І., Сороколіт Н., Цюпак Б. Формування громадянських та соціальних компетентностей в учнів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. № 1(121). С. 102–107. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1\(121\)20.20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.20).
12. Burrows L. Proposed Key Competencies and Health and Physical Education in the New Zealand Curriculum. 2005. Accessed from http://www.tki.org.nz/r/nzcurriculum/references_e.php.
13. Cañadas, L., Santos-Pastor, M. L., & Castejón, F. J. Physical Education Teachers' Competencies and Assessment in Professional Practice. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 2019. 139. P. 33– 41. DOI: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.\(2020/1\).139.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.(2020/1).139.05).
14. Marín Suelves, D., Gabarda Méndez, V., & Vidal Esteve, M. I. E-learning y desarrollo de competencias clave: un estudio bibliométrico. *EDMETIC*. 2021. № 10(2). P. 106–138. <https://doi.org/10.21071/edmetic.v10i2.13361>.
15. Raven J., Stephenson J. Competence in the Learning Society. New York: Peter Lang. 2001. P. 384–437.

THE IMPORTANCE OF USING BIOMECHANICAL ANALYSIS IN THE PROCESS OF LEARNING TECHNICAL ELEMENTS IN ARTISTIC GYMNASTICS AMONG JUNIORS

ЗНАЧЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ БІОМЕХАНІЧНОГО АНАЛІЗУ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ СЕРЕД ЮНІОРІВ

Currently, the issues related to the accuracy of technical execution are the main criterion for an ascending trend regarding performance.

The purpose of this paper was to present the importance of biomechanical analysis in the process of learning technical elements in artistic gymnastics among juniors. In this respect, our research proposes to highlight, from a critical perspective, the complexity of technique in artistic gymnastics, requiring new technologies able to decipher the inner movement mechanisms leading to performance improvement.

The analysis of technique reveals the following components: technical element, technical procedure, style and basic mechanism of technical procedure. Learning any technical procedure is based on models established by specialists following up numerous and thorough studies of biomechanics. The study of technique and the determination of its rules lead to increasing speed of execution, optimal coordination, identification of mistakes etc

By applying the quantitative analysis of video-technical training in gymnastics, especially in juniors, they made premises that technical training should be based on biomechanical recommendations, making the training objective scientific and implemented in practice. The detailed knowledge of kinematic and dynamic characteristics intervention of specialists in sports training objective, technical training by converting quantitative information of motion parameters in precise exercise instructions that marks the exercise basic methods. The objective conducting of the technical training process can thus contribute to the rapid evolution towards higher technical requirements, and the detection of technical and physical potential reserves that can help harness the increasing difficulty of execution and the transition to a high technical group for the athletes who display such unexplored reserves.

Key words: *artistic gymnastics, biomechanical, technical analysis, female juniors, training.*

В даний час питання, пов'язані з точністю технічного виконання, є основним критерієм

висхідної тенденції щодо продуктивності.

Метою даної роботи було представити значення біомеханічного аналізу в процесі навчання технічних елементів художньої гімнастики серед юніорів. У цьому відношенні наше дослідження пропонує висвітлити з критичної точки зору складність техніки художньої гімнастики, що вимагає нових технологій, здатних розшифрувати внутрішні механізми руху, що ведуть до покращення продуктивності.

Аналіз техніки виявляє такі складові: технічний елемент, технічну процедуру, стиль та основний механізм технічної процедури. Вивчення будь-якої технічної процедури базується на моделях, створених фахівцями після численних і ретельних досліджень біомеханіки. Вивчення техніки та визначення її правил веде до збільшення швидкості виконання, оптимальної координації, виявлення помилок тощо.

Застосовуючи кількісний аналіз відеотехнічної підготовки зі спортивної гімнастики, особливо у юніорів, вони зробили передумови, що технічна підготовка має базуватися на біомеханічних рекомендаціях, роблячи навчання об'єктивним науковою та реалізованою на практиці. Детальні знання кінематичних і динамічних характеристик втручання фахівців у спортивну тренувальну мету, технічну підготовку шляхом перетворення кількісної інформації параметрів руху в точні інструкції до вправ, що позначають основні методи вправи. Таким чином, цілеспрямоване проведення технічного тренувального процесу може сприяти швидкому розвитку до вищих технічних вимог, а також виявити резерви технічного та фізичного потенціалу, які можуть допомогти використати зростаючу складність виконання та перехід до високої технічної групи для спортсменів, які відобразити такі нерозвідані запаси.

Ключові слова: *художня гімнастика, біомеханіка, технічний аналіз, юніорки, тренування.*

UDC 374.32

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.12>

Tanasă A.R.,

Teaching assistant, PhD the Faculty of Physical Education and Sport University of Iași

Moraru C.E.,

Associate Professor at the Faculty of Physical Education and Sport University of Iași

Introduction

Artistic gymnastics is, beyond doubt, one of our most comprehensive sports. It has brought great service to the Romanian people, hard to estimate. It has made us known as a nation throughout the world and domestically. Thanks to it, we have been admired everywhere, and it has brought us remarkable satisfactions, the conscience of the value and talent characterising us as a nation. The Romanian gymnastics school is a prestigious reality, proven by the results often monopolising the medals of the great international competitions and the enthusiasm and admiration of spectators. It is also proven by the other features related to the notion of school [1].

Modern artistic gymnastics has evolved in line with the regulations and trends of sports worldwide. Artistic gymnastics development and enhancement as a process, the details of methodology followed the analyses necessary for the Olympic cycles, thus leading to an effective management of multi-annual sports practice [16].

Artistic gymnastics has recorded remarkable progresses, highlighting the fact that it develops in accordance with the trends of performance sport, but it has its specific features too, such as: increase of sports mastership, increase and rivalry of competitive programs, processing of new complex routines, sports mastership that reaches virtuosity; improvement of

components that provide the training of high classification gymnasts [16; 17].

General aspects

Nowadays, the issues related to the accuracy of technical execution constitute the main criterion for an ascending trend of performance as a whole. The complexity of gymnastics technique requires the use of a new technology able to decipher the inner movement mechanism, to know and increase performance. Modern trends derive from knowing biomechanics as a branch of science, the main target of which is to discover these mechanisms [14].

In the specialized literature, the general problems of biomechanical analysis of contemporary technique and the knowledge of factors decisive for the technical training and contents of the optimization of gymnastics training are insufficiently treated and known. Current concerns in scientific research on the biomechanical issues in gymnastics and the characteristics of rotation routines were expressed by many researchers, including those presented in this research.

In addition, in the specialized literature, the general problems of biomechanical analysis of the current technique and the knowledge of the determining factors for technical training and the content of training sessions improvement in gymnastics are insufficiently treated and known. Current concerns in the scientific research on the biomechanical aspects of gymnastics and the characteristics of rotation exercises have been manifested by [6].

Biomechanical researches in artistic gymnastics can be performed using biomechanical methods and also methods taken from other fields of knowledge (pedagogical, mechanical, physiological, psychological, medical ones etc.), mainly intended to highlight the features of movement on various apparatus by selecting the means of recording, processing and analyzing the data obtained [15].

In this context, it is clear that each one of the modern sports is based on exercises that vary depending on general volume of the material and on specific structure; the problem of motor skills transfer is highlighted differently [11].

The macro methods of learning difficult acrobatic and gymnastics exercises of coordination, also the logical structural diagram for achievement in sports training are well presented by Prof. V. Boloban (1988). Structurally, the macro methods introduce the functional assembly of long-term programs for learning the exercises of "movement school", the basic level of specialization, of the arbitrary and final programs, also the development of physical qualities consistent with the technical training based on the influence of key concrete goals of gymnasts' sports training [3].

The biomechanics is an important science the physical education, thereby sports analyzed and thereafter correct the technical errors.

Gymnastics is more related with biomechanics than other sports, this science contribute in the analysis, illustration, understanding, and improvement of sports technique. Biomechanics discover and identify the errors that we cannot found by visual observation and require camera or specific programs, this happen only by partition the skill and therefore decision the nature of each one [4].

To improve the vault technique in gymnastics is to obtain an ideal trajectory of the mass center, to increase the height and length of flight, namely the flight time in the second part of the vault. The trajectory must be broad to allow full body rotation of the gymnast around horizontal and vertical axis. All this implies running speed, springboard attack and take-off of great effectiveness, the vaulting platform attack and take off from two hands with a clear rise of center of gravity with a distinct and unmistakable manner of body position, leading to a higher sports score. The video method and image analysis with specialized software objectivise and improve the technical training at this apparatus. Internationally, there is a clear trend of sports training orientation on quantitative criteria based on IT technology instead of a traditional training based on qualitative informational methods with procedures based on practical experience [5].

In artistic gymnastics, technical training must be very demanding, because the primacy in competitions is determined by the accuracy of movement (amplitude, expressiveness, fluidity of movement a. s. o.). The analysis of technique reveals the following components: technical element, technical procedure, style and basic mechanism of technical procedure. Learning any technical procedure is based on models established by specialists following up numerous and thorough studies of biomechanics. The study of technique and the determination of its rules lead to

A new view of the latest technologies

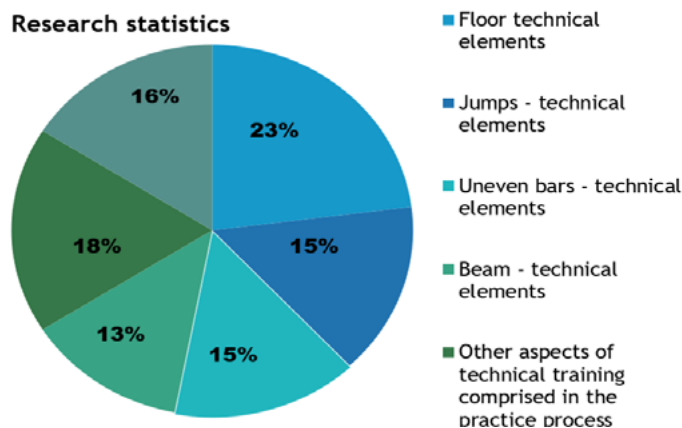


Fig. 1 Current state-of-the-art regarding the evaluation of technical training in gymnastics among juniors (resulted from the scientific literature)

increasing speed of execution, optimal coordination, identification of mistakes etc. [8].

The biomechanical analysis of artistic gymnastics elements highlights the dynamic and cinematic characteristics of the key-parts within an athlete's technique. The efficiency of using transfer technology throughout it improves the initial phase in women's artistic gymnastics [14].

The biomechanical analysis of technical elements specific to beam in artistic gymnastics contributes to a deep insight into the phasic structure of the technique and the elaboration of modern training teaching programs created to optimise these elements [18].

For efficiency purposes, in the technical training teaching programs, it is essential for the acquisition of procedure technique to be performed accurately, without any errors, from the initial phases of technical training among children [19].

The training process in artistic gymnastics

Elements performed by top athletes in gymnastics are, as a rule, an upgrade of basic elements that are taught in the training process in the younger categories. Technically correct performance of the basic elements allows the contestants' advancement and development in the youth and later the senior category. Points that distinguish top athletes from others are elements of the highest difficulty levels, which are usually extremely complex by their motor structures and where the possibility of error or injury during the performance is extremely high.

Therefore, in the construction of methodical procedures we implement the biomechanical analyses that in terms of kinematics and dynamics allow us to construct biomechanical models of movement, and to explain the important parts of the movement performance. In the selected element learning process this enables us to stay limited through individual methodical steps on the special part of the movement, which is for the final performance of the element presented as a whole, the most important [9, 10].

The problem of correct exercise techniques is now a necessary support to achieve maximum efforts saving energy and the main criterion for performance. (1) In this respect, we can say that technical training is higher if based on biomechanical principles for conducting motion, but also promoting a line that follows a methodical system of rules, rooted in scientific analysis. These aspects lead to the formation of stable and precise technical skills, without failures or accidents, by developing own resources of physical potential.

Optimization, simplification and rationalization of training methods content are the rules of modern sports training in gymnastics, supported by the requirements of competition and selective approach of effective technical structures, providing perspective and learning those movements, rated in competition [7].

All artistic gymnastics elements have a specific technique, which should be approached in the acquisition of all movement-related elements. There are elements with a simple structure, which is easy to understand and execute by the athletes. There are also elements with a complex structure, which sometimes require an alteration of the learning process and new methodical procedures and new methods [7].

Conclusions

Upon studying the literature, we have noticed that the effective use of learning transfer in gymnastics routines on various apparatus, based on the biomechanical analysis of the key-elements of sports technique may contribute to an increase in routine difficulty, in technical execution and in higher performances during competitions.

By applying the quantitative analysis of video-technical training in gymnastics, especially in juniors, they made premises that technical training should be based on biomechanical recommendations, making the training objective scientific and implemented in practice. The detailed knowledge of kinematic and dynamic characteristics intervention of specialists in sports training objective, technical training by converting quantitative information of motion parameters in precise exercise instructions that marks the exercise basic methods. The objective conducting of the technical training process can thus contribute to the rapid evolution towards higher technical requirements, and the detection of technical and physical potential reserves that can help harness the increasing difficulty of execution and the transition to a high technical group for the athletes who display such unexplored reserves.

REFERENCES:

1. Bibire, M., Dumitru, R. (2001). *Uneves paralels – Modernization of training*. Publishing House: Media TM, Bacău, p. 5.
2. Bibire, M., Dumitru, R. (2001). *Paralele inegale, modernizarea antrenamentului*, Publishing House: Media TM, Bacău, p. 124.
3. Boloban V.N. (2011). *Dolgovremennye programmy obuchenija uprazhnenijam sportivnoj akrobatiki*. *Nauka v Olimpijskom Sporte*, 1-2: 75–86.
4. Brekea, G., Mohammad, Y. (2004). *A correct way to catch by finger of pool hand of crossbow*, Eskendria University, Egypt.
5. Cretu, M. (2007). *The characteristics of the preparation model inside highly*. *Journal of Physical Education and Sport*, 7(4): 37–41.
6. Crețu, M., Bărbulescu, M. (2004). *Biomechanics of back giant on uneven bars*, *Publishing House of Pitești University*, 2: 17-23.
7. Dumitru, I. (2015). *Artistic Gymnastics*. Publishing House: University "Alexandru Ioan Cuza", Iasi, pp. 9–11,
8. Dragnea, A., & Mate-Teodorescu S. (2002). *Theory of Sport*. Publishing House: FEST, Bucharest, pp. 181–187.

9. Kolar, E., Veličkovic, S., Pavletič Mitja, S. (2015). Importance of Biomechanical modelling for technical preparation of a gymnast. *Publishing House: FEST*, 2, pp. 9–11.
10. Kolar, E., Andlovic-Kolar, K., Štuhec, S. (2002). Comparative analysis of selected Biomechanic characteristics between a support backward swing and support swing for the 1 – 1/4 straddle-piked forward salto on the parallel bars. *Sports Biomechanics*, 1 (1): 69-78.
11. Gaverdovskij Ju. K. (2002). *Technique of Gymnastics Exercises*. Moscow: Terra – Sport Publishing House, pp. 282–288.
12. Potop V., Cretu M. (2018). Analysis of physical training influence on the technical executions of the dismounts off the uneven bars. *Pedagogic, Psychology, Medical – Biological Problems of Physical Training and Sport*, 22: 28.
13. Potop, V., Crețu, M., Buftea, V., Ulăreanu, M.V. (2018). Analysis of the specific physical training influence on the technical execution of double salto backward on the floor. *Journal of Physical Education and Sport*, 18: 2186–2192.
14. Potop, V. (2013). Macro – methods of Learning the Technical Elements of Junior Female Gymnasts in the Stage of Sports Training basic Specialization. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 92: 747–751.
15. Potop, V. (2007). Adjustment of Motor Behavior in Women's Artistic Gymnastics by Biomechanical Study of Technique. Bucharest: "Bren" Publishing House, pp. 140–153.
16. Suchilin N.G. (2004). *Gimnastika: Teorija i Praktika: Metodicheskoe Prilozhenie k Zhurnalu «Gimnastika»*. Federacija Sportivnoj Gimnastiki Rossii. *Sovetskij Sport*, 1: 5-13.
17. Suchilin, N. G. (2010). *Gimnastika: Teorija i Praktika*. Izdatel'stvo Sovetskij Sport, Federacija Sportivnoj Gimnastiki Rossii, 2: 5-13.
18. Ulăreanu, M.V., Murărețu D.C., Potop, V. (2019). Comparative Analysis of the Performance Results of Junior Weightlifters Aged 9 to 12 Years. *Scientific Journal of Educational, Sport and Health*, 20 (2): 169–179.
19. Ulăreanu, M.V., Potop, V., Timnea, O.C. & Cheran, C. (2014). Biomechanical characteristics of movement phases of clean & jerk style in weightlifting performance. *Procedia – Social and Behavior Science*, 137: 64–69.

IDENTIFYING SYSTEMATIC BARRIERS IN ADOPTING THE MODEL OF INCLUSIVE EDUCATION BY HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN THE REPUBLIC OF MOLDOVA

ВИЯВЛЕННЯ СИСТЕМНИХ ПЕРЕШКОД У ПРИЙНЯТТІ МОДЕЛІ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ ВИЩИМИ НАВЧАЛЬНИМИ ЗАКЛАДАМИ РЕСПУБЛІКИ МОЛДОВА

The given article records the types of barriers in the university environment faced by people with disabilities in our country. There are numerous studies aimed at identifying barriers faced by people with disabilities in their access to world-wide education, and it has been highlighted the following issues, which can be found in most educational settings in different countries. The Inclusive Education Development Program contributes to ensuring equal opportunities and access to quality education for every child, young person, adult, at all levels and stages of the education system, by removing the barriers encountered. There was a lack of procedures to facilitate access to education at upper secondary and tertiary levels. In their absence, pupils and students are forced to make their needs known and to negotiate the conditions for participation in education, although this is a fundamental right of theirs. The curriculum can be adapted or modified to meet the needs of children and students with special educational needs. The way the curriculum is reflected in the individualized educational plan for the pupil/ student with special educational requirements. The educational Code explicitly regulates inclusive education and establishes education for children with special educational needs, such as people with learning, communication, and interaction, sensory, physical, emotional, behavioral, and social difficulties, as an integral part of the education system. The education strategy aims to establish a system of education that is accessible to all by promoting and ensuring inclusive education at all educational levels.

The achievements of some people with disabilities who are studying in higher education (undergraduate or master's degree) or who have obtained a doctorate should not be overlooked, but these achievements cannot be attributed to the education system and services. rather than the personal efforts of young people with disabilities and their families.

Key words: barriers, skills, access, people with disabilities, education, university environment, competent specialists, curricular adaptation, training, employment.

У наведеній статті фіксуються види бар'єрів в університетському середовищі,

з якими стикаються люди з обмеженими можливостями в нашій країні. Існують численні дослідження, спрямовані на виявлення перешкод, з якими стикаються люди з обмеженими можливостями у своєму доступі до всесвітньої освіти, і було висвітлено наступні проблеми, які можна знайти в більшості навчальних закладів у різних країнах. Програма розвитку інклюзивної освіти сприяє забезпеченню рівних можливостей та доступу до якісної освіти для кожної дитини, молодої людини, дорослої людини на всіх рівнях і етапах системи освіти, усуваючи перешкоди, що виникають. Не вистачало процедур для полегшення доступу до освіти на рівні старшої середньої та вищої ланки. За їх відсутності учні та студенти змушені повідомляти про свої потреби та домовлятися про умови участі в освіті, хоча це їхнє фундаментальне право. Навчальний план може бути адаптований або модифікований для задоволення потреб дітей та учнів з особливими освітніми потребами. Спосіб відображення навчальної програми в індивідуальному навчальному плані для учня/студента з особливими освітніми вимогами. Освітній кодекс чітко регулює інклюзивну освіту та встановлює освіту для дітей з особливими освітніми потребами, такими як люди з проблемами навчання, спілкування та взаємодії, сенсорними, фізичними, емоційними, поведінковими та соціальними труднощами, як невід'ємну частину системи освіти. Стратегія освіти спрямована на створення доступної для всіх системи освіти шляхом сприяння та забезпечення інклюзивної освіти на всіх освітніх рівнях. Не варто нехтувати досягненнями деяких людей з обмеженими можливостями, які навчаються у вищих навчальних закладах (бакалавраті чи магістратурі) чи здобули докторський ступінь, але ці досягнення не можна віднести до системи освіти та послуг, а не особистими зусиллями молодих людей з інвалідністю та їхніх сімей.

Ключові слова: бар'єри, навички, доступ, люди з обмеженими можливостями, освіта, університетське середовище, компетентні спеціалісти, адаптація навчальної програми, навчання, працевлаштування.

UDC 373.3

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.13>

Cebotaru Nina,

Ph.D.,

Lecture at the Department Physical Therapy

State University of Physical Education and Sport

Savițchi Svetlana,

Ph.D. student, Assistant at the

Department Physical Therapy

State University of Physical Education and Sport

Introduction

Access to education is a fundamental human right. Education provides the basis for the personal, professional, economic, and social development of the individual. Through education, people with disabilities can develop their skills and reach their full potential. However, many barriers to reaching the potential of people with disabilities and the contribution they could make to society remain. These barriers can be physical, mental, social, or financial.

Barriers – as defined in the CIF – are “factors in a person's environment that, by their absence or presence, limit their functioning and create disability. Possible barriers may be inaccessible physical environment, lack of relevant assistive / support technologies, negative attitudes of people towards disability, and services, systems, and policies that either does not exist or raise barriers to the involvement of all people with disabilities. health in all areas of existence” [1; 5, p. 60].

The purpose of the research is to identify systematic barriers in adopting the model of inclusive education by higher education institutions in the Republic of Moldova.

Research hypothesis: it is assumed that the identification of barriers in the adoption of the model of inclusive education by higher education institutions in the Republic of Moldova will streamline the inclusion process.

The objectives of the study:

1. Studying the theoretical and practical aspects of inclusive education by higher educational institutions in the Republic of Moldova.

2. Determining the barriers in adopting the model of inclusive education by higher educational institutions.

3. To propose the recommendations for higher educational institutions to remove barriers and adopt the model of inclusive education.

Material and methods:

Out of the total group of 50 subjects, 12 are students, 38 are graduates of higher education, one is a student of the post-secondary school and another is a graduate of the post-high school. Therefore, more than half of the total number of investigated subjects have experience in accessing this level of education.

The relationship between the type of disability and the university specialization attended or graduated attests to international, public administration, or computer science. Subjects with hearing impairments turned to special psychology or psych pedagogy, social support, and even specialization in theology (fig. 1). Subjects with neuromotor disabilities attend or have completed specializations in

the categories "psychology, special pedagogy or pedagogy", "mathematics, informatics", "physics", and other specializations (arts, physiotherapy, marketing, international relations, public administration, theology). Therefore, it is a wide range of university specializations, of regular high school graduates, two-thirds went to continue their studies at the university level, while of the high school graduates, only half had access to this level of education. Therefore, attending a special high school induces a certain disadvantage, a reduction of chances concerning access to higher-level education, compared to attending high school; quite a few subjects mentioned that in the high schools the quality of their training was lower, and this was recognized with the access to higher education when they found that there were other requirements in the learning process. It should be noted that for some special high school graduates, an important role was played by certain personal factors as compensation for the deficits of the training offered by formal education.

Only 15 subjects completely followed the path of special education, from kindergarten to high school.

Another 11 participants did not attend kindergarten, after which they entered special education, and remained there until graduating from high school.

Many studies have aimed to identify the barriers that people with disabilities face in their access to education worldwide [4, p. 88, 6, p. 144]. A comprehensive approach to these barriers appears in a paper developed in Australia, which highlighted the following issues, can be considered universally valid, and can be found in most educational settings in different countries:

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE TYPE OF DISABILITY AND THE UNIVERSITY SPECIALTY

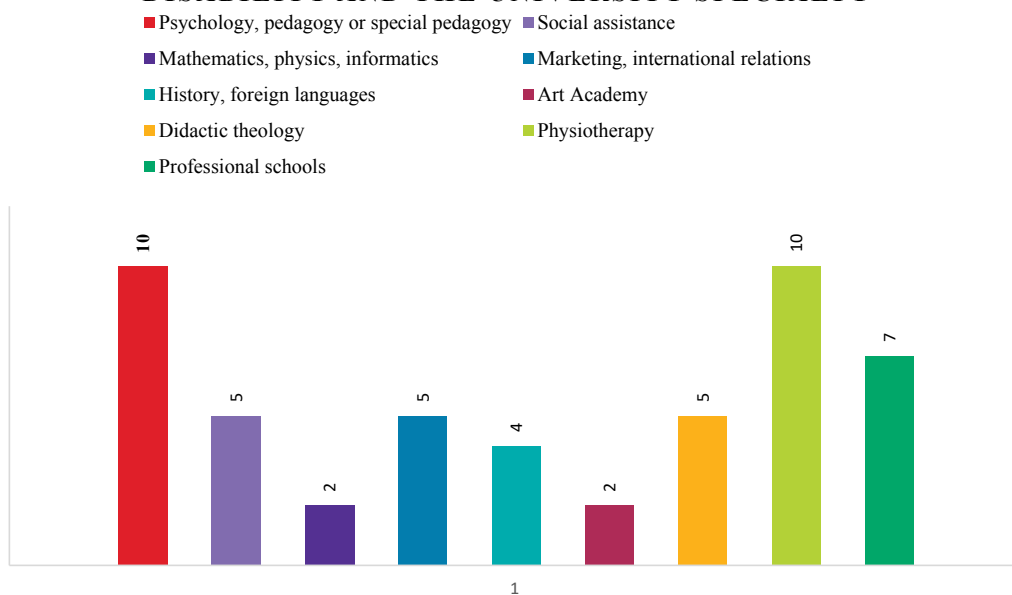


Figure 1. The relationship between the type of disability the university specialty

1. Lack of information for families or prospective students about possibilities and options. Many parents do not know what the possible options are for their children in universities, or about access to supporting services.

2. Insufficiency of equipment, assistive technology, and other types of technical support. Obtaining the right equipment for certain students, from hearing aids to electronic mobility devices, walking frames is an ongoing barrier to ensuring equitable access to education at all levels.

3. The need to adapt the curriculum; limited curriculum; situations in which it should not be addressed. Components of some courses (disciplines) that are not accessible. Although much work has been done to adapt the curriculum to a wide range of people of different age groups with different abilities, this remains one of the biggest areas of difficulty for education providers and students. It is an extremely broad field given the individual nature of students, their needs, and their willingness to learn. In some cases, the adaptation is less understood. A separate issue arises when training courses (vocational, academic) include certain segments that the student with a disability cannot access. This creates difficulties in enrollment, accreditation of training, or post-qualification.

4. Family-denied or unrealistically minimized disability. Sometimes, the family denies or does not inform the institution about the degree of disability, or requires the institution to provide education well above the level of the student's ability with a disability. This creates sensitive issues for teachers and educational institutions.

5. Mandatory training of teachers and staff. This is probably the biggest problem in the whole spectrum of barriers to access education for students with disabilities, along with the problem of insufficient funding for infrastructure. Some teachers have trained decades ago, without expecting to have students with

disabilities in the group. For the most part, teachers are willing to deal with several such students, but to gain the essential confidence to enable them to have creative and sensitive teaching, they need training, theoretical and practical consolidation regularly and a consultation mechanism, for example, a specialist to ask how to proceed in different situations they are facing.

6. Access to buildings. Many of the buildings used for the courses are not physically accessible. Many of them are not suitable for changes or changes would require huge costs.

7. Transport: barriers (functional and financial) in terms of transport to and from the university. Many students with disabilities have mobility limitations. Many have inappropriate behaviors, which may be allowed in the auditorium, but which would create difficulties or embarrassment for the student in public. Many have physical and medical problems that make it difficult to use public transportation. Some attend schools away from home because those units provide them with support and accessibility. The cost of special transportation is expensive. The availability of family members to transport students is not always possible, especially when everyone is working.

8. Conscious or unconscious discrimination at the level of some educational institutions, including the lack of understanding of the relevant aspects. Both forms of discrimination, direct or indirect because of disability, occur regularly at the level of education authorities. In some cases, discrimination against students is open and direct; in others, it is based on a lack of knowledge of disability issues and inclusive practices. Until a higher level of knowledge and understanding of disability and its effects is reached, until human rights and principles, experience, and the practice of inclusion have been reached, as a rule, individuals and institutions will continue to discriminate against, or without their knowledge. However, the field of education is supported by a

broad movement towards equitable access for people with disabilities to education.

9. Lack of familiarity with anti-discrimination legislation. Many education providers are unaware of their legal obligations and do not know how to interpret reality from this perspective.

The social inclusion of people with disabilities is a complicated and long process, but through the efforts of the state and the community, their participation in various activities and fields (education, health, sport, etc.) can be ensured, classifying them as citizens with equal opportunities and rights in the field of work, etc. In this context, concrete steps are required, concrete

Barriers to access to educations in percentages

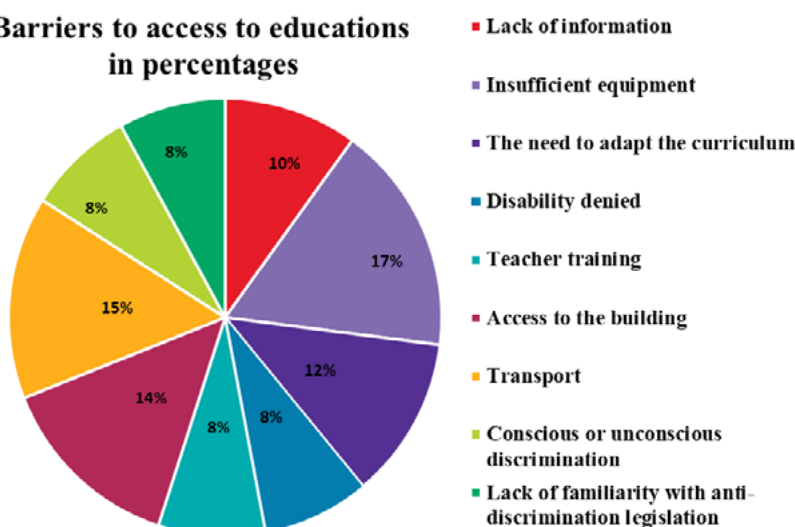


Figure 2. Barriers to inclusion in higher education institutions

measures and the whole community will be involved in these activities [2, p. 2; 3, p. 14].

Next, we propose a chart to have a concrete picture of the reality in which there are young people with disabilities and to draw some conclusions (fig. 2):

In conclusion, we can say that:

There is a lack of procedures at the level of higher education institutions to ensure access and equal opportunities for students with disabilities. In their absence, each student ends up negotiating individually with the teachers regarding the participation in the courses, the obtaining of the course support, the accomplishment of some activities specific to the study disciplines, and the way of examination for the evaluation and grading.

Some teachers are reluctant to provide course materials because they could reach out to other students and demotivate them in terms of attendance. In addition, difficulties have been reported with PowerPoint materials, which cannot be adequately tracked by students with sensory impairments.

Access is often difficult due to architectural barriers, stairs, lack of elevators, lack of adapted toilets, etc.

The educational context seems to show an acceptance of students with disabilities, but this acceptance is rather reserved, based on common sense and not on principles, facilities, procedures, and a knowledge of what is disability is, and the right of people with disabilities to education.

Teachers' attitudes seem to be acceptable, even if initially (under pressure from stereotypes, prejudices, or ignorance about disability) they are marked by a lack of confidence that a student with a disability could cope with the demands of the learning process.

The attitudes of other students also seem to be acceptable (with some exceptions) and in most cases, the support they give to their peers with disabilities is extremely important. However, it should be noted that in the relationships between students, certain transactions take place, in the sense that sometimes students with disabilities end up supporting their colleagues, by sharing courses received individually from teachers or registered.

Most universities abroad have developed a culture of accepting students with disabilities, created facilities, and developed procedures through which they are facilitated access and are guaranteed the conditions for participation in various activities (courses, seminars, exams, recreation, etc.).

General proposals on improving access to education for young people with disabilities

– harmonization of legislation, emphasizing the fundamental right of access to education of persons with disabilities, by the principles of inclusive education at all levels;

– training and improvement of teachers to develop the skills necessary for the proper conduct of activities with students with various disabilities;

– defining clear responsibilities at the level of each school regarding the cases of young people with disabilities and/or special educational needs (for example, in most Western universities there is a dedicated person to provide answers to the needs of students with disabilities, who, together with them, deals with all the necessary conditions to ensure participation in academic life;

– improving the access to the technology of students with disabilities;

– providing adequate counseling and guidance services;

– organization of awareness campaigns, in which to emphasize the fundamental right to education and to demonstrate the negative character of some mentalities, stereotypes, prejudices.

Therefore, we need sustained efforts, well thought out and adjusted to the reality of our country, goodwill and dedication, understanding and tolerance, love for our neighbor. Or, the most complicated change is related to the collective and individual mentality, to the relationships between people, to the attitudinal reactions.

REFERENCES:

1. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. 5 January. 2022 <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>
2. Cebotaru N., Racu S. *Inclusive school environment and mechanisms for the emergence of segregation barriers in school*, „SPORT AND SOCIETY”. În: *Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*, Volume 20, Issue 1 (2020), Iași, România, <https://www.sportsisocietate.ro/articol/492>
3. Racu S., Racu A., Popovici D.V., Popa-Velea O., Tudorache L.A., Diaconescu L.V. *Incluziunea social în mediul academic: provocări, oportunități, soluții contemporane: suport didactic*, Chișinău: Pontos, 2019. 132 p. ISBN 978-9975-72-412-8.
4. Racu A, Racu S., ș.a. *BAZELE TEORETICO-PRACTICE ale educației tinerilor cu dizabilități în instituțiile universitare*. Ghid științifico-metodic. Chișinău: UPS „I. Creangă”, 2018. 192 p. ISBN 978-9975-51-999-1.
5. Cebotaru N., Savițchi S. *Identificarea barierelor sistematice în adoptarea modelului educației incluzive de către instituțiile de învățământ superior din Republica Moldova*. În: *Accesibilitatea tinerilor cu dizabilități în universități (orientări teoretice și practice)*. Chișinău: Ed. Pontos, 09-10 decembrie 2017. p. 59-65. ISBN 978-9975-51-900-7.
6. Manea L. (coordonator), *Accesul la educație a tinerilor cu dizabilități în România, cu focalizare pe învățământul secundar superior, vocațional și universitar*, 2016. 189 p.

VIRTUAL MODELING AND SIMULATION OF THE COLLISION OF TWO ATHLETES IN SPORTS

ВІРТУАЛЬНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ТА ІМІТАЦІЯ ЗІТКНЕННЯ ДВОХ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТІ

With the help of a specialised software used in mechanical engineering, there was created an independent modulus to simulate the impact between two human bodies. Thus, considering the material properties afferent to human body, the initial speeds, the restitution and friction coefficients, the created modulus may specify the values of velocities and accelerations after the impact, of the bodies, the meaning of these velocities and accelerations and maximum stresses that occur, as well the location of these stresses. The theoretical values of velocities were compared to the experimental values, being done the corresponding corrections to validate the software modulus. The collision of two athletes can be viewed from two perspectives, namely: in terms of sports performance and in terms of the traumas that can occur in athletes. From a performance perspective, impact force is important in freestyle wrestling or Greco-Roman wrestling, sumo, rugby, etc., and can make the difference between winner and loser. In contrast, the traumas caused by the impact force can sometimes be severe enough, requiring long periods of hospitalization and recovery. The virtual simulation, based on the suitable software, allows the coach and the technical staff to prepare the athletes so as to either obtain a certain impact force, or to diminish the impact force with the opposing athletes. The software module was tested for the collision of two athletes in the game of rugby. Thus, using a rugby team from Iasi, we simulated the collision of two athletes each in a gym and we determined experimentally, by videographic method, the impact speeds which, then, we compared with those obtained with the help of software module. The initial impact velocities used in the software module were those determined experimentally. The values obtained for the velocities of human bodies after collision, using the software module, by simulation, are very close to those obtained by experimental measurements. For the future, we aim to improve this software module by performing experimental measurements during sports competitions and comparing them with the values determined by simulation.

Key words: *biomechanics, velocity, force, impact, performance, injury.*

За допомогою спеціалізованого програмного забезпечення, яке використовується в машинобудуванні, було створено неза-

лежний модуль для імітації удару між двома людськими тілами. Таким чином, враховуючи властивості матеріалу, властиві тілу людини, початкові швидкості, коефіцієнти відновлення і тертя, створений модуль може задавати значення швидкостей і прискорень після удару, тіл, значення цих швидкостей і прискорень і максимальних напружень. які виникають, а також розташування цих напружень. Теоретичні значення швидкостей порівнювали з експериментальними, проводячи відповідні виправлення для перевірки програмного модуля. Зіткнення двох спортсменів можна розглядати з двох позицій, а саме: з точки зору спортивних результатів і з точки зору травм, які можуть виникнути у спортсменів. З точки зору продуктивності, сила удару важлива у вільній боротьбі або греко-римській боротьбі, сумо, регбі тощо, і може зробити різницю між переможцем і переможею. Навпаки, травми, викликані силою удару, іноді можуть бути досить серйозними, що вимагають тривалих періодів госпіталізації та відновлення. Віртуальне моделювання, засноване на відповідному програмному забезпеченні, дозволяє тренеру та технічному персоналу підготувати спортсменів так, щоб або отримати певну силу удару, або зменшити силу удару зі спортсменами-суперниками. Програмний модуль тестували на зіткнення двох спортсменів у грі регбі. Так, за допомогою команди з регбі з Яссів ми змоделювали зіткнення двох спортсменів у спортзалі та експериментально визначили відеографічним методом швидкості удару, які потім порівнювали з отриманими за допомогою програмного модуля. Початкові швидкості удару, використані в програмному модулі, були визначені експериментально. Значення, отримані для швидкостей людських тіл після зіткнення за допомогою програмного модуля, шляхом моделювання, дуже близькі до отриманих при експериментальних вимірюваннях. На майбутнє ми прагнемо вдосконалити цей програмний модуль, проводячи експериментальні вимірювання під час спортивних змагань та порівнюючи їх із значеннями, визначеними за допомогою моделювання.

Ключові слова: *біомеханіка, швидкість, сила, удар, продуктивність, травма.*

UDC 37.022

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.14>

Iacob R.M.,

Lecturer at the Faculty of Physical Education and Sports
Alexandru Ioan Cuza University of Iasi,
Romania

Budescu E.,

Associate Professor at the Biomechanics,
Mechanical Engineering Faculty
Gheorghe Asachi Technical University
of Iasi, Romania

Introduction

The issue of the collision of two athletes started from the studies carried out in the automotive engineering related to the impact between a human body and an inert rigid body. Thus, the impact between the head of an athlete without a helmet and another body was analysed using finite element analysis [1; 2; 3], to observe the distribution of mechanical stresses in the skull. Kinematic analysis for the impact of the human head and another body can be performed with

Model-Based Image-Matching (MBIM) method [4; 5]. There can be serious consequences for human head trauma, including concussion [6; 7; 8; 9].

The mathematical modeling of the impact during the game of two human subjects, performed on the basis of the law of conservation of mechanical momentum and restitution coefficient, allows the calculation of athletes' speeds after collision and the average percussive force [10; 11; 12]. The average percussive force is related to the variation of the

mechanical impulse in the collision, it being dependent on the mass of the subject and on the velocities of the subject immediately before and after the collision. Characteristic for the movement during the collision is the sudden variation of the velocity in the short time interval that lasts this phenomenon. As a consequence, the magnitudes that characterize motion (respectively momentum and kinetic energy) also vary greatly. Collision of two objects or two human subjects is a process taking place in a very short time. During this action, on the two human subjects a very big percussion force acts, representing the force of reciprocal pressing of the impacting bodies. During the impact, the percussion force is subjected to very big variations. The exact mathematical law of variation is relatively difficult to evaluate. Usual calculus is using an average percussion force, that is defined as a percussion force causing the same effect as the real percussion force.

Graphic software module

To represent the collision of two athletes, a generic model of a human subject was first created, using a CAD program of 3D construction of objects. This model can be customized, depending on the general body dimensions of the athlete, as well as the weight or biomechanical characteristics of "material" of the body (mass density, average modulus of elasticity, Poisson's ratio, etc.).

With the help of the equations of motion, two bodies have been defined that approach each other, with different velocities and that collide. As initial data for the impact, the velocities before the collision, the relative position between the two athletes, the coefficients of friction with the ground and the restitution

coefficient to collision between the two subjects were introduced.

As output data, the graphics module provides the following information for each athlete:

- athletes' velocities after the collision, these being given both in terms of the x, y and z components, and in terms of the resulting velocity;
- athletes' accelerations, in the same way as velocities;
- the distribution of mechanical stresses in the two bodies during the collision, which allows the calculation of the maximum impact force.

The simulations can be performed immediately, by modifying the input data, the program offering the data of interest, kinematic for the sports coach, regarding the performance and the mechanical tensions, for the sports doctor, regarding the injuries that can occur. Figures 1 and 2 show two sequences of the software graphics module, which show values with input data and impact velocities graphs, respectively.

In the same way you can see the graphs corresponding to the accelerations of the two athletes. If desired, activating the option of "finite element analysis", denoted "FEA", determines the distribution of equivalent mechanical stresses von Mises in the two generic bodies representing the two athletes.

Results and Discussion

A total of 52 rugby players took part in the experiment, grouped in pairs so that we had 26 teams. For each team, a video recording of the collision was made in the gym. Some of these records have been removed due to the fact that they did not guarantee a real collision. In the end, twenty recordings with real collisions resulted, which were processed.

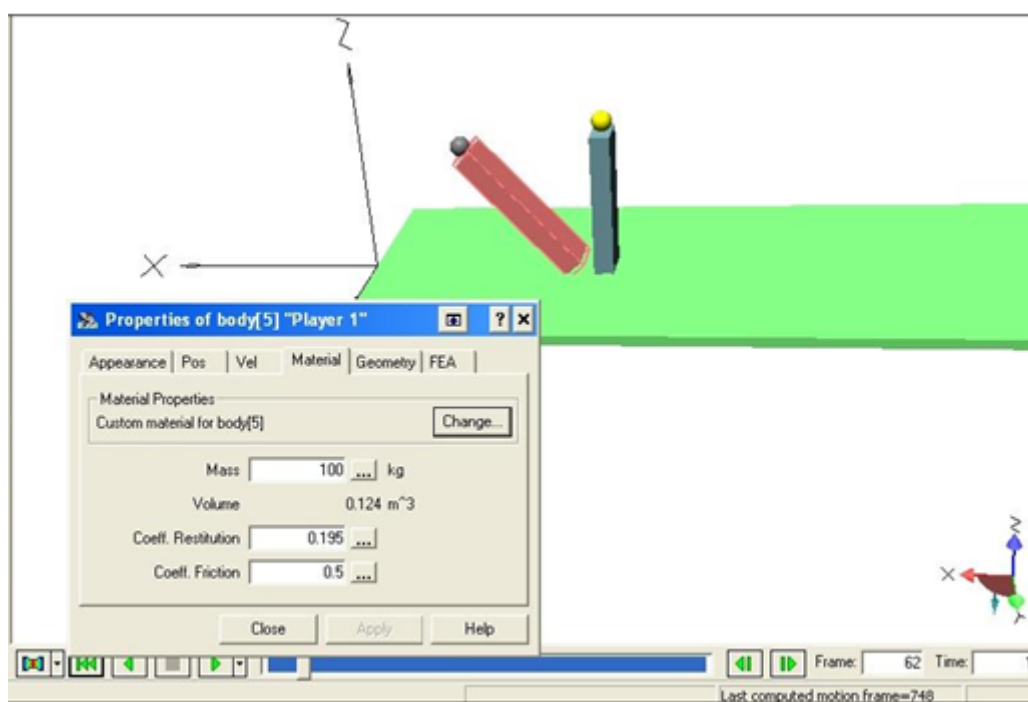


Figure 1. Sequence with input data

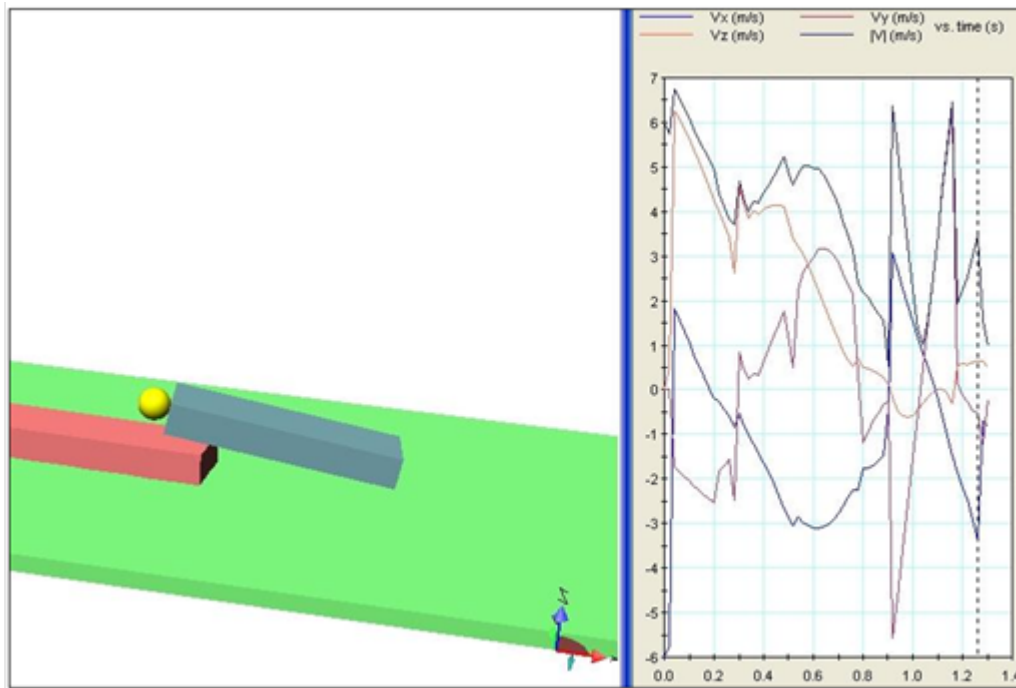


Figure 2. Sequence with kinematic analysis

For the experimental determination of velocities immediately before impact and immediately after impact, the videographic method was used. The video recordings were fragmented into sequences and then each sequence was processed using specialized software (MicroImage). By determining the distance in pixels between two successive sequences of landmarks fixed on athletes, the velocities in pixel/second could be calculated. After the calibration performed,

by which the [millimeter/pixel] transformation coefficient was calculated, the distances and velocities in the International System of units of measurement could be determined, respectively meters and meter/second.

In the Graphic Software Module (GSM), the values of the speeds before the collision were entered as input data, determined experimentally. For the calculation of velocities immediately after the collision,

Table 1

Collision velocities before and after impact

The number of the team	Experimental determination				GSM determination	
	v_1 [m/s]	v_2 [m/s]	u_1 [m/s]	u_2 [m/s]	v_2 [m/s]	u_2 [m/s]
1	10.241	8.439	1.260	1.610	8.442	1.607
2	12.067	7.229	1.317	2.253	7.233	2.264
3	9.682	13.487	2.335	1.562	13.547	1.577
4	13.636	6.121	1.470	2.895	6.060	2.941
5	6.820	12.697	2.549	1.422	12.891	1.353
6	13.440	10.721	1.668	2.202	10.767	2.192
7	10.231	11.531	1.824	1.496	11.554	1.566
8	12.921	8.762	1.311	2.201	8.776	2.124
9	13.700	10.397	1.335	1.958	10.434	1.976
10	7.881	10.980	1.946	1.328	11.020	1.330
11	13.322	8.649	1.371	2.301	8.656	2.290
12	13.020	8.212	1.400	2.296	8.215	2.347
13	11.459	10.332	0.955	1.169	10.325	1.178
14	13.881	6.995	1.343	2.509	7.021	2.708
15	12.163	10.334	0.841	1.201	10.354	1.196
16	12.980	5.328	1.344	2.901	5.331	2.874
17	13.010	6.121	1.411	2.770	6.125	2.761
18	12.991	10.495	1.644	2.123	10.500	2.133
19	6.448	11.211	2.052	1.132	11.221	1.121
20	12.769	8.691	1.301	2.113	8.661	2.107

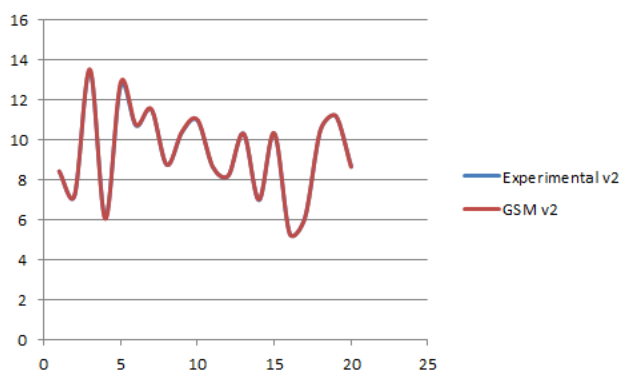


Figure 3. Velocities values v_2

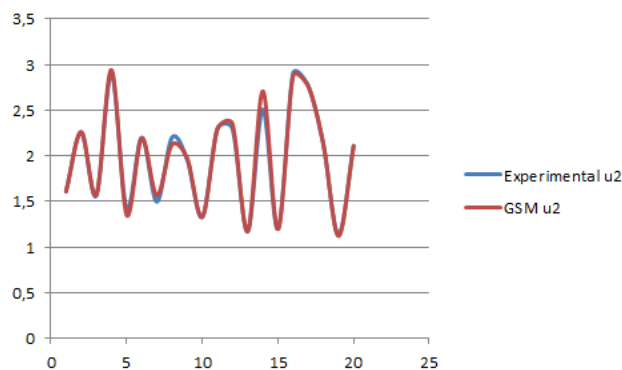


Figure 4. Velocities values u_2

the following mathematical relations were used in GSM [10; 11]:

$$v_2 = v_1 - \frac{(v_1 - u_1)(1 + R)}{1 + \frac{m_1}{m_2}}, \quad (1)$$

$$u_2 = u_1 + \frac{(v_1 - u_1)(1 + R)}{1 + \frac{m_2}{m_1}}, \quad (2)$$

where: m_1, m_2 – the masses of the colliding bodies;

v_1, u_1 – bodies velocities at the beginning of the impact;

v_2, u_2 – bodies velocities at the end of the impact;

R – restitution coefficient to collision.

Table 1 shows the values of the collision velocities determined experimentally and by GSM.

If the values for v_2 and u_2 obtained experimentally and with the help of GSM are analyzed, it is observed that they are within an admissible error limit. By plotting the graphs of these speeds depending on the collision team, it can be seen that the two graphs, experimental and GSM, are practically overlapping, so that the Graphic Software Module can be validated from this point of view.

Figures 3 and 4 show the variation graphs for v_2 and u_2 , experimental and obtained with GSM. In the graphs, on the abscissa axis are the values representing each collision team and on the ordinate axis are the values of the corresponding velocities.

Large differences can occur when the necessary changes are not made to the coefficient of friction with the ground, when simulating special play situations, on wet ground, for example. In these cases, the value of the coefficient of friction must be modified according to the recommendations in the literature.

Conclusions

The Graphic Software Module can prove its usefulness in the theoretical preparation of matches, knowing that performance requires both physical training, as well as intellectual and mental training. Awareness of possible risks, the need to obtain

certain parameters of motor skills, through training, to achieve performance and the "criterion of collision", visualization of possible situations by simulation, etc., all together can lead to adequate theoretical training to achieve performance.

Using the biomechanical analysis of the collision of two sportsmen, such as the case of two rugby players could be useful to a coach in defining the structure of a team.

The GSM could be used in Sports Medicine in order to evaluate and prevent possible accidents. In this case, the simulations using the calculated biomechanical parameters and the anthropological data of the sportsmen could eliminate unwanted situations causing accidents.

Mathematical modelling of the impact of two athletes can help a trainer in preparing the team for competition. Thus, on the basis of some video records of opposite team, the velocities developed during a game by the players of that team can be determined and then entered into GSM for analysis.

At the same time, knowing the value of the average percussion force, on the basis of impact duration approximation, the sport physician may specify if accident may occur or not. The best variants, both concerning the lesions and the performance, can be chosen.

REFERENCES:

1. Patton, D. A., McIntosh, A. S., Kleiven, S. (2015). The biomechanical determinants of concussion: finite element simulations to investigate tissue-level predictors of injury during sporting impacts to the unprotected head. *Journal of Applied Biomechanics*, 31(4), 264-268. doi: 10.1123/jab.2014-0223.
2. Patton, D. A., McIntosh, A. S., Kleiven, S., Fréchède, B. (2012). Injury data from unhelmeted football head impacts evaluated against critical strain tolerance curves. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 226(3-4), 177-184.
3. McIntosh, A. S., Patton, D. A., Fréchède, B., Pierré, P.-A., Ferry, E., & Barthels, T. (2014). The biomechanics of concussion in unhelmeted football players in Australia: a case-control study. *BMJ Open*, 4(5), 1-9. doi: 10.1136/bmjopen-2014-005078.

4. Krosshaug, T., Bahr, R. (2005). A model-based image-matching technique for three-dimensional reconstruction of human motion from uncalibrated video sequences. *Journal of Biomechanics*, 38(4), 919-929. doi: 10.1016/j.jbiomech.2004.04.033.
5. Tierney, G. J., Joodaki, H., Krosshaug, T., Forman, J. L., Crandall, J. R., Simms, C.K. (2017). Assessment of model-based image-matching for future reconstruction of unhelmeted sport head impact kinematics. *Sports Biomechanics*, 1-15. doi:10.1080/14763141.2016.1271905.
6. Hume, P.A., Theadom, A., Lewis, G.N., Quarrie, K.L., Brown, S. R., Hill, R., Marshall, S. W. (2017). A comparison of cognitive function in former rugby union players compared with former non-contact-sport players and the impact of concussion history. *Sports Medicine*, 47(6), 1209–1220.
7. Bailes, J. E., Petraglia, A. L., Omalu, B. I., Nauman, E., & Talavage, T. (2013). Role of subconcussion in repetitive mild traumatic brain injury: A review. *Journal of Neurosurgery*, 119(5), 1235–1245.
8. Stern, R. A., Riley, D. O., Daneshvar, D. H., Nowinski, C. J., Cantu, R. C., Mckee, A. C. (2011). Long-term consequences of repetitive brain trauma: Chronic traumatic encephalopathy. *Physical Medicine and Rehabilitation*, 3, S460–7.
9. Tierney, G. J. (2021). Concussion biomechanics, head acceleration exposure and brain injury criteria in sport: a review. *Sports Biomechanics*, 1-29, doi: 10.1080/14763141.2021.2016929.
10. Budescu, E., Iacob, I., (2008). The human impact biomechanics in rugby game. *Journal ICCES online*, 8 (1), 31 – 40, www.techscience.com/icces/index.html.
11. Brach, R., M. (1993). Classical planar impact theory and the tip impact of a slender rod. *International Journal of Impact Engineering*, 13(1), 21-33, <https://www.brachengineering.com/content/publications/Int-JImpEng-1993-Ray-Brach.pdf>.
12. Tierney, G. J., Simms, C. (2019). Predictive Capacity of the MADYMO Multibody Human Body Model Applied to Head Kinematics during Rugby Union Tackles. *Applied Sciences*, 9(4), 726, doi: 10.3390/app9040726.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПЕДАГОГІКА

ПЛАВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

SWIMMING AS AN EFFECTIVE HEALTH CARE OF PHYSICALEDUCATION

УДК 796.011.3:797.2

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.15>

Єднак В.Д.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Ячнюк Ю.Б.,

ст. викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Зендик О.В.,

ст. викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Букорос Н.М.,

асистент кафедри теорії та історії держави і права Чернівецького юридичного інституту Національного університету «Одеської юридичної академії»

У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, основа життєстійкості і прогресу суспільства. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів». Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає його здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Відомо, що здоров'я визначається комплексом чинників, що характеризують морфо-функціональний розвиток, фізичний статус дитини, рівень адаптації до навколишнього середовища, дієздатність. За сучасними науковими уявленнями, основними чинниками, що детермінують здоров'я, є: спадковість, середовище проживання та спосіб життя людини. Без забезпечення дітей оптимальними для життєдіяльності організму умовами розвитку, навчання і виховання не може бути мови про збереження і, тим більше, про зміцнення здоров'я. Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. Одним із перспективних і найбільш ефективних напрямків практичного вирішення проблеми залучення до регулярних занять руховою активністю є удосконалення традиційних засобів, форм і методів спрямованих на формування морального і фізичного здоров'я підрастаючого покоління. Плавання поєднує можливість гармонійного розвитку організму, яскраво виражену оздоровчу спрямованість, важливе прикладне значення, емоційну привабливість водного середовища. Плавання це унікальний вид рухової діяльності, корисний як для дорослих, так і для дітей, який дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Плавання також є прекрасним засо-

бом профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоскостопості.

Ключові слова: плавання, рухова активність, фізичне виховання.

In any society build on humanistic and democratic principles, human health is the highest value, the most important asset of the state, it is an indisputable priority, the basis of vitality and progress of society. According to the World Health Organization, "health is a state of physical, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."

Health is the first and most important need of a person, which determines his ability to work and ensures the harmonious development of personality. It is known that health is determined by a set of factors that characterize the morpho-functional development, physical status of the child, the level of adaptation to the environment, capacity. The main factors that determine health are: heredity, habitat and lifestyle, according to modern scientific ideas. Without providing children with optimal conditions for the body's development, learning and upbringing, there can be no question of maintaining and, moreover, improving health. Educating a healthy generation with the harmonious development of physical and spiritual qualities is one of the main tasks of modern society. The most promising and most effective ways to solve the problem of involvement in regular physical activity is to improve traditional tools, forms and methods aimed at shaping the moral and physical health of the younger generation. Swimming combines the possibility of harmonious development of the body, a pronounced health orientation, important application value, emotional attractiveness of the aquatic environment. Swimming is a unique type of physical activity, useful for adults and children, which not only improves health, but also improves appearance. Swimming is also an excellent mean so prevention and correction of postured is orders, scoliosis, and flat feet.

Key words: swimming, physical activity, physical education.

Останні наукові дослідження. Особливості занять у водному середовищі, структуру й зміст різних видів реабілітаційних та оздоровчих програм, їх використання при фізіологічних і нозологічних станах розглядали автори Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко [1]. У своїх дослідженнях Л.М.Шульга зазначає що: «Плавання – найкращі ліки при різних розладах здоров'я дитини. З однієї сторони, водні процедури є збуджуючим засобом і це корисно для млявих, малорухливих дітей, з іншої сторони, сприяє зняттю надмірного нервового напруження і заспокоює надто збудливих дітей» [6].

Виклад основного матеріалу дослідження. В Україні об'єктивно склалися такі соціальні та економічні умови, які на жаль призвели до погіршення стану здоров'я дітей. У нашій країні спостерігається тенденція щодо зниження рівня здоров'я населення. У розділі II Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року відмічається, що в Україні до XXI століття не спостерігався значний прогрес у питанні залучення широких верств населення до оздоровчої рухової активності. За результатами всеукраїнського опитування науковці зробили висновки, що на початку двадцятого століття достатній рівень

оздоровчої рухової активності (не менше чотирьох занять на тиждень тривалістю не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення, середній рівень 6% (до трьох занять на тиждень), низький рівень 33% максимум до двох занять на тиждень. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля [2]. Регулярні заняття руховою активністю у дітей є основою профілактики хронічних захворювань в зрілому віці [3].

Система заохочень занять руховою активністю дітей з метою запобігання захворювань в зрілому віці є елементом загальної концепції, спрямованої на зміну інших звичок в дитинстві (вживання солі, різноманітні дієти, паління), для захисту організму від проблем зі здоров'ям у майбутньому.

Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Розрізняють рухову активність низьку, помірну та інтенсивну. До низької рухової активності відносять повільну ходьбу, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач. Швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно – це помірну рухову активність. А біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри – визначають як інтенсивну рухову активність.

Підздоровим способом життя слід розуміти раціонально організований, активний, трудовий, загартувальний та в той же час захищаючий від впливу навколишнього середовища спосіб життя, який зміцнює та удосконалює резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних й професійних функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально-психологічних ситуацій.

Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших уподобань, переконувальності та світогляду, а є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміну стилю та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань для подолання шкідливих звичок, гіподинамії та несприятливих життєвих факторів пов'язаних із різноманітними ситуаціями. Стиль здорового способу життя обумовлюється особистісно-мотиваційними особливостями, можливостями молодої людини. Він передбачає активну діяльність по збереженню і зміцненню особистого здоров'я.

Методи формування здорового способу життя можуть бути різними. Це методи переконання, методи вправлення, позитивного і негативного прикладу, методи заохочування й покарання. Під методом переконання розуміється такий вплив на молоді, за якого фактором виховання є слово – розповіді, лекції, бесіди, диспути, телебачення.

Існує багато вагомих причин, які можуть слугувати обґрунтуванням необхідності занять руховою активністю у дитячому та підлітковому віці. Це

обумовлено перш за все тим що, що заняття спортом і фізичними вправами роблять наше життя більш різноманітним. Фізичне та моральне задоволення яке отримують люди від рухової активності є основною причиною того, чому людина не залежно від свого віку займається фізичними вправами або спортом. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують самооцінку та зміцнюють впевненість в власних силах. Групові заняття руховою активністю сприяють соціальному розвитку, зокрема у формуванні таких якостей, як дисциплінованості та здатності до здійснення спільних дій для досягнення загальної мети.

На жаль, в нашій країні спостерігається виразна тенденція до погіршення стану здоров'я дітей. Результати поглиблених медичних оглядів показують, що значна частина дітей, які відвідують шкільні та спортивні установи, мають різні відхилення здоров'я, відстають у фізичному розвитку. Це свідчить про те, що проблеми виховання здорової дитини були і залишаються актуальними в практиці суспільного, сімейного та шкільного виховання і диктують необхідність пошуку ефективних засобів їх реалізації.

Аналіз статистичного звіту ОКНП «Чернівецький обласний лікарський фізкультурний диспансер» за 2021 рік дає інформацію про те, що протягом року до закладу звернулося 9225 чоловік серед них спортсмени для проходження медичного огляду та спортсмени з різними травмами опорно-рухового апарату. Серед них 4512 спортсменів які проходили медичний огляд (диспансеризацію), яка для них є обов'язковою та 99 осіб звертались до закладу у зв'язку з травмами отриманими під час тренувальних занять. Під час проходження медичного огляду серед спортсменів у 210 осіб виявленні відхилення у стані здоров'я, у 113 осіб виявленні відхилення у стані серцево-судинної системи у 97 осіб виявлено захворювання опорно-рухового апарату (сколіоз, кіфоз, лордоз).

Проблема ускладнюється й тим, що різні порушення постави не завжди вважається хворобою та часто не звертається увага на початкові прояви цього серйозного захворювання. Вони звертаються до лікаря лише при ознаках сколіозу другого ступеня. При виявленні дефекту постави необхідно як найшвидше приступати до його лікування. Основним засобом лікування опорно-рухового апарату рекомендовані комплекси лікувальної фізкультури та лікувальне плавання, дихальна гімнастика та заняття на спеціальних тренажерах. Дослідниками встановлено, що заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Саме тому плавання позитивно впливає не тільки на гармонійний фізичний розвиток людини, а й на формування її особистості [6].

Лікувальне плавання – одна із форм лікувальної фізичної культури, особливістю якої є одночасний вплив на організм людини води та активних (рідше пасивних) рухів. Плавання один із найбільш ефективних оздоровчих засобів фізичного виховання. При показаннях до лікувального застосування фізичних вправ у воді питання вибору тієї або іншої методики і допустимого рівня навантаження вирішують індивідуально, з урахуванням характеру захворювання, віку хворого, його загальногостану, рівня фізичної підготовленості, зокрема вміння триматися на воді. Однак якщо хворий не вміє плавати, це не є протипоказанням для призначення процедур у басейні.

Регулярні заняття плаванням сприяють формуванню правильної постави та рівномірно розвивають усі м'язові групи. Оскільки при захворюваннях опорно-рухового апарату певні групи м'язів відстають від розвитку, необхідно максимально навантажити відстаючі групи м'язів і якнайменше задіяти найбільш розвинуті. При плаванні відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла у воді, знижується асиметрична робота паравертебральних м'язів за рахунок їх розслаблення в теплій воді, що створює сприятливі умови для виконання рухів, знижує тиск на епіфізарні зони росту тіл хребців, покращує кровопостачання кісткових структур і м'яких тканин.

Необхідність подолання опорного водного опору під час виконання плавальних вправ є засобом зміцнення і розвитку паравертебральних м'язів і всього опорно-рухового апарату дитини, вдосконалення координації рухів, виховання відчуття правильної постави.

Тиск води перешкоджає виконанню вдиху, а при видиху у воду доводиться долати її опір, що приводить до підвищеного навантаження на дихальну мускулатуру. При заняттях плаванням виробляється новий автоматизм дихання, який характеризується зменшенням тривалості дихального циклу, збільшенням частоти і хвилинного об'єму дихання. Теплоємність води в 4 рази більше і теплопровідність в 25 разів вище, ніж повітря. Тому, коли людина знаходиться у воді, його тіло випромінює на 50-80 % більше тепла, чим на повітрі. У зв'язку, з чим у нього підвищується обмін речовин для збереження теплового балансу в організмі.

При цьому збільшується легенева вентиляція і життєва місткість легень. Окрім щільності і тиску води істотний вплив на організм при заняттях плаванням надає її теплоємність.

Горизонтальне положення тіла у воді під час плавання рівномірний тиск води на шкіру прискорює обмін речовин, активізує життєві функції організму, збільшує частоту серцевих скорочень і покращує легеневу вентиляцію. Лікувальне плавання рекомендується всім дітям, які страждають сколіотичною хворобою, крім тих, у яких є звичайні протипоказання за соматичним захворюванням.

Дія води на організм починається з шкіри, поверхня якої, як відомо 1,5- 2 м². Омиваючи тіло плавця вода очищає шкіру, покращуючи тим самим її живлення і дихання. Крім того, шкіра піддається хімічній дії мікроелементів, що містяться у воді.

Спеціальні завдання, які вирішуються протягом проходження лікувально-оздоровчого плавання, полягають у наступному:

- виправлення дефектів постави, формування і закріплення навичок правильної постави;
- зміцнення м'язів спини і черевного пресу;
- тренування дихальної і серцево-судинної системи;
- загартування організму.

Лікувальне плавання базується на трьох стилях: вільний стиль, кроль на спині, брас з подовженою фазою ковзання. Варто застосовувати також елементи цих стилів плавання, основою яких є асиметричне плавання. При цьому відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, відбувається рівномірне розподілення навантаження і завдяки цьому майже повністю можна уникнути асиметрії. Також на заняттях з лікувального плавання можна використовувати манжети для рук і ніг різної ваги, «колобашки» та плавальні дошки, ласті різної довжини, гальмівний пояс.

Розминка перед плаванням необхідна (виконання вправ на суші), це обов'язкова складова навіть, якщо мова йде про лікувальне плавання. Вправи підбираються індивідуально, в залежності від характеру викривлення та індивідуальних особливостей дитини. Для занять лікувальним плаванням найбільш комфортно є температура води 28-32°C, а при деяких захворюваннях нервової системи температура води може бути і більш високою (35-37°C).

Здорову дитину легко виховувати. У неї швидше формуються життєво необхідні уміння і навички, вона краще пристосовується до різноманітних дій зовнішнього середовища. Фізичне й психічне здоров'я – найважливіша передумова правильного формування характеру, розвитку ініціативи, обдарованості і природних здібностей.

Висновки. Пошук ефективних шляхів зміцнення здоров'я переконує в тому, що ми ще нажалі не повністю реалізуємо оздоровчий вплив умов навколишнього середовища на дитячий організм. Практика також підказує, що плавання є одним із найбільш ефективних оздоровчих засобів фізичного виховання, та рекомендується фахівцями для широкого застосування при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату. Плавання також є прекрасним засобом профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоскостопості. Воно позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: ріст, вагу, зміцнення серцево-судинної й нервової системи, розвиток дихального апарату та м'язової системи.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Оздоровче плавання: навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016-2020 роки та внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/148-2016-%D0%BF>.
3. Про Національну стратегію оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року. «Рухова активність-здоровий спосіб життя – здорова нація»:
Указ Президента України від 09.02.2016 р. № 42/2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
4. Oaimann M. C., J.P. Strong, R.E. Trasi, and G.T. Malcom. At heros clerosis in you thare hypertension and other coronary heart disease risk factors already at work. *PediatrNephrol*1:99-107,1997.
5. Товт В.А. Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.
6. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навчальний посібник / Л.М. Шульга. К.: Олімп. л.-ра, 2008. 232с.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR CREATING A HEALTH ENVIRONMENT IN A MODERN SCHOOL

УДК 373.2

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.16>

Киселиця О.М.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Богданюк А.М.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри педагогіки та методики
початкової освіти
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Гауряк О.Д.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Гуліна Л.В.,

асистент кафедри фізичної реабілітації,
ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

У статті розглянуто ефективність впровадження педагогічних умов, що сприяють створенню здоров'язберігаючих технологій у практику сучасного навчального закладу. Школа відіграє провідну роль у розвитку в дітей життєво важливих компетенцій, необхідних для збереження власного здоров'я. Здоров'я дитини, її соціально-психологічна адаптація, нормальний ріст і розвиток багато в чому визначаються середовищем, у якому вона живе. Доведено, що школа має забезпечити виховання навичок здорового способу життя, навчити дитину зміцнювати й берегти своє здоров'я, здоров'я членів сім'ї та довкілля. Саме вчитель стає головною фігурою у формуванні культури здоров'я як невід'ємної частини структури гармонійно розвинутої, соціально активної особистості зі знаннями в галузі валеології.

Суть здоров'язберігаючих технологій полягає в комплексній оцінці освіти і навчання, що допоможе підтримувати поточний стан, формувати вищий рівень здоров'я, навички здорового способу життя, відстежувати індивідуальні показники розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я та здійснювати відповідні психологічні, педагогічні, корекційні заходи з метою забезпечення успіху. навчальної діяльності, підвищення якості життя суб'єктів освітнього середовища. Ефективними вважаємо такі сучасні педагогічні технології: програми самоаналізу, що забезпечують розуміння своїх здібностей, формують потребу в самоосвіті; тренінги або їх елементи, що активізують спілкування, в результаті чого формуються ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя; творчі проекти, що розвивають комунікативні навички та сприяють творчому самовираженню дітей; інформаційно-комунікаційні технології тощо.

Ключові слова: технології навчання, здоров'язберігаючі технології, педагогічні умови, культура здоров'я, професійна компе-

ментність, освітні технології, нова українська школа.

The article considers the effectiveness of the introduction of pedagogical conditions that contribute to the creation of health-saving technologies in the practice of a modern educational institution. The school plays a leading role in developing in children the vital competencies necessary to maintain their own health. The health of the child, his social and psychological adaptation, normal growth and development are largely determined by the environment in which he lives. The school should ensure the education of healthy lifestyle skills, teach the child to strengthen and protect their health, the health of their family members and the environment. It is the teacher who becomes the main figure in the formation of the cult of health as an integral part of the structure of a harmoniously developed, socially active personality with knowledge in the field of valeology. The essence of health-saving technologies involves a comprehensive assessment of education and training, which will help maintain the current state, form a higher level of health, healthy lifestyle skills, monitor individual development indicators, predict possible health changes and carry out appropriate psychological, pedagogical, corrective measures in order to ensure success. learning activities, improving the quality of life of the subjects of the educational environment.

We consider the following modern pedagogical technologies to be effective: self-analysis programs that provide understanding of one's abilities, form the need for self-education; trainings or their elements that activate communication, resulting in the formation of value orientations for a healthy lifestyle; creative projects that develop communication skills and contribute to the creative self-expression of children; information and communication technologies, etc.

Key words: learning technologies, health technologies, pedagogical conditions, health culture, professional competence, educational technologies, new Ukrainian school.

Постановка проблеми. Педагогічній галузі відведена особлива роль у формуванні культури здоров'я підростаючого покоління, оскільки освіта є одним із найважливіших компонентів культури, що має індивідуальну та суспільно значиму цінність. Вирішення проблеми формування культури здоров'я школярів у соціально-педагогічному контексті, на наш погляд, найбільше відповідає специфіці цього феномену.

Сьогодні обґрунтовано необхідність і доцільність культурологічної переорієнтації фізичного виховання на формування особистої фізичної культури. Такий «культурологічний» підхід передбачає виховання широкого комплексу взаємозалежних якостей і здатностей особистості, які формують її мотивацію на оздоровчу діяльність,

забезпечують готовність до її виконання. Культурологічна переорієнтація фізичного виховання має на меті розв'язання проблеми збереження й зміцнення здоров'я школярів через виховання в них культури здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема навчання і виховання здорової людини, створення сприятливих для її здоров'я умов навчання вивчалася багатьма представниками педагогічної науки. Відповідні аспекти можна знайти в працях А. Дістервега, Я. Коменського, Ж.-Ж. Руссо, Й. Песталоцці та ін.. Серед класиків педагогіки, що приділяли увагу проблемі здоров'язбереження учнів, можна назвати П. Блонського, Г. Ващенко, Л. Виготського, В. Сухомлинського, К. Ушинського.

Питаннями виховання культури здорового способу життя у школярів займалися Г. Л. Апанасенко, М. В. Антропова, В. Ф. Базарний, Н. В. Смирнов та інші. Я. Коменський рекомендував під час навчання дітей у школі створювати позитивну навчальну мотивацію, дотримуватись санітарно-гігієнічних норм, спрямованих на збереження здоров'я учнів [5].

В. А. Сухомлинський стверджував, що турбота про здоров'я дитини – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, і не список вимог до режиму дня, харчування, праці, відпочинку. Це, зокрема, турбота про гармонійну повноту фізичних і духовних сил, а вінцем цієї гармонії є радість творчості [7].

Метою статті є дослідження педагогічних умов створення здоров'язберігаючого середовища в сучасній школі.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У сучасних умовах становлення суспільства відбуваються стрімкі зміни в соціально-економічних і політичних відносинах, які негативно позначилися на ціннісних орієнтаціях підростаючого покоління. У свою чергу, «це потребує поряд з модернізацією виробництва створювати нову культуру взаємин як між людьми, так і між людиною й природою» [4], і що особливо важливо, ставлення людини до самої себе з метою повноцінного, довго й щасливого життя. Такою культурою сьогодні повинна стати культура здоров'я.

Здоров'я – це гармонійна єдність фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді, його відтворення можливі лише за умови дії триєдиного потоку цілеспрямованих зусиль медицини, освіти кожного школяра.

Школа відіграє провідну роль у формуванні в дітей життєво-важливих компетенцій, необхідних для збереження власного здоров'я. Здоров'я дитини, її соціально-психологічна адаптація, нормальне зростання й розвиток багато в чому визначаються середовищем, у якому вона живе. Для дитини 6-17 років таким середовищем є школа, оскільки тут дитина проводить 70% часу.

Валеологізація навчально-виховного процесу передбачає відпрацювання технології уроку як шляху до здоров'я; формування сприятливого психологічного мікроклімату учнівського та педагогічного колективів. Вплив на здоров'я дітей соціальних, економічних, генетичних чинників, які порушують процеси зростання й розвитку дитини, погіршують її здоров'я, давно визнаний, але не менш значний вплив комплексу педагогічних чинників.

Серед них виділимо такі: стресова педагогічна тактика; інтенсифікація навчального процесу; невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям учнів;

нераціональна організація навчальної діяльності; низька культура міжособистісних стосунків та психології взаємовідносин; зниження рухової та фізичної активності; відсутність системи превентивної освіти і виховання; нераціональне харчування; наявність шкідливих звичок. Конкретним результатом навчання є розвиток життєвих (психосоціальних) навичок учнів, зокрема таких, як уміння приймати рішення, вирішувати проблеми, творчо та критично мислити, спілкуватися, мати почуття гідності, чинити опір тиску, будувати міжособистісні стосунки, долати стрес, керувати емоціями, співчувати, відчувати себе громадянином.

Наступним кроком є вироблення ставлення до набутих знань, розуміння їх життєвої необхідності. Ставлення – це особистісні погляди, стереотипи, уявлення, переконання, заборони, суб'єктивні оцінки суперечностей: що подобається, що не подобається, добре чи погане, важливе чи не важливе, потребує уваги чи не потребує тощо. Набуття життєвих навичок є поступовим, поетапним процесом, що супроводжує (іноді визначає) період особистісного зростання. Велику увагу у цьому процесі треба приділяти роботі з батьками учнів. Роз'яснення батькам необхідності та шляхів формування життєвих здоров'язберезувальних навичок у дітей значно полегшить роботу вчителя з учнями. На лекторіях для батьків рекомендується обговорювати теми, що стосуються безпека життєдіяльності дітей вдома та школі, режим праці та відпочинку школярів, їхньої адаптації в учнівському колективі, а також – питання психофізіологічних особливостей підлітків, статевого виховання підлітків, профілактики нервово-психічних розладів у дітей, та шляхи вирішення, приміром, конфліктних ситуацій, або ж культур відпочинку та ін. Проте, які б методи і форми роботи не були використані в навчальному закладі, важливу роль для учня відіграє педагог: як учитель прийшов на урок, з яким настроєм, який він має зовнішній вигляд, чи зміг з перших хвилин уроку, «з першого ж дня роботи в класі налагодити та побудувати той невидимий місток у відносинах з дітьми, їхніми батьками, чи зумів зрозуміти, що кожна дитина – індивідуальність, чекає від нього мудрості, толерантності, добра, розуміння, людяності, уваги і від цього залежатиме здоров'я дитини і самого вчителя і, в першу чергу, психологічне» [8]. Тому визначення та обґрунтування здоров'язберезувальних освітніх технологій важливо розглядати і як складову професійної компетентності сучасного вчителя. У сучасного вчителя має бути сформований рівень відповідальності за власне здоров'я, наявність здоров'язберезувальної компетентності, що вимагає вдосконалення превентивної діяльності щодо формування здорового способу життя серед самих педагогів.

Сутність здоров'язбережувальних технологій передбачає «...комплексну оцінку виховання і навчання, які дозволять зберегти наявний стан, формувати більш високий рівень здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корекційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності, поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища» [6].

Формування життєвих навичок у школярів передбачає широке використання педагогами різних технологій. Технології, які в процесі реалізації створюють необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу (учнів), і є здоров'язбережувальні.

Жодна освітня технологія, яка спрямована на розвиток особистості, не може розглядатись як універсальна. Організація навчального процесу в сучасних умовах вимагає поєднання різних технологій, творчого підходу до використання їх, а також створення нових навчальних технологій. І найголовніше, що використання у навчально-виховному процесі здоров'язбережувальних освітніх технологій забезпечують якісну підготовку дитини до самостійного, дорослого життя.

Сьогодні особливо гостро постає потреба в застосуванні під час занять з фізичної культури оздоровчих технологій, під якими ми розуміємо: оздоровче дихання, самомасаж, загартовування, релаксації, аутогенне тренування, методика словесно-образного, емоційно-вольового керування станом людини [2, с. 23]. Але, у наш час не можна обмежуватись лише руховою діяльністю, треба залучати учнів до використання всіх можливостей і засобів фізичного виховання для зміцнення здоров'я, формування високого рівня культури здоров'я. Цього можна досягти, якщо школярі матимуть можливість на практиці засвоїти оздоровчі технології, познайомитись з їхніми особливостями й корисним впливом. З погляду нових завдань виховання, «на сучасному етапі, ураховуючи негативні тенденції щодо фізичного, психічного та духовного здоров'я дітей, фізична культура має стати не тільки тіловиховною, а й своєрідною філософією життя, у якій поєднувалися б високі поривання духу з відчуттям життя в усіх його проявах» [1, с. 7].

Ефективними підходами до впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес вважаємо: особистісно-орієнтоване навчання; використання інтерактивних методів навчання, що базуються на залучення та співпраці; більш енергійний та привабливий процес викладання; надання можливості для негайного відпрацювання життєвих навичок; акцент на соціально-психологічні уміння [3, с. 175].

Ефективними методами навчання на уроках «Основи здоров'я» є: «мозковий штурм»; дебати; дискусії; обговорення групою; виконання проєктів; рольова гра; перегляд і обговорення тематичних відеофільмів тощо.

Сьогодні дитина повинна мати можливість пізнати себе, особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; уміти керувати своїм здоров'ям, що дасть їй шлях до повноцінного життя. Сьогодні дуже важливо навчити дитину самій піклуватися про власне здоров'я, сформуванню в неї установку на підтримку власного здоров'я без застосування медикаментозних засобів.

Процес формування позитивного ставлення учнів до власного здоров'я надзвичайно складний, він залежить від багатьох чинників і визначається комплексом певних педагогічних умов.

Схематично цей процес відображаємо так: 1) предмет «Основи здоров'я»; 2) засади формування і розвитку життєвих навичок: життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю; життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю; життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю; 3) уроки; 4) позакласна робота: організація і проведення тренінгів, вікторин, тематичних вечорів, присвячених питанням збереження і зміцнення здоров'я; здійснення профілактичних заходів; проведення семінарів з батьками з питань виховання здорової дитини в сім'ї та статевого виховання; самоосвіта; 5) інтерактивні методи навчання: рольові ігри; дискусії; дебати; вікторини; ситуаційний аналіз [3].

Формування культури здоров'я учнів за допомогою навчального курсу «Основи здоров'я» відбувається на засадах життєвих навичок. Адже педагогічна діяльність переконала в тому, що знання з формування, зміцнення та збереження здоров'я є необхідним, але недостатнім чинником у розвитку чи зміні поведінки. Для того щоб вплинути на поведінку, інформативні методи повинні поєднуватись з уміннями, відомими як «життєві навички».

Окрім того, можна використовувати такі сучасні педагогічні технології: програми самоаналізу, які забезпечують осмислення своїх здібностей, формують потребу в самовихованні; тренінги або їх елементи, які активізують спілкування, в результаті чого формуються ціннісні орієнтації щодо здорового способу життя; творчі проєкти, які розвивають комунікативні здібності та сприяють творчому самовираженню дітей; інформаційно-комунікаційні технології тощо. Учні беруть участь у дослідних проєктах індивідуально або у складі невеликих груп. Дослідні проєкти є дуже ефективними для розвитку творчих умінь і навичок, при виконанні яких учні виявляють винахідливість у доборі інформації. Саме цей метод оцінює навчальні

досягнення учнів на високому рівні. Важливо у процесі навчання, щоб учні навчилися самостійно знаходити інформацію, яка стосується здоров'я.

Одним із важливих моментів виховання позитивного ставлення до власного здоров'я, сприйняття його як найвищої цінності, є *здоров'язберігаючі руханки* на уроці як складова комплексу заходів щодо зміцнення і збереження здоров'я дітей, які допомагають формувати інтерес підлітків до власного здоров'я, а також виробляти стійку потребу і бажання дбати про нього; *вправи для розслаблення очей* (учитель перелічує об'єкти живої і неживої природи і пропонує учням широко розкривати очі, коли називає об'єкт живої природи і міцно заплющувати, коли називає об'єкт неживої природи); *мозковий штурм* – цікавий прийом що дозволяє визначити початковий рівень знань учнів з предмета й викладати новий матеріал, коригуючи та доповнюючи їх. Під час проведення мозкового штурму всі версії, висловлені учнями, мають бути відзначення та взяті до уваги, якими б безглуздими вони не були (без критичних зауважень вчителя й учнів класу).

У позакласній роботі процес формування культури здоров'я школярів продовжується через участь у акціях тренінгах, вікторини, тематичні вечори, присвячені питанням збереження і зміцнення здоров'я. Здійснюються різноманітні профілактичні заходи. До позакласної діяльності, спрямованої на формування культури здоров'я школярів, можна віднести: організацію й проведення конференцій, олімпіад, вікторин, тематичних вечорів, присвячених питанням формування, збереження і зміцнення здоров'я («День цивільної оборони», «Тиждень здоров'я»); здійснення профілактичних і фізкультурно-оздоровчих заходів; участь у всеукраїнських акціях; проведення семінарів з батьками з питань виховання здорової дитини в сім'ї та статевого виховання; тісна співпраця з місцевими медпрацівниками та представниками влади.

Отже, формування культури здоров'я учнів передбачає перш за все озброєння їх відповідними знаннями з питань здоров'я за допомогою яких у дитини формується певне уявлення про значення здоров'я у житті кожної людини, відповідальне ставлення до його збереження, а також знаннями певних оздоровчих технологій, їх застосування у практичній діяльності та ведення здорового способу життя.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Здоров'язбережувальні освітні технології – це знайомі більшості педагогів

психолого-педагогічні прийоми і методи роботи, технології, підходи до реалізації можливих проблем плюс постійне прагнення самого вчителя до самовдосконалення. Тільки в такому випадку можна говорити, що навчально-виховний процес відбувається за здоров'язбережувальним технологіям, якщо при реалізації педагогічної системи вирішується завдання збереження здоров'я учнів і педагогів, а сам педагог, користуючись сучасними педагогічними знаннями, в тісній взаємодії з учнями, їх батьками, медичними працівниками, колегами планує свою роботу з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу.

Перспективи подальшого пошуку в цьому напрямі вбачаємо в дослідженнях, спрямованих на впровадження здоров'язберігаючого навчання як пріоритетного напрямку освіти нової української школи.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11–12. С. 6–7.
2. Дерев'янка О.В. Здоров'язбережувальні освітні технології як умова формування здоров'я учнів. С. 23-25.
3. Киселиця О. М. Педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями ЗНЗ. *Якість неперервної освіти в умовах євро інтеграційних процесів: тенденції, проблеми, прогнози*: Матер. міжнар. наук.-практ. конф. (Київ–Чернівці, 2-4 листопада 2015 р.). Чернівці, 2015. С. 174-177.
4. Онищенко Н.П., Лиховид О.Р. Здоров'язбережувальні технології у системі підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності. *Молодий вчений*. 2016. № 9. С. 122-126.
5. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика: навч. посіб. / За ред. В.Г. Григоренка, С.О. Омельченко. Слов'янськ, 2010. 348 с.
6. Поняття «здоров'язберігаючі технології» та їх класифікації [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://school89.ucoz.ua/publ/zdorov>.
7. Сухомлинський В. О. Сто порад учителям. К. : Рад. шк., 1988. 304 с.
8. Yarmak O., Kyselytsia O. Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y., Galan Y. (2018). Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), Art 37, pp. 276-281. DOI: 10.7752/jpes.2018.01037.

РОЗДІЛ 4. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ З ТОЧКИ ЗОРУ СИМЕТРІЇ-АСИМЕТРІЇ РУХІВ

DEVELOPMENT OF THE COORDINATION ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN INVOLVED IN SPORTS GAMES FROM THE POINT OF VIEW OF THE SYMMETRY AND ASYMETRY OF MOVEMENTS

Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонійному розвитку особистості не викликає ніяких сумнівів. Оволодіння технічними прийомами спортивних ігор вимагає неабияких зусиль і певного рівня психічних та рухових здібностей. Основоположну роль у побудові процесу навчання навичок спортивних ігор відіграє структура змагальної діяльності і чинники, що визначають її ефективність. Навчання техніки спортивних ігор буде успішним, якщо вчитель звертає увагу на покращення здатності до кінестетичних диференціювань, розвитку спеціальних фізичних якостей, розвитку швидкості складних реакцій, зорової орієнтації, спостережливості тощо. Успіх тренування в період становлення рухової функції істотно залежить від того, наскільки спрямованість і зміст тренувальних засобів збігається з біологічно обумовленим віковим ритмом розвитку моторики юного спортсмена. Визначальним фактором для досягнення високих спортивних результатів у спортивних іграх постає поняття «техніка – координація». Цілеспрямоване вдосконалення координаційних здібностей у чутливий період їхнього розвитку, дозволить на більш якісному рівні засвоювати арсенал технічних прийомів спортивних ігор й ефективно застосовувати їх у змагальній діяльності.

Загальновідомо, що більшість людей вважають за краще виконувати рухові дії в одну зі сторін, праву (найчастіше і провідною) рукою, ногою тощо. Практичний досвід показує, що у спортивних іграх слід приділяти приблизно однакову увагу виконанню технічних прийомів в обидва боки. Симетрична підготовка є резервом для підвищення рівня спортивної майстерності гравців. Приймаючи до уваги функціональну асиметрію школяра доцільно, щоб спочатку він оволодів новим технічним елементом провідною кінцівкою і в «провідний» бік. Безпосередньо після цього він вчиться виконувати цей елемент непровідною кінцівкою і в «непровідний» бік. Симетричну координаційну підготовку слід розглядати як один із найважливіших резервів підвищення рівня координаційних здібностей, технічних умінь і покращення ефективності гри юних спортсменів.

Ключові слова: координація, симетрія, асиметрія, рух, дія, техніка, підготовка.

The effectiveness of sports games in promoting the harmonious development of the personality is beyond doubt. Mastering the technical techniques of sports games requires considerable effort and level of mental and motor abilities. The structure of competitive activity and the factors that determine its effectiveness play a fundamental role in building the process of learning to play sports. The teaching of the technique of sports games will be successful if the teacher pays attention to the improvement of the ability to kinesthetic differentiation, development of special physical qualities, development of speed of complex reactions, visual orientation, observation, etc. The success of training during the period of developing motor function is significantly dependent on how the direction and content of training equipment coincides with the biologically conditioned rhythm of development of motor of a young athlete. The concept of «technique – coordination» is a decisive factor in achieving high sporting results in sports games. The purposeful improvement of coordination abilities during the sensational periods of their development makes it possible to acquire at a higher level the arsenal of technical skills of sports games and to apply them effectively in competitive activities. It is well known that most people prefer to perform motor actions on one side, with the right (and most often the leading) hand, foot, etc. Practical experience shows that: That in sporting games there should be approximately equal emphasis on the performance of technical techniques in both directions. Symmetrical training is a reserve for increasing the level of athletic skills of players. Taking into account the functional asymmetry of the schoolboy it is advisable that first he possesses a new technical element of the leading limb and in the «leading» side. Immediately afterwards he learns to execute this element non-conductive foot and in the «not leading» side. Symmetrical co-ordination training should be seen as one of the most important reserves for improving the level of coordination, technical skills and performance of young athletes.

Key words: coordination, symmetry, asymmetry, motion, action, technique, training.

УДК 796.012.1-057.874
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.17>

Бойчук Р.І.,

канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
і спорту
Івано-Франківського національного
технічного університету нафти і газу

Васкан І.Г.,

канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та
основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Короп М.Ю.,

канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури
Київського національного торговельно-
економічного університету

Крижанівський В.Р.,

доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
і спорту
Івано-Франківського національного
технічного університету нафти і газу

Постановка проблеми в загальному вигляді. Спортивні ігри можна впевнено назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення. З їхньою допомогою досягається мета – формування основ фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів

здоров'я як системи цінностей, що активно та довгостроково реалізуються у здоровому способі життя. Також великою є роль спортивних ігор у вирішенні завдань фізичного виховання школярів, таких, як формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури

та спорту; фізичне вдосконалення та зміцнення здоров'я як умови забезпечення та досягнення високого рівня професіоналізму у соціально значущих видах діяльності; природоподібний та індивідуально прийнятний розвиток фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного та достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь та навичок [6; 11]. Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонійному розвитку особистості пояснюється, по-перше, їхньою специфікою; по-друге, глибоким різнобічним впливом на організм тих, хто займається розвитком фізичних якостей і освоєнням життєво важливих рухових навичок; по-третє, доступністю для людей різного віку та підготовленості (рівень фізичного навантаження регулюється в широкому діапазоні – від незначної у заняттях з оздоровчою спрямованістю до граничної фізичної та психічної напруги на рівні спорту вищих досягнень); по-четверте, емоційним зарядом, тут за цією ознакою всі рівні – «і старі і молоді»; по-п'яте, спортивні ігри – унікальне видовище, за цією ознакою з ними не можуть зрівнятися інші види спорту [10; 20]. Однак, оволодіння технічними прийомами того чи іншого виду спортивних ігор вимагає неабияких зусиль від тих, хто займається, й певного рівня психічних та рухових здібностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку В.М. Костюкевича [15] основоположну роль у побудові процесу навчання навичок спортивних ігор відіграє структура змагальної діяльності і чинники, що визначають її ефективність. Колектив авторів [7], відзначає, що навчання техніки спортивних ігор буде успішним у тому випадку, коли педагог звертає увагу ряд основних чинників. Зокрема, сприяє розвитку в учнів здатності узгоджувати свої дії із урахуванням напрямку і швидкості польоту м'яча (диференціація просторово-часових параметрів рухів). Важливим є також розвиток спеціальних фізичних якостей, зокрема тих, від яких залежить успішність змагальної діяльності у певному виді спортивних ігор. Крім того, необхідним є розвиток швидкості складних реакцій, зорової орієнтації, спостережливості та інших здібностей, які лежать в основі техніко-тактичної майстерності гравців.

Як зазначають В. Й. Лях та Є. Садовський [13], визначальним чинником для досягнення високих спортивних результатів у спортивних іграх постає поняття «техніка – координація». Так, за даними авторів найбільш значущими координаційними здібностями для спортивних ігор є здібності: до реагування (дозволяють швидко і точно виконувати цілісний, короткочасний рух на відомий чи невідомий заздалегідь сигнал всім тілом чи його частиною (рукою, ногою, тулубом)), диференціації параметрів рухів (обумовлюють високу точність і економічність просторових (амплітуда

руху в суглобах), силових (стан тону в робочих м'язах) і часових (високе відчуття часу виконання) характеристик рухів, орієнтації (точне визначення, своєчасна зміна положення тіла і здійснення руху в потрібному напрямку), узгодження (поєднання окремих рухів і дій в цілісні рухові комбінації), перебудови й пристосування рухових дій (здатність до швидкої перебудови засвоєних форм рухів, чи перехід від одних рухових дій до інших у відповідності до умов, які змінюються), ритму (точність відтворення заданого ритму рухової дії чи адекватна зміна даного ритму у зв'язку з умовами, які виникають), рівноваги (здатність до збереження певного положення під час виконання різноманітних рухових дій й після їх закінчення).

В. Ткачук та К. Віхров [18], підкреслюють, що успіх тренування в період становлення рухової функції істотно залежить від того, наскільки спрямованість і зміст тренувальних засобів збігається з біологічно обумовленим віковим ритмом розвитку моторики юного спортсмена. Отримані результати W. Ljach [22] та W. Starosta [23], визначили закономірності розвитку координаційних здібностей дітей. Вченими виявлений високий приріст координаційних здібностей з 7 до 11–12 років. З 12 до 14 років спостерігається часткова стабілізація показників рухової координації, яка викликана морфофункціональними перетвореннями в період статевого дозрівання. Хоч з меншими темпами ніж в попередні періоди, але з 15 до 16-17 років продовжується подальший розвиток координаційних здібностей як у юнаків та і у дівчат. У дівчат це особливо стосується здібностей керувати рухами балістичного й спортивно-ігрового характеру. Тому, цілеспрямоване вдосконалення координаційних здібностей у сенситивні періоди їхнього розвитку, дозволить на більш якісному рівні засвоювати арсенал технічних прийомів спортивних ігор й ефективно застосовувати їх у змагальній діяльності.

Беручи до уваги те, що діти, які приходять займатись у групи початкової підготовки, мають переважно низький рівень розвитку моторики, слід указати, що вони не здатні оволодіти навчальною програмою в повному обсязі без цілеспрямованої підготовки, яка відповідає сучасним вимогам, які висуваються до спортивних ігор [14]. Все це спонукає до пошуку додаткових засобів для підвищення здібностей до навчання тих, хто займається.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Загальновідомо, що більшість людей вважають за краще виконувати рухові дії в одну зі сторін, правою (найчастіше і провідною) рукою, ногою тощо. Відповідно до цього можна навести приклади, такі як кидки у баскетболі, пенальті у футболі, штрафні у гандболі та водному поло, метання та штовхання легкоатлетичних приладів на дальність. У такий же спосіб знаходить свій вияв розподіл ніг на махову

та поштовхову, баскетбольних стійок на право- та лівосторонню. Існує поняття провідного ока у стрільбі. Також існують рухові асиметрії, які проявляються як у трудовій діяльності так і у побуті (запалювання сірників однією і тією самою рукою, зачісування, різьблення по дереву тощо). У зв'язку з цим, рухова перевага однієї зі сторін тіла в науці позначається терміном «латеральне домінування» [4]. Кінцівка, якій віддається перевага називається домінантною або провідною. Люди, які однаково успішно виконують рухове завдання в обидва боки називаються амбідекстрами [1].

Є підстави вважати, що переважна більшість людей є праворукими. Доведено, що кількість ліворуких коливається, від 5 до 15%, а кількість амбідекстрів, у яких приблизно рівні обидві руки, відповідає 2% [17]. Походження право- та лівосторонньої асиметрії вчені намагаються пояснити головним чином біологічними (спадковими), соціальними (культурними), геоекологічними та іншими чинниками. На противагу цьому, в цей час більш обґрунтованою є точка зору, згідно з якою «число шульг не зменшується, а зберігається в початковій сталості, незважаючи на пристосування людських суспільств тільки до правшів [22]. Разом із тим, поки що немає відповідного пояснення, чому правосторонній асиметрії відповідає представництво мови в лівій півкулі і чому у більшості людей спритнішою і краще координованою виявляється права рука та правий бік тіла. Очевидно, лише зіставлення всіх відомих функціональних асиметрій (у моторній, сенсорній та інтелектуальній сферах) у правшів, шульг та амбідекстрів з самого раннього віку, подальші глибокі спостереження та експерименти дадуть більше точні відповіді на ці запитання.

Мета статті: виявити педагогічні умови вдосконалення процесу навчання школярів техніки спортивних ігор шляхом розвитку координаційних здібностей з точки зору симетрії та асиметрії рухів

Виклад основного матеріалу. Для визначення рівня технічної майстерності у представників спортивних ігор рекомендується спиратися на такі показники, як об'єм техніки, її різносторонність та ефективність [8; 16]. Перевага виконувати технічні прийоми правою та лівою кінцівкою – нерівнозначна. Однією кінцівкою зручніше виконувати моторні дії, а іншою менш зручніше [4; 19]. У цьому розумінні феномен симетрії і асиметрії, який має місце під час виконання рухових дій, вже достатньо давно цікавить дослідників. Інтерес цей обумовлюється тим, що від правильного вирішення цієї проблеми залежить, наприклад, ефективність навчання новим руховим діям і вдосконалення вже засвоєних; правильний розвиток рухових здібностей у дітей дошкільного і шкільного віку; відбір дітей до занять певними видами спорту і вдосконалення складної техніки у них з урахуванням латерального домінування [5; 9].

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що більшість авторів встановлювали причини виникнення асиметрії, її формування під впливом генетичних і середовищних чинників; визначалися пропорції між праворукими і ліворукими дівчатами і хлопчиками, дівчатами і юнаками, чоловіками і жінками [4; 22; 23]. Зокрема досліджено, що у командах майстрів із футболу 70% складають футболісти із правосторонньою асиметрією, 15,5% – амбідекстри і 14,5% – із лівосторонньою [4]. Колектив авторів [7], відзначає перевагу більшості кваліфікованих баскетболістів у швидкості виконання захисних прийомів під час виконання відбивання м'яча правою рукою, хоча зустрічаються індивідуальні відмінності у вигляді домінування лівої. У дослідженнях С.В. Голомазова і Б.Г. Чірви [6], де мова про вищу ефективність у реалізації штрафних (11-метрових) ударів «лівоногими» футболістами у порівнянні із «правоногими».

Масштабне дослідження було проведене В.Й. Ляхом [22], метою якого було систематизувати свідчення про залежність між симетрією, асиметрією і амбідекстрією дітей шкільного віку під час виконання ними різних рухових дій, які вимагають від них прояву координаційних здібностей. Автору було цікаво також порівняти індивідуальні показники розвитку різних координаційних здібностей дітей з лівостороннім типом домінування, амбідекстрів і їхніх ровесників, що мають правосторонній тип домінування. Автор заявляє, що про явне збільшення правосторонньої асиметрії у порівнянні із лівосторонньою асиметрією і амбідекстрією у дітей від молодшого до середнього шкільного віку тільки у рухових діях, керованих провідним рівнем D – «предметних дій, змістовних ланцюгів, він же тім'яно-премоторний рівень» [2]. Однак не виявлено переважання дітей і підлітків, які мали правосторонню перевагу у порівнянні із індивідами із лівосторонньою асиметрією і амбідекстрією під час виконання ними рухів, що відносяться до класу «тілесної спритності», керованим, відповідно до вчення М. О. Бернштейна [2], повністю симетричним рівнем «просторового поля», він же пірамідно-стриальний рівень. Проведений автором річний експеримент, із акцентом на «симетричний координаційно-моторний розвиток» змінив пропорції між асиметрією і симетрією рухів у дітей молодшого і старшого шкільного віку на користь лівосторонньої асиметрії під час виконання ними рухів класу «тілесної спритності». Одночасно цей експеримент суттєво не вплинув на співвідношення осіб із правостороннім і лівостороннім типом домінування, а також амбідекстрів під час здійснення дітьми, підлітками, юнаками і дівчатами рухових дій, характерних для спортивних ігор, які є керованими провідним рівнем D. Автором виявлено, що у діти із лівосторонньою асиметрією та діти амбідекстри в переважній

більшості випадків мали вищі індивідуальні показники розвитку координаційних здібностей, які проявляються у балістичних рухах із акцентом на точність й у завданнях, які відносяться до спортивних ігор та виконуються руками і ногами, у порівнянні із середніми показниками дітей ровесників.

Підсумовуючи результати досліджень цього автора та низку досліджень інших авторів [3; 12; 17], можна виокремити декілька практичних рекомендацій. Зокрема, слід відзначити недоречність пристосовувати дітей з лівосторонньою асиметрією до правосторонніх шаблонів техніки рухів, доцільно надавати право школярам самостійного вибору провідної кінцівки під час виконання рухів, які належать до класу «предметної спритності», та широкого використання тренувальних засобів для розвитку обох боків тіла, рук, ніг тощо. Потім приймаючи до уваги функціональну асиметрію школяра доцільно, щоб спочатку він оволодів новим технічним елементом провідною кінцівкою і в «провідний» бік. Безпосередньо після цього він вчиться виконувати цей елемент непровідною ногою і в «непровідний» бік.

Практичний досвід і висловлювання вчених [5; 6], вказують на те, що у спортивних іграх слід приділяти приблизно однакову увагу виконанню технічних прийомів в оба боки. Відповідно до цього, В. Староста [17], симетричну підготовку (обох рук, ніг) розглядає як розширення координаційних можливостей, технічних і техніко-тактичних умінь і навичок тих, хто займається, особливо у спортивних іграх і одноборствах. Це також є резервом підвищення спортивної підготовки. Проводячи тривалі експерименти, які охоплювали велику кількість атлетів різного віку, автор встановив велику придатність і практичну цінність застосування симетризації рухів. Це, на його думку, покращує координацію та підвищує рівень технічної підготовленості. Формування симетрії з самого початку спортивного навчання дає вищі результати, ніж перетворення асиметричних рухів у симетричні. Симетрія рухів як прояв рухової універсальності і специфічної всесторонності знаходить визнання у суддів і глядачів. Вона стає одною із суттєвих чинників культури рухів і повинна бути необхідною частиною фізичного і спортивно-технічного виховання молоді [3; 13; 21].

Поряд із цим, на думку W. Ljach [22] та W. Starosta [23], проблема симетрії-асиметрії, яка виникає у рухових діях, виконання яких вимагає від людини прояву різних координаційних здібностей, ще далеко не розкрита. За їхніми переконаннями, необхідно глибше вивчити нейрофізіологічні, психічні і моторні особливості індивідів, які мають лівосторонній тип домінування і амбідекстрів, які добилися успіхів у різних видах спорту і праці, а також дітей із цими типами координаційно-моторної переваги.

Висновки і подальші перспективи досліджень. Проведений аналіз науково-методичної літератури показав, що симетричній підготовці тих, хто займається спортивними іграми потрібно приділяти особливої уваги вже з перших кроків спортивного вдосконалення. Це дозволить досягти кращих результатів ніж коли ми перучуємо атлетів на більш пізніх етапах спортивної майстерності. Відтак, можна впевнено стверджувати, що у симетричній координаційній підготовці юних спортсменів існують значні, все ще до кінця не використані резерви. Однією з найважливіших особливостей досліджуваного об'єкта є те, що на кожному етапі спортивного вдосконалення можна досягти помітного прогресу у ньому. Усе це свідчить про те, що симетричну координаційну підготовку слід розглядати як один із найважливіших резервів підвищення рівня координаційних здібностей, технічних умінь і покращення ефективності гри юних спортсменів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бальсевич, В. К. Онтокінезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: Физическая культура и спорт, 1991. 288 с.
3. Болобан, В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки. *Наука в олимпийском спорте*, 2006. № 1. С. 96–102.
4. Брагина Н. Н., Доброхотова Т. А. Функциональные асимметрии человека. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1988. 240 с.
5. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: биомеханика, методология, дидактика. М: Физкультура и спорт; 2007.
6. Голомазов, С.В., Чирва, Б.Г. Футбол: теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 99 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. М.: Академия; 2001.
8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
9. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология. СПб. : Питер, 2001. 464 с.
10. Козіна Ж. Л., Чорний Ю.П., Поліщук С.Б. Вплив розвитку психофізіологічних здібностей на якість гри в захисті волейболісток високого класу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 1. С. 85–90.
11. Короп М., Махов В., Юрчук Ф. Розвиток та удосконалення процесів сприйняття у юних волейболістів. *Фізичне виховання в школі*. 1999. № 3. С. 43–45.
12. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций. Монография. М. : Теория и практика физической культуры, 2003. 258 с.
13. Лях, В.И., Садовски, Е. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте. *Теория и практика физической культуры*. 1999. № 5. С. 40–46.

14. Лях В.И. Учение и обучение двигательным действиям. *Физическая культура в школе*, 2005. 1. 18–24.

15. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). К.: КНТ, 2016. 616 с.

16. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимп. лит., 2017. 656 с.

17. Староста, В. Симметризация движений – новая концепция обучения и совершенствования спортивной техники. *Перспективы развития современного студенческого спорта*. Казань : Отечество, 2013. С. 470–473

18. Ткачук В., Віхров К. Вікові особливості періодизації розвитку рухових здібностей школярів. *Фізичне виховання в школі*, 2010. №1. С. 41–44.

19. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. М.: Советский спорт, 2011.

20. Boichuk, R.I., Iermakov, S.S., Podrigalo, L.V., Bezyazychnyy, B.I. (2018). Coordination Abilities in Young Football Players for Improving Training Efficiency. *Human. Sport. Medicine*, 18 (S), 73–82. Doi: 10.14529/hsm18s10.

21. Boichuk, R., Iermakov, S., & Nosko, M. (2017). Pedagogical conditions of motor training of junior volleyball players during the initial stage. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 327–334. doi: 10.7752/jpes.2017.01048

22. Ljach W. Koordinationstraining im System des mehrjährigen Leistungsauffbaus-ausgewählte theoretisch methodische Grundpositionen. // In: *Koordinative Fähigkeiten koordinative Kompetenz*. Herausg. von G. Und B.Ludwig Univ. Kassel. Kassel, 2002. S. 228–233.

23. Starosta, W. Motoryczne zdolności koordynacyjne. Znaczenie, Struktura, Uwarunkowania, Kształtowanie. Warszawa : Instytut sportu, 2003. 564 p.

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ, ВСТАНОВЛЕННЯ НАЯВНОСТІ ТА ЙМОВІРНИХ ПРИЧИН НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА

MOTIVATIONAL PRIORITIES OF FEMALE STUDENTS FOR FITNESS, DETERMINING THE PRESENCE AND PROBABLE CAUSES OF OVERWEIGHT

Стаття присвячена одній з актуальних проблем дослідження корекції маси тіла студенток засобами силового фітнесу. Основна увага в статті зосереджується на аналізі результатів проведеного соціологічного опитування здобувачок вищої освіти, що проводилося в онлайн-форматі способом заповнення самостійно розробленої анкети Google Forms. Аналіз результатів опитування дозволив зробити кілька важливих висновків для проведення подальшого дослідження. Встановлено надзвичайно високий рівень зацікавленості сучасної молоді фітнесом та усвідомленні його ролі в житті кожної активної людини. Дані показали, що переважній більшості студенток 17-22 років притаманний середній та високий рівень фізичної активності протягом дня. З'ясовуючи причини та мотиви до занять руховою активністю, було виявлено, що одна третина опитаних займаються фітнесом задля підтримки своєї фізичної форми, інша – намагається засобами фітнесу відкоригувати масу свого тіла: зменшити надлишкову вагу, або ж покращити окружні розміри тіла чи поставу. Отримані дані дозволили також з'ясувати, на скільки молоді дівчата задоволені своїм зовнішнім виглядом. У результаті аналізу відповідей встановлено ймовірні причини надмірної маси тіла деяких студенток, серед яких перше місце займає недостатня рухова активність протягом дня. Приблизно однакову частку склали переїдання, зловживання швидкими вуглеводами та фаст-фудом, відсутність нормального режиму сну та високий рівень стресу. Зібрані шляхом анонімного опитування антропометричні дані студенток дозволили нам вирахувати їхній індекс маси тіла, проаналізувати статистичні дані та виокремити чинники, які впливають на надлишкову масу тіла окремої групи опитаних. Отримані результати анкетування будуть покладені в основу розробки фітнес-програми для корекції надлишкової маси

тіла студенток засобами силового фітнесу, що є наступним етапом та перспективою нашого дослідження.

Ключові слова: індекс маси тіла, студентки, рухова активність, силовий фітнес.

The article is devoted to the urgent problem of the body weight correction of female students by means of strength fitness. The main focus of the article is on the analysis of the sociological online survey of students. The analysis of the survey results allowed us to draw some important conclusions for the further study of this problem. First of all, an extremely high level of interest of modern youth in fitness and its role in the life of every active person was established. Our data showed that the most of students aged 17-22 have a medium and high level of physical activity during the day. Finding out the reasons and motives for motor activity, it was found that one third of respondents goes in for sports to maintain their fitness, the other – trying to correct their body weight: reduce their overweight, or to correct their circumferential body size. The data also allowed us to find out how satisfied young girls are with their appearance. As a result of the analysis of the answers, the probable causes of overweight of some female students were identified, among which the first place is occupied by insufficient physical activity during the day. The another causes of overweight are: overeating, abuse of the fast food, lack of normal sleep and high levels of stress. The anthropometric data of female students collected through an anonymous survey allowed us to calculate their body mass index, analyze the obtained indicators and identify factors that affect the overweight of a particular group of respondents. The obtained results of the survey will be the basis for the development a fitness program for the correction of the overweight of female students by means of strength fitness, which is the next stage and perspective of our study.

Key words: students, body mass index, physical activity, strength fitness.

УДК 796.0.615.8

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.18>

Гакман А.В.,

докт. наук з фіз. вих. і спорту, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Король Т.О.,

магістр кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Горюк П.І.,

асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Мисів В.М.,

канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Серед основних чинників незадовільного стану здоров'я переважної частини молоді є недостатня рухова активність, незбалансоване харчування, шкідливі звички, стрес і як наслідок – надлишкова маса тіла та незадовільний психоемоційний стан. Слід зауважити, що все це ще більше загострило ситуація, пов'язана з пандемією COVID-19, із впровадженням державних карантинних заходів упродовж 2019–2022 років, що ускладнило та частково унеможливило відвідування фітнес-клубів чи тренажерних залів.

Як зазначає О. Рудницький, відхилення ознак тілобудови студенток від оптимальних величин негативно впливає як на їхній фізичний статус

(стан здоров'я та прояв рухових якостей), так і на психічний (підвищення рівня тривожності, відчуття неповноцінності, зміна міжособистісних відносин та ін.) [5, с. 364].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі корекції маси тіла жінок присвячено чимало сучасних вітчизняних досліджень. Так, серед основних слід згадати наукові дослідження корекції надлишкової маси тіла жінок зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять [4]; удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18-21 річного віку з використанням програм танцювального та силового фітнесу [1]; фізичної реабілітація студенток з ожирінням і ризиком розвитку метаболічного синдрому [3];

корекції фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу [6]; корекції тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу [5] тощо.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Ознайомлення з працями сучасних вітчизняних авторів дало змогу констатувати, що у межах цієї проблематики існує ще багато питань, котрі залишаються поза увагою науковців і не вичерпують вирішення усіх її аспектів. Наше наукове дослідження спробує доповнити їх і посприяти самому процесу фізичного виховання студентської молоді, усвідомленню та розумінню можливих шляхів покращення рівня їхнього здоров'я, психоемоційного стану і фізичної підготовленості.

Мета статті – проаналізувати результати проведеного соціологічного опитування студенток 17-22 років для з'ясування мотиваційних пріоритетів сучасної молоді до занять фітнесом, встановлення наявності та ймовірних причин надлишкової маси тіла. Отримані дані в результаті анонімного опитування перед початком проведення педагогічного експерименту будуть взяті за основу при розробці фітнес-програми з корекції маси тіла студенток засобами силового фітнесу.

Виклад основного матеріалу. Проблема низького рівня рухової активності сучасної молоді, а також негативні наслідки, пов'язані з цим, як-от високі показники захворюваності, поганий психоемоційний стан та поява надмірної ваги є досить гострою і не поступається сьогодні пандемії COVID-19. Науковець А. Боднар зазначає, що жінкам необхідно проявляти інтерес до фізкультурно-оздоровчої діяльності якомога раніше – у віці 18-25 років, виокремлюючи такі провідні мотивами для занять фітнесом у дівчат цього віці: поліпшення фігури, корекція статури; здоров'я; індивідуально-типологічні програми («суперпрес», «спина, руки, прес», «ноги, сідниці, прес», кардіотренування); розширення знань про правильне харчування, спеціальні вправи для корекції фігури тощо [1, с. 35].

Для порівняння та доповнення існуючих даних наукових досліджень в цій галузі на підготовчому етапі нашого педагогічного експерименту було проведено соціологічне опитування 138 здобувачок вищої освіти у межах вікової категорії 17-22 роки, переважна більшість яких навчається на різних спеціальностях в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича, а також до анкетування були залучені студенти Буковинського державного медичного університету та Київського національного університету імені Тараса Шевченка. До групи інформантів ми не включали студенток факультету фізичної культури та здоров'я людини, які професійно займаються спортом, є цілком компетентними і обізнаними з різними методами корекції маси тіла засобами сучасних фітнес-програм у поєднанні із здоровим та збалансованим харчуванням. Опитування проводилося в онлайн-форматі способом самозаповнення анкети Google Forms через поширення в соціальних мережах Facebook та Instagram.

Аналіз результатів опитування студенток дозволив зробити кілька важливих висновків для формулювання завдань нашого дослідження та планування фітнес-програми корекції маси тіла засобами силового фітнесу.

Перш за все варто наголосити і відзначити таку позитивну тенденцію: сьогодні все більше студенток намагаються виділити у своєму щільному графіку час для заняття фітнесом чи будь-якою іншою руховою активністю, про що свідчать дані, зображені на Рис. 1. Проведене соціологічне дослідження показало, що 21,7% опитаних студенток вже займаються у фітнес-клубах чи тренажерних залах (хоча лише 13% роблять це регулярно); самостійно тренуються вдома або ж на спортивному майданчику – 49,3%; майже 21,7% респондентів висловили намір зайнятися спортом найближчим часом; і лише 7,2% – не займаються спортом взагалі й навіть не планують у майбутньому. В основному дівчата надають перевагу кардіо- (41,3%) та силовим навантаженням (32,6%).

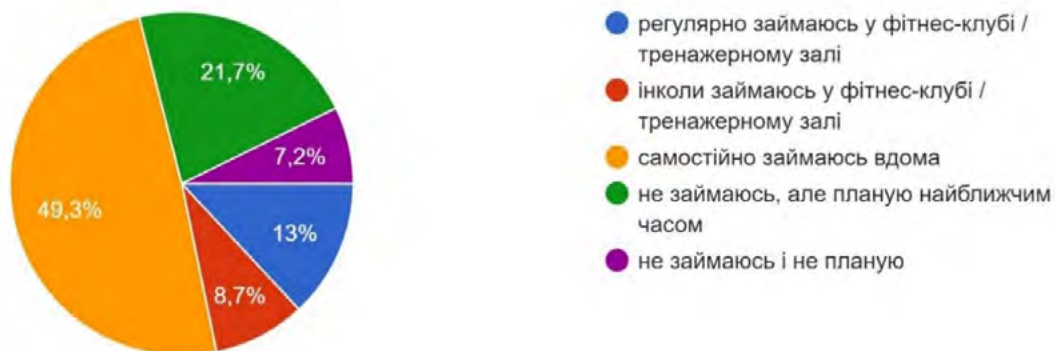


Рис. 1. Ставлення студенток до занять фітнесом чи будь-якої рухової активності (n=138), %

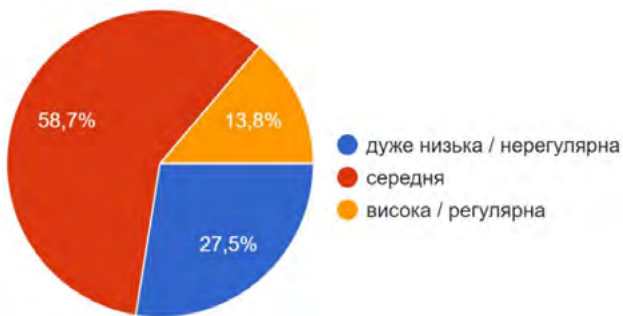


Рис. 2. Інтенсивність фізичної активності студенток протягом дня (n=138), %

Менше 1% набрали такі види рухової активності: плавання, танці, волейбол, стегчінг, йога, верхова їзда, карате та ходьба.

Отже, згідно з нашим опитуванням можна констатувати надзвичайно високий рівень зацікавленості сучасної молоді у фітнесі та усвідомленні його ролі в житті кожної активної людини.

Аналізуючи фізичну активність студенток протягом дня, було встановлено, що більшості опитаних притаманний середній (58,7%) та високий (13,8%) рівень активності, що складає разом 72,5%. Це можна пояснити, на наш погляд, досить юним віком респондентів (17-22 роки), якому характерно активно поєднувати різні види діяльності: значна частка наших інформантів (31,2%), окрім навчання у закладах вищої освіти, паралельно працюють в різних сферах, як-от барист,



Рис. 3. Мотиви занять фітнесом студенток (n=138), %

офіціант, бармен, адміністратор, підприємець, фармацевт, рекрутер, дропшіпер, візажист, касир, промоутер, фотограф та інші. Кількісні показники фізичної активності студенток протягом дня зображено на Рис. 2.

З'ясовуючи причини та мотиви серед студенток до занять фітнесом, було встановлено, що 33,3% опитаних займаються фітнесом, щоби підтримати свою спортивну форму і 31,9% намагаються засобами фітнесу відкоригувати масу свого тіла: зменшити надлишкову вагу, або ж змінити округлості тіла чи покращити поставу (див. Рис. 3). Третє місце (19,6%) серед заявлених мотивів заняттям фітнесом займає бажання дівчат покращити свій психоемоційний стан та нервово-психічну стійкість. І лише 8% студенток займаються спортом, щоби покращити стан свого здоров'я чи задля профілактики захворювань.

Згідно нашого дослідження трохи більше половини студенток (52,1%) займались силовим фітнесом: 39,1% – раніше і 13% – займаються до тепер (шейпінг, боді-памп, вправи з вільними обтяженнями, гантелями, штангою). Проте, змушені, на жаль, констатувати той факт, що лєвова частка респонденток (53,6 %), які займаються силовим фітнесом, не володіють технікою виконання силових вправ.

Отримані дані дозволили нам також з'ясувати, на скільки молоді дівчата задоволені своїм зовнішнім виглядом: лише 8% опитаних повністю не задоволені тим, як вони виглядають; 55,8% – частково задоволені; 36,2% – повністю задоволені.

У гістограмі на Рис. 4 продемонстровано розподіл ймовірних причин виникнення надмірної маси тіла студенток. Проаналізувавши відповіді опитаних було з'ясовано, що перше місце серед поширених причин займає недостатня рухова активність протягом дня (44,2%). Приблизно однакову частку становлять: переїдання (23,2%), зловживання швидк. вуглеводами, фаст-фудом (22,5%), у мене немає надлишкової маси тіла (46,4%).

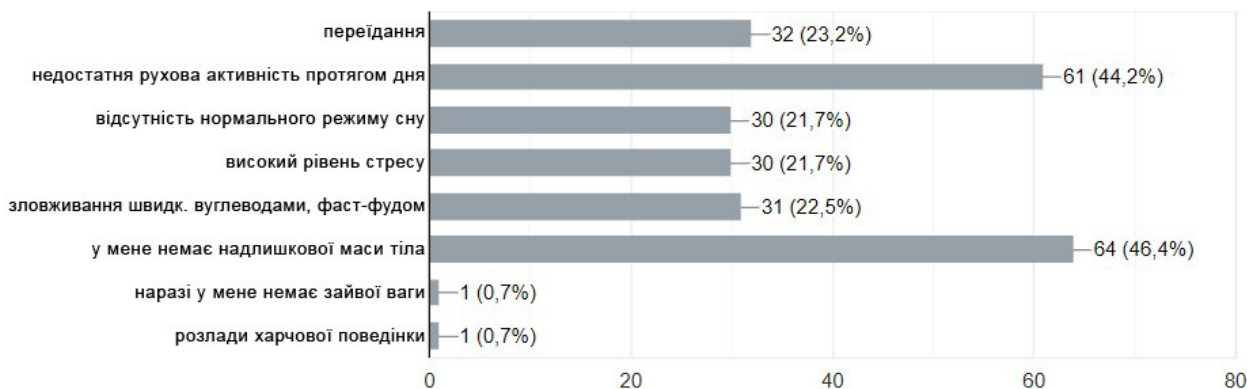


Рис. 4. Ймовірні причини виникнення надмірної маси тіла студенток (n=138), %

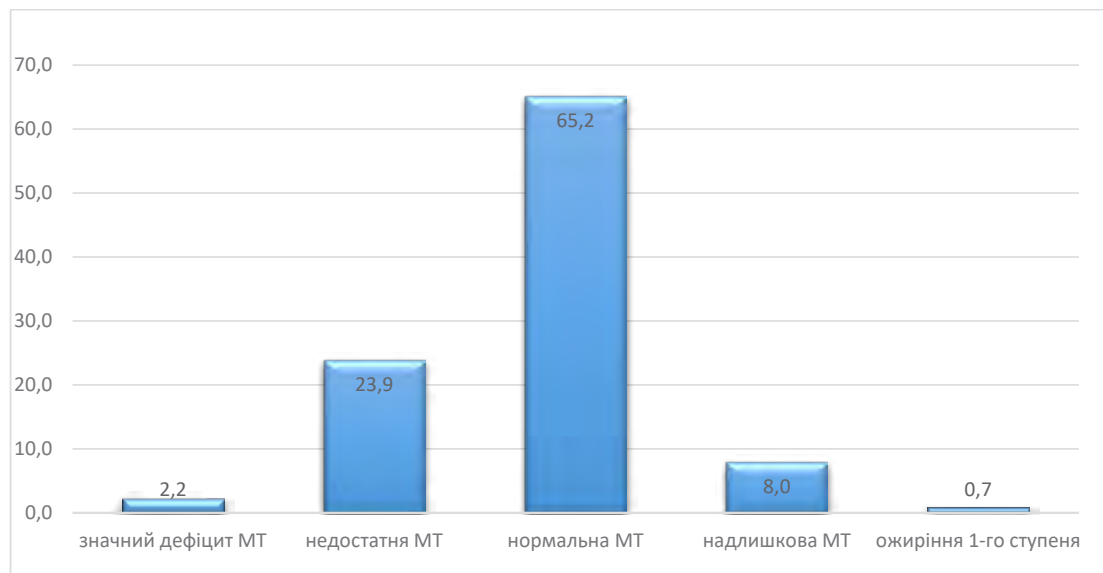


Рис. 5. Розподіл респонденток за індексом маси тіла (n=138), %

(22,5%), відсутність нормального режиму сну (21,7%) та високий рівень стресу (21,7%).

Зібрані шляхом анонімного анкетування антропометричні дані студенток дозволили нам вирахувати їхній індекс маси тіла (ІМТ), проаналізувати отримані показники та встановити чинники, які впливають на надлишкову масу тіла окремої групи опитаних. Після обрахування ІМТ ми провели ранжування даних, що допомогло нам виокремити 5 груп студенток, показники ІМТ яких належать до відповідних категорій: 1) студентки зі значним дефіцитом маси тіла (2,2%); 2) студентки з недостатньою масою тіла (23,9%); 3) студентки з нормальною масою тіла (65,2%); 4) студентки з надлишковою масою тіла (8,0%); 5) студентки з ожирінням 1-го ступеня (0,7%). Кількісні дані представлено на Рис. 5.

Як бачимо, більшість студенток, які взяли участь у нашому опитуванні, мають нормальну масу тіла – 65,2%. Другу групу складають студентки з показником ІМТ, що відповідає недостатній масі тіла (23,9%); третє місце посіли дівчата з надлишковою масою тіла (8%). Значний дефіцит маси тіла зафіксовано лише у трьох учасниць анкетування і у однієї студентки виявлено ожиріння 1-го ступеня.

Досліджуючи відповіді студенток на питання анкети, ми намагались встановити, чи існує зв'язок маси тіла дівчат зі способом їхнього життя, фізичною активністю, харчуванням, сном, рівнем стресу, палінням, вживанням алкоголю тощо. Отримані дані показали, що абсолютна більшість опитаних дівчат не вживають алкоголю взагалі, або ж роблять це вкрай рідко – 1-2 рази на місяць (87%). Також зафіксовано дуже малий відсоток студенток, що палять (12,3%). Тому вважаємо, що варто зосередити нашу увагу на інших чинниках,

які гіпотетично можуть безпосередньо впливати на індекс маси тіла учасниць. До таких ми відносимо, перш за все, харчування, сон, фізичну активність протягом дня та загальний фізичний стан студенток. Теоретично ми припускали, що серед основних причин надлишкової маси тіла студенток обов'язково повинен бути також і рівень стресу. Статистичні дані показали, що лише 11,6% не відчувають стресу взагалі, а решта опитаних зазначили, що їхній спосіб життя досить часто має стресовий характер. Прямої залежності між цим чинником та індексом маси тіла дівчат ми не встановили, бо так чи інакше в кожній з представлених вище груп респондентки вказали на наявність стресу в їхньому житті.

Аналізуючи відповіді дівчат на питання про харчування та його регулярність, ми помітили певну залежність. До прикладу, 67% студенток, які мають значний дефіцит маси тіла (показник ІМТ менший за 16), вказали в анкеті, що часто не доїдають, а дівчата з нормальною вагою харчуються переважно нормально (80%); половина респонденток із надлишковою вагою харчуються нормально, проте 36% з них все ж таки переїдають. Очікувано виявилась відповідь студентки з ожирінням 1-го ступеня: вона стовідсотково переїдає, хоча харчується лише 2 рази на день.

Другим важливим фактором впливу на масу тіла студенток вважаємо їхню фізичну активність протягом дня. Дані таблиці 2 засвідчують, що дівчата з нормальною та дещо надлишковою масою тіла оцінили свою фізичну активність як середню (57% і 54%), а от в учасниці з ожирінням 1-го ступеня регулярність фізичної активності протягом дня дуже низька, при цьому студентка відчуває постійну втому та напруження.

Суб'єктивна оцінка фізичної активності студенток впродовж дня (n=138),%

Відповіді респондентів,%	дуже низька / нерегулярна	середня	висока / регулярна
ІМТ респондентів			
значний дефіцит маси тіла	33	67	0
недостатня маса тіла	18	67	15
нормальна маса тіла	29	57	14
надлишкова маса тіла	37	54	9
ожиріння 1-го ступеня	100	0	0

Не менш важливим для здоров'я людини виявився сон: отримані дані нашого опитування показали наступну полярність: студентки зі значним дефіцитом маси тіла (67%) та навпаки – з ожирінням 1-го ступеня (100%) мають поганий, неміцний сон, хоча тривалість його у всіх групах учасниць відповідає санітарним нормам (5-6 та 7-8 год).

Висновки. Проведене соціологічне опитування 138-ти здобувачок вищої освіти 17-22 років на початковому етапі нашого дослідження дозволило нам встановити основні мотиви заняттям спортом сучасної студентської молоді, визначити наявність та ймовірні причини надлишкової маси тіла дівчат, спосіб їхнього життя, якість та тривалість сну, рівень стресу, фізичної активності протягом дня, регулярність харчування тощо. Отримані результати анкетування будуть покладені в основу розробки структури та змісту фітнес-програми для корекції надлишкової маси тіла студенток засобами силового фітнесу, що є наступним етапом та перспективою нашого дослідження.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Боднар А. І. Удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18–21 річного віку з використанням програм танцювального та силового фітнесу : дис ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Миколаїв, 2021. 254 с.

2. Євдоченко О.О. Європейське бізнес-середовище в розвитку міжнародної економічної діяльності : дис... канд. екон. наук : 08.05.01 / Київський національний економічний ун-т. Київ, 2005. 235 с.

3. Гакман А., М. Бовкун. Аналіз досліджень у сфері мотивації студентів ВНЗ до занять з фізичного виховання. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернівці, 6-7 квітня 2017 р. Чернівці, 2017. С. 57–58.

4. Дуб М. М. Фізична реабілітація студенток з ожирінням і ризиком розвитку метаболічного синдрому : дис ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.03 / Ужгородський національний університет. Ужгород, 2020. 240 с.

5. Нагорна А. Ю. Корекція надлишкової маси тіла жінок зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять : дис ... д-ра. філософії : 017 – фізична культура і спорт / Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2021. 234 с.

6. Рудницький О. Підходи до корекції компонентів просторової організації тіла людини в процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2015. Вип. (19), Т. 1. С. 369–374.

7. Синиця Т. О. Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу : дис ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2019. 258 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

PECULIARITIES OF THE PROCESS OF FORMATION OF MOTIVATION FOR CLASSES IN PHYSICAL CULTURE AND MOTIONAL ACTIVITY AMONG STUDENT YOUTH

Нинішні студенти є представниками основного трудового резерву нашої країни, вони стануть батьками, і їх здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. Однак все частіше стикаємося із проблемою недостатньої рухової активності, небажання відвідувати заняття з фізичної культури, повна апатія до рухової діяльності.

У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді для заохочення та стимулювання їх до занять фізичними вправами.

Мотивація до фізичної активності - особливий стан особистості, що має на меті досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом - це не миттєвий, а багатокomпонентний процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом.

Дуже важливою складовою є стимулювання і заохочення до спорту не лише під час навчального процесу, а й під час відпочинку. Для досягнення цієї мети слід використовувати нові, цікаві форми і методи роботи зі студентами, залучати їх до активних занять фізичною культурою та спортом, мотивувати на досягнення нових цілей брати до уваги особисті вподобання та події сучасності. Мотивація студентів до занять фізичною культурою і спортом передбачає наявність чинників й процесів, що здатні спонукати до усвідомлених дій у відношенні до фізичної діяльності і спорту. А отже не забуваймо і про несприятливі тенденції в соціально-економічному розвитку суспільства, які викликані зміною стандартів стану здоров'я, зміну життєвих цінностей, у зв'язку з чим актуалізується проблема підвищення рухової активності студентської молоді та розробка мотива-

ційної бази із обов'язковим взаємним контактом викладач-студент.

Ключові слова: рухова активність, мотивація, цілі, фізична культура, спорт.

Today's students are the main labor reserve of our country, they will become parents, and their health and well-being are the key to the health and well-being of the whole nation. However, more and more often we face the problem of insufficient motor activity, unwillingness to attend physical education classes, complete apathy to motor activity. In this regard, a huge role is played by the study of motives, interests and needs of modern youth to encourage and encourage them to exercise.

Motivation for physical activity - a special state of personality, which aims to achieve the optimal level of physical fitness and efficiency. The process of forming interest in physical culture and sports is not an instantaneous, but a multicomponent process: from the first basic hygienic knowledge and skills to deep psychophysiological knowledge of the theory and methods of physical education and intensive sports.

A very important component is the stimulation and encouragement of sports not only during the educational process, but also during recreation. To achieve this goal, new, interesting forms and methods of working with students should be used, involve them in active physical culture and sports, motivate them to take into account personal preferences and modern events to achieve new goals. Motivation of students to engage in physical culture and sports involves the presence of factors and processes that can motivate conscious action in relation to physical activity, it is important to clarify the reasons that determine the positive or negative decision of students on active position during physical activity and sports. So let's not forget about the unfavorable trends in socio-economic development of society, which are caused by changing health standards, changing life values, in connection with which the problem of increasing physical activity of student youth and developing a motivational base with mandatory mutual contact teacher-student.

Key words: motor activity, motivation, goals, physical culture, sports.

УДК 378.016:796
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.19>

Кожокар М.В.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Первухіна С.М.,
викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Петричук П.А.,
ст. викладач кафедри фізичного
виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Формування освітнього процесу не можливе без врахування мотивації, яка є головним складовим, ядром у процесі виховання в молодого покоління позитивного ставлення до фізичної культури та спорту. Тому основне завдання сучасної системи освіти фізичного виховання є формування у студентів стійкої мотивації до регулярних занять руховою активністю та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Головним напрямком таких заходів є зміцнення здоров'я студентів, покращення рівня

фізичного розвитку, розвиток вмінь та навичок самостійного застосування засобів фізичної культури у щоденному житті для відновлення організму, покращення працездатності [7, с. 55].

В загальному для підтримки інтересу, стимулювання і зацікавленості студентів у фізичній активності необхідно використовувати методи, які багато в чому залежать від того, чи формується у студентів задоволення протягом навчально-тренувальних занять, під час випробування комплексу вправ впродовж навчального семестру.

Правильно вибрані пріоритети допоможуть активніше залучати молодь до фізичної активності, перевести заняття фізичним вихованням з примусових на систематичні, з власної ініціативи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численні наукові дослідження Е. Біліченко, Т. Івчатової, Т. Круцевич, О. Мазурчук, О. Томенко переконливо доводять, що важливим моментом в процесі фізичного виховання студентської молоді є формування у них мотиваційних інтересів до занять фізичними вправами і спортом. Вчені С. Лазоренко, Л. Піліпей, О. Ольховий стверджують, що необхідно з раннього віку виробляти усвідомлену потребу в здоровому способі життя, оскільки частота захворювань призводить до зменшення ефективності навчальної, а в майбутньому і професійної діяльності.[11, с. 85].

Проблема виховання мотивації в студентській молоді до занять фізичною культурою та пропаганда здорового способу життя вивчається науковцями не одне десятиліття (О. Гребік, П. Гунько, С. Король, А. Куртузова, О. Подлесний, С. Рясса, В. Товттайн.), ними розроблено чимало експериментальних програм з формування в них стійкої мотивації до рухової активності (Е. Захаріна) та шляхи покращення процесу фізичного виховання студентської молоді (С. Крамський, І. Малинський та ін.).

Однак у працях цих учених немає цілеспрямованого вивчення особливостей мотивації студентської молоді для занять фізичною культурою і спортом. А узагальнюючи проаналізовані дослідження слід зауважити, що для досягнення бажаних результатів необхідно використовувати на практиці всі можливі засоби, щоб забезпечити відчутний результат. Проте зусиль мають докладати не лише викладачі, а й студенти, тобто має існувати двосторонній зв'язок.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми полягає у виявленні та обґрунтуванні напрямів формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання та занять спортом.

Мета статті дослідження процесу підвищення інтересу до занять з фізичної культури та спорту. Проаналізувати вплив мотивації на збільшення рівня рухової активності серед студентів.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі економічного розвитку суспільства фізична культура і спорт відіграють незамінну роль у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я людини. [9, с.40]. В той же час сучасна система освіти ставить перед ВУЗами задачу всебічного розвитку професійної підготовленості та фізичного виховання майбутніх спеціалістів.

Такий підхід до фізичного виховання частіше декларується. На ділі, як доводить практика, фізичне виховання замкнено на руховій діяльності, фізична культура розглядається лише як

спрямованість фізичного виховання на формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей людини, тим самим істотно збіднюючи його можливості, що в остаточному підсумку приводить до розриву освіти і культури.

Основна причина низької рухомості студентів полягає у майже повній відсутності сформованих стійких звичок. Іншими словами, задоволення потреби у русі диктує свідомість людини. Наприклад, якщо у дитини є вроджена мотивація до рухової активності, то доросла людина має рухову активність ґрунтовану на свідомому побудженні. У зв'язку з цим, однією з основних умов учбової діяльності є створення у студента свідомих стійких мотивів.

Отже, мотивація це прагнення людини щось робити. А будь-яка діяльність має сформовану ціль, тобто уявлення про майбутній результат. Однак одні й ті ж цілі можуть бути привабливими для різних людей. Кожна потреба має свій мотив. А звідси слідує, що мотив є бажанням щось зробити і разом із ціллю складають основний регулятор поведінки.

Мотиви є таємними важелями, які можна у будь-який час підсилити, послабити, змінити використовуючи різні форми та методи роботи.

У процесі навчальної діяльності спостерігається прояв наступних мотивів: пізнавальні, які направлені на зміст предмету і процес навчання; соціальні, серед яких виділяються мотиви відповідальності, самовизначення і самовдосконалення; вузькоособистісні, наприклад, мотиви благополуччя, обхід неприємностей або престиж.

Слід зазначити що пізнавальні мотиви є найбільш поширеними та одні із найважливіших у педагогічній практиці.

Серед спонукальних мотивів фізичної діяльності студентів виділяють наступні: внутрішні мотиви, які пов'язані з задоволенням процесу діяльності (емоційність, новизна, динамічність тощо); зовнішні позитивні мотиви, які опираються на результат діяльності (отримання знань, вміння та навичок, активний відпочинок тощо); мотиви, які пов'язані з перспективою (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, корекція фігури тощо); зовнішні негативні мотиви (страх перед насміханням через невміння виконати ту чи іншу вправу, отримання низької оцінки тощо) [3].

На нашу думку найбільш вдалішим серед мотивів у вирішенні проблем з фізичного виховання є акцент на зміцнення здоров'я. Важливими також стають ті мотиви, які його підкріплюють, а саме, забезпечення потреби у русі, отримання додаткових знань, покращення працездатності і рухових якостей, розширення своїх фізичних можливостей для покращення якості життя.

На думку Біліченко О. при формуванні мотивації викладачеві необхідно дотримуватися ряду вимог. По-перше, формування мотивації треба починати

з діагностики мотиваційної сфери, з виявлення вихідного стану мотивації студента. По-друге чітка постановка цілей мотивації. По-третє добір та застосування педагогічних засобів мотивації.

Це свідчить нам про те, що принцип свідомості в процесі активного розвитку особистості стає основним для формування мотивації занять фізичною культурою та спортом.

Отже, при формуванні мотиваційної бази слід визначити наступні положення, які можуть стати основою педагогічних концепцій виховання фізичної культури у студентів.

1. Мотивацію слід розрізнати як внутрішню, так і зовнішню. Доречним буде зауваження, що внутрішня мотивація повинна мати суттєву перевагу над зовнішньою. Тільки при такому співвідношенні можливе досягнення результатів задач з фізичного виховання.

2. Чим старший студент, тим більший вплив соціально значимих мотивів: стан здоров'я, бути готовим до військової служби та професійної діяльності.

3. Особисту фізичну культуру можна виховувати двома шляхами: впливаючи цілеспрямовано на окремі мотиви й на мотиваційну сферу й особистість студента в цілому. Тут вкрай необхідно надати студентам право самостійного вибору чим і де займатися [10, с. 135].

Мотиви, які спонукають тих, хто навчається до занять фізичною культурою і спортом мають складну структуру. Це і мотиви, пов'язані із задоволенням від процесу діяльності (динамічність, емоційність, різноманітність і новизна, наявність улюблених фізичних вправ, дружба, товаришування, колективізм); і мотиви, пов'язані з результатом діяльності (набуття нових умінь, нових знань, навичок і оволодіння новими складними руховими діями, подолання нормативів, покращення результатів отримання розряду, активний відпочинок); та мотиви пов'язані з перспективами зміцнення здоров'я стати фізично бездоганною людиною, розвивати фізичні якості, бути спортсменом, майстром спорту, чемпіоном і т.д., підготуватись до служби в армії, виховувати волю, характер, рішучість.

Багато студентів байдуже ставляться до власного здоров'я, що приводить до відсутності стимулу до занять фізичними вправами. Разом з цим, головна причина, яка стимулює турбуватися про своє здоров'я, є момент його погіршення. З ціллю формування об'єктивного рівня стану самооцінки, буде доречним впровадження тестування рівня здоров'я наряду з фізичною і теоретичною підготовленістю студентів. Тому неадекватна самооцінка також виступає показником недостатнього рівня знань.

В такому випадку для покращення самооцінки не зайвим буде наступний комплекс засобів і методів та форм навчання: лекції; бесіди; написання рефератів; методико-практичних занять; аналізу результатів тестування рівня функціональних показників і фізичної підготовки домашніх завдань; ведення щоденників самоконтролю [3].

Слід зазначити що ми повинні цікавитись не лише тим, що спонукає студентів до рухової активності, а й що їм заважає. Науковцями виокремлено шість найбільш частіших причин, що спричиняють серйозну перешкоду до занять фізичною культурою: здоров'я, фінанси, майстерність, пропозиція, інтерес та час. Хоча найвагомішими перешкодами є нашу думку дефіцит часу та недостатній інтерес.

Тому для вироблення стійкої звички до занять фізичною культурою та руховою активністю пропонуємо: при побудові навчального плану заняття доводити доцільність занять фізичними вправами у подальшій професійній діяльності; розвивати та підтримувати постійний інтерес до занять фізичною культурою та спортом; брати до уваги індивідуальні особливості студентів та інтереси щодо видів спорту і вправ на заняттях; виховувати звичку до активного відпочинку.

Отже пріоритетним напрямком у підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою й спортом може й повинна стати відмова від уніфікації й стандартизації навчальних програм гуманітарних і технічних ВУЗів і використання у педагогічній діяльності більшого числа альтернативних програм по кожному виду фізичної культури з обліком регіональних, національних, культурно-технічних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного вузу.

Висновки. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Відповідно для покращення їхнього фізичного стану вкрай необхідно залучати у виховну роботу мотиваційний компонент, активно займатися формуванням у студентів мотивації щодо занять фізичними вправами у більшій мірі використовувати усі форми здоров'язбережувальних технологій з метою оволодіння студентами необхідними знаннями уміннями і навичками з урахуванням майбутнього фаху. Викладач повинен докладати максимум зусиль для того, щоб студенти були зацікавлені його особистістю.

Постійна підтримка навчальної мотивації студентів дозволить їм свідомо засвоювати надані знання, формувати вміння і навички; розвивати позитивне ставлення до процесу фізичного виховання і сприяти залученню до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
2. Біліченко О.О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. № 5. 2011. С. 3-5.
3. Вавренюк С.А. Удосконалення форм і методів мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вузі. URL: <http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6962/1/37.pdf>.
4. Грибан Г. П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 2. С. 25-28.
5. Данилко В. М. Формування мотивації безпеки життєдіяльності студентської молоді в процесі занять фізичними вправами. *Молодий вчений*. 2016. №3 (30). С. 608–611.
6. Зміст самостійних занять фізичними вправами. URL: <https://ukrbukva.net/86965-Soderzhanie-samostoyatel-nyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami.html>.
7. Коновальчук Б. Б., Грибан Г.П., Пилипчук П.Б. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. *Спортивна наука – 2017* : зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф., 12 трав. 2017 р. Житомир : Євенок О. О., 2017. С. 54–60.
8. Круцевич Т.Ю., Петровський В.В. *Фізичне виховання як соціальне явище*. Підр. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. Т.1. С. 27–46.
9. Лахтадир О. В. *Мотиваційні фактори до рухової активності студентів ВНЗ*. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення. м. Київ, 2014. С. 39-44.
10. Ніколаєв К. Г. *Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю*. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського: [наук.-теорет. журн.]. Миколаїв: МНУ, 2010. № 1.31. С. 135–142.
11. Татарченко, Л.І., Присяжна, М.К. Лашко, Є.Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2(340) Ч. 2 (Травень 2021), 2021. С. 83–89.
12. Франків Є.Є., Григус І.М. *Мотивація рухової активності школярів*. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 06. С. 15-18.
13. Харченко С.М. Мотиваційні потреби в руховій активності студентів аграрного вузу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2013. № 4 (30). С. 316-323.
14. Цибульська В.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів педагогічних спеціальностей. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 1. Бердянськ: БДПУ, 2018. С. 249-254.
15. Чаплінський Р.Б. Фізична активність і серцево-судинна. *Молода спортивна наука України* : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології». 2004. Т. 2. С. 383.

MOTIVATIVE ASPECT OF PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT OF THE FUTURE MODERN TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТЬОГО СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

The article identifies the dependence of the effectiveness of motivation on the ability of the teacher to form the student's need to achieve the goal, stimulate him to action, the level of creative interaction in the system "teacher-student". It is proved that the main levers of motivation for self-development are incentives as an external motivation for action. The author of the article describes stimulation as the unity of purpose, content, forms, methods, techniques, means of activity of the leader and other subjects, according to psychological, age, gender features, individual style of activity, experience.

In the process of professional training, the future specialist must gain experience of consistent purposeful self-knowledge and personal growth. Only a person with a clear self-awareness is able to assess own individuality, actualize the inner creative potential, become a subject of self-development.

The necessity to study a motivation is caused by the fact it is one of the methods of personality control, influence on the needs and desires. Last time, the positive changes occur in the educational system and they allow a teacher to realize own creative potential, be an active participant of innovative processes. In this context, the target of a teacher is to use a motivation as a process of encouraging a student to the achievement as personal purposes and the purposes of students too. Accordingly, it is important to research a state of motivation and the existence of some incentives of teachers of the secondary school.

The concept of personality as a subject of creative activity implies the value attitude of a person to self-development and self-realization and gives us the opportunity to talk about the individual as a subject of self-development. Personality development in the process of professional training is an active creative process carried out by the student in cooperation (partnership) with the teacher, one of the results of which is the individual's ability to self-actualization, ability to find new meanings in a particular case and throughout the life.

Key words: *teacher of physical culture; culture of pedagogical communication; motivation, need; self-development; incentives.*

У статті визначено залежність ефективності мотивування від здатності педагога

сформувати у студента потребу в досягненні мети, стимулювати його до дії, від рівня творчої взаємодії у системі «викладач-студент». Доведено, що головними важелями мотивації до саморозвитку є стимули як зовнішнє спонукування до дії. Автором статті стимулювання охарактеризовано як єдність мети, змісту, форм, методів, прийомів, засобів діяльності керівника та інших суб'єктів, відповідно до психологічних, вікових, статтєвих особливостей, індивідуального стилю діяльності, досвіду.

У процесі професійної підготовки майбутній фахівець повинен набути досвіду послідовного цілеспрямованого самопізнання та особистісного зростання. Тільки особистість з яскраво проявленою самосвідомістю здатна оцінити свою індивідуальність, актуалізувати внутрішній творчий потенціал, стати суб'єктом саморозвитку.

Необхідність вивчення мотивації зумовлена тим, що вона є одним з методів управління особистістю, впливу на її потреби та бажання. Останнім часом в освітній системі відбуваються позитивні зміни, що дозволяють педагогу розкрити свій творчий потенціал, бути активним учасником інноваційних процесів. У цьому контексті завдання викладача – використовувати мотивацію як процес спонукування студента до досягнення як особистісних цілей, так і цілей його учнів. У зв'язку з цим важливо дослідити стан мотивації і наявність тих чи інших мотивів у вчителів середньої загальноосвітньої школи.

Поняття особистості як суб'єкта творчої діяльності передбачає ціннісне відношення людини до саморозвитку та самореалізації та дає нам можливість говорити про особистість як суб'єкт саморозвитку. Розвиток особистості в процесі професійної підготовки це активний творчий процес, який здійснюється студентом у співпраці (партнерстві) з викладачем, одним з результатів якого є збільшення особистості до самоактуалізації, уміння знаходити нові змісти в конкретній справі та у всьому своєму житті.

Ключові слова: *вчитель фізичної культури; культура педагогічного спілкування; мотивація, потреба; саморозвиток; стимули.*

UDC 378.091.322

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.20>

Kurnyshev Yu.A.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Physical Culture and Health Basics Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

Moseychuk Yu.Yu.,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of Department of Physical Culture and Health Basics Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

Turchenyak S.,

Master Student at the Department of Physical Culture and Health Basics Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

Introduction. Fundamental life reformation of society created the real preconditions for significant conversions in economics, science and culture. They occur in the background of a global integration in the world educational space, essential modernization of educational system, increasing of the role of ethnic cultural factors and national self-consciousness, as a result the requirements for the professional competence of specialists, their professionalism increase. The approval of such social and personal values as «human», «creativity», «spirituality», «professionalism» is identified by the character of modern

civilizational processes and causes the intensive spread in educational practice of humanistically oriented approaches and technologies that are directed on the holistic development of personality of all participants of pedagogical process, the activation of their creative, subjective opportunities, increasing of erudition and general culture. The development of personal-oriented education is based on the priorities of humanistic over authoritarian, ecological over technological, axiological over informational and also, on the parities of social and individual, logical and imaginative, traditional and innovational. Mentioned new

ideas and approaches are laid down conceptually in the content of «National doctrine of the education development of Ukraine in the XXI century», State national program «Education-XXI », Law of Ukraine «On Education», Law of Ukraine «On the higher education». All these cover the fields of professional training of teachers of physical culture.

Intensive spread and implementation the ideas of education and teaching humanization in the theory and practice allow the scientists and practical workers to talk about a development of personality as a self-development where a personality is a subject not only of education, personal vital activity but a subject of self-development. Self-development of personality can be regarded as an integration of social and personal, external and internal factors and their purpose is based on a gradual, free ascent to the perfection.

Analysis of recent researches and publications. Professional knowledge and skills of a teacher and their importance in the teaching of children were researched by famous scientists of the past and present P.F. Lesgaft (1988), N.V. Kuzmin (1970), V.O. Slashtionin (1978), A.I. Shcherbakov (1980) and others. F.N. Gonoblin (1970), G.S. Kostyuk (1980) concentrated on the problems of improvement the professional and teaching training. According to the scientific researches of B.M. Shiyan (1997), G.V. Lozhkin (1998), V.I. Zavatskyi (1998), Y.N. Prystupa (1996), A.V. Tsosia (1994), O.Y. Yemtsia (1988) it is worth to mark that the main condition of development the professional skills of teachers of physical culture is a level of formation of the professional and pedagogical knowledge, skills and abilities.

At the same time, the study of a special training state of the students of the department of physical education showed that it is being carried out without any sufficient pedagogical focus and motivation on the non-stop professional self-development of a specialist personality. The problem of self-development of a personality in practical pedagogical activity hasn't taken a suitable position yet. That was demonstrated by insufficient attention of teachers to the problem, their desire to subdue the process of personality self-creation to the abstract pedagogical idea, indifference of teachers to the essential willingness of a student to self-realize. Accordingly, the ways of solving the problems of personality self-development are still unconscious by the students and unclear for students and for teachers too.

The aim of the article is based in the definition of motivation incentives of professional self-development of a future teacher of physical culture, transforming into the appropriate model of researched phenomenon.

Results. Increasing of the professional skills of a teacher to the level that responds to the demands of today's life is one of the main conditions of a modernization of the education system. In the background of

increasing the problem, a motivation of professional development of teachers gets a special importance. That's why, there are a lot of attempts to determine a system of moral and material incentives for the preservation of better teachers in the schools and replenishment the educational establishments with a generation of young teachers who are able to work in the conditions of social-economic and educational reforms and their efforts will be directed on the professional self-development.

The level of activity of the professional development is determined by a structure of incentives of the teacher's activity. The detection of incentives and barriers that have an influence on the motivation development of creative self-development of a teacher of physical culture has a great scientific and practical interest. Thus, an analysis of basic theoretical preconditions of the finding the principles of their interaction in the process of self-development of a teacher of physical culture has a special meaning. Proving the conception of personal-oriented education, E. Bondarevska [1, p. 34] considers a personal development as a development of subjectivity that is operated by valuable and semantic field of a personality's consciousness. The internal changes in a personality: values, needs, incentives, interests, settings, positions, personal senses occur in the process of a personal development. Positive «I-conception» is created, integrative connections among the basic fields of personality are established: value and motivational, emotional and strong-willed, activity and behavioral, as a result, a personality becomes more integrated.

Personal development creates the preconditions for a professional increasing – ability of a future teacher of physical culture to understand, form and solve own vital problems and tasks of professional self-development, demonstrate qualities that testify about the new, higher level of activity, self-reliance, personal self-regulation, achievement of constant success in one or several kinds of activity. Along with this, since an incentive is an expression of readiness to act in a way, the task is based on the creation or activation of such state of the readiness and external control of motivation. Consequently, a concept of motivation reflects not only an internal state (internal motivation) but external effects that encourage a student to act to some extent (external motivation). The target of modern teacher is to satisfy the interests of a student, appeal and draw to the active self-development and promote the need in the self-development to be predominant among the other qualities of a student.

The necessity to study a motivation is caused by the fact it is one of the methods of personality control, influence on the needs and desires. Last time, the positive changes occur in the educational system and they allow a teacher to realize own creative potential, be an active participant of innovative processes. In this context, the target of a teacher is to use a

motivation as a process of encouraging a student to the achievement as personal purposes and the purposes of students too. Accordingly, it is important to research a state of motivation and the existence of some incentives of teachers of the secondary school.

The influence of motivation on a human behavior depends on a number of factors, a lot in something individually and can vary under the influence of a feedback at the side of a human activity [1, p. 8].

The human needs have a lot of common of different people but at the same time, they can be demonstrated differently, depending on human individual peculiarities. Need is something that a person aims to satisfy and gets free because until a need exists, it lets to know about itself and «requires» its satisfaction. In accordance with the systemic understanding about a human activity, it is possible to claim that a person makes a decision at the level of control, adaptation and self-organization. Consequently, the needs must be realized on each of mentioned levels at once. Analysts claim that lower, higher and the highest needs develop in parallel and in total and are controlled by the human behavior at all levels of its organization, that is a triple character of needs' satisfaction via the material and immaterial encouraging.

Characterising a structure of incentives that form a motivation of professional activity of a teacher of physical culture, it is possible to refer to the classification of B. Dodonov [4].

The researcher finds that the reasons of any activity might be a set of the following factors: satisfaction from the exact process of the activity; direct result of the activity (created product, learned knowledge, in our case own sport success of a future teacher or success of students, etc.); reward for the activity (salary, career development, glory, etc.) willingness to avoid sanctions that are used as a threat in the case of evasion of fulfillment of the obligations. Therefore, it is proposed to characterize a motivational structure by four factors that can play positive and negative role according to certain conditions.

Researchers and teachers-practitioners focus attention on a necessity to develop the ways of motivation and promotion. Incentive causes some human actions, it has «personal» character, depends on the external and internal factors and also, on the actions of other incentives that appear with it in parallel. Incentive encourages a person to the actions and determines what it is necessary to do and how to perform this action. [1] It is noticed that a motivation intends to encourage to some actions through the awakening certain incentives in a person. The efficiency of motivation depends mostly on that fact how a teacher can form a student's need to achieve the aim, stimulate a student to the actions. Motivation is realized with the help of stimulation. Meanwhile, the higher level of creative interaction in the system «teacher-student» is, a teacher must use the less means of stimulation.

It is due to the fact that teaching and studying as one of the motivation methods of people, causes the interest of students to own professional development, doing necessary actions, not waiting or not getting an appropriate stimulative influence.

Appealing the future teachers to a professional development means to ensure a continuity of their professional self-improvement. Professional development of students can occur under the influence of developing educational environment, student and pedagogical staff, own sport and pedagogical activity during the practice. However, the results of such development will occur spontaneously, under the influence of various, mostly unmanaged factors. That's why, our task is to ensure such professional self-development of teachers of physical culture and it will be characterized by conscious actions on the stages of self-knowledge, enrichment of personal senses of educational activity, development of professional competence, personal professionally significant qualities, pedagogical skills and modeling of personal developing activity. We understand the essence of self-development as a complex, multifaceted, continuous, creative process and its results have bilateral importance: improvement and development of professional knowledge, skills and abilities of a future teacher and quality changes of teacher's personality.

The main levers of motivation to the self-development are incentives. Thus, a motivation of self-development is regarded as a process of stimulation of a separate student or a group of students to the actions that are directed to achieve individual or common success in the leading kinds of activity, for example in sports. Incentive is an external stimulation to the actions that is a reason of human behavior. Different kinds of incentives are used in practice.

Stimulation of motivation of teacher's creative self-development is considered to be as a control of increasing the professional and creative activity and creative self-development and it is realized by the following principles: unity of pedagogical diagnostics and making a need of professional advancement; taking into account the main course and content of professional activity; individualization and differentiation of a stimulating program; inclusion into different forms of activity and communication; providing and learning the stimulating information.

From a position of systematic approach, a stimulation of self-development motivation of a teacher is a multi-level system of interection of the object, subject and conditions of the environment and as a result, a need of self-developing appears and grows. Stimulation is characterized by a unity of purpose, content, forms, methods, means of activity of a head and other subjects, according to psychological, age peculiarities, individual style of activity, experience, sex differences and specific nature of innovative activity, on the

base of revealed regularities and principles: unity and correlation of pedagogical diagnostics and motivation of self-development; main direction and content of activity in particular a creation of physical culture; individualization and differentiation of stimulating program; involvement in the process of self-development, various forms of activity and communication; extension of stimulating information. Keeping of these principles in a motivation of professional and personal self-development of a teacher of physical culture promotes the level increasing of pedagogical skills.

It is reasonable to direct a process of self-development of future teachers of physical culture and their self-management through the realization of positive incentives that promote a self-improvement, due to the neutralization of negative conditions and barriers of self-development motivation. Driving force of professional self-development or an obstacle of it are incentives and barriers that appear in different fields of activity: pedagogical, social, psychological, sport.

Stimulating factor of self-development of a teacher of physical culture is a success in the gaining sport and pedagogical skills that first of all appear in the ability of a future teacher to a professionally effective orientation and useful restructuring of means of activity and self-improvement in permanently changeable non-standard pedagogical situations. In turn, it foresees the ability to make planning, realization, correlation of creative tasks reasonably. The criteria of self-development effectiveness is an optimal adaptation to the external conditions, neutralization of barriers, designing and regulation, correction of co-creation relations, cooperation, ability to objective self-analysis in the process of solving the creative tasks, orientation and transformation of made creative decisions regarding the non-standard conditions. All these are the evidences of increasing the pedagogical skills of a teacher that is one of the significant professional and pedagogical incentives of motivation of creative self-development of students during the studying.

Among the incentives of self-development motivation of students, the author calls a creative potential of a future teacher; culture of pedagogical communication; tendency and desire to carry out experimental-research and scientific work; interest to the new ideas and technologies in the field of psychology and pedagogy; high results of educational-cognitive activity; ability to co-creation, cooperation; creative use of experience of the others [3, p.1 12].

The results of theoretical research allow generalizing the conclusions about the importance of personal characteristics of a teacher in a professional self-development and underline them as the criteria of a teacher's self-development. In order to define the criteria and their figures, we got out from the positions that a program of personal development is given to each person genetically but its diagnostics is presented

insufficiently at the level of practice; that a professional development and self-development is an integrative process that has a certain component structure.

Consequently, a process of self-development and professional growth of a teacher is characterized by the changes of figures of its components. As the most important components of a professional self-development of a teacher of physical culture, there are such:

1. Cognitive – knowledge in the field of pedagogy and psychology, theory and methodology of physical culture and sport, knowledge of mechanisms and ways of a personal and professional self-development (self-esteem, self-affirmation, self-determination).

2. Practical – useful-practical skills of professional self-development of a personality, in particular: mastery of ways how to plan a self-development (goal-setting, choice of forms and technologies of ideas' realization and targets of activity).

3. Emotional component is revealed through the understanding of a position of the own «I», positive perception of myself as a teacher, positive attitude to the pedagogical activity, emotional persistence in the professional self-development.

4. Motivational component is presented by value orientations, needs, settings and interests of a teacher on the professional becoming and self-improvement.

5. Reflexive component is characterized by the ability to a pedagogical reflexion, self-study, self-esteem of own vital and pedagogical experience, analysis of causal relationships, encourages work on yourself.

The presented components can develop irregularly but the improvement of one is a condition of development of any other.

Training of students for a professional self-development occurs in the process of general professional training and has some common components. Meanwhile, it has own specific peculiarities that are caused by a character of pedagogical activity and requirements to a personality who does it. So, a structure of professional self-development of future teachers of physical culture will be regarded as a number of three interconnected components: motivational and emotional, content and operational, reflexive.

Motivational and target component of professional self-development of future teachers of physical culture is based on such main regulations. The purpose in a professional activity is a conscious image of work results of a human, a process of setting the targets for own transformation (self-development) [7, p.162]. Targets can change according to the kind of self-development – personal or professional. Considering the materials of scientific researches, it is came out that a main purpose of professional self-development of a future teacher is in the development of positive motivation to the professional activity, improvement of own skills and self-realization. So, a motivational element of this component promotes the realization of such functions:

- incentive (causes the activism of a future teacher to the professional activity);
- directional (determines a nature of purpose in the future professional activity of a teacher);
- regulatory (determines value orientations, incentives of professional activity, that is a cause to transformation).

Thereby, motivational and target component of professional self-development of future teachers is a number of means that determine a direction and quantity of efforts that are made for the achievement of transformation (self-development) targets; prepares the purposefulness of future behaviour, though it doesn't provide it.

The set goals and targets determine a content of any process, so the following component in the structure of professional self-development of future teachers is content and operational.

Content and operational component is one of the elements of training and practical activity of a future teacher of physical culture. It shows what the future teachers of physical culture learn during the training and also what they must have formed and developed, what they must be trained to as the teachers of a certain field of educational activity and improvement. This component is a «system of scientific knowledge, skills and abilities, relations and experience of creative activity that ensure a various development of personality» [7, p. 137], promote the self-development of a human in general and a professional self-improvement. The needs of personality that is an objective factor of the determination of the exact content have an influence on the nature of the realization of content and operational component of professional self-development of future teachers of physical culture. Just needs encourage a person to the activity. Own position of a person for the qualities that are desired to improve, has an influence on the structure of a process of professional self-development.

In our opinion, for the content and operational component of professional self-development of future teachers of physical culture, «technological» providing of spiritual content of a profession is important: developed professional self-consciousness; high productivity of work, reliability and stability of high results; professional training and openness for training; creative attitude to the profession.

Final component of a structure of professional self-development of future teachers of physical culture is reflexive. Reflexive component foresees an objective valuation of the actions by students in the process of a purposeful professional self-development. It consists of two parts: self-knowledge and valuation of results of the transformations and their adjustment.

Conclusions. Considering the creativity as a motivation substance and criteria of development and self-development of students of the future teachers as a subject of creativity, certainly we reach the conclusion that in the conditions of permanent search and experiment, doing the research tasks, the processes of studying that are dynamic by the content and innovative by the technology, self-realization of yourself in a sport and pedagogical activity motivate students to the self-development, encourage to the achievement in sport and pedagogical proficiency. So, a creative potential, a culture of pedagogical communication, an interest to the new ideas in the field of psychology and pedagogy, tendency and ambition to do experimental-research and scientific work and high results of teaching-learning activity with the readiness to use an experience of the others are considered to be the incentives of motivation.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бондаревская Е.В., Кульневич С.В. Педагогика. Личность в гуманистических теориях и системах воспитания: Учеб. пособие. Творческий центр «Учитель». Ростов на Дону, 1999. 560 с.
2. Вершловский С.Г. Общее образование взрослых: стимулы и мотивы: Педагогика, М., 1987. 184 с.
3. Галузо Т.В. Педагогическая систематика и оценка значимости стимулов мотивации творческого саморазвития студентов в обучении : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Казань, 2001. 175 с.
4. Додонов Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности. *Вопросы психологии*. № 4, 1984. 126-130 с.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Питер: СПб., 2000. 512 с.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: М. : Политиздат, 1975. 304 с.
7. Кухарев Н.В. На пути к профессиональному совершенству : [книга для учителя]. М. : Просвещение, 1990. 159 с.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ
НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВTHE INFLUENCE OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT
ON THE FORMATION OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS

Ефективна підготовка фахівців у вищому навчальному закладі вимагає створення умов інтенсивної та напруженої творчої праці без перевантаження й перевтоми з великими затратами фізичного здоров'я, малорухливостю, одноманітністю робочої пози протягом тривалого часу. Рівень якості фізичної активності постійно коливається під впливом чималої кількості чинників: фізичне навантаження, екологічні аспекти, фізичні дані осіб. Покращити ситуацію можна за рахунок засобів фізичної культури, що сприятимуть підтримання високої навчальної активності, збільшення стійкості та працездатності студентів. Фізичні вправи у даній ситуації є головною протидією негативним наслідкам гіпокінезії та ін.

Рівень фізичного розвитку у кожної людини індивідуальний і залежить не лише від антропометричних даних. Великий вплив на якість рухової активності має колектив та оточуюче середовище. Методично правильно побудовані та проведені заняття з фізичної культури сприяють активному розвитку фізичних якостей, умінь та навичок студентської молоді, формування мотиваційної бази щодо формування інтересу та бажання до самостійних занять руховою активністю.

Тому використовуючи основні засоби фізичного виховання, такі як фізичні вправи, природні сили природи, гігієнічні чинники, викладач фізичного виховання формує необхідні уміння і навички, розвиває професійно значущі якості, сприяє морфо-функціональному вдосконаленню організму виховує стійкий інтерес і потребу у систематичних заняттях фізичною культурою, залучає до придбання спеціальної системи знань й використання їх у суспільній практиці й повсякденному житті студента.

Слід зауважити, що виконання окремих видів фізичних вправ потребує певних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та їх комбінацій. В роботі детально проаналізовано рухові

якості та наведено приклади фізичних вправ для покращення їхньої якості.

Ключові слова: фізична активність, фізичні якості, рухова активність, спорт, здоров'я.

Effective training of specialists in higher education requires the creation of conditions for intensive and intense creative work without overload and fatigue with high physical health costs, inactivity, monotony of working posture for a long time. The level of quality of physical activity constantly fluctuates under the influence of many factors: physical activity, environmental aspects, physical data of individuals. The situation can be improved at the expense of physical culture, which will help maintain high learning activity, increase the stability and efficiency of students. Exercise in this situation is the main counteraction to the negative consequences of hypokinesia and others.

The level of physical development of each person is individual and depends not only on anthropometric data. The team and the environment have a great influence on the quality of motor activity. Methodically correctly constructed and conducted physical education classes promote the active development of physical qualities, skills and abilities of student youth, the formation of a motivational base for the formation of interest and desire for independent physical activity.

Therefore, using basic means of physical education, such as physical exercises, natural forces, hygienic factors, the teacher of physical education develops the necessary skills, develops professionally significant qualities, promotes morpho-functional improvement of the body, involves in the acquisition of a special system of knowledge and their use in social practice and everyday life of the student.

It should be noted that performing certain types of physical exercises requires certain motor skills: strength, speed, endurance, flexibility, agility and their combinations. The paper analyzes in detail the motor qualities and gives examples of physical exercises to improve their quality.

Key words: physical activity, physical qualities, physical activity, sports, health.

УДК 37.042.1:37.025

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.21>

Мосейчук Ю.Ю.,

докт. пед. наук, професор,
завідувач кафедри фізичної культури
та основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Королячук А.В.,

викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Головним завданням системи освіти на сьогоднішній день є розвиток та формування всебічно розвинутої, творчої, здорової особистості. Фізична культура і спорт поєднують у собі потужний засіб впливу на розвиток фізичних якостей студентської молоді. Розвинені фізичні якості сприяють швидкій адаптації до вимог оточуючого середовища, послаблюють дію втоми та вплив несприятливих умов зовнішнього середовища тощо.

Дані останніх наукових досліджень доводять, що стан здоров'я молоді, особливо студентської, суттєво понизився і продовжує погіршуватися. В основі погіршення показників фізичного розвитку лежить цілий комплекс причин: екологія,

погіршення соціально-економічних умов, неадекватність діючої медичної системи, збільшення навчального навантаження та стрімке зменшення фізичної активності.

Тому необхідно більш детально звернути увагу на фізичну культуру і спорт, як засоби покращення рівня фізичного розвитку, якості здоров'я. В поєднанні з іншими засобами виховання вони сприяють гармонійному становленню особистості людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проаналізувавши роботи вчених (В. Бальсевич, М. Віленський, Л. Лубишева й інші) можна свідчити, що значне підвищення рівня фізичної підготовленості всіх груп населення можливе лише в разі збільшення й оптимізації цілеспрямованого

фізичного виховання, оскільки воно відіграє найважливішу роль в підготовці міцного, загартованого, здорового молодого покоління, готового до високопродуктивної та високопрофесійної праці.

Розвитку фізичних якостей у студентів розкрито у роботах Л. Волкова, С. Гуськова, С. Канишевського. Авторами М. Зубік та В. Мудрік зроблена спроба дослідження розвитку духовних та інтелектуальних показників у дітей та молоді в процесі фізичного виховання.

На думку таких дослідників, як А. Рібковський, Н. Фалькова, В. Шігалевський та інші, рівень фізичної підготовленості студентів є найважливішим інтегральним показником формування готовності молоді до професійного навчання і подальшого вдосконалення в обраній професії.

Вплив рухової активності на формування фізичних якостей розвинутої молоді можна знайти у роботах В. Ареф'євої, О. Дубогай, Т. Круцкевич, Б. Шияна.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми процесу формування фізичних якостей у студентської молоді. Детальний розгляд засобами фізичної культури та спорту.

Метою статті є створення сприятливих умов для реалізації права студентської молоді на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення потреб в розвитку їх фізичних якостей.

Виклад основного матеріалу. Фізичний розвиток визначають як процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя, що характеризується сукупністю ознак, що зумовлюють зовнішні показники фізичного стану організму на певному етапі його розвитку [13, с. 61].

У підручника з теорії фізичного виховання ми знайдемо, що такі якості як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність є головними факторами рухових можливостей людини: вони якісно визначають усю різноманітність окремих видів прояву фізичних якостей, під якими розуміють комплексні форми прояву фізичних якостей. Однак про рівень якості можна судити лише по усій сукупності видів її прояву.

Фізичний розвиток являє собою комплекс морфологічних та функціональних властивостей організму, що визначає здатність організму переносити фізичні навантаження, значні зміни умов зовнішнього середовища, зберігаючи функціональність систем організму у межах фізіологічних констант.

Поняття «фізичний розвиток» можна пояснити як процес зміни морфофункціональних властивостей організму людини протягом її індивідуального життя або як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники фізичного стану (антропометричні, фізіологічні параметри) організму на етапі онтогенезу. Він характеризується, перш за все, анатомофізіологічними змінами у певні періоди

вікового розвитку, що проявляються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності.

Беручи до уваги наукові дослідження В. Андрійчука слід зазначити, що в період навчання у ВНЗ більшість молоді вже досягла певного рівня фізичної зрілості. Однак процеси фізичного та психологічного розвитку ще тривають. Тому юнацький вік є важливим періодом завершення даних процесів і потребують особливої уваги. А здатність особистості виконувати ряд певних рухових дій (бігати, стрибати, плавати) прямо залежна від рівня її фізичних (рухових) якостей.

Отже звідси слідує, що фізичні якості являють собою окремі сторони рухових можливостей людини. Вони поєднують у собі моторику людини, мають схожі фізіологічні та біохімічні механізми та вимагають прояву одних і тих же властивостей психіки. Рівень розвитку рухових якостей визначають за допомогою тестів і функціональних проб.

Виконання окремих видів фізичних вправ потребує певних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та їх комбінацій [1, с. 97].

З поняттям «рухові якості» завжди пов'язаний термін «рухова активність», яким визначають загальний обсяг фізичної роботи за участю значної кількості м'язів. Зниження рухової активності до мінімального рівня спричиняє погіршення стану здоров'я, обмежує фізичну працездатність, порушує адаптивні властивості організму, стресостійкість та вплив несприятливих факторів довкілля. Тому важливо звернути увагу, що у кожній людини є індивідуальний рівень рухової активності.

Спробуємо розглянути більш детально фізичні якості за вплив на них засобів фізичної культури.

До основних фізичних якостей людини належать:

- сила;
- швидкість;
- витривалість;
- спритність;
- гнучкість.

Сила – являє собою здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому використовуючи м'язове напруження. За науковими даними найсприятливішими періодами розвитку сили в хлопців і юнаків вважається вік від 13-14 до 17-18 років, а в дівчат – від 11-12 до 15-16 років.

Для розвитку силових якостей слід виконувати фізичні вправи з підвищеним обтяженням або опором: зокрема вправи з вагою зовнішніх предметів – штанги з набором дисків різної ваги, розбірні гантелі, гирі, набивні м'ячі тощо.

Швидкість – це здатність людини виконувати рухові дії й рухи за мінімальний час. Спостереження за спортсменами дають нам можливість помітити, що вони неоднаково реагують,

наприклад, на стартові постріли пістолета (легка атлетика або плавання), під час спортивної гри на об'єкт, що рухається (м'яч, шайба), на припинення нападаючої або захисної дії в єдиноборстві.

Найсприятливішими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і в дівчаток вважається вік від 7 до 11 років, дещо в меншому темпі зростання різних показників швидкості продовжується з 11 до 14-15 років. З урахуванням рекомендацій заняття різними видами спорту позитивно впливають на розвиток швидкісних здібностей.

Витривалість – це фізична кість організму, що надає здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Її забезпечує здорове серце. Найбільш рекомендовані вправи для серця – це вправи, при виконанні яких організм споживає найбільше кисню. Ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання або аеробіка підвищують витривалість організму. Витривалість є необхідною руховою якістю в кожному виді спорту. Основними компонентами загальної витривалості є фізіологічні можливості організму (у кожної людини вони індивідуальні).

Спритність – це здатність опановувати складні рухи, швидко навчатися й перебудовувати рухову діяльність відповідно до обстановки. Важливою передумовою для розвитку спритності є «запас рухів». Виховання спритності включає різні види стрибків, рухові ігри, які вимагають умінь швидко переходити від одних дій до інших. Головним показником спритності є точність орієнтації в просторі. Ця здатність посилюється у віці 5-6 років, у 7-10 років досягає найбільшого прояву, а далі стабілізується, досягаючи в 15-16-річному віці показників дорослих.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою. Достатня гнучкість суглобово-зв'язкового апарату дає змогу порівняно легко виконувати різні рухи, що є свідченням певного рівня фізичної підготовленості. Залежно від ступеня розвитку гнучкості, людина може прийняти потрібне положення тіла в просторі, утримувати його певний час, виконувати рухи з необхідною амплітудою. Зниження здатності вільно й природно приймати будь-яку необхідну позу, розтягнення м'язових і сполучних тканин – одна з ознак погіршення фізичного стану організму людини.

Гнучкість розвивають за допомогою вправ на розтягування м'язів. За основу вправ для розвитку гнучкості взято різноманітні рухи: згинання-розгинання, нахили, повороти, махи, обертальні й кругові рухи. Не обов'язково бути гімнастом, щоб розвинути гнучкість тіла. Тут допоможуть бадмінтон, танці та лижний спорт [4].

Як бачимо вся рухова діяльність людини напряму залежить від будови та властивостей тіла. Однак на неї впливають і зовнішні фактори: навколишнє середовище, побутові умови, спосіб життя.

Неодноразово доведено, що фізичні якості здоров'я населення набагато кращі у мешканців сільської місцевості, а особливо гірських масивів. Вони зумовлені екологічною чистотою та великою кількістю рухової активності, що вкрай необхідна для виконання поставлених задач, які виникають в силу відсутності багатьох побутових благ. До того ж раціон харчування сповнений великою кількістю органічних продуктів [10, с. 37].

Використання засобів фізичної культури і спорту в навчальних закладах є наймасовішими засобами формування фізично-активних майбутніх фахівців. Отже, метою фізичного виховання у вузах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих і конкурентноспроможних фахівців.

Тому використовуючи основні засоби фізичного виховання, такі як фізичні вправи, природні сили природи, гігієнічні чинники, викладач фізичного виховання формує необхідні умінь і навички, розвиває професійно значущі якості, сприяє морфо-функціональному вдосконаленню організму виховує стійкий інтерес і потребу у систематичних заняттях фізичною культурою, залучає до придбання спеціальної системи знань й використання їх у суспільній практиці й повсякденному житті студента [Блошенко]

Позитивну мотивацію до рухової активності виховують у студентів на заняттях протягом усього терміну навчання у вузі. Важливо зазначити що зміна обов'язкових занять на заняття за бажанням була би більш ефективною.

Висновки. Рухова активність людини є запорукою здоров'я. Вона надає людині можливість працювати, навчатися, активно відпочивати та жити повноцінним життям. Обмеження у розвитку фізичних якостей тягне за собою безліч проблем.

Доведено, що фізичне виховання та спорт цілеспрямовано впливають на природні властивості людського організму, сприяють розвитку фізичних якостей. За допомогою фізичних вправ та інших засобів можна змінювати функціональний стан організму, проводити профілактичну та корекційну роботу, покращувати якість життя.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С.П. Козіброцький. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 96–104.
2. Блошенко О.І. Роль фізичної культури і спорту у розвитку студентів. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я*. 2017. Ч. IV. С. 40.
3. Верблюдов І. Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф.

дис... . канд. наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Харк. держ. акад. фіз. культури. Х., 2007. 20 с.

4. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Методичні рекомендації (за рек. Кунинець О.Б.) URL: https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/CRC.pdf.

5. Коваленко Ю. О. Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2010. № 12. С. 56–58.

6. Курінна В., Копасєва Т. *Вплив фізичної культури і спорту на організм людини*. Теорія та Methodika Fizičnogo Vihovannâ. 1. № 4. С. 48-50.

7. Круцевич Т. Ю., Безверхня К. *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення*. К. : Олімп-л-ра, 2010. 248 с.

8. Мацола Н., Фартушок Л. *Фізична культура в процесі формування всебічно розвинутої особистості*. URL: <https://dspu.edu.ua/hsci/wp-content/uploads/2017/12/004-24.pdf>.

9. Ольховнікова А.В., Куракіна О.М. *Вплив фізичного виховання на формування особистості студентів*. А.В. Ольховнікова, О.М. Куракіна. URL: http://www.rusnauka.com/25_DN_2008/Sport/28999.doc.Htm

10. Пантік В. В., Захожа Н.Я. *Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізич-*

ний розвиток студентської молоді. Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки ; [уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк]. Луцьк, 2010. С. 36–40.

11. Рибалко П. Ф. *Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах*. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т. 1. Чернігів : ЧДПУ, 2011. 536 с. С. 392 – 394.

12. *Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України* [Текст] : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.

13. Сабіров С., Пантік В., Гац Г. Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць... № 3 (35), 2016. С. 60-65.

14. Хавруняк І. В., Музика В.І. Вплив фізичної культури на формування особистісних морально-вольових якостей студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 293-296.

15. Хоменко С. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів. URL: <http://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/7294/1/83.pdf>.

HEART RATE MODIFICATIONS OF JUNIOR HANDBALL PLAYERS ON SPECIFIC FIELD TESTING

МОДИФІКАЦІЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ МОЛОДШИХ ГАНДБОЛІСТІВ В УМОВАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ТЕСТУВАННЯ

From a general point of view, it is noticeable that there is not numerous information about the implications and modifications of the cardiac system during specific efforts, especially if we are to refer to junior handball players. In any elite sport the athlete must have a series of skills connected to the psycho-social, technical, tactical, physiological aspects of the discipline, these having an important saying when talking to match performance. Even the psychology characteristics that the game itself requires from a player, can be connected to the physical performance of a handball players. As we all know, it is imperative for a better chance of success that the players even from a young age to be continuously observed and measured in order to have a better perspective of their level of performance. The main objective of this study is to have a proper image of the evolution of the heart rate of junior handball players when performing different types of efforts, and also their recovery after completing it.

Methods of research used where represented in an incipient phase to consult the specific literature for a better understanding of the specialists interests, then it was mainly represented by applying the specific tests in order to be measured during the efforts. In what concerns the results of the study, they will be presented in the research article. The handball game is a very demanding one, this meaning that the training process in a very complex one. From the point of view of effort type, this team sport is a mixt one (aerobic and anaerobic) depending on the moments of the game and the requirements that the phases have for the players. Also, the handball game is a dependent one on the actions of the opponents, but in the modern days its dynamism grows more and more this meaning the increase of the physical demands. Therefore, we see the necessity of analyzing the modifications of the heart rate of the handball players even from the junior level in order to be able to have a pertinent and general point of view of the implications of the cardio vascular system and the evolution of its parameters when performing specific efforts.

Key words: handball, junior players, heart rate, field testing

Загалом, помітно, що інформації про наслідки та модифікації серцевої системи під час конкретних зусиль, особливо якщо говорити про юніорських гандболістів, немає. У будь-якому елітному виді спорту спортсмен повинен володіти рядом навичок, пов'язаних з психосоціальними, технічними, тактичними, фізіологічними аспектами дисципліни, які мають важливе значення, коли йдеться про результати матчу. Навіть психологічні характеристики, які сама гра вимагає від гравця, можуть бути пов'язані з фізичною працездатністю гандболістів. Як ми всі знаємо, для кращих шансів на успіх дуже важливо, щоб гравці навіть з юного віку постійно спостерігалися та вимірювалися, щоб мати кращу перспективу їхнього рівня продуктивності. Основна мета цього дослідження – скласти правильне уявлення про еволюцію серцевого ритму юніорських гандболістів при виконанні різних видів зусиль, а також їх відновлення після його виконання. Методи дослідження, які використовувалися на початковому етапі для звернення до спеціальної літератури для кращого розуміння інтересів спеціалістів, в основному були представлені шляхом застосування конкретних тестів для вимірювання під час роботи. Що стосується результатів дослідження, то вони будуть викладені в дослідницькій статті. Гра в гандбол дуже вимоглива, а це означає, що тренувальний процес дуже складний. З точки зору виду зусиль, цей командний вид спорту є змішаним (аеробним та анаеробним) залежно від моментів гри та вимог, які фази висувають до гравців. Також гандбольна гра залежить від дії суперників, але в наш час її динамізм дедалі більше зростає, що означає збільшення фізичних вимог. Тому ми бачимо необхідність аналізу змін частоти серцевих скорочень у гандболістів навіть з юнацького рівня, щоб мати можливість мати доречну та загальну точку зору на наслідки серцево-судинної системи та еволюцію її параметри при виконанні конкретних зусиль.

Ключові слова: гандбол, юніори, ЧСС, польове тестування

UDC 796.322.015.6:612.17

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.22>

Muntianu Vlad-Alexandru,

assist. PhD at Faculty of Physical Education and Sports
Alexandru Ioan Cuza" University of Iași

Abalaei Beatrice-Aurelia,

Dean and Professor at Faculty of Physical Education and Sports
Alexandru Ioan Cuza" University of Iași

Vizitiu Maria-Emilia,

PhD Student
National University of Physical Education and Sports, Bucharest, Romania

Target setting in general and its connection with important scientific or practical tasks. From a general point of view, it is noticeable that there is not numerous information about the implications and modifications of the cardiac system during specific efforts, especially if we are to refer to junior handball players. In any elite sport the athlete must have a series of skills connected to the psycho-social, technical, tactical, physiological aspects of the discipline, these having an important saying when talking to match performance. Even the psychology characteristics that the game itself requires from a player, can be connected to the physical performance of a handball players.

Analysis of recent research and publications.

As we all know, there is a variety of team sports, or sports in generally, that have different needs and present efforts from the body of the athletes (aerobic/anaerobic). In some team sports (e.g., Football, handball, basketball), the sportsman performs a series of varied types of physical gestures that can range from the simple position of standing still to the running phase at different intensities [1].

Other authors state that training is an important component in this complex area of elite team sports, it's necessity being the one of influencing the match performance. Therefore, the actual quantification of this training process becomes the main objective

and also the responsibility of the coaches, on every performance level, to be able to make the difference between a well-prepared team and one that needs other aspects of the game to be improved [2].

Highlighting previously unresolved parts of the overall problem. In this modern stage of the game, due to its growth and development from a dynamic point of view, some of the most important trends in any sport, especially in team sports, are the continuous process of replicating match conditions in a noncompetitive context. This meaning that coaches must research and a valid set of information about the characteristics of an official competition in order to create an efficient plan or a training program [4; 7; 9].

Some of the most important aspects when talking about sports performance, is the one connected to the physiological implication of the effort and the modifications that the cardio-vascular suffers throughout the phase. We think that the first conclusion that ought to be taken into consideration is the one that more and more data gathered about this subject can improve the training process.

This type of reasoning is not sound because win-loss records alone do not scientifically validate the conditioning programs used by the successful teams. In fact, the successful team might be victorious by virtue of its superior athletes and not its outstanding conditioning program. Without question, the planning of an effective athletic conditioning program can best be achieved by the application of proven physiological training principles. Optimizing training programs for athletes is important because failure to properly condition an athletic team results in a poor performance and often defeat. The coaches presently use various conditioning skills among, skill-based conditioning is prescribed to all level players, because this type offers many benefits. One of the benefits of implying this type of training is the combination of sports specific skills and fitness.

As a long-term tradition, coaches must plan their conditioning programs for the teams that they have in their suborder, using examples of teams that followed them and had a continuous streak.

Many authors state that some movement patterns of the athletes are connected to the heart rates and sources of muscular energy and are generally used to gain some information about the physiological demands of team sports [3; 8; 12]. Data about the metabolic implications experienced on the duration of a competition is necessary in order to create specific training programs to aid the athletes reach their optimal fitness levels by reducing the heart rate and the stress of the musculoskeletal system [10]. We noticed a series of research works in football and rugby [8; 9], thus in other team sports such as basketball the researches are far few in comparison. It is well known that physical exercises are a major mean in the prevention and treatment of cardiac and metabolic

diseases [9] and by being physical active can prologue life and set back some chronical conditions [8]. Many studies concerning the effects of physical training on health have the tendency to focus on the implications of the aerobic efforts on the cardiovascular and metabolic state.

Team handball is being seen as a high intensity exercise that primarily uses the aerobic system of the athletes, with moments of high intensity moments that are connected to the anaerobic path due to the phases of the game, some of them having the tendency to grow from a intensity point of view [6; 10]. The activity in this team sport is to be compared to some other team sports played in a small-sided version [3; 4; 10].

Material and method. The study was conducted on 9 junior handball players with different training levels. For gathering the data, we have used Polar H7 which is a performant sensor that indicates in real time and with high accuracy the heart rate and transmits is directly to the monitoring devices. By using these sensors we've had the chance to observe the modifications and the recovery of the cardiac rate of the players when performing an anaerobic type of effort.

As a main field test, we have used VAMEVAL in order to assess their maximal aerobic speed.

Procedure: the subjects run around a track with markers placed every 20 meters. The test begins at 8km/hr and the pace increases by 0.5km/hr every minute. Each player must maintain the correct speed as indicated by the audio recording, so that they are in line with a marker cone when each pacing signal sounds. If a player is one meter or more behind the required pace, they receive a warning. If they are more than two meters behind, they have reached the end of the test and their result is recorded.

In the sixth figure it is presented an example of the final statistics of a players after finalizing the evaluation process. In what concerns the heart rate, the average one during the test, was around 146 BPM, reaching the maximal one at 191 BPM in the final stage, due to the effort's intensity that increases towards the end. These can be seen as important information for the coaches, in order to gradually evolve the training process for the players to gain the physical condition that can help them obtaining performance on official competitions.

Figure 7, presents another example of a player's statistics on the duration of the test. In his case, the average heart rate was 159 BPM, reaching 215 at his maximal point. We have to state that this maximal value could have appeared because of a short burst and a minor misreading of the Polar sensors.

Other information about the players about their heart rate evolution both seen from an average point of view and also the maximal values that they had.

To see if there is any correlation between the average, maximal times zones of the effort, we have used the program SPSS 20, in order to see if there are any

significant values. The Pearson test and the results have been highlighted in the table above. A first correlation is to be noticed between the maximal HR and the first time zone (,854), as follows we can see another correlation that is significant statistically in what concerns the final time zone and the 10-15 one (-,673) this leading to the conclusion that the maximal values of the HR influences in a certain way the actions of the players when performing specific efforts.

It is noticeable that the heart rate of the players, modifies from a moderate sill in the beginning of the field test due to the low intensity of the effort and the requirements of the cardiovascular system. With every stage that continues to demand more and more implication of the musculoskeletal and also the respiratory and cardiac systems, the heart rate of the players raises to a maximal sill, for athletes to be able to sustain the effort.



Figure 1. The status of the heart rate of the players at the beginning of the trial



Figure 2. The status of the heart rate of the players in the first minute of the effort



Figure 3. The status of the players in the 5th minute of the effort



Figure 4. Heart rate on the highest intensity moment of the trial



Figure 5. Example of chart regarding the overall stats of a player

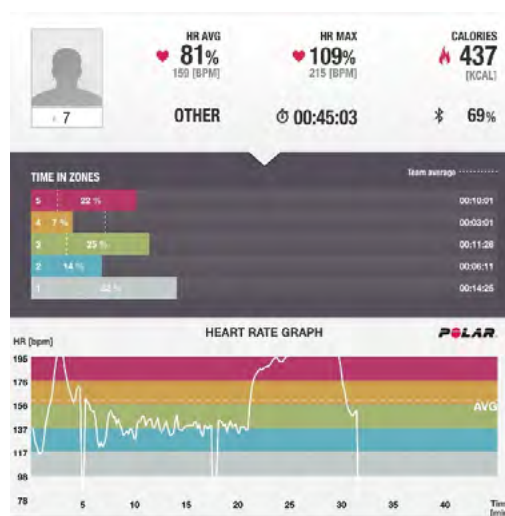


Figure 6. Example of chart regarding the overall stats of a player

Table 1

Pearson correlations of the heart rates and time zones

		Average HR	Time zone 0-5_%	Time zone 10-15_%	Time zone 15-20_%
Maximal HR	Pearson Correlation	,587	,854**	-,003	-,110
	Sig. (2-tailed)	,096	,003	,994	,777
	N	9	9	9	9
Time zone 0-5_%	Pearson Correlation	,463	1	-,245	-,008
	Sig. (2-tailed)	,854	,317	,068	,302
	N	9	9	9	9
Time zone 10-15_%	Pearson Correlation	,246	-,245	1	-,673*
	Sig. (2-tailed)	,524	,525		,047
	N	9	9	9	9
Time zone 15-20_%	Pearson Correlation	,030	-,008	-,673*	1
	Sig. (2-tailed)	,939	,983	,047	
	N	9	9	9	9

The most important information that can be withdrawn from this sets of figures is that the level of training of the players is equally distributed due to the similar values that can be observed above, this meaning constant and gradually calculated training programs for the athletes. The heart rate values tend to be distributed in a normal mean across the duration of the evaluation.

It is important to have a general opinion of the evolution of the heart rate and also the modifications of the cardio vascular system when performing specific efforts in order to understand the complete process that the players must go through when preparing for official competitions.

Conclusions and research perspectives.

The handball game is a very demanding one, this meaning that the training process in a very complex one. From the point of view of effort type, this team sport is a mixt one (aerobic and anaerobic) depending on the moments of the game and the requirements that the phases have for the players. Also, the handball game is a dependent one on the actions of the opponents, but in the modern days its dynamism grows more and more this meaning the increase of the physical demands. Therefore, we see the necessity of analyzing the modifications of the heart rate of the handball players even from the junior level in order to be able to have a pertinent and general point of view of the implications of the cardio vascular system and the evolution of its parameters when performing specific efforts.

This study, can also represent the starting base for further researches that could treat this area of the athletes with more and more interest.

Acknowledgments No funding was used for this study.

REFERENCES:

1. Bangsbo, J. Mohr, M., Poulsen, A., Gomez, J., & Krstrup, P. (2006). Training and testing the elite athlete. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 4(1), 1-14.
 2. Barbero-Álvarez, J.C., & Castagna, C. (2007). Activity patterns in professional futsal players using global position.

3. Barbero-Álvarez, J.C., López, M.G., Álvarez, V.B., Granda, J., & Castagna, C. (2008). Heart rate and activity profile for young profile female soccer players. *Journal of Human Sport Exercise*, 3(2), 1-11.
 4. C. Castagna, F. M. Impellizzeri, A. Chaouachi, N. Ben Abdelkrim, and V. Manzi, "Physiological responses to balldrills in regional level male basketball players," *Journal of Sports Sciences*, vol. 29, no. 12, pp. 1329-1336, 2011.
 5. C. Castagna, S. D'Ottavio, J. G. Vera, and J. C. B. Álvarez, "Match demands of professional futsal: a case study," *Journal of Science and Medicine in Sport*, vol. 12, no. 4, pp. 490-494, 2009.
 6. C. Karcher and M. Buchheit, "On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions," *Sports Medicine*, vol. 44, no. 6, pp. 797-814, 2014.
 7. Coutts, A., Reaburn, P., & Abt, G. (2003). Heart rate, blood lactate concentration and estimated energy expenditure in a semi-professional rugby league team during a match: A case study. *Journal of Sports Sciences*, 21(2), 97-103.
 8. F.W. Booth, C. K. Roberts, and M. J. Laye, "Lack of exercise is a major cause of chronic diseases," *Comprehensive Physiology*, vol. 2, no. 2, pp. 1143-1211, 2012.
 9. G. A. Gaesser, "Exercise for prevention and treatment of cardiovascular disease, type 2 diabetes, and metabolic syndrome," *Current Diabetes Reports*, vol. 7, no. 1, pp. 14-19, 2007.
 10. M. Cardinale, R. Whiteley, A. A. Hosny, and N. Popovic, "Activity profiles and positional differences of handball players during the world championships in Qatar 2015," *International Journal of Sports Physiology and Performance*, pp. 1-23, 2016.
 11. Pereira, N., Kirkendall, D.T., & Barros, T.L. (2007). Movement patterns in elite Brazilian youth soccer. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 270-275.
 12. Rannou, F., Prioux, J., Zouhal, H., Gratas-Delamarche, A., & Delamarche, P. (2001). Physiological profile of handbal players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41, 349-353.
 13. S. V. Hill-Haas, B. Dawson, F. M. Impellizzeri, and A. J. Coutts, "Physiology of small-sided games training in football: a systematic review," *Sports Medicine*, vol. 41, no. 3, pp. 199-220, 2011. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 208-209.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У ЗВОPSYCHOLOGICAL SUPPORT AS THE MAIN COMPONENT
OF THE TRAINING PROCESS OF SPORTS STUDENTS

Психологія спорту займає ключове місце у вивченні не лише закономірностей психічної діяльності окремих людей і колективів у процесах спортивної діяльності, а також забезпечує ефективність навчально-тренувального процесу, підготовку спортсменів до змагань і успішних виступів. Психологічні характеристики спортсмена формуються під впливом різних об'єктивних і суб'єктивних чинників: успіху діяльності, вікових особливостей, почуттів, настроїв, мотивів, потреб і стосунків між спортсменами, а також під впливом цілеспрямованої педагогічної роботи тренера. Це відображається на ставленні спортсменів до тренувального процесу, до тренера, один до одного, до суддів, адміністрації тощо. Ігнорування знань про психологію особистості, закономірностей її формування, особливостей регуляції, оптимізації значно звужує можливості тренерського складу щодо керівництва як командою, так і спортсменом індивідуального виду спорту. Поняття «психологічне забезпечення», було введено до наукової термінології ще у 90-х роках ХХ століття, воно передбачає створення цілісного і системного опису та обґрунтування психологічної підготовки спортсменів під час тренувальної діяльності. Однак існує відсутність єдиного підходу до цієї проблеми, брак необхідних науково-методичних даних та літератур для спеціалістів, які працюють в даній сфері, однотипний характер досліджень, який не дозволяє комплексно охопити всі можливі психологічні прояви спортсменів, недостатність інтеграції сучасних ефективних психологічних методів у практику, зробили цю проблему актуальною для теорії й практики і вимагають її подальшого вивчення. Недоліки у сфері психологічного забезпечення особливо помітні у спорті, особливо де пошук методів підвищення ефективності змагальної діяльності є основною частиною процесу підготовки, а збереження спортивної майстерності ставить на меті від спортсменів наявності не лише розвинених емоційно-вольових якостей, а й особливо психічної витривалості. У статті висвітлені основні напрямки впливу психологічного забезпечення на підготовку спортсменів під час тренувального процесу.

Ключові слова: психологія спорту, ВНЗ, спортсмен, психологічне забезпечення,

потреба, ефективність, тренування, рефлекс новизни, психомоторика.

Sports psychology occupies a key place in the study of not only the patterns of mental activity of individuals and teams in the processes of sports activity, but also ensures the effectiveness of the training process, the preparation of athletes for competitions and successful performances. The psychological characteristics of an athlete are formed under the influence of various objective and subjective factors of activity success, age characteristics, feelings, moods, motives, needs and relationships between athletes, as well as under the influence of the coach's purposeful pedagogical work. This is reflected in the attitude of athletes to the training process, to the coach, to each other, to judges, administration, and the like. Ignoring knowledge about the psychology of personality, the patterns of its formation, the features of regulation, optimization significantly narrows the possibilities of the coaching staff in managing both the team and the athlete of an individual sport. The concept of "psychological support" was introduced into scientific terminology back in the 90s of the XX century, it involves the creation of a holistic and systematic description and justification of the psychological preparation of athletes in the course of training activities. However, there is a lack of a unified approach to this problem, a lack of necessary scientific and methodological data and literature for specialists working in this field, the same type of research that does not allow for a comprehensive coverage of all possible psychological manifestations of athletes, the lack of integration of modern effective psychological methods into practice, have made this problem relevant for theory and practice and require further study. Shortcomings in the field of psychological support are especially noticeable in sports, especially where the search for methods to increase the effectiveness of competitive activity is the main part of the training process, and the preservation of sportsmanship sets the goal of athletes not only to have developed emotional and volitional qualities, but especially mental endurance. The main directions of the influence of psychological support on the preparation of athletes during the training process are highlighted.

Key words: sports psychology, athlete, psychological support, need, efficiency, training, novelty reflex, psychomotor skills.

УДК 378.172

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.23>

Осадець М.М.,
професор кафедри фізичного
виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Центральна проблема у спорті – розробка основ психологічної підготовки і формування особистостей, причому обидві ці проблеми тісно залежать одна від одної. Перша складає основну мету всіх досліджень, а друга є основним змістом першої [2; 5].

Психологічна підготовка «займає» три рівні: команда, особистість та індивідуальні особливості. Ці рівні тісно пов'язані з особливостями

організму. Однак у центрі всієї проблеми залишається людина, незалежно від того чи він: тренер, організатор чи спортсмен [1]. Тому основа сучасних досліджень направляється в бік особистості людини-спортсмена як вищої форми управління не лише психічними процесами, але і психофізіологічними функціями. Зрозуміло, що процеси навчання, управління, організації та формування в рамках підготовки та тренувального циклу будуть протікати ефективніше, якщо вони будуть

опосередковуються особистістю спортсмена. Отже, розкриття саме структури особистості, її конкретне експериментальне наповнення і практичне обмеження (спрямованість) складають зміст сучасної психології спорту [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз наукових праць В.Г. Арефєва, О.Д. Дубогай, Г.В. Презлятої, Т.В. Круцевич, Б.М. Шияна підтверджують думки з приводу того, що фізична культура є вагомим соціалізуючим чинником який спроможний створити умови для задоволення потреб суспільства та окремих його громадян, пов'язаних з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею і захистом від несприятливих соціальних та психологічних факторів. При цьому враховуються як індивідуальні інтереси вільного необмеженого розвитку особистості так і практичні потреби суспільства. Успішне вирішення завдань в навчально-тренувальному процесі та підготовці спортсменів до змагань неможливо без планомірного, своєчасного і систематичного психологічного забезпечення спортивної діяльності [9]. Оскільки психологічному фактору в спортивній діяльності надається важливе значення (Б. А. Вяткін, 1981; А. В. Родіонов, 1983; І. П. Волков, 1984; Г. Д. Горбунов, 2006 та ін.), то враховувати його необхідно з перших кроків у спорті.

Формування мети статті (постановка завдання). Мета дослідження полягає в пошуку та обґрунтуванні процесу психологічної підготовки під час тренувального процесу серед студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Після проведення спостережень сильно виражено що у наш час, мало уваги приділяють до психологічної підготовки спортсменів. Яскраві тому приклади – кілька останніх олімпіад нашого століття, коли завдання психології у спорті зводилось до того щоб налаштувати спортсмена на перемогу. В наслідок цього завжди не беруть до уваги, що психіка здійснює регуляцію соматички організму [6]. Функціональний травматизм майже завжди стоїть за проявом неадекватної реакції психіки на стресові ситуації під час тої чи іншої спортивної діяльності. Спортивні навантаження як правило призводять до психологічного перенапруження і, як наслідок, зниження адаптивних можливостей психіки. В результаті відбувається збільшення витрат організму на виконання діяльності, зниження функціональних можливостей, значно зростає ймовірність отримання травм.

Значні адаптаційні можливості молодого організму студентів допомагають їм швидко відновлюватись після силових тренувань. Рівень розвитку сили і силової витривалості юних спортсменів залежить, більшою мірою, від психологічної витривалості, що обумовлене їхнім бажанням добитися позитивних результатів не лише у навчанні а також у боротьбі за здорове тіло. Отже, у разі складання

програм силового тренування треба враховувати, що найсприятливіший період для розвитку силових можливостей у студентів почався ще у періоди: у дівчат – з 11 років, а у хлопців – з 12 років. Великі тренувальні навантаження рекомендується починати виконувати тільки після досягнення студентів психологічної стійкості [4; 6].

Тренувальні заняття студентів мають включати значну кількість силових вправ із застосуванням таких принципів.

1. Поступове збільшення навантажень та відсутність установки на максимальний результат у найкоротший час.

2. Оздоровча спрямованість занять та всебічна фізична підготовка.

3. Навчання з виховними заходами, збільшенням тривалості етапу початкової підготовки з обмеженням великих тренувальних навантажень.

4. Забезпечення високої емоційності занять, страхування та самострахування під час освоєння техніки виконання силових вправ.

Тренувальний процес студентів має свою специфіку та особливості, пов'язані з діяльністю внутрішніх органів і систем та не відрізняється від діяльності організму дорослої людини, проте велику відмінність має психологічний фактор.

У період статевого дозрівання (в середньому з 12 до 18 років) відбувається бурхливий розвиток усього організму. Це проявляється значним збільшенням росту, маси тіла, об'єму грудної клітки, глибокими змінами у діяльності серця, центральної нервової системи і, особливо, статевих органів. Одночасно відбувається становлення особистості та характеру юного спортсмена [4].

Психологічна підготовка спрямована на задоволення потреби спортсмена бути готовим до досягнення результатів.

Потреба – суб'єктивний чинник, його необхідно певним чином об'єктивувати, наповнити значенням, що відповідає нестатку, усуває стан дискомфорту, задовольняє конкретній потребі спортсмена [3]. Об'єктивним чинником, що визначає предмет потреби, є мета діяльності, тобто моделі того, що відповідає його здібностям. Просування спортсмена від вихідних, менш розвинених здібностей до вершини їхнього розвитку є досягнення мети, задоволення усвідомленої потреби в удосконаленні майстерності.

Ефективність психології ґрунтується на пошуку кращих способів підвищення ефективної діяльності спортсмена і розвитку особистості засобами фізичної культури й спорту.

Ефективність – такий різновид розвитку, коли досягається найбільш можливий результат за мінімальних витрат часу й енергії для того, щоб уберегти від порушень психічного здоров'я спортсмена [7]. Це і є результатом правильно обраного шляху досягнення мети.

Головна особливість і відмінність психології спортивного тренування від інших видів діяльності людини є те, що вона утворена на стику наукової діяльності психолога і практичної діяльності тренера або викладача. Практичні дії тренера часто вважають подібними до експерименту в психології [5; 10]. У цій діяльності перевіряється правильність теоретичних висновків і створюється фактичний матеріал, а знання, отримані в теоретичній частині, доводяться до рівня практичних рекомендацій. Таким чином, наукові знання безпосередньо переходять у «технологію» тренування.

Взаємозв'язок теорії психології тренування і психології практичної діяльності полягає в тому, що завдання першої – це вирішення теоретичних проблем у відображенні тренувального процесу в поняттях і категоріях, а завдання другої – використання знань і втілення їх у «технологію» тренування для підвищення рівня підготовленості спортсменів.

Поєднання психологічної теорії тренування з практичною діяльністю сприяє органічному залученню знання до діяльності спортсмена. Для вирішення цієї проблеми потрібно психологічну теорію певним чином модифікувати, конкретизувати та адаптувати стосовно кожного виду спортивної діяльності. Іншими словами, спортсмен і тренер у «технології» тренування на базі психологічних знань повинні мати чітке уявлення про хід мислення, про хід передбачення, про майбутні змісти свідомості [2].

Психологічна підготовка спортсмена розвиває різноманітні психічні та психомоторні функції. Прояв цих функцій специфічний: одні й ті самі у зв'язку з вимогами виду спорту виявляються по-різному. Для одних функцій характерний високий ступінь зосередженості уваги, для інших – більший розподіл уваги, для третіх – координація рухів, для четвертих – широка варіантність координації у швидко змінних умовах спортивної діяльності. Тому спортивна праця потребує від спортсменів високого рівня розвитку чутливості з урахуванням специфіки виду спорту.

Тренування – процес розвитку сенсорно-перцептивної сфери особистості, утворення її особливої чутливості та об'єднання окремих систем чутливості в цілісність. Чутливість – потенційна її здатність, і вона успішно розвивається не тільки сама по собі, а й за допомогою спеціальних вправ [3].

Психічні й психомоторні функції розглядаються як основа психічних процесів. Вони набувають вираження у специфічному змісті: функція чутливості – у відчуттях і сприйняттях; процеси пам'яті – у відтворених образах [3]. Мнемічна функція передбачає процеси запам'ятовування і завчання та істотно відрізняється від механічного відображення у пам'яті рухів і дій або фізичних властивостей, психічних станів.

Великий потенціал має той спортсмен, який має низькі пороги чутливості. Він точніше відчуває кожен рух, охоплює їх ширше у сприйнятті й краще запам'ятовує. Важливе значення мають пороги розрізнення та відчуття. Проте пороги чутливості не є абсолютною величиною: вони завжди змінюються в залежності від того, як спортсмен в тій чи іншій ситуації сприймає вирішувани завдання [10]. Для підтримання рівня чутливості має значення психічний стан спортсмена. Наприклад, стан стомлення різко зменшує її, а позитивні почуття знижують пороги розрізнення й відчуття рухів. Органи чуття спортсмена, особливо м'язова система, може розглядатись як фільтр інформації та енергії, через яку проходить відображення змін умов діяння [5].

Існує твердження про механізм набуття корисної інформації – рефлекс новизни. Він ґрунтується на адаптації, чутливість знижується і повідомлення від органів почуттів перестає усвідомлюватися. Людина здатна реагувати на зміни відображуваних властивостей предметів і явищ, тобто на новизну, незвичайність інформації. Адаптація нервова система дуже точно моделює властивості рухів, і відповідно до них утворює мозкові функціональні органи, чутливі до сигналів неузгодженості належного й реалізованого руху. Помічена неузгодженість переорієнтовує сприйняття і активує мислення основною метою якого є вирішення завдання, що виникло.

Планування психологічного тренування. Найважливішим чинником доцільного керування тренувальним процесом є планування психологічної підготовки спортсмена. Воно передбачає, що в кожному конкретному випадку визначено мету відповідну до можливостей спортсмена, обґрунтовано засоби, що сприятимуть її досягненню.

Розрізняють три види планування психологічної підготовки. Перший вид ґрунтується на відборі спеціальних вправ для тренування окремих сфер психіки спортсмена та обліку психічних функцій за кількістю успішно виконаних вправ. Таким чином, з огляду на кількість успішних вправ, комплекс вправ за ступенем труднощів тренери контролюють психологічну підготовленість спортсмена.

Другий полягає в тому, що за певний проміжок часу виділяють як домінуючі від двох до чотирьох якостей особи та розпочинається процес роботи над ними, відбувається розвиток та вдосконалення до необхідного рівня. На наступні періоди обирають інші психічні або психомоторні функції, і таким чином розвиток спортсмена в процесі психологічного тренування доводиться до запланованого [7].

Третій вид базують на тому, що психомоторна дія є способом породження будь-якого психічного явища, його розвитку й удосконалення.

Під час спортивного тренування необхідно звертати увагу на різкі зміни у м'язах, їх інтенсивність й тривалість. Вони свідчать про те, що

в рухах наявна помилка, відхилення від кінцевого результату або, навпаки, вони набули нових якостей, стали продуктивними. Особливе значення мають критерії новизни у діях, які виконуються в умовах змагань, де спортсмен часто перевершує свої тренувальні результати. Помічена новизна, запам'ятована й осмислена, стає найважливішим змістом образу рухів, сповненого новими якостями. Це зумовлено функціонуванням механізмів, що забезпечують реакцію на новизну, а мимовільне привернення уваги до властивостей рухів, сумісних із звичними формами, активізує мислення людини.

Крім психічних функцій відіграють роль процеси психомоторики. Вони реалізують наміри, мотиви й бажання спортсмена. Найбільш чіткого уявлення про функції психомоторики сформулював І. Сеченов. Він зазначав, що життєві потреби породжують бажання, зумовлюють дії. Бажання буде тоді мотивом, метою, а рухи – дією, засобом досягнення мети. Коли людина здійснює так званий рух, він з'являється слідом за бажанням у свідомості самого руху. Без бажання як мотиву та імпульсу рух був би взагалі безглуздим [10]. Психомоторика забезпечує перехід руху у відображення і назад – відображення в рух, що матеріалізує бажання, думки, образи людини.

Висновки. Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про те, що технологія тренувального процесу тісно залежить від психологічної підготовленості яка в свою чергу вносить великий внесок у забезпечення гарного самопочуття, досягнення і підтримки здоров'я тих, хто просто займається фізичними вправами, а також у поліпшенні виступів спортсменів у змаганнях, формування у окремих спортсменів і команд спортивної майстерності, і розвиток рухових здібностей, необхідних

для успішної участі у спортивних змаганнях, а також розробка психологічно доцільних методів тренування спортсменів.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають у розробці рекомендацій з питань застосування методів психологічних тренувань у роботі зі спортсменами для підготовки до змагального процесу.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Акімова Л.Н. Психологія спорту: Курс лекцій Одеса: Студія «Негоціант», 2004. 68-70.
2. Бочелюк В. Й. Психологія спорту. Навчальний посібник К. : Центр учбової літератури, 2007. 130-131.
3. Клименко В. В. Механізми творчості Загальна психологія / За ред. С. Д. Максименко. Вінниця: Нова книжка, 2004. С. 616–707.
4. Сафонов В.К., Шаболтас А.В. Проблема психологического травматизма в спорте. Материалы науч. конференции «Ананьевские чтения». СПбГУ, 2004. 3-5.
5. Сафонов В.К. Диалектическая функция психического состояния: теоретико-методологический аспект. *Вестник СПбГУ*. Сер. 6. 1998. Вып.4. № 27. 12-17.
6. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту Харків : «ОВС», 2008. 180-185.
7. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. М.: ФиС, 1984. 120 с.
8. Тарас А. Психологія спорту. Хрестоматія Изд-во АСТ, Харвест, 2005. 277-280.
9. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / Редагування та упорядкування. Івано-Франківськ : «Інін», 2013. 70-81 с.
10. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. Учебное пособие. Изд-во Советский спорт, 2014. 215-217.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУMODERN PROBLEMS OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIALISTS
IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Сьогодення диктує власні вимоги щодо вирішення проблеми якості підготовки майбутніх учителів фізичної культури як достойних фахівців, що мають не лише глибокі знання, достатній рівень фізичної підготовленості, а й здатні кваліфіковано практичні навички у подальшій професійній діяльності.

Ситуація, яка склалася в системі фізичного виховання в вищих навчальних закладах пов'язана з різким погіршенням здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді, вимагає радикальної перебудови. Такий тривожний стан відносно діючої системи фізичного виховання з точки зору його впливу на здоров'я пов'язаний з багатьма причинами та обставинами. Особливістю використовувати набуті за період навчання знання та фізкультурної освіти є те, що студент повинен не тільки засвоїти знання, але й оволодіти руховими вміннями та навичками, які вимагають відповідної фізичної підготовленості, а також уміннями передати свій руховий досвід вихованцям.

Для ефективної та якості підготовки справжніх фахівців потрібно постійно займатись удосконаленням існуючих систем навчання й розвитку особистих якостей майбутніх спеціалістів.

Проведений аналіз наукових досліджень показує, що всі науковці вивчали самовдосконалення майбутніх педагогів, а професійне формування фахівця фізичної культури до практичної діяльності та професійного самовдосконалення вчителів фізичного виховання не має повного і всебічного висвітлення. Педагогічна діяльність ставить особливі вимоги до стану здоров'я викладачів, їх фізичної та психічної підготовленості, адже у діяльності викладача фізичного виховання присутнє й фізичне навантаження на нього самого, тому що він повинен здійснювати фізичні дії разом з учнями, показувати фізичні вправи, страхувати під час виконання вправ. Вагомий внесок у формування фахівців фізичної культури та спорту вносять і комп'ютерні технології. Запровадження у навчальний процес та постійне практичне використання електронного журналу та щоденника, системи електронної звітності надає оперативний доступ до інформації, результатів змагань, онлайн трансляцій. У сукупності всі компоненти і надають змогу підготувати висококваліфікованого, конкурентноспроможного фахівця з фізичної культури та спорту.

Ключові слова: навчальний процес, фахівець, технології, професійні навички, фізична культура, спорт.

Today dictates its own requirements for solving the problem of quality training of future physical education teachers as worthy professionals who have not only deep knowledge, sufficient level of physical fitness, but also capable of qualified practical skills in further professional activities.

The current situation in the system of physical education in higher education institutions is associated with a sharp deterioration in the health and physical fitness of student youth, requires radical restructuring. This worry about the current system of physical education in terms of its impact on health is due to many reasons and circumstances.

The peculiarity of using the knowledge and physical education acquired during the period of study is that the student must not only acquire knowledge, but also master motor skills and abilities that require appropriate physical fitness, as well as the ability to transfer their motor experience to students.

For effective and high-quality training of real specialists, it is necessary to constantly improve the existing systems of training and development of personal qualities of future specialists.

The analysis of scientific research shows that all scientists have studied the self-improvement of future teachers, and the professional formation of a physical education specialist to practice and professional self-improvement of physical education teachers does not have full and comprehensive coverage. Pedagogical activity places special demands on the state of health of teachers, their physical and mental fitness, because in the activities of a physical education teacher there is a physical load on himself, because he must perform physical activities with students, show physical exercises, insure during performing exercises.

Computer technology also makes a significant contribution to the formation of specialists in physical culture and sports. Introduction into the educational process and constant practical use of the electronic journal and diary, electronic reporting system provides prompt access to information, competition results, online broadcasts.

Together, all components provide an opportunity to train a highly qualified, competitive specialist in physical culture and sports.

Key words: educational process, specialist, technologies, professional skills, physical culture, sports.

УДК 796.011.1

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.24>

Палагнюк Т.В.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Ківерник О.В.,

ст. викладач кафедри фізичного
виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Головачук В.В.,

викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Національна школа в Україні проходить нелегкий шлях розбудови та самоствердження. А фізична культура і спорт є одним із таких засобів соціалізації людини в суспільстві. Постійний пошук та використання новітніх технологій в педагогічній діяльності є провідним фактором підготовки нового покоління фахівців фізичної культури, підвищення

їхньої професійно педагогічної майстерності, цілеспрямованого впливу на розвиток творчого потенціалу, зростання освіченості, вихованості й рівня фізичної підготовленості підростаючого покоління [3, с. 277].

А самі інноваційні процеси продиктовані соціально-економічними умовами та соціальною необхідністю суспільства. Як зазначає Горбунов С.А.

та Горбунов С.С. «В сучасних умовах навчально-виховний процес студентів повинен бути спрямований на виконання нового соціального замовлення – формування самостійної ініціативної, творчої та здорової особистості» [7, с. 34].

Ця ідея знаходить своє відображення у змісті нового освітнього стандарту, навчальних планах і творчих програмах, інтенсивного пошуку шляхів вдосконалення фахової підготовки майбутніх спеціалістів. Адже саме забезпечення високої якості підготовки педагогічних кадрів і є основним завданням кожного вищого навчального закладу.

Більшість випускників навчальних закладів педагогічного напрямку є першими кандидатами у колективи Нової української школи (НУШ), саме вони і стають агентами змін [10].

Отже вагомих змін має зазнати процес і зміст підготовки таких фахівців, які би прагнули до максимальної реалізації своїх можливостей, бути відкритими до нового досвіду.

Відповідно питання підготовки фахівців з фізичної культури і спорту має ряд суперечностей. Різноманіття навчальних програм для підготовки фахівців з фізичної культури і спорту та динамічні зміни в суспільстві вносять корективи в механізм потреб і ставлення до занять фізичними вправами і спортом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У цілому питання професійної підготовки фахівців у сфері фізичної культури й спорту розкрито в численних роботах. Деякі з них обґрунтовують зміст навчальних дисциплін, деякі звертали увагу на модульно-рейтингове навчання; рейтинговий контроль у процесі навчання; упровадження оцінки ECTS (Європейська кредитно-трансферна система) в систему фізкультурної освіти; психолого-педагогічні основи професійної підготовки.

Формування особистості майбутнього вчителя у процесі навчання знайшло своє відображення в роботах Р. Гуревича, І. Зязюна, І. Ісаєва, В. Краєвського, В. Кременя, І. Підласого, С. Сисоєвої. Професійне формування фахівців фізичної культури і спорту досліджували Н. Белікова, О. Конєєва, П. Лесгафт, Л. Лубишева, М. Носко, Є. Приступа, Л. Сущенко та ін.

Проблемі модернізації освітнього процесу в галузі фізичної культури присвятили свої роботи М. Бака, М. Булатов, В. Платонов, В. Бальсевич, М. Герцик та О. Вацеба, Л. Сущенко, С. Бубка, М. Дутчак.

Слів взяти до уваги і роботи Ю. Бикова, І. Струніна та В. Чічкіна, які стверджують, що першокласний фахівець з фізичного виховання не може себе реалізувати без відмінної практичної підготовки. А на відсутність концепції організації самоосвітньої діяльності студентів звертають увагу О. Л. Карпова та Є. Ю. Скочиллова [14, с. 122].

Узагальнивши вище вказане можна сміливо стверджувати, що кожен викладач, особливо молодий, повинен вміти технічно бездоганно показати передбачені програмою фізичні вправи та виконувати без труднощів будь-які контрольні нормативи із шкільної або вузівської навчальної програми.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У зв'язку із постійним економічним розвитком відбувається і постійна зміна щодо вимог до професійних якостей фахівців галузі фізичної культури, підвищення їхньої кваліфікації. Тому перед викладацьким складом закладів вищої освіти постає нагальна потреба задовільнити ринковий попит гідними спеціалістами, будувати моделі неперервної фізкультурної освіти.

Мета статті полягає у висвітленні аспектів формування особистості фахівця фізичної культури в умовах ринкових відносин сьогодення, визначені проблеми щодо практичної діяльності та проблеми вдосконалення професійної майстерності майбутніх спеціалістів галузі фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Процес професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту у вищому навчальному закладі педагогічного напрямку є, в першу чергу, становленням його як особистості, розвитку у нього професійної і загальної педагогічної культури, професійної компетентності та компетенції, що є головною передумовою ефективної професійної діяльності у майбутньому.

Про професійну готовність фахівця свідчить цілісність його особистості, його спрямованість, свідомість, професійна позиція, імідж, рівень оволодіння професійно-педагогічними діями.

Підготовкою викладача фізичної культури є складний багатофакторний процес, який об'єднує у собі розвиток професійних якостей, здатність до творчого підходу у виконанні професійної діяльності, а також формування самої готовності до оволодіння майбутньої професії і стати конкурентноспроможним на ринку праці.

Узагальнивши дослідження проблеми професійної підготовки майбутніх вчителів Проценко А.А. вказує на певні її особливості у сучасній вищій школі:

а) недостатня увага до особистісної готовності до професійної діяльності, та до здатності прояву емпатії на тлі виражено високої потреби гуманістичного ставлення до людини (Т. Дорошенко);

б) складний характер майстерності учителя фізкультури, зумовлений необхідністю вирішення незліченної низки логічних взаємозв'язаних педагогічних завдань (Л. Мосяйкіна);

в) зміна традиційних підходів до розвитку фізичної культури і спорту у нових соціально-економічних відносинах, що зумовлюють підвищення вимог до підготовки випускників фізкультурних вишів (Д. Неситов);

г) у перші роки роботи молоді викладачі усвідомлюють основні цілі педагогічної діяльності, адаптують професійні знання, уміння й навички, здобуті під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі, у безпосередню практичну діяльність. Від успішності їхньої адаптації до умов роботи конкретного загальноосвітнього навчального закладу, процесу самовизначення й самореалізації у цій професії залежить ефективність усієї подальшої педагогічної діяльності молодого вчителя (С. Петрусенко);

г) пошук шляхів оптимальної професіоналізації вчителя як важливий аспект гуманізації загальної й професійно-педагогічної освіти, адже процес професійного розвитку вчителя – це активне якісне перетворення ним свого внутрішнього світу, що призводить до принципово нового способу існування (Г. Пучкова);

д) взаємодія ціннісних орієнтацій і провідних діяльностей особистості в юнацькому віці на стадії включення в професійну діяльність суттєво визначає розвиток і становлення професіонала, сприяє самоактуалізації особистості спортсмена, оптимізації підходів до підготовки фахівців у навчальних закладах системи фізкультурної освіти (У. Сундетова);

е) прояв хронічної суперечності між потребою соціуму у відтворенні таких фахівців, які в процесі своєї життєдіяльності досягали б вершин особистісної й діяльній зрілості, соціально-цінної й творчої продуктивності, і незавершеністю розробки науково-теоретичних і методичних основ процесу забезпечення суб'єкта навчання, технологіями пошуку соціально-потребнісних алгоритмів поведінки, що визначають здійсненність такого рівня професійної спроможності, який би забезпечував йому подальше досягнення високого рівня професійної майстерності й вироблення індивідуального стилю діяльності (В. Тютюков);

ж) нові вимоги до професійно важливих якостей молоді людини, її знань, умінь і навичок, необхідних для самостійного вирішення особистих і професійних проблем, для успішного подолання важких життєвих ситуацій (О. Фарманова) [12, с. 88].

Не слід забувати і за розвиток у студентів вмінь самостійно організувати фізичне виховання різних верств населення регіонів, швидко адаптуватися та налаштовувати роботу у всіх ланках спортивного руху.

Особливе місце у професійній діяльності майбутнього викладача фізичного виховання відводиться педагогічному спілкуванню. Важливість формування умінь педагогічного спілкування для фахівця обумовлена не тільки вимогами сучасного етапу суспільного та економічного розвитку, але й суттєвими можливостями людини, особливостями та природою педагогічної праці.

Педагогічне спілкування виокремлюють як необхідний професіональний компонент, який обумовлює специфіку педагогічної взаємодії вчителя фізичної культури та учнів. Основними формами та засобами спілкування викладача-педагога можуть бути прохання, порада, надання консультацій, потрібної інформації тощо. Головним завданням взаємодії викладача та студента є в першу чергу обміні між ними інформацією пізнавального характеру. Передача цієї інформації здійснюється як вербальним шляхом, так і за допомогою засобів невербальної комунікації.

Слід зазначити, що навчальна дисципліна «Фізичне виховання» має свою особливість і суттєво відрізняється від інших тим, що на заняттях викладачі в основному спілкуються за допомогою команд і спеціальної термінології, а тому не завжди можна дотриматись гуманного та інших стилів спілкування між викладачами і студентом.

В повсякденній роботі зазвичай використовуються два стилі спілкування: діалогічний та монологічний. Адже на заняттях викладачі спілкуються переважно за допомогою команд і спеціальної термінології. Для оволодіння спілкуванням обох стилів необхідні самоосвіта та самовиховання. Суттєву допомогу можна отримати під час відвідування тренінгів.

На даний час, пріоритетним напрямом вищої фізкультурної освіти на думку А. Веселовського є активне запровадження сучасних комп'ютерних технологій в повсякденну педагогічну діяльність. Проте для активного розвитку даного напрямку необхідні цілеспрямовані розробки і використання програм навчання за допомогою комп'ютера, оперативне створення комплексу навчально-інформаційних матеріалів. Вдалими прикладами таких навчально-інформаційних матеріалів є комп'ютерні презентації, електронні підручники, практикум з можливістю моделювання реальних процесів, лекційний матеріал, озвучений і доповнений окрім тексту відеоматеріалами, слайди-лекції [3, с. 280].

Прямим наслідком застосування в педагогічній діяльності фахівців фізичної культури та спорту сучасних комп'ютерних технологій є запровадження електронного журналу та щоденника, системи електронної звітності, оперативного доступу до інформації щодо результатів змагань та важливої інформації.

Висновки. Отже, професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури є складною багатогранною системою, яка спрямована на здобуття та розвиток достатнього для продуктивної професійної діяльності рівня компетентності у процесі навчання у вищому навчальному закладі і практичній діяльності.

Саме тому потрібно вишукувати можливості вдосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ за рахунок оптимізації діяльності студентів,

яка залежить від професійності та результативності роботи викладача, не забувати про самовиховання та самоосвіту, які є вагомими складовими формування конкурентноспроможного фахівця.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Баштовенко, О. Нова українська школа – аксіологічні виміри професійної підготовки фахівців фізичної культури. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2021. (56). С. 9-18.
2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичне обґрунтування цільового спрямування педагогічної технології на виховання учнів до самостійних занять фізичною культурою і спортом. *Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах*. Черкаси: ЧНУ. 2004. С. 12-15.
3. Веселовський А., Редчиць В., Ільчишин І. Окремі напрями професійної підготовки фахівця фізичної культури у світлі вимог сьогодення. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 15. С. 277-283.
4. Воронова Ю.В. Формирование мотивации и психологической готовности студентов и магистрантов ХГАФК к профессиональной деятельности. *Слобожанський науковоспортивний вісник*. Вип. 3. 2008. С. 169-172.
5. Гончар Г., Безверхня Г. Проблеми вдосконалення підготовки фахівців у галузі фізичної культури й спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 9-14.
6. Гончаренко С.У. Гуманізація освіти як основний критерій розробки засобів реалізації сучасних технологій навчання. *Наукові записки КДПУ ім. В. Винниченка*. Вип. 34. 2001. С. 39.
7. Горбунов С.А., Горбунов С.С. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания. *Теория и практика физической культуры*. 2010. № 5. С. 33–35.
8. Демінська Л.О. Аналіз основних положень аксіологічної науки у філософському та педагогічному аспекті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання* : Наук. журн. Х.: ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2011. Вип. 11. С. 41.
9. Кашуба А. А., Ковальський В.В., Ваколюк А.М. Особливості підготовки майбутніх фахівців фізичної культури в сучасних. *Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки*. 2018. Вип. 82(3). С. 145-149.
10. Концепція нової української школи. URL: <https://www.slideshare.net/tsnua/ss-7013234>.
11. Проєкт концепції розвитку освіти України на період 2015–2025 років. URL: http://tnpu.edu.ua/EKTS/proekt_konserc.pdf.
12. Проценко А. А. Система професійної підготовки сучасного вчителя фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2017. Вип. 143. С. 86-90.
13. Свістельник І. Р. Вища фізкультурна освіта : тенденції інформаційного розвитку. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків, 2007. № 4 (30). С. 8–10.
14. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: інформаційний аспект. *Педагогіка. Наукові праці*. 2000. Том VII. С. 122–126.

ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАННІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN EDUCATION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE

В епоху глобалізації суспільство переживає історичний етап свого становлення, що характеризується переходом до інформаційної епохи, в якій провідне місце посідають інформаційно-комунікаційних технологій, з стрімким їх впровадженням в усі сфери життєдіяльності сучасного суспільства, зокрема інформатизації освіти. У багатьох дослідників значний науковий інтерес викликають питання сучасних типів навчання майбутніх вчителів фізичної культури в нашій державі, особливо в умовах інформатизації освіти нової української школи. Сучасні педагози надають перевагу технологічному підходу, при виборі пріоритетних напрямків вдосконалення освітнього процесу майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Тенденції розвитку системи освіти НУШ майбутніх вчителів фізичної культури ґрунтуються на сучасних підходах до організації освітнього процесу та передбачає формування складових здоров'язберігавальних компетенцій, готовності та адекватності до майбутньої професійної діяльності, з впровадженням здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі. У статті розглядаються інформаційні складові здоров'язберігавальних компетенцій навчання майбутніх вчителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти, спрямовану на формування їх здоров'язберігавальної культури та протидія негативному впливу застосуванню інформаційних технологій навчання. В процесі дослідження виявлено недостатній рівень сформованості здоров'язберігавальних знань, умінь і навичок майбутніх фахівців галузі фізичної культури в умовах інформатизації освіти. Виявлено, що засоби ПК після використання ПК у достатньому обсязі не застосовують 22,7%, використовують час від часу 64,8% респондентів, не контролюють свою робочу позу під час використання ПК 30,7%, не застосовують самомасаж 18,2% респондентів. Для виконання поставлених завдань використано теоретичні, емпіричні та статистичні методи дослідження.

Ключові слова: вчитель, фізична культура, навчання, інформатизація.

In the globalization period, society is experiencing a historic stage of its formation, characterized by the transition to the information age, in which the leading place is occupied by information and communication technologies, with their rapid introduction into all modern's society spheres, including education informatization. Many scientists are interested by modern types of future training physical education teachers in our country, especially in conditions of education informatization in the new Ukrainian school. Modern educators prefer a technological approach, when choosing priority areas for improving the educational process of future specialists in physical culture and sports. Development trends of MUS education system of future physical education teachers are based on modern approaches to the educational organization process and involves the formation of components of health competencies, readiness and adequacy for future professional activities, with the introduction of health education technologies. The article considers the informational components of health-preserving competencies of teaching future physical education teachers in the context of informatization of education, aimed at forming their health-preserving culture and counteracting the negative impact of the use of information training technology. In the course of the research, an insufficient level of formation of health-preserving knowledge, skills and abilities of future specialists in the field of physical culture in the conditions of informatization of education was revealed. It was found FC means after using PC in sufficient quantities 22,7% do not use, from time to time 64,8% of respondents do not control their working posture when using PC 30,7%, do not use self-massage 18,2% of respondents. Were used theoretical, empirical and statistical research methods to perform the tasks.

Key words: teacher, physical culture, education, informatization.

УДК 378. 011.3-051:796]:004
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.25>

Ячнюк М.Ю.,
канд. наук з фіз. вих та спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я, Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича

Мужичок В.О.,
канд. пед. наук, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я, Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича

Городинський С.І.,
старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини, Буковинського державного медичного університету

Чорненко А.І.,
старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту, Західноукраїнського національного університету

Свищ М.А.,
студент V курсу, кафедри фізичної культури та основ здоров'я, Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Недостатньо дослідженою є проблема інформатизації сучасної освіти, актуальними є питання використання здоров'язберігавальних технологій в процесі навчання майбутніми фахівцями фізичної культури, особливості адаптації молоді на інформаційне навантаження та динаміка розумової працездатності в умовах інформатизації освіти, особливо у умовах онлайн освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій хочеться звернути на роботи вітчизняних науковців які присвятили свої праці досліджуваній проблематиці а саме: Денисова Л.В., Бишевец Н.Г., Хмельницька І.В. [2016]; Онищенко Н. П., Лиховид О.Р. [2016]; Остапйовська І. [2016]; Сергієнко К. М., Бишевец Н.Г. [2017] та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. В процесі проведеного дослідження були визначені здоров'язберігавальні компетенції навчання в освітньому просторі майбутніх фахівців галузі фізичної культури в сучасних умовах інформатизації освіти [2].

Мета статті. На основі соціокультурних ідей сучасності, виявити здоров'язберігаючі компетенції, які сприяють застосуванню інформаційних технологій в навчанні майбутніх фахівців галузі фізичної культури та спорту.

Виклад основного матеріалу. У процесі нашого дослідження ми дослідили особливості застосування ІТ майбутніми вчителями фізичної культури, на базі чотирьох академічних груп III (n=42) та IV (n=46) курсів студентів спеціальності

«Середня освіта (фізична культура)» Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича. На етапі константувального експерименту ми здійснили опитування, студентам академічних груп, було запропоновано відповісти на запитання анкети, задля встановлення тривалості перебування в робочій позі користувача.

Вивчаючи цю проблему, ми встановили, що 13,5% (n=12) досліджуваних проводять у робочій позі користувача менш ніж одну годину. При цьому 30% (n=26) перебувають за комп'ютером 2–3 год, 36% (n=32) – 3–4 год, а 20,5% (n=18) – понад 4 год (рис. 1).

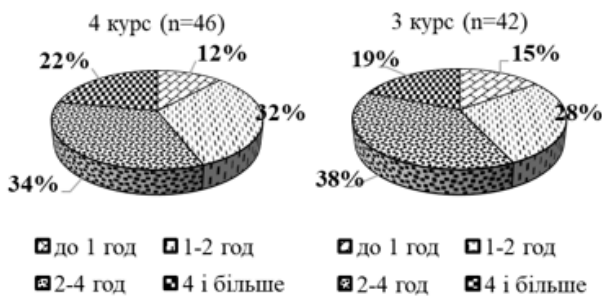


Рис. 1. Розподіл майбутніх учителів ФК за тривалістю перебування сидячи за комп'ютером (n=88)

Проте, слід констатувати, що значну частку часу дозвілля майбутні вчителі фізичної культури витрачають не на заняття за комп'ютером [3].

Зауважимо, що в навчальних цілях опитувані студенти менше часу проводять за комп'ютером: 56,8% (n=50) – менше 1 год., 32,4% (n=29) – 1–2 год., 6,3% (n=5) – 2-3 год. і лише 4,5% (n=4) – понад 4 год (рис. 2).

Зрозуміло, що студенти, які опановують фах вчителя фізичної культури, порівняно більше часу витрачають на рухову активність, ніж ті студенти, котрі навчаються на інших спеціальностях, проте тривалість часу витрачена за комп'ютером вражає. Отже, в сучасних умовах дистанційного навчання застосування здоров'язберезувальних технологій під час роботи за комп'ютером дуже актуальна й потребує негайного розв'язання.

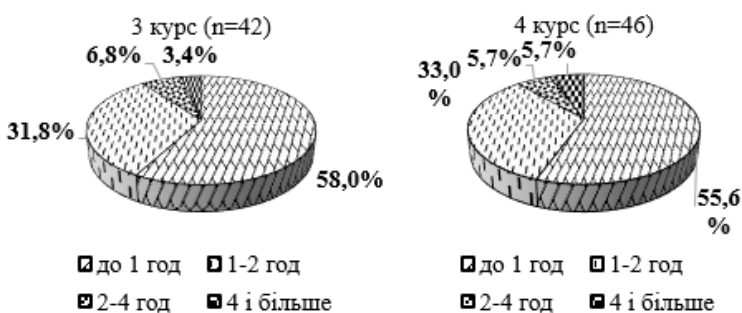


Рис. 2. Розподіл майбутніх учителів ФК за тривалістю перебування сидячи за комп'ютером з навчальною метою (n=88)

Спілкуючись зі студентством, в процесі спостереження та життєвого досвіду ми висловили припущення, що сучасне студентство не лише довго перебуває в статичних позах за комп'ютером в процесі дистанційного навчання, як унаслідок останніх двох років карантинних умов та вдосконалення ІТ все більше часу перебуває в статичній позі лежачи. І дійсно, нам удалося з'ясувати, що значну частку часу майбутні вчителі фізичної культури проводять лежачи з ноутбуком, планшетом чи мобільним телефоном. Із-поміж студентів-учасників експерименту 47,7% (n=42) таким чином проводить менш ніж 1 год, 29,0% (n=26) – 1–2 год, 17,0% (n=15) – 2–4 год, а 6,3% (n=5) – більше 4 год (рис. 3).

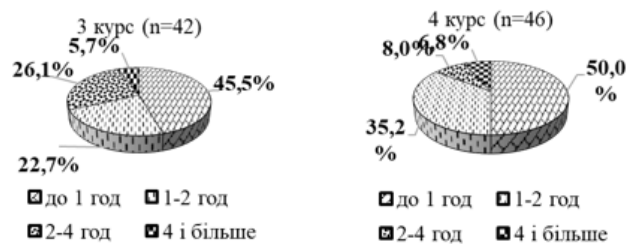


Рис. 3. Розподіл майбутніх учителів ФК за тривалістю перебування лежачи з ІТ (n=88)

Цікаво те, що окремі опитані і з навчальною метою використовували ІТ у позі лежачи: більшість, а саме 43,2% (n=38) витрачала на це менше ніж годину, 21,6% (n=19) – 1–2 год, 23,8% (n=21) – 2–4 год та 11,4% (n=10) більше 4 год (рис. 4).

Проведене дослідження дало нам змогу встановити, що більшість опитаних студентів володіють знаннями про негативний вплив комп'ютера на користувача: «так» надали відповіді 65,9% (n=58), а «відомо частково» – 34,1% (n=30). Таке співвідношення відповідей респондентів, на нашу думку, можна обґрунтувати відповідністю змісту навчального матеріалу, а саме вивчення студентами блоку дисциплін «Основи здоров'я», який вивчають майбутні вчителі фізичної культури.

Слід констатувати, що правила поведінки під час роботи за комп'ютером, нажаль, розуміють не всі студенти, які прийняли участь в дослідженні, їх відповіді розподілились наступним чином: «так» відповіли 37,5% (n=33), «частково» 56,8% (n=50), а 5,7% (n=5) негативну.

У своїх відповідях майбутні вчителі фізичної культури, зазначили, що повною мірою володіють знаннями про заходи які знешкоджують негативний вплив при роботі за комп'ютером 20,5% (n=18), а частково – 70,4% (n=62). Натомість 9,1% (n=8) взагалі не володіють інформацією про сучасні технології здоров'язбереження в умовах інформатизації освіти.

Вважаємо, що варто наголосити на тому, що враховуючи професійну діяльність майбутніх вчителів фізичної культури, нам видається така

ситуація досить критичною й такою, що потребує термінового вирішення. На нашу думку, саме на майбутніх учителів фізичної культури, які будуть вже працювати в умовах нової української школи, покладено головне завдання – впровадження технологій здоров'язбереження в навчальний процес школярів.

Реально ж виявилось, що практично жоден з студентів, які прийняли участь в дослідженні не контролює робочу позу, працюючи за комп'ютером (рис. 5). Встановлено, що 15,9% (n=15) опитаних студентів згадують про необхідність зберігати правильну робочу позу, 54,3% (n=48) лише іноді згадують про таку, а 30,7% (n=27) взагалі не переймаються питаннями збереження правильної постави під час роботи за комп'ютером. Зважаючи на такі реалії, розуміємо, що отримані результати свідчать про можливість порушень опорно-рухового апарату, на які наражаються майбутні вчителі фізичної культури, не контролюючи свою позу під час використання інформаційних технологій у навчанні (ІТН). Отримані в ході дослідження дані підтверджують дані фахівців про значне розповсюдження захворювань опорно-рухового апарату серед сучасної студентської молоді в Україні [1; 4].

У ході дослідження стану засвоєння навичок застосування здоров'язбережувальних заходів під час роботи за ПК, ми, нажаль, пересвідчилися, що незважаючи на доступність та дієвість, самомасаж не виконують 18,2% (n=16), періодично роблять 61,1 4% (n=54), та виконують 20,1 5% (n=18) студентів.

При цьому фізкультхвилинку під час роботи за комп'ютером не виконує взагалі 22,7% (n=20), іноді виконує 64,8% (n=57), виконують 12,5% (n=11) опитаних студентів. Для майбутніх фахівців галузі фізичної культури це дуже низький показник, який засвідчує недостатню обізнаність негативного впливу комп'ютера на організм молоді людини й недостатній рівень

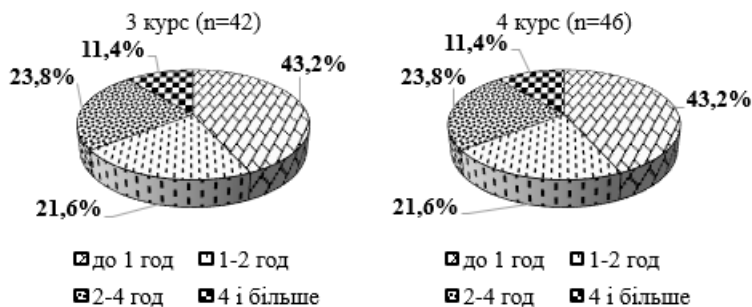


Рис. 4. Розподіл майбутніх учителів ФК за тривалістю перебування лежачи з ІТ з навчальною метою (n=88)

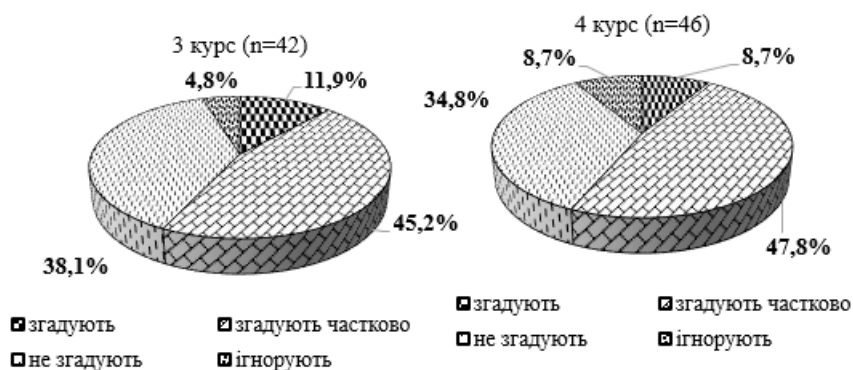


Рис. 5. Розподіл майбутніх учителів ФК за контролем робочої пози під час роботи за комп'ютером (n=88)

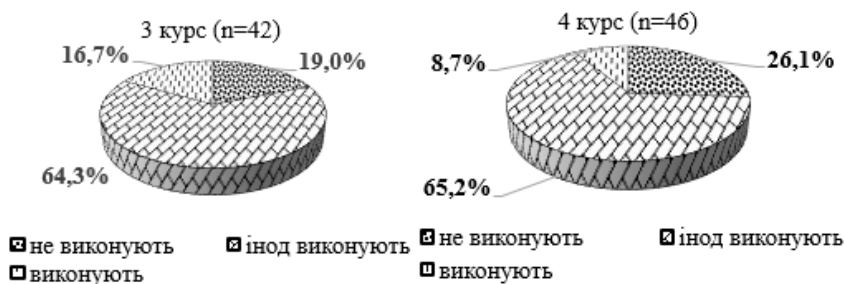


Рис. 6. Розподіл майбутніх учителів ФК за виконанням фізкультхвилинки під час роботи за комп'ютером, (n=88)

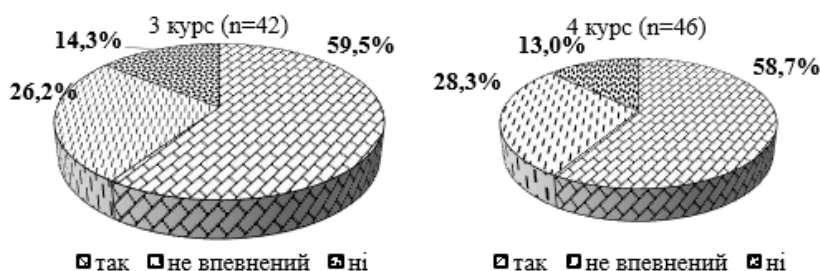


Рис. 7. Розподіл майбутніх вчителів ФК за розширення знань про заходи знешкодження негативного впливу під час роботи за комп'ютером, (n=88)

Таблиця 1

Аналіз негативних наслідків статодинамічного режиму майбутніх вчителів ФК в разі застосування ІТН (n=88)

№	Тип порушень	Розподіл за рангами		
		середній ранг, <i>r</i>	стандартне відхилення, <i>s</i>	місце в рейтингу
1	Порушення зору	2,40	1,24	1
2	Біль у шийному відділі	3,19	1,51	2
3	Онiмiння пальців	6,41	1,47	8
4	Біль у грудному відділі	5,39	1,70	6
5	Біль у променево-зап'ястному суглобі	4,35	1,86	4
6	Головний біль	4,94	1,96	5
7	Втрата концентрації уваги	5,52	3,06	7
8	Дратівливість	9,74	0,44	10
9	Біль у поперековому відділі	4,08	2,62	3
10	Запаморочення	8,99	0,73	9

вмiнь застосовувати здоров'язбережувальнi технологiї (рис. 6).

Варто зазначити, що ми встановили прагнення майбутнiх фахiвцiв фiзичної культури розширити знання стосовно заходiв знешкодження негативного впливу пiд час роботи за комп'ютером.

Позитивно на це питання вiдповiли 57,1% (n=52) респондентiв, 27,3% (n=24) вiдповiли, що не впевненi в отриманi таких знань, та 13,6% (n=12) респондентiв дали вiдповiдь, що такi знання їм не потрiбнi. На нашу думку, саме такий розподiл вiдповiдей свiдчить, що потенцiал для змiцнення теоретичної бази майбутнiх фахiвцiв галузi фiзичної культури iз питань здоров'язбереження пiд час роботи за комп'ютером слiд використати для збереження здоров'я студентiв та усвiдомлення i озброєння необхідними знаннями для майбутньої професiйної дiяльностi.

Для оцiнки негативного впливу статодинамiчного режиму на майбутнiх фахiвцiв фiзичної культури в умовах iнформатизацiї сучасної освiти ми запропонували студентам проранжувати симптоми, якi є найбільш характерними пiд кiнець навчального заняття з використанням ІТН. Згiдно з умовами анкетування, наявнiсть порушення опитуванi оцiнювали в порядку зростання. Згiдно отриманих результатiв, в процесi використання ІТН у кiнцi навчального заняття майбутнiх вчителiв ФК найбільше турбує порушення зору (2,40; 1,24 ум.од.), біль у шийному вiддiлi – (3,19; 1,51 ум.од.), біль у поперековому вiддiлi – (4,08; 2,62 ум.од.), також біль у променево-зап'ястному суглобi – (4,35; 1,86 ум.од.). Потрiбно наголосити на тому, що значна частина опитуваних, яка склала 36,4% (n=32), на перше місце серед симптомiв негативного впливу поставила порушення зору, 23,9% (n=21) – біль у шийному вiддiлi, 14,8% (n=13) – у поперековому вiддiлi, а 8,0% (n=7) – у променево-зап'ястному суглобi. Найменше опитуванi студенти скаржилися на запаморочення (8,99; 0,73 ум.од.),

дратiвливiсть (9,74; 0,44 ум.од.) та онiмiння пальцiв (6,41; 1,47 ум.од.) (табл. 1).

Отже, розробляючи вiдновлювальнi заходи, потрiбно звертати увагу на знешкодження тих порушень, якi трапляються найбільш часто.

Висновки. Майбутнi фахiвцi галузi фiзичної культури значну кiлькiсть часу в сучасних умовах дистанцiйної освiти проводять за комп'ютером, причому переважну частину часу iз застосуванням ІТ припадає саме не на навчання, а на iншi прiоритети молодi. Дослiджено, що опитанi студенти витрачають час на комп'ютернi розваги, перебуваючи в статичному положеннi сидючи. Проте варто зазначити, що, всупереч нашiй думцi про використання ноутбукiв, планшетiв та смартфонiв, опитуванi менше часу проводять в статичнiй позi лежачи. У результатi застосування ІТ майбутнi фахiвцi ФК схильнi вiдчувати болi в рiзних вiддiлах хребта, шийному вiддiлi, грудному, поперековому, в променево-зап'ястному суглобi. При цьому больовi вiдчуття в студентiв, насамперед, концентрувалися у шийному та грудному вiддiлi.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Денисова Л.В., Бишевец Н.Г., Хмельницька І.В. Структура здоров'язберігальної діяльності фахівця з фізичної культури й спорту в умовах інформатизації освіти. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2016. № 21. С. 19–25.
2. Онищенко Н.П., Лиховид О.Р. Здоров'язбережувальні технології у системі підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності. *Молодий вчений.* 2016. № 9.1 (36.1). С. 122–126.
3. Остапiйовська І. Вплив iнформатизацiї суспiльства на освiту. *Науковий вiсник Миколаiвського унiверситету iменi В.О. Сухомлинського. Педагогiчнi науки.* 2016. № 1. С. 291–294.
4. Сергiєнко К.М., Бишевец Н.Г. Інформаційні технології у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матеріали V Всеукраїнської електронної конференції.* 2017. С. 81–83.

МЕНЕДЖМЕНТ ТА СТРАТЕГІЧНЕ ПЛАНУВАННЯ
СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙMANAGEMENT AND STRATEGIC PLANNING
OF SPORTS ORGANIZATIONS

Стаття присвячена стратегічному плануванню спортивних організацій. Зокрема, необхідно виявити найважливіші особливості створення спортивної організації та обґрунтувати основні елементи системи стратегічного управління спортивною організацією. Основна увага зосереджується на формулюванні пропозиції щодо вдосконалення методології формування системи стратегічного управління спортивною організацією. Проводиться аналіз механізмів стратегічного управління спортивною організацією. Найголовнішими завданнями, які стоять перед будь-якою спортивною організацією або фірмою-виробником спортивних товарів, послуг та інформації, є успішне ведення бізнесу. Як же забезпечити виконання такого завдання в умовах конкурентного та динамічно змінного ринку, при швидко мінливій кон'юктурі та змінах усередині спортивної організації. Багаторічна практика роботи безлічі спортивних організацій і фірм, успішне ведення бізнесу можливе при виконанні набору певних умов. Однією з найважливіших таких умов є кваліфіковане управління спортивною організацією на основі постійного збору й аналізу інформації про цільові ринки й споживачів з подальшим коригуванням діяльності спортивної організації в частині кадрової, збутової, рекламної та іншої політики. Ефективною організацією є та спортивна структура, яка поєднує у собі всі зазначені нами вище складові успішної підприємницької діяльності. Однак і ця обставина є хоч і необхідною, але недостатньою умовою процвітання бізнесу. Спортивна організація повинна будувати свою повсякденну діяльність на підставі довгострокового та короткострокового планування, діяти відповідно до умов і кон'юкттури ринку, що змінюються, своєчасно вносити корективи у свою цінову, кадрову, фінансову та іншу політику. Тільки гнучкість, творчість, висока адаптивність до зовнішнього середовища дозволить уникнути закостенілості в роботі, своєчасно вводити інновації в управлінську, організаційну та маркетингову діяльність спортивної організації.

Ключові слова: організація, спорт, послуги, ефективність системи, управління.

The article is devoted to strategic planning of sports organizations. In particular, it is necessary to identify the most important features of the sports organization and justify the main elements of the system of strategic management of the sports organization. The main focus is on formulating a proposal to improve the methodology for forming a system of strategic management of a sports organization. The analysis of mechanisms of strategic management of the sports organization is carried out. The most important task facing any sports organization or company - a manufacturer of sporting goods, services and information, is to run a successful business. How to ensure the implementation of such a task in a competitive and dynamically changing market, with rapidly changing conditions and changes within the sports organization. Many years of practice of many sports organizations and companies, successful business is possible under a set of certain conditions. One of the most important such conditions is qualified management of the sports organization on the basis of constant collection and analysis of information about target markets and consumers with further adjustment of the sports organization in terms of personnel, sales, advertising and other policies. An effective organization is a sports structure that combines all the above components of successful business. However, this circumstance is a necessary but insufficient condition for business prosperity. The sports organization must build its daily activities on the basis of long-term and short-term planning, act in accordance with changing market conditions and market conditions, make timely adjustments to its pricing, personnel, financial and other policies. Only flexibility, creativity, high adaptability to the external environment will avoid rigidity in work, timely introduction of innovations in the management, organizational and marketing activities of the sports organization.

Key words: organization, sport, services, system efficiency, management.

УДК 005:061:796
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.26>

Наконецний І.Ю.,
канд. психол. наук, доцент,
завідувач кафедри теорії та методики
фізичного виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблем. Проблема формування системи стратегічного управління спортивною організацією у актуальна з кількох причин. По-перше, останнім часом спостерігаємо досить велику кількість заходів щодо створення нових спортивних об'єктів, розширення спектру фізкультурно-спортивних послуг. Причому фінансування зазначених заходів здійснюється переважно за програмою Президента України та Міністерства молоді та спорту України. Проте багато з створених

об'єктів передаватимуться під управління регіональної влади. Для цього потрібна розробка спеціальних стратегій управління об'єктами, зокрема включення в існуючий комплекс. По-друге, реалізація будь-якої стратегії вимагає наявності лише на рівні суб'єкта управління ефективно діючої системи стратегічного управління. По-третє, для успішного розвитку як масового спорту, так і спорту найвищих досягнень, багато залежатиме від роботи на місцях та від діяльності влади. У цих

умовах доцільно використовувати найефективніший нині метод стратегічних пріоритетів залучення населення до занять спортом, відповідно до завдань. Таким чином на даний момент одним із актуальних залишається питання про стратегічну складову спортивної сфери.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Великий внесок у дослідження проблем створення та функціонування спортивних комплексів зробили такі вчені, як Жданова О., Кожушко Л., Кузнецова Т., Судук О., Криштанович С, та інші, які можуть бути застосовні та адаптовані до фізкультурно-спортивної сфери розглянуті в роботах Мізюк Б., Тучковська І., Артишук І. та ін.

Таким чином нині у сучасній науці недостатньо докладно розроблено теоретичну та методологічну базу створення та ефективного функціонування спортивної організації.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Цілі статті полягають у стратегічному плануванні спортивної організації.

Відповідно до основної цілі було поставлено та вирішено такі завдання:

1. Виявити найважливіші особливості створення спортивної організації та обґрунтувати основні елементи системи стратегічного управління спортивною організацією.
2. Сформулювати пропозиції щодо вдосконалення методології формування системи стратегічного управління спортивною організацією.
3. Розробити механізм стратегічного управління спортивною організацією.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Основою стратегічного управління спортивною організацією є економічні причини й особливості під час створення системи стратегічного управління спортивною організацією:

- інтенсивність будівництва нових спортивних об'єктів;
- широта охоплення спортивними послугами;
- наявність пропаганди здорового життя у вигляді спорту вищих досягнень.

Розглянемо структуру й основні елементи системи стратегічного управління спортивною організацією. Нині використовують для розробки стратегії переважно фінансові показники, що значно знижує можливість об'єктивної оцінки ходу реалізації стратегії. У процесі стратегічного управління має вимірюватися ступінь досягнення цілей спортивною організацією [3, с. 14].

На конкретних об'єктах здійснюється оцінка досягнення значень конкретних показників і розрахунок ефективності проведених заходів, які були реалізовані спортивною організацією задля досягнення

цілей. Отже, як оцінюється рівень виконання завдань, а й ресурсомісткість заходів, що дозволяє коригувати програму в межах системи стратегічного управління спортивною організацією. Це можливе лише за наявності показників, які описують результати спортивної організації у формальних кількісних термінах [4, с. 22]. При цьому в запропонованій системі необхідно вирішити кілька основних проблем:

- створення в регіональному фізкультурно-спортивному комплексі об'єктивних умов якісних змін різних характеристик надання послуг;
- формування прийнятної системи показників;
- формування системи підтримки формування та прийняття рішень.

У даний час основні елементи спортивної організації як об'єкта стратегічного управління доцільно для цілей вимірювання та конкретизації джерел бюджетного фінансування розділяти на відповідні профілі з використанням наступних показників: 1) характер активу; 2) обсяг власних коштів; 3) бюджетний ефект; 4) термін використання; 5) можливості використання за напрямами спортивних послуг; 6) кількість працівників; 7) частка в загальному бюджетному профілі.

Ці показники обрані у зв'язку з тим, що вони найбільш повно відображають не лише кількісні та якісні характеристики кожного елемента спортивної організації, а й дозволяють оцінити ступінь його участі в сукупному соціально-економічному ефекті в масштабах регіону, що є дуже важливим фактором з точки зору виділення бюджетного фінансування.

У наш час передбачене розгалуження фізичної культури й спорту на два напрями: масовий спорт та спорт вищих досягнень. Тому розкриємо наступну класифікацію рівнів зайняття спортом:

- спорт професійний (спорт найвищих досягнень);
- спорт аматорський (спорт, спрямований на досягнення без професійної участі), зокрема



Рис. 1. Система менеджменту спортивної організації (на прикладі спортивного клубу)

колективи фізкультури, дитячі спортивні школи;

- організована фізична культура (регулярні непрофесійні заняття фізичними вправами), зокрема фітнес, дитячі спортивні секції;

- неорганізована фізична культура (нерегулярні заняття фізичними вправами) [5, с. 34].

Подібний спосіб управління спортивною організацією називається маркетинг-менеджмент.

Ефективне управління бізнесом починається з формулювання цілей, які мають бути досягнуті спортивною організацією в найближчому майбутньому. До найпоширеніших цілей відносяться: мінімум собівартості вироблених товарів та послуг; виживання фірми в умовах конкурентної боротьби; максимум якості товарів і послуг, які реалізуються; максимум прибутку й товарообігу; зростання обсягів продажів; максимізація ринкової вартості спортивної організації; максимальне запам'ятовування бренду спортивної організації [6, с. 14].

Критерії ефективності спортивної організації, представлені у переліку, дуже неоднорідні за своїм економічним, психологічним і фізкультурно-спортивним змістом. Одні критерії взаємно доповнюють один одного (наприклад, зростання обсягів продажу та максимізація прибутку), а деякі конфліктують між собою (так, максимізація якості суперечить мінімізації витрат та собівартості вироблених товарів та послуг). Тому вже на стадії формування цілей спортивної організації потрібно їх ретельно проаналізувати й спробувати усунути суперечності, які виникають. У разі зазначеного нами конфлікту між максимізацією якості виробленого продукту й мінімізацією витрат, спортивної організації потрібно визначитися з ціною нішою, в якій вона функціонуватиме. Це допоможе згладити конфлікт і точніше визначитись із співвідношенням «ціна – якість» [6, с. 3].

На стадії формулювання цілей організаціям спортивного бізнесу корисно також відобразити обмеження економічного, організаційного та іншого порядку, які перешкоджатимуть розвитку підприємницької діяльності та збільшенню конкурентоспроможності. До обмежень такого роду відносяться лімітований обсяг фінансових ресурсів, обмежений вибір місця розташування спортивної організації, розмір приміщення, що ускладнює розширення асортименту послуг, брак кваліфікованих кадрів тощо.

Очевидно, що цілі можуть бути досягнуті лише за наявності відповідного кадрового потенціалу, матеріальних і фінансових ресурсів, а також контингенту споживачів, уболівальників, клієнтури.

Воснові піраміди знаходяться споживачі або уболівальники спортивної організації, які становлять фундамент всього бізнесу. Від надійності фундаменту, як відомо, залежить міцність та довговічність усієї конструкції. Шукана надійність забезпечується за рахунок задоволення потреб та інтересів

уболівальників та клієнтів, їх довіри та доброзичливого ставлення до спортивної організації.

Важливу роль успішного бізнесу грають матеріальна база і фінансові ресурси спортивної організації. Без цих найважливіших складових вести справи надзвичайно важко, хоча певних етапах господарську діяльність можливо. Не маючи власної матеріальної бази та достатніх коштів, спортивна організація змушена жити у борг, що накладає свій негативний відбиток на всю її роботу.

Ще вище в ієрархії цінностей спортивної організації знаходяться кадри, які є основою для створення та збільшення фінансової, матеріальної та клієнтської бази. Теза «кадри вирішують все» багато в чому справедлива, оскільки саме люди з високим інтелектуальним потенціалом та професійними якостями становлять «ядро» спортивної організації, її «людський капітал». Від дисциплінованості, професіоналізму, творчості, активності та культури працівників залежить, зрештою, чи буде бізнес спортивної організації успішним чи на неї чекає банкрутство. Особливого значення цей фактор має у професійному спорті, де від таланту, підготовки та вольових якостей спортсменів та тренерів залежить імідж організації та її доходи, чисельність уболівальників, партнерів та клієнтури.

У верхню частину піраміди спортивної організації розташовуються менеджери, тобто. ті особи, які здійснюють управління бізнесом. Управління – це процес планування, прогнозування, організації та контролю, необхідний досягнення цілей спортивної організації.

Більшість сучасних спортивних організацій отримують фінансові ресурси з різних джерел – з бюджетів усіх рівнів, від реалізації спортивних лотерей, від продажу квитків, від реклами, спонсорства, меценатства, від підприємницької діяльності, від депозитних операцій, від здачі власності в оренду та від багатьох інших видів діяльності. З іншого боку, спортивні організації витрачають отримані різними каналами грошові кошти на власні потреби, виплачують заробітні плати та преміальні спортсменам та тренерам. Таким чином, фінанси спортивної організації не перебувають у статичному стані, вони постійно циркулюють від платника до іншого. І навіть тимчасово вільні кошти не повинні лежати мертвим вантажем (наприклад, у вигляді готівки в касі спортивного клубу), а повинні приносити спортивній організації дохід, бажано максимально можливий.

Висновки із цього дослідження та подальші **перспективи в цьому напрямку.** Система стратегічного управління спортивною організацією, що формується, повинна вирішувати комплекс оперативних завдань, спрямованих на досягнення мети:

- наявність цілей, тобто підвищення інтересу населення до занять фізичною культурою та спортом;

- розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури;

- розширення використання ефективної системи фізичного виховання; - впровадження нових наукових і методичних розробок у галузі спорту вищих досягнень;

- розвиток матеріально-технічної бази фізкультури й спорту.

Для цього у масштабах спортивною організацією мають бути структурно позначені такі елементи:

1. Організація обслуговування населення в процесі занять фізичною культурою оздоровчої спрямованості у різних формах.

2. Проведення спортивно-видовищних заходів за місцем проживання.

3. Організація та проведення змагань різного рівня у спорті вищих досягнень.

4. Підготовка спеціалізованих професійних кадрів через системи вищої та середньої освіти та підвищення кваліфікації.

5. Виробництво й реалізація товарів фізкультурно-оздоровчого та туристичного призначення, їх прокат.

6. Виробництво обладнання, спорядження, інвентарю для спорту найвищих досягнень.

7. Спеціалізація маркетингової та управлінської діяльності з усіх структур

8. Інформаційне забезпечення на всіх рівнях та ін.

Причому у всіх зазначених елементах спортивною організацією виробляється цілком конкретний продукт, майже завжди приймає товарну форму. Рациональність взаємодії елементів системи стратегічного управління, відповідно до наших уявлень, може виявлятися у конкретизації та оптимізації спрямованості дії кожного з них, у відсутності дублювання один одного, у спільно спрямованих заходах на досягнення основної мети та високого рівня ефективності стратегічного управління.

Сформульовані основні вимоги до спортивної організації при формуванні системи стратегічного управління:

- територіальна близькість: населення отримує послуги без прив'язки до конкретного місця надання послуги; послуга надається там, де зручно населенню;

- розкриття інформації: склад заходів, обґрунтування їх вартості, термінів надання та кваліфікації спеціалістів є доступним для населення;

- соціальна відповідальність: створений спортивний комплекс має надавати населенню різноманітні можливості для занять фізкультурою та спортом;

- кваліфікація: інструктори, тренери та обслуговуючий персонал учасники відносин мають рівень кваліфікації, що дозволяє досягти соціально-економічного ефекту внаслідок надання послуг;

- незалежність: регіон, спортивні організації та населення мають бути незалежними один від одного щодо отримання соціально-економічного ефекту.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с.

2. Кожушко Л. Ф., Кузнецова Т. О., Судук О. Ю. Основи менеджменту і маркетингу. Рівне : НУВГП, 2016. 291 с.

3. Криштанович С., Холявка В. Менеджмент і маркетинг у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 176 с.

4. Криштанович С. Спортивний менеджмент : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2020. 208 с.

5. Кузнецова Т. О., Янковська Л. А., Савіна Н. Б., Семчук Ж. В. Менеджмент. Теорія та практика : навч. посіб. Львів: Магнолія, 2013. 293 с.

6. Кухтій А. Особливості структурних змін в системі управління фізичною культурою та спортом в сучасній Україні. *Молода спортивна наука України* : зб. наук ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2000. Вип. 4. С. 78–79.

7. Мізюк Б. М., Тучковська І. І., Артищук І. В. Стратегічний менеджмент: навч. посіб. Львів: Магнолія, 2013. 376 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ТАЙ-БО АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

EFFICIENCY OF THE INFLUENCE TAI-BO AEROBICS ON THE PHYSICAL CONDITION OF FIRST PERIODS OF ADULTS

У будь-якому віці за допомогою оздоровчих фітнес-тренувань можна сприяти збільшенню аеробних можливостей організму та рівня витривалості – показників біологічного віку організму та його життєздатності. У статті доведено, що заняття з тай-бо аеробіки позитивно впливають на усі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віковими змінами та гіподинамією, також підтвердженій позитивний вплив на роботу серцево-судинної системи та в загальному на функціональний стан організму людини. Нами зроблено аналіз стану питання щодо використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку; визначені та проаналізовані показники фізичного стану організму жінок першого періоду зрілого віку до та після педагогічного експерименту; обґрунтовані ефективність змін показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку під впливом занять з тай-бо аеробіки; проаналізовані організаційно-методичні основи занять з тай-бо аеробіки та обґрунтовано ефективність їх впливу на фізичний стан організму жінок першого періоду зрілого віку. Доведено, що заняття з тай-бо – це досконала на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми для здоров'я та краси тіла. У статті було виявлено, що такі фактори як: велика різноманітність фізичних вправ, дихальні вправи, хороший сон позитивно впливають на загальний стан здоров'я людини, і покращують його фізичний стан. Було проведено ряд тестових досліджень і протягом 6 місяців ми спостерігали за учасниками експериментальної програми. У даній програмі прийняло участь 18 жінок віком від 21-35 років, які регулярно відвідували фітнес-тренування з тай-бо аеробіки три раз на тиждень. Оцінка фізичного стану включала визначення функціональних можливостей основних життєво важливих систем організму, рівня фізичної підготовленості і працездатності, стану здоров'я. З метою виявлення особливостей фізичного стану досліджуваного контингенту було проведено обстеження за методикою проби Руф'є, яка характеризує рівень роботи CCC і її відновлення після відносно невеликих навантажень. Отримані дані показників фізичного стану в ході педагогічного експерименту свідчать про ефективність занять з тай-бо аеробіки для жінок першого періоду зрілого віку, що дає підставу рекомендувати їх для подальшого

застосування та вдосконалення.

Ключові слова: тай-бо, аеробіка, фізичний стан, оздоровчі заняття, проба Руф'є.

At any age, with the help of fitness training can increase the aerobic capacity of the body and the level of endurance – indicators of the biological age of the body and its viability. The article proves that tai-bo aerobics classes have a positive effect on all parts of the musculoskeletal system, preventing the development of degenerative changes associated with age and hypodynamics, and confirmed a positive effect on the cardiovascular system and overall functional status. We have analyzed the state of the issue of the use of modern physical culture and health technologies in the process of health classes with women of the first period of adulthood; identified and analyzed indicators of the physical condition of women in the first period of adulthood before and after the pedagogical experiment; substantiated the effectiveness of changes in the physical condition of women of the first period of adulthood under the influence of Tai-bo aerobics; the organizational and methodological bases of tai-bo aerobics classes are analyzed and the effectiveness of their influence on the physical condition of the body of women of the first period of adulthood is substantiated. It has been proven that tai-bo classes are a perfect system of training to date, which has absorbed all the most effective methods for health and beauty of the body. The article found that factors such as: a wide variety of physical exercises, breathing exercises, good sleep have a positive effect on overall health, and improve his physical condition. A number of test studies were conducted and for 6 months we observed the participants of the experimental program. The program was attended by 18 women aged 21-35 years, who regularly attended fitness training on Tai-bo aerobics three times a week. Assessment of physical condition included determining the functionality of the main vital systems of the body, the level of physical fitness and efficiency, health status. In order to identify the characteristics of the physical condition of the studied contingent, a survey was conducted according to the method of the Ruffier test, which characterizes the level of CCC and its recovery after relatively small loads. The data obtained on the indicators of physical condition during the pedagogical experiment indicate the effectiveness of tai-bo aerobics classes for women of the first period of adulthood, which gives reason to recommend them for further use and improvement.

Key words: tai-bo, aerobics, physical condition, health-improving classes, Ruffier's test.

УДК 796. 412 (083. 97)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.27>

Мороз О.О.,
канд. наук з фіз. вих. і спорту,
доцент кафедри фізичної культури та
основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Єремія Я.І.,
магістр, асистент кафедри фізичної
культури та основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Дубець К.М.,
студентка V курсу факультету фізичної
культури та здоров'я людини
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасному світі вплив несприятливих факторів на здоров'я людини настільки велике, що внутрішні захисні функції самого організму не в змозі впоратися з ними. Рядом авторів зазначається, що кращою протидією несприятливим факторам виявляються регулярні заняття фізичною культурою, які сприяють відновленню і зміцненню здоров'я людей, адаптації організму до значних фізичних навантажень [3, ст. 65]. Негативний вплив гіподинамії позначається на всіх контингентах населення і вимагає в процесі боротьби з нею усіх засобів, форм і методів фізичної культури і спорту. Найважливішою специфічною функцією фізичної культури в цілому є створення можливості задоволення природних потреб людини в руховій активності і забезпечення на цій основі необхідної в житті фізичної дієздатності [1, ст. 22].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ми поділяємо думку ряду авторів щодо заслуженої популярності бойових мистецтв, як серед чоловіків, так і серед жінок. Фітнес з елементами «Тайського боксу» – це напрям фітнесу, завдяки якому ті хто займаються завжди можуть залишатися у відмінній фізичній формі, завдяки поєднанню звичайної аеробіки і різних рухів єдиноборств та танцю [2, ст. 1345].

Оздоровчі заняття з тай-бо, як рекреація – це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти. Заняття з тай-бо, це, в першу чергу, здоровий спосіб життя. Бажання бути у формі – природне бажання, тим більше актуальне на сьогоднішній час. Оздоровчо-рекреаційні заняття з елементами тай-бо – це шанс змінити якість життя без радикалізму та надмірних зусиль. Заняття з тай-бо – це досконала на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми для здоров'я та краси тіла. Для відповідної роботи всіх систем організму необхідний, передусім, оптимальний рівень розвитку м'язової сили. Гармонійно розвинені м'язи тулуба мають основне значення при формуванні правильної постави.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. За результатами аналізу науково-методичної літератури виявлено, що питання особливості впливу оздоровчих фітнес-занять з тай-бо на організм жінок першого періоду зрілого віку вивчено не достатньо. Саме тому дослідження ефективності занять тай-бо для жінок першого періоду зрілого віку, здійснені у даній роботі, є актуальними і являються вкладом у фізичне виховання і спорт.

В процесі здійсненого дослідження вирішувалися наступні завдання: вивчався стан питання щодо використання сучасних

фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку; визначалися та піддавалися аналізу показники фізичного стану організму жінок першого періоду зрілого віку до та після педагогічного експерименту; обґрунтовувалась ефективність змін показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку під впливом занять з тай-бо аеробіки.

Таким чином, для досягнення **основної мети** нами були проаналізовані організаційно-методичні основи занять з тай-бо аеробіки та обґрунтовано ефективність їх впливу на фізичний стан організму жінок першого періоду зрілого віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оздоровчий ефект фітнес-занять з тай-бо пов'язаний насамперед з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і фізичної працездатності. Крім того, регулярні заняття тай-бо аеробікою дозволяють в значній мірі загальмувати розвиток вікових змін фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів і систем організму. Заняття оздоровчою тай-бо аеробікою позитивно впливають на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віковими змінами та низьким рівнем рухової активності. Регулярне відвідування таких занять сприяють підвищенню мінералізації кісткової тканини і вмісту кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. А також збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу.

Активні фітнес-заняття майже в будь-якому віці сприяють підвищенню життєвого тону організму, протидіють різного роду захворювань, особливо серцево-судинних і простудних. Люди зрілого віку, які систематично займаються оздоровчою фізичною культурою, в 2-3 рази рідше хворіють, а по рівню фізичної підготовленості та стану здоров'я прирівнюються до осіб на 10-15 років молодше себе.

Можна стверджувати, що жінки першого періоду зрілого віку, які систематично займаються оздоровчими фітнес-заняттями з тай-бо покращують функціональний стан свого організму.

У ході дослідження і за його результатами було виявлено, що такі фактори як: велика різноманітність фізичних вправ, дихальні вправи, хороший сон позитивно впливають на загальний стан здоров'я людини, і покращують його фізичний стан.

У рамках педагогічного експерименту для отримання оцінки змін функціонального стану досліджуваних ми провели ряд тестових досліджень і протягом 6 місяців спостерігали за учасниками експериментальної програми. У даній програмі прийняло участь 18 жінок віком від 21-35 років, які регулярно відвідували фітнес-тренування з тай-бо аеробіки три раз на тиждень.

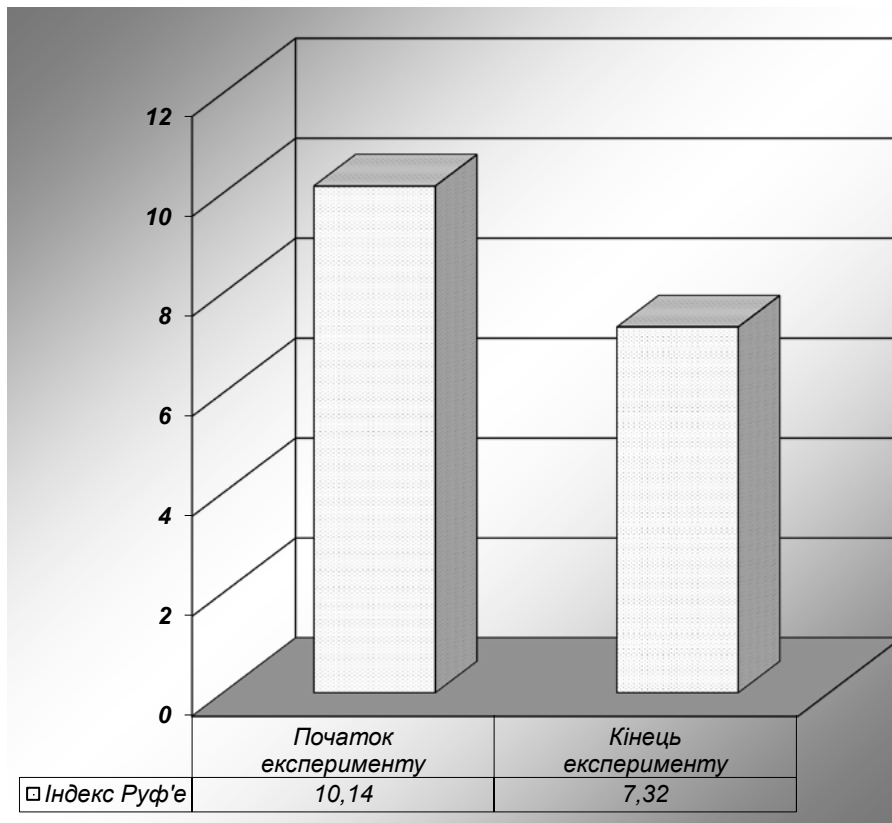


Рис. 1. Індекс Руф'є (середній показник)

Оцінка фізичного стану включала визначення функціональних можливостей основних життєво важливих систем організму, рівня фізичної підготовленості і працездатності, стану здоров'я. З метою виявлення особливостей фізичного стану досліджуваного контингенту нами було проведено обстеження за методикою проби Руф'є, яка характеризує рівень роботи ССС і її відновлення після відносно невеликих навантажень. Оцінка індексу для даної вікової групи: менше 3 – висока працездатність; 4-6 – хороша; 7-9 – середня; 10-14 – задовільний; 15 і вище – погана.

Отримані результати, по визначенню рівня фізичної працездатності, що дають можливість оцінити функціональний стан серцево-судинної системи досліджуваного контингенту до та після участі у експериментальній програмі зображені на рисунку 1.

Згідно результатів дослідження за методикою проби Руф'є було встановлено, що за 6-х місячний період оздоровчих занять з тай-бо було виявлено позитивні зрушення в стані кровообігу досліджуваного контингенту. Навіть у тих з них, у яких при первинному дослідженні показники серцево-судинної діяльності знаходилися в межах фізіологічної норми, спостерігалися ознаки покращення внутрішньо системних регуляторних взаємозв'язків, що сприяло підвищенню функціонального рівня системи кровообігу.

Таким чином, в процесі регулярних відвідувань оздоровчих фітнес-занять за методикою тай-бо у жінок першого періоду зрілого віку покращилися показники функціонування серцево-судинної системи, що являється профілактикою цілому ряду захворювань, стресів, передчасного старіння, а також заняття сприяють зміцненню м'язового корсету та покращують кровообіг.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості учасниць експерименту було організовано та проведено тестування з подоланням певної дистанції за 12 хвилин за методикою тесту Купера. Після 12-ти хвилинного пересування заміряється подолана дистанція у метрах і по відповідній таблиці оцінюється рівень фізичної підготовленості. Здійснивши те саме тестування після проведення педагогічного експерименту, нами була виявлена певна позитивна динаміка змін показників рівня фізичної підготовленості учасників експерименту, які регулярно, три рази на тиждень, відвідували фітнес-заняття аеробної спрямованості (тай-бо).

Отримані результати дослідження за методикою тесту Купера були визначені нами у відповідності з віком учасниць експерименту. Складені нами графіки та діаграми порівняльних результатів на початку і в кінці дослідження, дають можливість стверджувати про значну позитивну динаміку отриманих показників. За результатами повторного

тесту після проведеного експерименту показники фізичної працездатності покращилися на 5,4%.

Таким чином, рівень фізичної підготовленості та працездатності, функціональний стан жінок, що брали участь в експериментальному дослідженні змінилися у кращу сторону, що підтверджено результатами дослідження. Проведений порівняльний аналіз отриманих результатів на початку і в кінці експерименту, дає можливість стверджувати про позитивну динаміку змін отриманих показників.

Висновки. У будь-якому віці за допомогою оздоровчих фітнес-тренувань можна сприяти збільшенню аеробних можливостей організму та рівня витривалості – показників біологічного віку організму та його життєздатності. У даному випадку не є винятком і кістково-м'язова система. Заняття з тай-бо аеробіки позитивно впливають на усі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віковими змінами та гіподинамією. А також результатами нашого дослідження підтверджений позитивний вплив на роботу серцево-судинної системи та в загальному на функціональний стан організму людини.

Отримані дані показників фізичного стану в ході педагогічного експерименту свідчать про ефективність занять з тай-бо аеробіки для жінок першого періоду зрілого віку, що дає підставу рекомендувати їх для подальшого застосування та вдосконалення.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Баранов, С.Н. (2017). Физическая нагрузка как регулярный фактор психологического благополучия индивида. *Интерактивная наука*, № 12 (22). С. 34-36.

2. Бартенева, Н. Е. (2016). Социальные функции фитнеса: опыт эмпирического исследования. *Вестник науки ТГУ*, № 1 (35). С. 6772.

3. Вавилов, В. (2019). Фитнес-индустрия. URL: <http://vavilov.com.ua/index.php/stati/42-fitness/197-fitnessindustriya>.

4. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 216 с.

5. Милова, Ю. В., Вольф, Т. В. (2016). Профессионально важные качества фитнес инструкторов и их успешность. *Научный альманах. Психологические науки*. № 6-1 (20). С. 566-569. DOI: 10.17117/na.2016.06.01.566.

6. Плотников, П. А. (2019). Анализ рынка фитнес-услуг: тенденции и перспективы развития (на материалах г. Перми). Экономика и управление: актуальные проблемы и поиск путей решения. Материалы науч.-практ. конф. [Интернет]. URL: <http://presslife.ru/content/view/6162>.

7. Фітнес-школа Сафарі (2018). URL: <http://fitness-school.safari.ua>.

8. Чеховська, Л. Я. (2019). Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського. 293 с.

9. Andrieieva, O., Akimova-Ternovska, M., Yarmak, O., Kashuba, V., Dutchak, M., Ocheretko, B., Trofimenko, V., Denysova, L., Blagii, V. (2021). Changes in Physical Status of Young Women in Response to Exercise Training. *Sport Mont* 19 (2021) S2: 89-94, DOI 10.26773/smj.210915.

10. Andrieieva, O., Yarmak, O., Kashuba, V., Drozdovska, S., Gineviciene, V., Blagii, O., & Akimova-Ternovska, M. (2020). Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(4), 195-204. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.01>.

11. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13#Text>.

МЕТОДОЛОГІЯ СУЧАСНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ПРОСТОРУ (РУМУНІЯ)

METHODOLOGY OF MODERN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN IN EUROPEAN SPACE (ROMANIA)

Авторами статті визначено характерною особливістю дисципліни «Фізичне виховання» є те, що засвоєння специфічних знань, рухових умінь і навичок, досягається, здебільшого, шляхом практичного повтору. І ця особливість вимагає від вчителя вибору відповідних та адаптованих методів, а методичні прийоми залежать від етапів навчально-виховного процесу (етапів формування знань, умінь і навичок). В статті охарактеризовані практичні методи навчання рухових дій, методи удосконалення рухових дій та розвитку функціональних можливостей організму; методи розвитку рухових якостей (тренування). В статті методи тренування класифіковані на три групи – методи безперервної вправи (характерним є тривале виконання одного завдання без відпочинку); методи інтервальної (повторної) вправи (особливістю є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання). Специфічною організаційно-методичною формою методу комбінованої вправи є метод колового тренування. Автори проаналізували сутність індивідуального методу як не стандартний для галузі фізичного виховання і спорту, який передбачає виконання вправи з метою власного розуміння її змісту, структури, моменту для результативного використання (кидок в кільце – баскетбол; прийом – в боротьбі, подача певного типу – у волейболі тощо). На їх думку, в його основі лежить теоретична інформаційна підготовка, а також рекомендована самостійна практична діяльність, що має на меті: мотивувати по подальших заняттях, покращити працездатність, підвищити спортивні результати. Окреслені вимоги, що висувуються до підбору методів і методичних прийомів: методи повинні забезпечити найвищий оздоровчий і виховний ефект та відповідати завданням, які належить вирішити. На думку науковців країни також вони повинні забезпечити найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок та удосконалення фізичних якостей та відповідати віковим особливостям учнів, рівню їх розвитку та підготовленості.

Ключові слова: методи, навчання, спортивні вправи, тренування, фізичне виховання, якості.

The authors of the article identified a characteristic feature of the discipline «Physical Education» is that the acquisition of specific knowledge, motor skills and abilities is achieved, mostly through practical repetition. And this feature requires the teacher to choose appropriate and adapted methods, and methodological techniques depend on the stages of the educational process (stages of formation of knowledge, skills and abilities). The article describes the practical methods of learning motor actions, methods of improving motor actions and the development of functional capabilities of the organism; methods of development of motor qualities (training). In the article, training methods are classified into three groups – methods of continuous exercise (characterized by long-term performance of one task without rest); methods of interval (repeated) exercise (the feature is the presence of working phases and intervals for rest between them in the process of performing a certain training task). A specific organizational and methodological form of the method of combined exercise is the method of circuit training. The authors analyzed the essence of the individual method as non-standard for physical education and sports, which involves performing exercises to understand its content, structure, moment for effective use (throw in the ring – basketball; reception – in wrestling, serving a certain type – in volleyball etc). In their opinion, it is based on theoretical information training, as well as recommended independent practical activities, which aims to: motivate for further classes, improve performance, improve athletic performance. The requirements for the selection of methods and methodological techniques are outlined: the methods must provide the highest health and educational effect and meet the tasks to be solved. According to the country's scientists, they should also provide the shortest way to master the planned knowledge, skills and abilities and improve physical qualities and meet the age characteristics of students, their level of development and preparedness.

Key words: methods, training, sports exercises, training, physical education, qualities.

УДК 373.3/5.214.18:796.011.3(498)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.28>

Вілігорський О.М.,
ст. викладач кафедри фізичної культури і основ здоров'я
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Ніколайчук О.П.,
ст. викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасною рисою європейських освітніх систем стала трансформація та формування нового зв'язку між етапами освіти. Її основним завданням визначаємо руйнування наявних проблем, ліквідацію вікових кризових ситуацій, що виникають при переході з однієї шкільної сходинки на іншу, а також стимулювання розвитку дітей із врахуванням їх індивідуальних можливостей та з особливостей їх культурного й соціального середовища.

Важливим джерелом визначення сучасної стратегії розвитку сфери фізичного виховання в Україні є аналіз передового досвіду організації фізичного виховання в закладах освіти, специфіки навчально-виховного процесу, дослідження закономірностей та тенденцій розвитку цієї важливої складової частини освітньої сфери в різних країнах світу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми організації шкільного фізичного виховання в країнах Європи стали темою досліджень низки науковців. Підготовка фахівців фізичного

виховання зацікавлювала І. Грінченко, Т. Дереди, М. Дутчака, С. Кшиштановича, О. Цибанюк. Методологію фізичного виховання в школах досліджували Г. Арделеан, А. Барта, Т. Дороніна, П. Драгня, І. Попеску. Інноваційний підхід до програмового забезпечення фізичного виховання учнів початкової школи сучасної Румунії розглядали О. Вілігорський, Цибанюк, Ю. Мосейчук, О. Ніколайчук.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою даної статті виокремлюємо аналіз методології фізичного виховання школярів європейських країн (на прикладі Румунії).

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Методи, визначаються румунськими науковцями А. Барта, П. Драгомір, М. Логін, Г. Мітра, М. Вода як спосіб впливу практичного та інтелектуального характеру, що сприяють досягненню цілей та проміжні та підсумкові завдань [3; 4; 5].

Фахівці наголошують на значній кількості різноманітної класифікації, тож розглянемо низку такого розподілу. Класифікація, прийнята переважно серед педагогів, а також низки спеціалістів з фізичного виховання групує методи відповідно до їх історичної еволюції:

- класичні (традиційні) методи, виокремлені з точки зору ефективності навчально-виховного процесу: формування образу (експозиція), бесіда, демонстрація, практичної вправи тощо;
- інноваційні методи: моделювання, алгоритмізація, проблематизація тощо.

Характерною особливістю дисципліни «Фізичне виховання» є те, що засвоєння специфічних знань, рухових умінь і навичок, досягається, здебільшого, шляхом практичного повтору. І ця особливість вимагає від вчителя вибору відповідних та адаптованих методів, а методичні прийоми залежать від етапів навчально-виховного процесу (етапів формування знань, умінь і навичок).

Методи – це способи взаємної діяльності учителя і учнів спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань. Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання. Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методіку.

Навчально-виховний процес, специфічний для фізичного виховання, є процесом, на який впливає рівень старанності та зацікавленості, проявлених дитиною в навчанні. Методи навчання на основі виконавчої діяльності суб'єктів, виокремлюємо як єдиний шлях, який може привести до реалізації мети та виконання завдань фізичного виховання і спорту.

Практичні методи можна умовно поділити на три групи:

- методи навчання рухових дій,
- методи удосконалення рухових дій та розвитку функціональних можливостей організму;

- методи розвитку рухових якостей (тренування).

До методів удосконалення і закріплення рухових дій та вдосконалення функціональних можливостей організму належать ігровий і змагальний методи. Найхарактернішими рисами ігрового методу є наступні:

1) широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;

2) яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями;

3) швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають;

4) можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;

5) навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможлиблює її сувору регламентацію з боку педагога; 6. комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів. Ігрова діяльність повинна відповідати таким вимогам:

- форма ігрової діяльності, її зміст визначається метою. В ній головними є дії, пройдені за програмою навчання. Мета кожного учня – виконувати ці дії з великою швидкістю, оптимальними зусиллями і максимальною доцільністю;
- дії, що здійснює учень у грі, повинні відповідати його вмінням управляти собою та його силі і спритності. Якщо вимоги, які ставить гра перед дитиною, можна легко виконати, то це забезпечить їй почуття задоволення;
- ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись.

Всі дії учнів при цьому обумовлюються певними правилами, які теж поступово і послідовно ускладнюються. Окремі ускладнення і видозміни правил можуть вводиться і з ініціативи учнів. Контролювати дотримання правил можуть особи, обрані самими учнями із свого складу. Найбільш характерними ознаками змагального методу є наступні:

1) зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця. Перемозі підпорядкована вся діяльність відповідно до встановлених правил;

2) змагальний метод дає можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості учнів і вивести їх на новий рівень підготовленості;

3) стимулювання творчої активності самостійності, ініціативи тощо;

4) обмежені можливості регулювати навантаження учнів.

При правильному використанні ігрового і змагального методів розкриваються широкі можливості для виховання в учнів почуття колективізму, бережливого ставлення до товаришів, ініціативи, наполегливості, витримки, свідомої дисципліни. Методи вдосконалення фізичних якостей. Методи вдосконалення фізичних якостей (тренування) побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

Класифікувати методи тренування можна на три групи. До першої групи – методів безперервної вправи – відносяться методи, для яких характерним є тривале виконання одного завдання без відпочинку. Це:

- метод безперервної рівномірної вправи;
- метод безперервної прогресуючої вправи;
- метод безперервної регресуючої вправи;
- метод безперервної варіативної вправи.

2. Методи інтервальної (повторної) вправи. Характерною особливістю методу інтервальної (повторної) вправи є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. При цьому тривалість робочих фаз і режимів їх виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь.)

В залежності від режимів навантаження у процесі виконання тренувального завдання метод інтервальної вправи має чотири різновиди:

- інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи;
- інтервальної (повторної) прогресуючої вправи;
- інтервальної (повторної) регресуючої вправи;
- інтервальної (повторної) варіативної вправи.

3. Метод комбінованої вправи. Характерною ознакою методів комбінованої вправи є поєднання в одному тренувальному завданні безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження: метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи; метод інтервальної рівномірно-прогресуючої вправи.

Можливості поєднання в одному тренувальному завданні окремих методів практично безмежні.

Специфічною організаційно-методичною формою методу комбінованої вправи є метод колового тренування.

Метод проблематизації передбачає створення проблемних практичних ситуацій, які вимагають від учнів приділення особливої уваги пошуку найбільш ефективних рішень. Заснований на «практиці логіки та творчого мислення» та зв'язках між знаннями, навичками та вміннями, у фізичному вихованні школярів метод передбачає:

- пропонування вибору розв'язання ситуації вчителем/тренером;

- вибір варіанту вирішення ситуації групою учнів;

- вибір учнем/спортсменом варіанту вирішення ситуації.

На уроці фізкультури проблематизація вимагає великої кількості учнів, які можуть, наприклад на основі попередніх знань вибрати найбільш ефективні рішення залежно від часу виконання.

Індивідуальний метод навчання визначений теоретиками як «невідповідний» для галузі фізичного виховання і спорту, він має все більшу актуальність, адже передбачає виконання вправи з метою або вдосконалення або з метою відкриття для себе власної «характеристики» вправи, власного розуміння її змісту, структури, моменту для результативного використання (кидок в кільце – баскетбол; прийом – в боротьбі, подача певного типу – у волейболі тощо). В його основі лежить теоретична інформаційна підготовка, а також рекомендована самостійна практична діяльність, що має на меті: мотивувати по подальших заняттях, покращити працездатність, підвищити спортивні результати [7].

До найважливіших методичних прийомів задля вправлення із завданнями:

- з безпосередньою фізичною допомогою;
- в «дві сторони»;
- в уяві;
- за допомогою імітаційних рухів.

Вправлення з безпосередньою фізичною допомогою полягають у тому, що вчитель своєю мускульною силою допомагає учневі відтворити необхідну рухову дію. Це дає можливість виконати недоступну (на початку навчання) вправу, створити уявлення про положення і рухи окремих частин тіла, про тривалість максимальних зусиль. Крім того, зрозуміти і вловити м'язові відчуття, що виникають при виконанні конкретного руху і сформулювати впевненість у власні сили в учнів, боротися з почуттям страху; а також попередити помилки і виправити їх.

Вищеозначені методичні прийоми дають можливість прискорити процес засвоєння техніки і досягти їх вдосконалення рухів; збільшити діапазон рухових можливостей. Вправлення в «дві сторони» передбачає відчуття реакції м'язів особи як у статусі нападника, так і захисника (спортивні ігри, єдиноборства) – тому що під час виконання вправ у «чужий бік» виникають гостріші відчуття, які потім можна перенести на «свою сторону». А також підвищити впевненість у своїх можливостях (спортивні ігри, бокс, боротьба), коли діючи в незручному положенні, учень знаходить зручніше. При заняттях однобічними фізичними вправами (веслування на каное, стрільба, фехтування) такий методичний прийом дає можливість уникнути або виправити дефекти будови тіла, що виникають [6].

Отже, методичний прийом вправлення в «дві сторони» більше характерний для занять спортом – єдиноборствами, спортивними іграми, веслуванням та фехтуванням тощо. Крім того, прийом передбачає неабиякий рівень розвитку уваги, уяви та сформованості розуміння структури рухових дій. Тобто його використання у навчальній діяльності в умовах школи, зокрема початкової та середньої визначаємо як ситуативне, фрагментарне.

До підбору методів і методичних прийомів висувається низка вимог, а саме: методи повинні забезпечити найвищий оздоровчий і виховний ефект фізичного виховання; відповідати завданням, які належить вирішити; забезпечити найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок та удосконалення фізичних якостей; відповідати індивідуальним особливостям учнів, рівню їх розвитку, підготовленості, віку; враховувати специфіку навчального матеріалу, його складність.

Висновки із цього дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку. Отже, вибір методу і його прийомів залежить від етапу навчання, обрані для використання методи і методичні прийоми повинні відповідати індивідуальним властивостям і можливостям вчителя. А методи, які використовує вчитель, повинні забезпечити розвиток особистості кожного учня. Вибір методу обумовлений умовами проведення занять, матеріально-технічним забезпеченням та зорієнтований

на природні інтереси, позитивні емоції дітей, вони повинні зробити процес навчання привабливим.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Цибанюк О., Мосейчук Ю. «Енциклопедія фізичного виховання й спорту в Румунії» – носій ідей фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 1(49). С. 44–49.
2. Цибанюк О. О. Інноваційний підхід до програмового забезпечення фізичного виховання учнів початкової школи Румунії (2014–2020 роки). *Освітні обрії*. 2020. Т. 50 № 1. С. 36–40.
3. Barta A. Dragomir P. Manual de educație fizică pentru școli normale. Editura Didactică și Pedagogică. București, 1994.
4. Consiliul Național pentru Curriculum. Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport-învățământ primar. Editura Aramis, București, 2001.
5. Loghin M., Mitra, Gh., Vodă M. Metodica predării educației fizice la clasele I-IV. Editura Didactică și Pedagogică. București, 1977
6. Vasile Panico, Violeta Țurcan Tipologia și etapele realizării exercițiului didactic https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/Tipologia%20si%20etapele%20realizarii%20exercitiului%20didactic.pdf
7. Teoria și Metodica Educației Fizice [https://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TMEF/Teoria%20si%20metodica%20educatiei%20fizice\(Lectia2\).pdf](https://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TMEF/Teoria%20si%20metodica%20educatiei%20fizice(Lectia2).pdf)

ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОГО МЕТОДОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ ЩОДО ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ (ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КОНТЕКСТ)

PECULIARITIES OF THE MODERN METHODOLOGICAL APPROACH TO THE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AND YOUTH (EUROPEAN CONTEXT)

Авторами статті проведений аналіз специфіки визначення засобів фізичного виховання європейськими фахівцями. Так, на їх думку, вдалим є трактування румунських методистів щодо класифікації засобів та умов їх підбору. В різних наукових працях румунські фахівці знайдені 4 групи таких засобів (фізичні вправи; гігієнічні та природні фактори та співвідношення між активною діяльністю та відпочинком; або лише 2 групи – специфічні засоби та супутні неспецифічні засоби. Особливої уваги в статті приділено вагомості дотримання ергономічних та екологічних правил при виготовленні або будівництві спортивних баз, правильне, цивілізоване використання спортивних споруд – все це відноситься до гігієни спортивних споруд. Приміщення, де проводяться уроки, повинні бути чистими та провітрюваними, вхід повинен бути дозволений лише у спеціальному взутті. Важливим для ефективності фізичного виховання визначаємо вибір місця для зберігання інвентаря і обладнання. Вдалим прикладом визнаємо вбудовані бічні стінки шафи із полицями, спеціально пристосованими для кожного предмета або закріплення на стелі залу розсувного пристрою для канатів і жердин; встановлення тягових брусів у кутах залу тощо. Пріоритетними завданнями гігієнічних засобів виокремлено загартовування організму; підвищення стійкості до різних мікробів і захворювань; адаптація до природної погоди тощо. Авторами доведено, що сучасне фізичне виховання вимагає від шкільних вчителів використання неспецифічних засобів: засоби аудіовізуального та інформаційного супроводу (слайди, діапозитиви, аудіо записи, відеокасети, малюнки, проектор, комп'ютер, музичний центр); засоби галузі медицини (спірометр, ваги, ростомір, динамометр). Крім того, в європейських школах, зокрема в Румунії задля сприяння всебічному розвитку дітей адаптували такі засоби як вивчення специфічних, літературних та

художніх творів зі спортивного тематикою; музику та формування поведінки в повсякденній і змагальній діяльності.

Ключові слова: галузь, засоби, змагальна діяльність, фактори, учні, фізичне виховання, школярі.

The authors of the article analyzed the specifics of determining the means of physical education by European specialists. Thus, in their opinion, the interpretation of Romanian methodologists on the classification of tools and conditions of their selection is successful. In various scientific works, Romanian experts have found 4 groups of such tools (exercise; hygienic and natural factors and the relationship between activity and recreation; or only 2 groups – specific tools and related non-specific tools. The article focuses on the importance of ergonomic and environmental rules in the manufacture or construction of sports facilities, the correct, civilized use of sports facilities – all this applies to the hygiene of sports facilities. A good example is the built-in side walls of the cabinet with shelves specially adapted for each item or fixing the sliding device for ropes and poles on the ceiling of the hall, installation of traction bars in the corners of the hall, etc. Hygienic priorities hardening of an organism is allocated by these means; increase resistance to various microbes and diseases; adaptation to natural weather, etc. The authors proved that modern physical education requires school teachers to use non-specific means: audiovisual and information support (slides, slides, audio recordings, videotapes, drawings, projector, computer, music center); means of medicine (spirometer, scales, height meter, dynamometer). In addition, in European schools, in particular in Romania, such means as the study of specific, literary and artistic works on sports have been adapted to promote the comprehensive development of children; music and behavior formation in everyday and competitive activities.

Key words: branch, means, competitive activity, factors, pupils, physical education, schoolboys.

УДК 796.01/09
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.29>

Слобожанінов А.А.,

ст. викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Батюк А.М.,

канд. соц. наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Формування мотивації, потреб, певних знань, вмінь та навичок щодо організації і змісту здорового способу життя є однією з пріоритетних завдань системи фізичного виховання учнів у європейських. Успішне вирішення саме цього завдання спричиняє розв'язання проблеми низької рухливої активності всіх верств населення та гіподинамії, зокрема дітей та молоді, здійснювати успішну боротьбу із негативними звичками – тютюнопалінням, алкоголізмом тощо; покращити профілактику захворювань школярів.

За переконанням європейських фахівців досягнути певного ідеалу у функціонуванні суспільства можливо при умові, коли бути здоровими і спортивними є модним та актуальним, коли фізична активність пропагується з «розумілих» для молоді засобів масової інформації. У нашому випадку – це соціальні мережі і комунікація в них є життєвою реальністю незалежно від її віку.

Безумовно, в успішній реалізації цього завдання основну роль відіграє загальноосвітня школа, яка є обов'язковою для кожної молодої особи. Таким чином вважаємо, що вивчення досвіду фізичного виховання у країнах Європи дає можливість

визначити певні позитивні елементи, які можуть бути використані у цій галузі. Наукове, організаційне, кадрове та матеріальне забезпечення процесу фізичного виховання окремих країн – є предметом для їх вивчення та порівняння. Об'єктивне аналізування фактичного матеріалу дозволить, на нашу думку, полегшити розуміння досліджуваної проблеми, а також внести певні корективи щодо удосконалення національної системи фізичного виховання дітей та учнівської молоді. У більшості досліджуваних країн Європи обов'язкові уроки фізичної культури доповнені заняттями в шкільних спортивних клубах і секціях з великим вибором видів рухової активності [3].

Крім того, теорія та методика фізичного виховання і спорту різних країн презентує часто інші погляди на методологію, виокремлення та визначення форм, методів та засобів тіловиховання сучасного молодого покоління.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

За останні роки фахівці сфери фізичного виховання констатують зростання інтересу науковців до вивчення даного процесу у розрізі світових освітніх систем. Таке зацікавлення реалізувалось через низку досліджень педагогів, фахівців галузі тощо різноманітного об'єму та типу – монографій, звітів, наукових статей. Зокрема, програмове забезпечення фізичного виховання школярів європейських країн, особливості надання теоретико-методичної допомоги розглядали Т. Дороніна, О. Цибанюк та Ю. Мосейчук [1; 2].

У дослідженні А. Яковенко представлено структуру системи загальної середньої освіти країн Європи, Азії, Америки, визначено обов'язковий статус фізичного виховання як навчального предмету, виокремлено кількість годин в змісті програм.

Організація фізичного виховання та спорту в школах країн Європи є предметом дослідження таких зарубіжних фахівців як R. Naul (2002), E. Поспех, M. Шапелявы, Ю. Войнар (2002), W. Horner, H. Döbert H., L. Reuter., B. Kopp [5; 6].

Аналіз проблем, які з'явилися та потребують вирішення вже у XXI ст., зокрема критичного зменшення тривалості природної активності дітей до 10 років та виокремлення шляхів їх вирішення в країнах Європи здійснили M. Onofre., A. Marques, R. Moreira, M. Holzweg, R.M. Repond (2012) тощо.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою даної статті виокремлюємо аналіз засобів фізичного виховання в контексті тлумачення румунських теоретиків та методистів сучасності.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Засоби являють собою знаряддя, якими людина оперує в процесі фізичного виховання. За умови підбору засобів відповідно до особливостей віку та рівня підготовки основними об'єктами впливу засобів є діти, школярі.

Вибір, адаптація та відповідне застосування засобів здійснюється вчителем під час навчально-виховного процесу [7].

До засобів фізичного виховання школярів румунські фахівці відносять:

- 1) фізичні вправи;
- 2) гігієнічні фактори – місця для занять фізичними вправами (майданчики, стадіони, зали, басейни);
- 3) природні фактори (вода, повітря, сонце);
- 4) співвідношення між активною діяльністю та відпочинком (відпочинок, комфорт, сон) [4, с. 5; 10].

В деяких дослідженнях 3 група носить назву процедури відновлення працездатності [11]. В інших працях засоби діляться лише на дві групи: специфічні засоби та супутні неспецифічні засоби. До найважливіших, специфічних, тих, що безпосередньо забезпечують прогрес, відносяться фізичні вправи, спеціалізоване обладнання та засоби і методи відновлення працездатності [7, с. 4-6].

Для того, щоб фізичні вправи досягли своєї мети, необхідно, щоб у практиці викладання вчителі дотримувались певних вимог, без яких ефективність фізичних вправ не буди забезпечена:

- дотримання індивідуальних, морфологічних, функціональних і психічних особливостей, властивих учням молодшого шкільного віку;
- організація практичних заходів з урахуванням особливостей місця проведення, а також атмосферних та гігієнічних умов;
- складання розкладу фізичних вправ відповідно до наявних навчальних матеріалів;
- підбір і навчання фізичних вправ відповідно до мети і завдань;
- складання розкладу фізичних вправ з урахуванням кількості дітей;
- встановлення тривалості відповідної діяльності.

У фізичному вихованні, на відміну від інших навчальних дисциплін, використання гігієнічних факторів при створенні і утриманні місць для занять фізичними вправами – майданчиків, стадіонів, залів, басейнів, тирів, треків тощо як засобу є основною умовою організації якісних і результативних уроків. Просте створення майданчиків або спортивних залів – це лише створення простору для здійснення діяльності.

Задля забезпечення оптимального, сучасного уроку фізичного виховання необхідна наявність достатньої матеріально-технічної бази, обладнання (гімнастичні комплекси, ворота, баскетбольні щити, волейбольна сітка тощо) та різноманітного спортивного інвентаря (м'ячі, скакалки, обручі, нерухомі сходи, мати, лавиці тощо), блоку гігієнічного супроводу – роздягальні, туалетних та душових кімнат. Відсутність або мала кількість засобів стає найважливішим обмежуючим фактором у досягненні мети і змісту, визначених шкільною програмою.

Супутніми засобами вправ є природні фактори загартовування організму та гігієнічні умови. Дітей слід привчати до раціонального використання впливу повітря, сонця та води для загального зміцнення організму. Дотримання ергономічних та екологічних правил при виготовленні або будівництві спортивних баз, правильне, цивілізоване використання спортивних споруд – все це відноситься до гігієни спортивних споруд. Приміщення, де проводяться уроки, повинні бути чистими та провітрюваними, вхід повинен бути дозволений лише у спеціальному взутті.

Важливим для ефективності фізичного виховання визначаємо вибір місця для зберігання інвентаря і обладнання. Вдалим прикладом визнаємо вбудовані бічні стінки шафи із полицями, спеціально пристосованими для кожного предмета або закріплення на стелі залу розсувного пристрою для канатів і жердин; встановлення тягових брусів у кутах залу тощо.

Неодмінною умовою успішного досягнення цілей фізичного виховання є гігієнічні фактори – заходи особистої та соціальної гігієни.

Засоби та заходи відновлення працездатності визначені румунськими науковцями актуальнішими для шкільної спортивної діяльності, ніж для фізичного виховання. Проте, сучасне значне навантаження на школярів та наявність навчальних шкільних програм спортивного спрямування та різноманітних форм позакласної та позаурочної спортивної діяльності спричинили використання таких форм: відновлення

- під час навчальної діяльності – досягається перервами між вправами, активними та пасивними перервами;
- у змагальній діяльності – забезпечується, зокрема зміною учасників між фазами атаки та захисту та перервами між подачами;
- після завершення заняття – рухами для розслаблення м'язів, масажем (на практиці реалізується в спортивних клубах).

Вода, повітря, сонце – основні фактори, що беруть участь у загартовуванні організму. Найефективнішим методичним прийомом є раціональне опромінення тіла на сонці в поєднанні з фізичними вправами на свіжому повітрі та використанням водних фрикційних процедур, водних ванн. Пріоритетними завданнями є: загартовування організму; підвищення стійкості до різних мікробів і захворювань; адаптація до природної погоди тощо.

Сучасне фізичне виховання вимагає від шкільних вчителів використання неспецифічних засобів. Так, до таких відносяться засоби аудіовізуального та інформаційного супроводу: слайди, діапозитиви, аудіо записи, відеокасети, малюнки, проектор, комп'ютер, музичний центр тощо. Крім вище названих, застосовуються засоби галузі медицини: спірометр, ваги, ростомір, динамометр.

Задля сприяння всебічному розвитку дітей, зокрема, тих систематично займається фізичною активністю та спортивною діяльністю, необхідно адаптувати такі засоби:

- вивчення специфічних, літературних та художніх творів зі спортивною тематикою (інтелектуальна освіта);
- музика (естетичне виховання);
- дотримання деяких нормативно-логічних положень поведінки в повсякденній і змагальній діяльності (моральне виховання).

Висновки із цього дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку. Отже, наголошуємо на активному дослідженні сучасних форм, методів та засобів фізичного виховання юного покоління та молоді європейськими теоретиками і практиками. Визначаємо наявність значної кількості думок щодо їх класифікації та типологізації. Засоби та заходи відновлення працездатності визначені румунськими науковцями актуальнішими для шкільної спортивної діяльності, ніж для фізичного виховання.

Проте, сучасне значне навантаження на школярів та наявність навчальних шкільних програм спортивного спрямування та різноманітних форм позакласної та позаурочної спортивної діяльності спричинили використання таких форм: відновлення під час навчальної діяльності, у змагальній діяльності та після завершення заняття.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Цибанюк О.О. (2020) Інноваційний підхід до програмового забезпечення фізичного виховання учнів початкової школи Румунії (2014–2020 роки). *Освітні обрії*. Т. 50. № 1. С. 36-40.
2. Цибанюк О., Мосейчук Ю. (2020) «Енциклопедія фізичного виховання й спорту в Румунії» – носій ідей фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 1(49). С. 44–49.
3. Яковенко А.В. (2018) Предмет «фізична культура» у системі середньої освіти зарубіжних країн. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 2 (96). С. 12-116.
4. Care este principalul mijloc de educație fizică a copiilor? URL: <https://olnafu.ru/formare/115912-care-este-principalul-mijloc-de-educa%C8%9Bie-fizic%C4%83-a.html>
5. Hardman K. (2008) Physical Education in Schools: A Global Perspective. *Kinesiology*. № 1 (40). P. 5-28.
6. Horner W., Döbert H., Reuter L., Kopp B. (2015). *The Education Systems of Europe* (Global Education Systems). Springer; 2nd ed. 908 p.
7. Mijloacele educatiei fizice și sportului. URL: <https://profuldesport.ro/mijloacele-educatiei-fizice-si-sportului>.
8. Onofre M., Marques A., Moreira R., Holzweg M., Repond R-M., & Scheuer C. (2012). Physical education and sport in Europe: from individual reality to collective desirability (p.t 1). *International Journal of Physical Education*, XLIX (2), 2nd Quarter. 31-35.

9. Onofre M., Marques A., Moreira R., Holzweg M., Repond R-M., & Scheuer C. (2012). Physical education and sport in Europe: from individual reality to collective desirability (p. 2). *International Journal of Physical Education*, XLIX (3), 3rd Quarter. 17-30.

10. Rață Gloria. Didactica educației fizice și sportului. Bacău: Alma Mater, 2004.

11. Șuță Vicol Didactica educației fizice și psihomotorii <https://zdocs.ro/download/curs-1-j1jnxood93pe?hash=21adef740d66b893fad3b8dbb33f935>.

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ У ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

PECULIARITIES OF MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN WITH DELAY MENTAL DEVELOPMENT IN PRESCHOOL INSTITUTIONS

УДК 373.2.09-056.3]:796.012.2
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.30>

Дудіцька С.П.,

канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,
викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Мартин П.М.,

канд. наук з фіз. вих. і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання
Київського національного економічного
університету імені Вадима Гетьмана

Ковач Ш.А.,

ст. викладач кафедри фізичного
виховання
Державного вищого навчального
закладу «Ужгородський національний
університет»

Домашенко Н.О.,

ст. викладач кафедри фізичного
виховання
Київського національного економічного
університету імені Вадима Гетьмана

В даний час особливу актуальність має проблема стану здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Зростання нервово-психічних та соматичних захворювань, а також різних функціональних розладів веде до порушень рухового розвитку дітей та уповільнення темпу їх психічного розвитку. В статті відокремлені шляхи, що ведуть до подолання недоліків у стані здоров'я, та особливості рухової активності дошкільнят з ЗПР засобами фізичного виховання. Отже, програма виховання і навчання дітей із затримкою психічного розвитку дошкільного віку є першим кроком розроблення нормативного і програмно-методичного забезпечення спеціальної дошкільної освіти. Програмно-методичне забезпечення педагогічного процесу формування фізичної культури дітей 5-6 років з відхиленнями в психічному розвитку не відповідає сучасним вимогам науки та практики, що висуваються до технологій корекційно-оздоровчої діяльності з цією категорією дошкільнят. Мета нашого дослідження полягає в обґрунтуванні особливостей рухової активності та вплив фізичного виховання дошкільнят із ЗПР, як оптимізацію їх фізичного, психічного та емоційного стану, зміцнення здоров'я та вдосконалення рухових навичок. У процесі дослідження нами були використані такі методи: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, метод синтезу, метод систематизації. Результати. Нами було визначено основні напрямки занять фізичного виховання дітей дошкільного віку, що обґрунтовують змістовні положення та методичні підходи до рухової активності дітей 5-6 років, які мають ЗПР, з урахуванням особливостей особи дитини, специфіки її освітніх потреб. **Ключові слова:** затримка психічного розвитку, фізичні або психічні вади, фізичний розвиток, рухова діяльність, довільні рухи, засоби фізичного виховання, розвиток дрібної моторики, автоматизація рухів.

Currently, the problem of health and physical development of preschool children is especially relevant. The growth of neuropsychiatric and somatic diseases, as well as various functional disorders leads to disorders of motor development of children and slowing down the pace of their mental development. The article highlights the ways that lead to overcoming health deficiencies, and features of physical activity of preschool children with CPR by means of physical education. Thus, the program of education and training of children with mental retardation of preschool age is the first step in developing normative and program-methodological support of special preschool education. Software and methodological support of the pedagogical process of formation of physical culture of children 5-6 years with disabilities in mental development does not meet modern requirements of science and practice, which are put forward to the technology of correctional and health activities with this category of preschoolers. The purpose of our study is to substantiate the features of physical activity and the impact of physical education of preschool children with CPR, as optimizing their physical, mental and emotional state, improving health and improving motor skills. In the process of research we used the following methods: theoretical analysis of special scientific and methodological literature, documentary materials, abstraction, logical-theoretical analysis, method of synthesis, method of systematization. Results. We have identified the main areas of physical education for preschool children, substantiating the substantive provisions and methodological approaches to physical activity of children 5-6 years old who have BPD, taking into account the characteristics of the child, the specifics of its educational needs.

Key words: mental retardation, physical or mental disabilities, physical development, motor activity, voluntary movements, means of physical education, development of fine motor skills, automation of movements.

Постановка проблеми. Проблема затримки психічного розвитку дітей гостро постала і перед психолого-педагогічною наукою минулого століття, і не втрачає актуальності і сьогодні. В даний час спостерігається тенденція до збільшення кількості дітей, які мають нервово-соматичні, сенсорні захворювання та відхилення у психічному та фізичному розвитку. Як показують дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених слабовиражені органічні пошкодження головного мозку поліетиологічного характеру у новонароджених є основною причиною

затримки психічного розвитку (ЗПР) дітей дошкільного віку. Найчастіше цей вид відхилень виявляється з початком навчання дітей 5-6 років у дошкільному навчальному закладі. На даному етапі в Україні та за кордоном змінилося ставлення держави до осіб з відхиленнями у розвитку. У зв'язку з цим виникає потреба інтегрувати таких дітей у суспільство. Реформування системи спеціальної освіти, що гарантує особам з фізичними або психічними вадами навчання за індивідуальними програмами відповідно до спеціальних освітніх стандартів.

Значення фізичного розвитку, рухової діяльності у формуванні всіх психічних процесів та особистості в цілому неодноразово наголошувалося на дослідниках різних напрямів науки. Проте представлені нині дані про особливості фізичного стану дітей із ЗПР нечисленні та різноманітні. Також слід зазначити, що недостатньо представлені науково-обґрунтовані програми та технології фізичного виховання дітей дошкільного віку із ЗПР. Це, своєю чергою, ускладнює здійснення комплексного корекційно-педагогічного фізичного виховання на дошкільнят з відхиленням у розвитку. Вищевикладені факти доводять доцільність розробки та реалізації змісту та методики, які не тільки дозволять вирішити специфічні завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку з ЗПР, а й сприятимуть їх успішній інтеграції в середовище однолітків, що нормально розвиваються. Найважливішим завданням виховання та навчання дошкільнят з відхиленнями у розвитку, зокрема дітей із ЗПР, є збереження та зміцнення їх здоров'я. Одним із шляхів, що ведуть до подолання недоліків розвитку, порушень у стані здоров'я дошкільнят з ЗПР є цілеспрямований комплексний вплив засобами фізичного виховання. Відомо, що в існуючих програмах корекційного-виховання та навчання дошкільнят з ЗПР немає розділу з фізичного виховання та оздоровлення цієї категорії дітей. У спеціальній літературі зустрічаються лише деякі рекомендації щодо організації цього процесу. Тому ми вважаємо за необхідне та своєчасне вивчення особливостей рухового розвитку даної категорії дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В загальному психолого-педагогічному напрямку дану проблему досліджували Т.Ю. Андрющенко, А.М. Богущ, Т.В. Карабанова, Н.Ю. Максимова, Н.О. Менчинська, Є.Л. Мілютіна, Л.П. Носкова, В.Н. Піскун. Досліджуючи дану проблему Максимова Н.Ю. і Мілютіна О.Л. пропонують розглядати ЗПР як певне уповільнення розвитку психіки дитини, яке виражається в недостатності загального запасу знань, незрілості мислення, переважанні ігрових інтересів, швидкому виснаженні в інтелектуальній діяльності. В свою чергу В.І. Лубовський визначає дітей із затримкою психічного розвитку як таких, що відстають в розвитку, але які мають потенційні можливості інтелектуального розвитку. Він наголошує, що затримка психічного розвитку долається тим успішніше, чим адекватніше і раніше створюються спеціальні умови навчання і розвитку. Різноманіття проявів ЗПР визначається також глибиною пошкоджень і різним ступенем незрілості мозкових структур. З одного боку затримка психічного розвитку – це психолого педагогічне визначення для найбільш поширеного серед всіх відхилень, що зустрічаються у дітей, в психофізичному розвитку. Вчені наголошують, що затримка психічного

розвитку – це уповільнення темпу розвитку психіки дитини, яке виражається в недостатності загального запасу знань, незрілості мислення, переважанні ігрових інтересів, швидкою пересичуваністю в інтелектуальній діяльності. Результати наукових досліджень М.С. Певзнер, В.І. Лубовського, М.Г. Редибойму, Т.А. Власової та ін. дають підставу зробити висновок, що затримка психічного розвитку – це особливий стан розвитку особистості в порівнянні з нормою, який є основною причиною важкого навчання та виховання у дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – обґрунтувати особливості рухової активності та вплив фізичного виховання дошкільнят із ЗПР, як оптимізацію їх фізичного, психічного та емоційного стану, зміцнення здоров'я та оволодіння руховими навичками.

Виклад основного матеріалу. Дошкільний вік – період інтенсивного формування всіх органів та систем організму. Саме в дошкільному дитинстві формуються ті рухові якості, навички та вміння дитини, які є основою його нормального фізичного та психічного розвитку. Тут доречно згадати відоме висловлювання М. А. Бернштейна: «Психіка формується у русі». Важко переоцінити роль рухів у житті. Двигун аналізатор має великі зв'язки з усіма структурами центральної нервової системи, бере участь у їх діяльності і має велике значення у розвитку функцій мозку. Нормальний сенсомоторний розвиток є фундаментом всього психічного розвитку і є тим базисом, з якого надбудовується вся сукупність вищих психічних функцій [4, с. 84].

Відомо, що у багатьох дітей дошкільного віку спостерігаються відхилення у психомоторному розвитку, що мають різні прояви та причини. Багатьма дослідниками встановлено, що відхилення у психічному розвитку найчастіше поєднуються з різними порушеннями фізичного розвитку [1, с. 62; 7, с. 179]. Недоліки у формуванні моторики спостерігаються у всіх категорій проблемних дітей, що служить одним з показників у психолого-педагогічній діагностиці відхилень у розвитку.

Закон України «Про дошкільну освіту» передбачає її оновлення нормативної бази та програмно-методичного забезпечення дошкільною освітою. Основним нормативним документом, що визначає вимоги до змісту та обсягу дошкільної освіти в Україні, є її пріоритети, це Базовий компонент дошкільної освіти, спрямований на оновлення принципів, цілей, змісту, технологій виховання, розвитку і навчання дітей.

У системі загальної освіти України спеціальна освіта розглядається як підсистема, тому модернізація принципів, цілей, змісту, технологій виховання, розвитку і навчання дітей має відбуватися у спеціальному дошкільному закладі. Отже, програма виховання і навчання дітей із затримкою психічного розвитку дошкільного віку є першим

кроком розроблення нормативного і програмно-методичного забезпечення спеціальної дошкільної освіти для дітей цієї категорії.

Дослідженням феномену затримки психічного розвитку займалися багато вчених: Л.М. Блінова, Н.А. Бастун, І.Д. Бех, В.І. Бондар, Т.О. Власова, О.П. Вісковатова, А.Й. Григор'єв, Д.Д. Енікеев, Т.Д. Ілляшенко, В.В. Ковальов, К.С. Лебединський, В.І. Лубовський, І.Ф. Марковська, С.В. Омел'яненко.

Спеціальна дошкільна педагогіка і психологія затримкою психічного розвитку визначають найбільш поширене відхилення в психофізичному розвитку. Затримка психічного розвитку є поліморфним порушенням, оскільки у однієї групи дітей може страждати працездатність, у іншої – мотивація до пізнавальної діяльності [1, с. 78; 7, с. 208]. Різноманіття проявів ЗПР визначається також глибиною пошкоджень і різним ступенем незрілості мозкових структур. З одного боку затримка психічного розвитку – це психолого педагогічне визначення для найбільш поширеного серед всіх відхилень, що зустрічаються у дітей, в психофізичному розвитку. За даними різних авторів, в дитячій популяції виявляється від 6 до 11% дітей із ЗПР різного генезу.

Видатний психіатр Єнікеева Д.Д. зазначає, що ЗПР – це відносно легке порушення розвитку особистості, яке проявляється в недостатності інтелекту та психіки, що характеризується різними формами інфантилізму – психологічний стан, якому властиві не відповідності віку риси дитячості в поведінці, в особливостях суджень, а також емоційна нестійкість, залежність від інших людей при відсутності порушень інтелекту. Тому діти молодшого шкільного віку з затримкою психічного розвитку поводяться, в основному, як категорія дітей більш молодшого дошкільного віку.

Особливості дошкільної освіти дітей із затримкою психічного розвитку зумовлені специфікою структури дефекту, яка характерна для зазначеної аномалії розвитку- зниження інтелекту, недостатність пізнавальних процесів, незрілість емоційно-вольової сфери; важливо, що за умови раннього корекційного впливу можливе суттєве підвищення рівня інтелектуального розвитку [9, с. 4]. Таким чином, метою спеціального навчання і виховання дітей із затримкою психічного розвитку дошкільного віку є корекційний розвиток пізнавальної, емоційно-вольової сфери, позитивних якостей особистості, що дало б змогу більшості з них підтримувати належний рівень життя.

У дитячій психології зазвичай дошкільний вік підрозділяють на молодший, середній і старший. Проте у дитини з порушеним темпом психічного розвитку всі основні психічні новоутворення віку формуються з запізненням і мають якісну своєрідність [4, с. 58]. Внаслідок цього основні лінії розвитку, значущі для дитини із затримкою психічного

розвитку, розглядаються в двох вікових періодах: молодший дошкільний вік – від 3 до 5 років і старшого дошкільного віку – від 5 до 7 років [2, с. 75; 4, с. 42]. У дитини молодшого дошкільного віку виявляються наступні лінії розвитку: розвиток загальних рухів; розвиток сприйняття як орієнтовної діяльності, спрямованої на дослідження властивостей і якостей предметів; формування сенсорних еталонів; накопичення емоційних образів; удосконалення наочно дієвого і розвиток наглядно-образного мислення; розвиток довільної пам'яті; формування уявлень про оточуюче; розширення розуміння змісту зверненої до неї мови; оволодіння фонетичною, лексичною і граматичною сторонами мови, комунікативною функцією мови; розвиток сюжетно-рольової гри, спілкування з однолітками, конструювання, малювання; розвиток самосвідомості. Основні лінії розвитку дитини старшого дошкільного віку: вдосконалення загальної моторики; розвиток тонкої ручної моторики та зорово-рухової координації; довільної уваги; формування систем сенсорних еталонів; сфери образів-уявлень; опосередкованого запам'ятовування; зорового орієнтування в просторі; уяви; емоційного контролю; удосконалення наочно-образного мислення; мислинневі операції словесно-логічного рівня; внутрішній мові; розвиток зв'язної мови; мовного спілкування; продуктивної діяльності; елементів трудової діяльності; норм поведінки; супідрядності мотивів; волі; самостійності; здатності дружити; пізнавальної активності; готовності до учбової діяльності. Знання цих ліній розвитку дозволяє чіткіше визначити освітні потреби дитини із затримкою психічного розвитку на дошкільному етапі виховання.

Визначена мета виховання і навчання дошкільників із затримкою психічного розвитку реалізується такими загальними освітніми завданнями: розвивальними, виховними та навчальними. Дослідження психомоторної сфери дитини із ЗПР свідчать про її недосконалість. Насамперед, це проявляється в особливостях рухової сфери. У дітей нема тяжких рухових розділів, однак відстає руховий розвиток, порушена регуляція довільних рухів (свідомі рухи, що характеризуються цілеспрямованістю), а також спостерігається несформованість техніки виконання рухів і недостатність рухових якостей та недосконалість дрібної моторики рук.

У разі затримки психічного розвитку особливостями моторного розвитку є:

- відставання у становленні довільних рухових і статичних функцій;
- сповільненість і недостатня координованість довільних рухів;
- підвищена рухова активність, непосидючість, розгальмованість;
- утруднення в засвоєнні нових рухових дій, особливо тих, що пов'язані з дрібними точними рухами:

- недостатність рухового тону, що призводить до порушення автоматизації рухів і дій;
- підвищена виснаженість (уповільнення темпу, нечіткість рухів з наступною втратою рухового стереотипу);
- недостатність ритмічності та автоматизації рухів;
- недостатній розвиток дрібної моторики;
- загальне фізичне і соматичне ослаблення.

Основними причинами таких порушень вважають незрілість морфофункціональних структур мозку, відповідальних за організацію та регулювання рухової активності, а також виражене органічне ураження підкоркових і коркових структур головного мозку [2, с. 78]. Особливості психомоторного розвитку дитини із ЗПР треба враховувати під час організації режиму дня дошкільного навчального закладу. Ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухливі ігри та індивідуальна робота з фізичного виховання організують із урахуванням таких вимог;

1. Використання комплексу прийомів під час виконання вправ словесних (неодноразові повторення, називання виконуваних дій, термінів), наочних (показ, використання схем, моделей), практичних (спільне з дорослим виконання вправ, тактильна допомога).

2. На заняттях матеріал треба ділити на частини; новий матеріал має бути мінімальним; вдаватися до багаторазового повторення раніше засвоєних дій.

3. Обмеження (виключення) вправ до шиї (для дітей з нестійкістю шийного відділу хребта), вправи з різкими нахилами і поворотами голови, глибокими нахилами, інтенсивними стрибками (для дітей з гіпертензійним синдромом); інтенсивних стрибків, активних рухливих ігор для дітей з гіпердинамічним синдромом (заміна їх на менш рухливі ігри).

4. Не використовувати вправи з тривалим статичним напруженням м'язів і силових вправ, що вимагають затримки або напруження дихання.

5. У комплексах надавати перевагу вправам із предметами різного розміру (для вдосконалення функції захоплення і розвитку дрібної моторики).

6. Включення в заняття дихальних вправ (після кожної частини заняття).

Для дітей із ЗПР рекомендовано наступні види рухової активності: Ходьба, яка спрямована на розвиток основних рухів дитини, формування вміння правильно тримати корпус, дотримуватися ритму ходьби, вдосконалення узгоджених рухів рук і ніг, формування слухо-рухової та зорово-рухової координації. В зв'язку з підвищеними вимогами до суспільного виховання актуальною є проблема вдосконалення системи навчання та навчання дітей із затримкою психічного розвитку. Існуюче на даний час програмно-методичне забезпечення

педагогічного процесу формування фізичної культури дітей 5-6 років з відхиленнями в психічному розвитку недостатньо науково обґрунтовано і не відповідає сучасним вимогам науки та практики, що висуваються до технологій корекційно-оздоровчої діяльності з цією категорією дошкільнят. Адекватними засобами та методами фізичного виховання дітей із ЗПР, спрямованими на вирішення корекційно-оздоровчих завдань є: сюжетна форма організації фізкультурних занять на основі ігрової мотивації; зменшення тривалості фізкультурних занять, включення у процес фізичного виховання інтегрованої діяльності, релаксації, ритмопластики, логоритмики, психогімнастики, ігрової діяльності, це сприяє збільшенню моторної та загальної щільності фізкультурних занять, а також покращенню стійкості уваги у дошкільнят на заняттях.

Висновки. Фізичний та функціональний статус дошкільнят із ЗПР відрізняється від здорових дітей низьким рівнем розвитку фізичних якостей, загальної та диференційованої моторики, наявністю ознак психофізичного інфантилізму, супутніх хронічних соматичних захворювань легкого ступеня. У дошкільнят із ЗПР спостерігаються специфічні недоліки моторики та психомоторики, що є наслідком раннього органічного ураження центральної нервової системи або її функціональної незрілості. Насамперед страждають рухові якості та технічна сторона рухів, дещо звужений їхній діапазон. Слабо розвинені координаційні здібності, знижено динамічні характеристики рухів, недостатньо сформовано їх довільне регулювання та просторову організацію.

Дослідження полягає у розширенні теоретичної бази фізичного виховання дітей дошкільного віку положеннями, що обґрунтовують змістовні та методичні підходи до фізичного виховання дітей 5-6 років, які мають ЗПР, з урахуванням особливостей особи дитини, специфіки її освітніх потреб.

Зміст фізичних вправ рекомендується підбирати з урахуванням специфіки розвитку з ЗПР. До основних засобів відносяться: основні види рухів, рухливі ігри, загальноорозвиваючі вправи, стройові вправи та вправи на орієнтування в просторі, елементи ритмопластики, профілактичні та корекційні вправи (для формування правильної постави, зміцнення зводу стопи, розвитку дрібної моторики), спортивні вправи, елементи спортивних ігор. Виховання дітей із ЗПР дозволяє підвищити ефективність використання засобів фізичної культури у ЗДО та створює умови для організації процесу фізичного виховання на науково-обґрунтованій методологічній базі. Комплексу оздоровчо-виховну роботу з дітьми, які мають ЗПР, доцільно організувати поетапно, з урахуванням адаптаційних можливостей їхнього організму.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Актуальные проблемы диагностики задержки психического развития детей / Под ред. К.С. Лебединской. М., 1982. 125 с.
2. Власова Т.А., Лебединская К.С. Актуальные проблемы клинического изучения задержки психического развития. *Дефектология*. 1975. № 6. С. 8-17.
3. Выготский Л.С. Проблемы развития психики. Собр. соч.: В 6 т. Т. 5. М., 1983.
4. Гакман А. В., Винниченко О. Д. Теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. *Молодий вчений*, 2018. 55(3.3), 38.
5. Дмитриева Е. Е. Особенности формирования коммуникативной деятельности у шестилетних детей с задержкой психического развития. Шестилетние дети: проблемы и исследования: Межвузовский сборник научных трудов. Н. Новгород: НГПУ, 1993. С. 73- 82.
6. Ковалев В.В. Семиотика и диагностика психических заболеваний у детей и подростков. М., 1985. 286 с.
7. Коробейников И. А. Патопсихологическая дифференциация некоторых форм психического недоразвития у детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1980. 23 с.
8. Лебединский В.В. Задержанное психическое развитие. Нарушение психического развития у детей. М.: Изд-во МГУ, 1985.
9. Певзнер М.С. Клиническая характеристика детей с задержкой психического развития. *Дефектология*. 1972. № 3. С. 3-9.
10. Слепович Е. С. Игровая деятельность дошкольников с задержкой психического развития. М. : Педагогика, 1990. 96 с.
11. Hakman A., Nakonechnyi I., Balatska L., Filak Y., Kljus O., Vaskan I. Peculiarities of physical and mental capacity of 6-9-year-old children under elementary school conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, (2018) 18, 1192-1198.
12. Pasichnyk V., Pityn M., Melnyk V., Karatnyk I., Hakman A., Galan Y. Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education. *Physical Activity Review*, 2018. № 6, 117-126.

РОЗДІЛ 8. ТЕОРІЯ НАВЧАННЯ

COMPARATIVE STUDY OF THE EVOLUTION OF ATTENTIONAL ABILITIES IN TWO CLASSES FROM PRIMARY CYCLE IN WHICH CHESS IS STUDIED

ПОРІВНЯЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ УВАГИ ДВОХ КЛАСІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ, З РОЗДІЛУ ПРОГРАМИ ШАХИ

UDC 373.3.015.3:159.953.016:794.1
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.31>

Stegariu V.I.,

Assistant Lecturer at Faculty of Physical Education and Sports
Alexandru Ioan Cuza University of Iași

Abalășei B.A.,

Dean and Professor at Faculty of Physical Education and Sports
Alexandru Ioan Cuza University of Iași

Hakman A.V.,

Doctor of Science of Physical Education and Sport,
Professor at the Department of theory and methods of physical education
Yurii Fedkovych Chernivtsi National University

Medvid A.M.,

Lecturer at the Department of Physical Culture and Basics of Health Studies
Yurii Fedkovych Chernivtsi National University

Chess is an extremely simple game because the general rules are well defined and during a tournament nobody can interfere in one's game. Besides this, due to the fact that a game of chess is played under time pressure, he must evaluate the position precisely in a very short amount of time. Every cognitive skill required in a professional chess game likely transfers to other related fields where comprehension, analysis, memory, attention and evaluation of complex phenomena is required. Chess requires cognitive abilities and sophisticated problem-solving skills, thus providing a good opportunity to study the mechanisms underlying cognitive expertise. Researches have shown that during a chess game the frontal and posterior parietal area, which are specialized in orienting and maintaining attention, perception and short-term memory are used with predilection. Objective. The objective of this research is to highlight how chess practice influences the development of specific skills so much needed to improve the educational process. Methods of research. In this experiment we observed the level of attentional abilities of two classes in the primary cycle who study chess as an optional subject. The Kraepelin and Toulouse-Pieron tests were used to quantify the level of students in the two classes. These are the initial results that will be completed by the final ones before the end of the second semester. We tested 38 first grade students from a school in Iași County. They represent the collectives of two parallel classes that study chess as an optional subject for one hour each week. Both classes were evenly matched, 19 children each, but their composition differ. First class, named I A have 10 boys and 9 girls, meanwhile I D have 11 girls and 8 boys. Results. The results recorded by the two groups show similar values in both tests. We used the independent sample t-test to show that there are no statistically significant differences. The dispersion of the results within the groups presents the differences of the characters of the two collectives.

Key words: chess, children, attentional abilities.

Шахи – це надзвичайно проста гра, тому що загальні правила чітко визначені, і під

час турніру ніхто не може втручатися в гру. Крім того, через те, що гра в шахи відбувається під тиском часу, він повинен точно оцінити позицію за дуже короткий проміжок часу. Усі когнітивні навички, необхідні в професійній шаховій грі, швидше за все, переносяться в інші суміжні галузі, де потрібні розуміння, аналіз, пам'ять, увага та оцінка складних явищ. Шахи вимагають когнітивних здібностей і складних навичок розв'язування проблем, що дає хорошу можливість вивчати механізми, що лежать в основі когнітивного досвіду. Дослідження показали, що під час шахової гри з ухваленням використовуються лобова та задня тім'яна область, які спеціалізуються на орієнтуванні та підтримці уваги, сприйняття та короткочасної пам'яті. Об'єктивний. Мета цього дослідження – висвітлити, як шахові заняття впливає на розвиток конкретних навичок, настільки необхідних для покращення навчального процесу. Методи дослідження. У цьому експерименті ми спостерігали за рівнем розвитку уваги двох класів початкового циклу, які вивчають шахи як факультативний предмет. Для кількісної оцінки рівня учнів у двох класах були використані тести Крєпеліна та Тулуз-П'єрона. Це початкові результати, які будуть завершені до кінця другого семестру. Ми протестували 38 учнів першого класу зі школи Яссського повіту. Вони представляють колективи двох паралельних класів, які вивчають шахи як факультативний предмет протягом однієї години щотижня. Обидва класи були рівномірно підібрані, по 19 дітей, але їх склад відрізняється. Перший клас, названий I A, має 10 хлопчиків і 9 дівчат, у той час як I D має 11 дівчаток і 8 хлопчиків. Результати. Результати, зафіксовані двома групами, показують подібні значення в обох тестах. Ми використали t-критерій незалежної вибірки, щоб показати, що немає статистично значущих відмінностей. Розподіл результатів у межах груп показує відмінності характерів двох колективів.

Ключові слова: шахи, діти, здібності до уваги.

Target setting in general and its connection with important scientific or practical tasks. The game of chess is accessible for all ages. Learning the general rules takes a little time, but its depth requires a large amount of time spent in front of the board. The chess player should be aware of the fact that he needs to comprehend the characteristics of the positions and also to be able to recognize well-known theoretical patterns. Chess is an extremely simple

game because the general rules are well defined and during a tournament nobody can interfere in one's game [12]. Besides this, due to the fact that a game of chess is played under time pressure, he must evaluate the position precisely in a very short amount of time. Every cognitive skill required in a professional chess game likely transfers to other related fields where comprehension, analysis, memory, attention and evaluation of complex phenomena is required [3].

Analysis of recent research and publications.

Distributing attention involves deliberately or reflexively setting priorities. Man is part of an environment super crowded with stimuli. At every moment of our lives, a significant number of sensory stimuli, often randomly distributed and with an unpredictable development, forces the analyzers to receive them. Our ability to process the information to which we are exposed either willfully or unintentionally is limited. According to some research, every second of life, about 100,000 bits of information bombard us by the analyzers who, on a conscious level, can process only a small amount, between 25 and 100 bits.

Masters access information in long-term memory immediately through familiar constellations of pieces on the board, the patterns acting as hints that trigger access to the information chunks. Thus, in blitz games, with short time for making decisions, this memory retrieval mechanism could be automatically activated, causing a quickly response. Right hemisphere is slightly higher activated than left hemisphere during both, blitz and classical chess games [13].

Presentation of basic material of the research.

Besides this large set of cognitive abilities, chess requires a well-developed visuo-spatial ability. When a player is calculating different lines, he is representing future developments inside his head and this improves prophylactic thinking [4]. No external help is allowed during the game and this forces the player to have a concrete and detailed image of the board and of the possible transformations that might occur for the entire game.

Thinking is the pinnacle of processing and assimilating information about both the environment and the internal one. Thanks to this process humanity has been able to evolve to the present stage and will continue to do so further. Through it it is possible to move from the particular character of things to the general, from simple to complex or from necessary to essential. A thought model has a structure based on ideas with which we assimilate the information received empirically and we manage to form representations of objects from the environment. The scheme created is not the faithful copy of the object, we would not need all its features, the mind recording only the fundamental characteristics. We can say that the formed representations are only an approximation of the reality in which we live, an approximation devoid of most of the details that our mind has labeled as useless. Thinking plays an essential role for all people in everyday life. The way we think shapes our actions and defines our daily existence. It helps us to establish the goals on the basis of which we make decisions [2]. The mind can be compared to a neural computer, which has as its operating system a large number of algorithms based on causal and probabilistic reasoning about the elements of the environment.

The role of thinking in the practice of chess is obvious, practically, the game represents a mental struggle between two opponents, and the weapons are the notions previously assimilated. Their operationalization is present both in the pre-competition trainings and during the games. Hazard only arises when impulsiveness and too great a desire to win take the place of thought. Statistics have revealed a close connection between regular practice of chess and life expectancy. Thus, many chess players manage to reach the age of 80, 90 or even 100 years. It has been shown that the constant neural activity, specific to the superior cognitive processes such as thinking, memorizing or distributing attention during the chess game, produces an engaging of the entire nervous system. This alteration produces adaptations that are felt throughout the body, as the brain creates systems for the regulation and self-regulation of physiological functions. The more complex the logical thought process is, the more axons-type neural formations – dendrites – synapses are used.

Several researchers have tried to explain how chess helps children's intellectual development and most of them find interesting results. Different cognitive abilities were improved such as spatial orientation [9], general intelligence [5] and attention [8; 14]. Because these abilities are used in the teaching process, some researchers have decided to observe how the children who play chess are doing in the subjects that are somehow similar to the game like mathematics [2; 6; 11] and the results were promising. A justification for this correlation is the link between similar situations that occur during a game of chess and solving a mathematical problem. In order to play a good game, the player should be able to maintain a high level of attention and concentration on a task, to identify the details and recognize the patterns from different situations and apply them [11]. There is also a need to be critical on own actions in order to fix the problems and improve the quality of the play. Somehow, due to the nature of chess, one is taught this lesson anyway because every bad decision taken during a game can, and at professional level will be punished by the opponent. The game of chess has extremely simple rules, but the depth of it can mimic the real world and this makes it so great [12].

This competitiveness has its drawbacks and one of the main risks is the mental and physical fatigue. Every professional player should be in an outstanding physical condition because during competitive chess the mental fatigue which occurs in the latter stages of the game begins with deprivation of glycogen [14].

The role of attentional skills and the ability to cope with pressure were described as the main factors towards performance [10]. The game of chess requires a high level of attentional abilities and this can be said also about the educational process. Today's children are used to concentrate their attention on

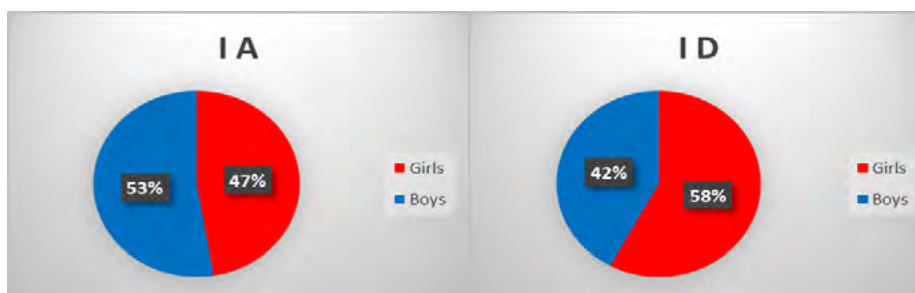


Figure 1. Classes composition

more activities at the very same time and this is possible primarily due to the fact that they are surrounded by technology. This indirect training has its drawbacks and the most dangerous thing is the fact that they may become superficial due to the inability to maintain attention on an important task. During the game of chess, it is necessary to channel attention and maintain focus on a situation for a long time [11]. This exercise is repeated with each game played, and if it is neglected, then the game will result in a loss. The prompt mechanism of receiving feedback forces the child to acquire this ability to distribute and maintain attention towards an important element.

Methods. We tested 38 first grade students from a school in Iași County. They represent the collectives of two parallel classes that study chess as an optional subject for one hour each week. Both classes were evenly matched, 19 children each, but their composition differ. First class, named I A have 10 boys and 9 girls, meanwhile I D have 11 girls and 8 boys.

The students performed two tests, the Kraepelin and Toulouse-Pieron tests. Both of them aim at observing and analyzing the attentional abilities, but, because of their different form, they reveal distinctive cognitive elements. In the case of the Kraepelin test, the child is obliged, by channeling attention to this task, to perform a simple mathematical operation and to identify as many identical cases as possible. Their work was limited to 5 minutes. In the case of the Toulouse-Pieron test, students only had to find shapes identical to those of the model in the worksheet without the need to think. Maintaining attention and concentration was done for 10 minutes.

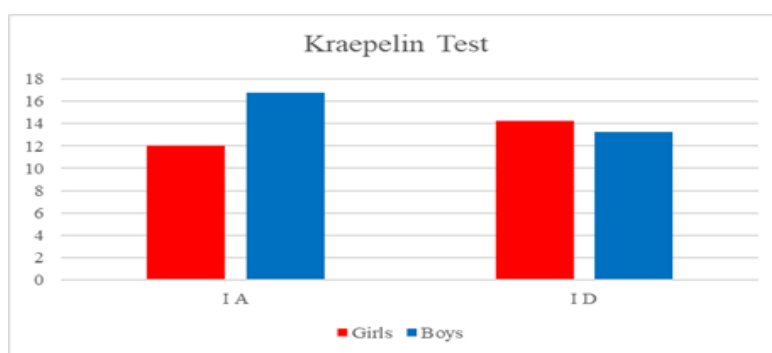


Figure 2. Descriptive statistics

Results

In figure 2 we can see the results obtained by the 2 classes in the Kraepelin test. Within the same class we highlighted the differences by gender. The boys from I A recorded the best results and the difference between them and their colleagues is significant. In the other class we can see two, almost evenly matched results, with a small edge in favor of the girls. In both classes, the gender who obtained higher values (boys in I A; girls in I D) was better represented within the group (10 boys out of 19, respectively 11 girls out of 19). Although the distribution within the two classes differs completely, the average recorded by them is approximately equal (14.52; 13.84).

In the case of the Toulouse-Pieron test, which is presented in figure 3, a uniformity of the results was highlighted. In both groups, the girls recorded higher values. In this situation, the gender differences within the groups influenced the average results in favor of class I D (80.68<85.63). Even so, the difference is not statistically significant (p=0.322 and p=-0.467).

Table 1

Presents the descriptive statistics of the two groups

Variables	I A	I D
N	19	19
Gender (Boys; Girls)	10; 9	8; 11
SD (K; T-P)	5.86; 30.72	7.18; 34.41
M (K; T-P)	14.53; 80.68	13.84; 85.63
CV (K; T-P)	40.33; 38.07	51.89; 40.19
K, Kraepelin; T-P, Toulouse-Pieron; M, mean; SD, standard deviation; N, number of subjects; CV, coefficient of variation.		

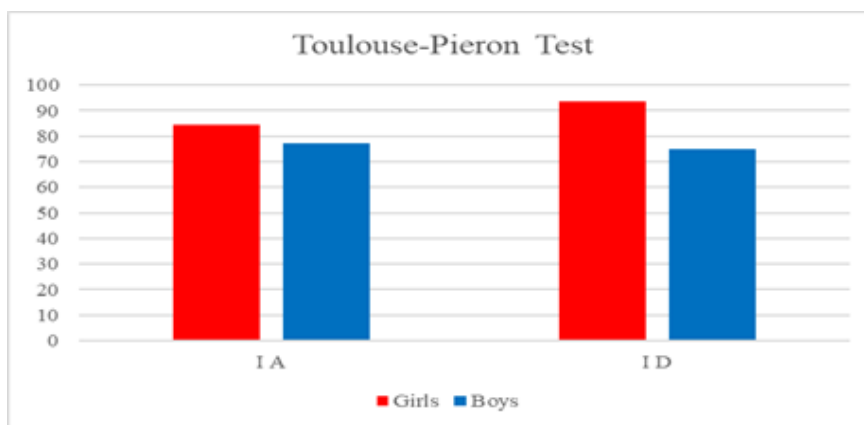


Figure 3. Toulouse-Pieron test results

Conclusions and research perspectives.

The two tests assess students' attentional abilities but in different circumstances. The Kraepelin test challenges the child to perform a simple mathematical operation in a limited time (5 minutes). In this case, the maintenance of attention is triggered by the involvement of thinking, so the children who developed the speed of this process, recorded a better score. In the case of class I A, the boys managed to get a promising result. Class I D provided a balance between the two results, with a small plus for girls. The Toulouse-Pieron test differs from the previous one in the simple fact that it does not involve the thought process. In this case, the child is forced to maintain attention and concentration on a simple task for 10 minutes. The fact that the process of identifying similar squares involves a routine and has no demanding elements, affects the ability to maintain attention. It should be noted that the average age of the classes (7.63, 7.68 years) implies that their spatial-temporal ability is still poorly developed. Also, the only observation regarding the conduct of the test is that it lasts longer than the previous one. In this test there is a similarity between the results obtained by the two classes, namely, the girls recorded a better score. The bigger difference in class I D is mainly given by the unequal distribution within the group (11 girls and 8 boys). This result indicates that in both classes girls are more disciplined and rigorous in performing tasks, while boys need an element of novelty to keep their attention on the same task.

It is important to note that boys' chess games end faster, often with major mistakes. Algorithms for solving typical positions (for example: mat with the queen) are assimilated faster by girls, and this is consistent with the results recorded in the two tests. The obtained results represent the initial testing, performed at the beginning of the 2nd semester of the 2020-2021 school year, being followed by a final one at the end of this semester. As a preliminary conclusion, we can say that girls from this research are more disciplined and do better in solving tasks where

the power of concentration is required, while boys are able to think faster and are more agile in tasks involving intellectual effort. Although the distribution of results within the two classes differs, the average result is approximately equal, with no statistically significant differences.

REFERENCES:

1. Alifirov, A.I., et al., (2019). Methods of training chess players of higher sportsmanship. *Dusunen Adam*. 10. 45-51.
2. Barrett, D., Fish, W. (2011). Our move: Using chess to improve math achievement for students who receive special education services. *Int. J. Spec. Educ.* 26.
3. Bart, W. M. (2014). On the effect of chess training on scholastic achievement. *Frontiers in Psychology*. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00762>.
4. Bilalic, M., McLeod, P., Gobet, F., (2007). Does chess need intelligence? – A study with young chess players. *Intelligence*. 35. 457-470. 10.1016/j.intell.2006.09.05.
5. Hong, S., Bart, W., (2006). Cognitive effects of chess instruction on students at risk for academic failure. *Int. J. Spec. Educ.* 22. 938-939.
6. Kazemi, F., Yektayar, M., Abad, A., (2012). Investigation the impact of chess play on developing meta-cognitive ability and math problem-solving power of students at different levels of education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 32. 372-379. 10.1016/j.sbspro.2012.01.056.
7. Sala, G., Gobet, F., (2016). Do the Benefits of Chess Instruction Transfer to Academic and Cognitive Skills? A Meta-Analysis. *Educational Research Review*. 18. 10.1016/j.edurev.2016.02.002.
8. Scholz, M., Niesch, H., Steffen, O., Ernst, B., Loeffler, M., Witruk, E., Schwarz, H., (2008). Impact of chess training on mathematics performance and concentration ability of children with learning disabilities. *International Journal of Special Education*. 23. 139-149
9. Sigirtmac, A., (2016). An investigation on the effectiveness of chess training on creativity and theory of mind development at early childhood. *Educational Research and Reviews*. 11. 1056-1063. 10.5897/ERR.2016.2676.
10. Sindik, J., Botica, A., Fiškuš, M., (2015). Preliminary psychometric validation of the Multidimensional

inventory of sport excellence: attention scales and mental energy. *Montanegrin Journal of Sports Science and Medicine*. 4. 17-28.

11. Trinchero, R., (2013). Can Chess Training Improve Pisa Scores in Mathematics? An Experiment in Italian Primary Schools. Kasparov Chess Foundation, Europe. http://chessedu.org/wp-content/uploads/chess_improve_pisa.pdf

12. Vaci, N., Bilalic, M., (2016). Chess databases as a research vehicle in psychology: Modeling large data. *Behavior Research Methods*. 49. 10.3758/s13428-016-0782-5.

13. Velea, T. (2019). The Effect of Playing Chess on Focused Attention. 685-690. 10.15405/epsbs. 2019.02. 84.

14. Veličković, D., Radovanović, D., (2018). GENDER DIFFERENCES IN CHESS PERFORMANCE. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*. 359. 10.22190/FUPES180926032V.

15. Villafaina, S., Collado-Mateo, D., Cano-Plasencia, R., Gusi, N., Fuentes, J., (2019). Electroencephalographic response of chess players in decision-making processes under time pressure. *Physiology & Behavior*. 198. 10.1016/j.physbeh. 2018. 10. 017.

РОЗДІЛ 9. ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ
ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІПІДХОДИ СЕГМЕНТАЦІЇ РИНКУ В ГАЛУЗІ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУMARKET SEGMENTATION APPROACHES
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT FIELDS

У статті теоретично охарактеризовані окремі аспекти підвищення ефективності діяльності закладів фізичної культури та спорту із застосуванням маркетингових підходів, також охарактеризовано сегментацію ринку фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг. Сучасній галузі фізичної культури та спорту маркетинг необхідний як реальний засіб виживання та позитивного розвитку галузі спорту та спортивних організацій усіх форм власності. Під впливом ринкових механізмів маркетинг перетворює стихійний ринок фізкультурно-оздоровчих послуг на цивілізований, створює пропозиції адекватного попиту з відповідними перспективам. У сфері фізичної культури та спорту маркетинг виступає складовою частиною загального маркетингу. Орієнтація на ринкове виробництво товарів і послуг сфери фізичної культури та спорту припускає більш високий ступінь організації, професійної підготовки, технічного оснащення. Маркетингове впровадження на ринок не може створюватись одномаїтно, воно формується поступово. Для галузі фізичної культури та спорту воно починається одночасно з вивчення ринку та формування структури послуг, реклами, цінової політики. Спортивні програми маркетингу мають різне призначення. До них можуть відноситись типові програми, що визначають діяльність окремого виробника товарів та послуг на ринку фізичної культури та спорту, з одного боку, а з іншого – маркетинг здійснює систематичний аналіз, контроль, планування, облік змін на ринку, де реалізуються аналогічні товари й послуги. Без впровадження таких програм сьогодні неможлива успішна діяльність сфери фізичної культури й спорту. Загалом маркетинг в галузі фізичної культури та спорту перебуває в стадії формування, та вимагає сучасних наукових підходів. Саме тому варто використовувати багатий досвід високо-розвинених країн.

Ключові слова: маркетинг, сегментація, фізична культура, спорт.

The article theoretically describes some aspects of improving the efficiency of physical culture and sports institutions with the use of marketing approaches, as the segmentation of the market of physical culture and health and sports services as well. Current physical culture and sports need marketing as a real means of survival and positive development of sports and sports organizations of all forms of ownership. Under the influence of market mechanisms, marketing transforms the elemental market of physical culture and health services into a civilized one, creates offers of adequate demand with appropriate prospects. In the field of physical culture and sports, marketing is an integral part of general marketing. Orientation on market production of goods and services in the field of physical culture and sports involves a higher degree of organization, training, technical equipment. Marketing implementation on the market can't be created uniformly, it is formed gradually. For the field of physical culture and sports, it begins simultaneously with the study of the market and the formation of the structure of services, advertising, pricing policy. Marketing sport's programs have different purposes. These may include standard programs that determine the activities of individual producers of goods and services in the market of physical culture and sports. Marketing carries out the systematic analysis, control, planning, the account of changes in the market where similar goods and services are realized. Without implementation of such programs today, successful activities in the field of physical culture and sports are impossible. In general, marketing in the field of physical culture and sports is in the process of formation, and requires modern scientific approaches. That is why it is worth using the rich experience of highly developed countries.

Key words: marketing, segmentation, physical culture, sport.

УДК 339.138:[338.46:796]
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.32>

Ячнюк М.Ю.,
канд. наук з фіз. вих. та спорту,
доцент кафедри фізичної культури
та основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Ячнюк М.О.,
канд. геогр. наук,
доцент кафедри економічної географії
та екологічного менеджменту
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Верцимага А.А.,
ст. викладач кафедри фізичної
реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного
університету

Байдюк М.Ю.,
асистент кафедри фізичної культури
та основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Маркетинг, як система реалізації товарів та послуг в галузі фізичної культури та спорту вже тривалий період функціонує на світових ринках. За тридцять років незалежності України в галузі фізичної культури та спорту накопичений значний досвід використання ринкових механізмів. Різноманітні соціально-економічні зміни, які відбувались в суспільстві нашої держави, не оминули й сферу фізкультурно-спортивного бізнесу. Як наслідок, з кожним роком, зростають та ускладнюються вимоги до фахівців, які здійснюють

та реалізують різноманітні управлінські функції фізичною культурою та спортом. На сучасному етапі соціально-економічного розвитку України прослідковується збільшення ролі громадських організацій, зміна функцій органів виконавчої влади і все це відбувається на фоні зростання ринкових відносин.

Сучасний стан розвитку галузі фізичної культури і спорту вимагає обґрунтованих методичних засад та сучасних технології підвищення ефективності діяльності фізкультурно-спортивних організацій незалежно від форм їх власності [1]. Науковий напрямів

вивчення проблеми підвищення ефективності функціонування спортивного закладу, в сучасних ринкових умовах, вимагає побудову відповідного маркетингового процесу до потреб споживачів і запитів фізкультурно-спортивних послуг [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій Новітні маркетингові концепції пропонують нові інструментальні підходи, які пропонують виробникам фізкультурно-оздоровчих послуг достатньо ефективно функціонувати в умовах мінливого внутрішнього ринкового середовища, вдало вирішувати довгострокові завдання, освоювати нові ринки та вводити на них нові послуги (Дутчак Ю. 2015; Лотиш О. Я. 2017; Черданцева І.Г., Ібрагімова Л.С., Ібрагімов Е.Ю. 2018).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. В сучасних умовах економіки України помітною стає тенденція до зростання споживання товарів та послуг галузі фізичної культури та спорту. Проте нестабільність ринкового середовища та зростання конкуренції обумовлює необхідність застосування сучасних підходів до ведення бізнесу та конкурентної боротьби. Одним з шляхів виходу з цієї проблеми сьогодні може стати правильно організована сегментація ринку галузі. Від того, наскільки вдало визначений сегмент, залежить успіх спортивної організації у конкурентній боротьбі яку вона здійснює. На нашу думку, важливим інструментом у прийнятті рішень може стати процес сегментації ринку та відповідний його аналіз, результати якого можуть використовувати як внутрішні так і зовнішні користувачі.

Мета статті – теоретично обґрунтувати значення сегментації ринку для галузі фізичної культури та спорту, в сучасних умовах функціонування галузі.

Виклад основного матеріалу. Маркетинг в сучасному світі становить собою універсальний механізм, який керує ринковими процесами та цілком застосовується в межах невиробничої сфери (сукупність різних видів діяльності, де матеріальні блага не створюються) [3]. Сьогоднішній ринок фізкультурно-оздоровчих послуг, із загальними своїми ознаками, відноситься до невиробничої сфери. Загалом, ринок фізкультурно-оздоровчих послуг – являє собою систему соціально-економічних відносин між різноманітними установами з одного боку, та споживачами з іншого, основною метою яких є продажі і покупки фізкультурно-оздоровчих послуг. Для забезпечення максимальної ефективності функціонування виробників та споживачів фізкультурно-оздоровчих послуг, державою та приватними підприємцями здійснюється впровадження маркетингового підходу у сферу фізкультурно-оздоровчих послуг [2].

Маркетинг який функціонує в галузі фізичної культури та спорту – це діяльність яка займається розвитком активного дозвілля, фізичного виховання та спорту, основним завданням якої є залучення різних

верств населення до занять фізичною культурою та спортом, з метою отримання фізіологічного задоволення та задоволення спортивно-видовищних потреб у ринкових умовах [1, 5].

Ефективне формування та реалізація фізичної культури та спорту як специфічної сфери надання та споживання послуг визначається об'єктивними економічними умовами, а саме: виробничим потенціалом країни; ступенем задоволення життєвих потреб населення; загальним рівнем культури тощо [2].

Систематичне дослідження провідних питань, що пов'язані з економічним аналізом галузі фізичної культури та спорту, дозволяє виявити теоретичні та методологічні проблеми, визначити пріоритетні напрямки та шляхи перспективних розробок нової частини конкретної економіки. З точки зору економічного апарату загальнонаціональний комплекс фізичної культури, потрібно розглядається як складову частину єдиного народного господарства держави, який являє собою сукупність різноманітних підприємств, організацій, інститутів, органів управління, що здійснюють виробництво, організацію і розподіл споживання товарів і послуг фізичної культури, основним завданням якого є, забезпечення задоволення потреб населення в специфічній сфері.

В сфері економіки фізичної культури та спорту діють ті самі закони та категорії ринкових відносин що і в маркетингу. Проте складність та не односторонність цього питання укладається тим, що тільки в межах категорій «попит» і «пропозиція» якість послуг і товарів фізичної культури та спорту неможливо визначити структуру, пропорції та темпи розвитку галузі фізичної культури та спорту вищих досягнень. Це пояснюється тим, що фізична культура своєю діяльністю, першочергово, приймає участь в реалізації культурно-виховної функції, що проявляється не тільки на рівні стихійного попиту та пропозиції, не тільки в умовах ринку, але й планомірного раціонального планування стратегій розвитку галузі. Відповідно до цього стає зрозумілим, що з одного боку, економічний аналіз галузі фізичної культури стає досить ефективним, при виборі правильного вектору позиціонування характеристик бажаного напрямку по обсягу та структурі споживання послуг і товарів галуззю фізичної культури, з іншого, значну роль грають складові керування фізичною культурою та спортом. При реалізації коректного підходу, галузь фізичної культури треба розглядати з врахуванням загального соціального впливу на формування суспільних відносин, психологічного, емоційного клімату тощо.

Сучасні ринкові умови в галузі фізичної культури та спорту використовують вартісні відносини. Всі виробники товарів і послуг фізичної культури, які формують ринкову пропозицію, прагнуть реалізувати свої продукти за їх максимальною ринковою вартістю, з максимальним одержанням прибутку. В свою чергу, споживачі які формують ринковий попит, прагнуть отримати таку споживчу вартість, яка

Провідні фактори формування ціни на фізкультурні послуги

Занадто низька	Можлива ціна			Занадто висока
Одержання прибутку неможливе	Собівартість продукції	Ціни товарів-конкурентів і ціни товарів-замінників	Унікальність товарів та пропозицій	Формування попиту при такій ціні неможливе

дасть їх максимальний споживчий ефект. Відносини між виробниками послуг спорту і споживачами реалізуються через систему ціноутворення товарів та послуг (табл. 1).

В сучасному світі вирішальною умовою функціонування галузі фізичної культури та спорту є ринковий механізм. При комерціалізації галузі закон вартості домінує над фізкультурними цінностями, саме тому результати праці перетворюються в економічні продукти, а фахівці, що задіяні в їх розробці та розповсюдженні прагнуть комерційного успіху та грошових доходів. У таких умовах на ринку мають великі шанси реалізуватись тільки конкурентоспроможні товари й послуги.

Розвиток сфери фізичної культури та спорту в нашій державі сприяє загальному економічному піднесенню країни, тому, що він спрямований на становлення та вдосконалення особистості людини, а галузь фізичної культури та спорту, першочергово, необхідно орієнтувати на виробництво за вимогами ринку.

Сучасний ринок сфери фізичної культури і спорту виконує наступні функції:

- регулювання та задоволення потреб населення в товарах і послугах; підвищення якості товарів і послуг через конкуренцію;
- поглиблення та розширення сфери діяльності, тому що попит породжує нові структури;
- регулювання цін на товари та послуги через чинність закону вартості [4].

Такі ринкові умови сприяють дослідженню ринку з боку маркетингу та сприяють вивченню стану ринку, його розподілу, ємності, платоспроможності населення, характеристику народонаселення та інших складових ринку. Все це призводить до того, що ринок варто досліджувати на основі типологічного групування споживачів за певними чітко вираженими ознаками.

Маркетингове дослідження зазвичай проводиться перед тим, як здійснити сегментацію ринку, метою якого є виявлення типу та структури ринку кожного товару, знаходження спільних ознак, відповідно до яких провадитиметься сегментація споживачів. Провідного значення набуває визначення привабливого сегмента для збуту товарів, його потенційне значення для споживачів, обґрунтування вибору даного сегменту. Сегментація ринку – це дуалістичний процес, з одного боку, її забезпечує функція маркетинг-менеджменту, а з іншого – статистичний процес та відповідні маркетингові дослідження [4]. З погляду на фізичну культуру та спорт сегментація ринку – це

специфічна діяльність, що спрямована на класифікацію реальних і потенційних споживачів відповідно до якісної та цінової структури попиту який вони створюють. Інакше кажучи, це поділ ринку фізкультурно-оздоровчих послуг на окремі групи споживачів, кожній з яких може бути потрібна конкретна послуга чи пакет послуг.

Метою сегментації є максимальна концентрація та проникнення на складові ринку замість того, щоб сконцентрувати зусилля на всьому ринку. Стратегія сегментації ринку передбачає виділення окремих частин (сегментів) ринку, які є відмінними один від одного характеристиками попиту на послуги і товари та відповідну реакцією на маркетингові дії. В галузі фізичної культури та спорту метою сегментування є виявлення у кожній групі споживачів порівняно однорідні потреби на фізкультурно-оздоровчі послуги, та відповідно до цього зосередити стратегію і тактику маркетингової діяльності спортивної організації.

Значення політики сегментації полягає в тому, що:

- дозволяє уникнути гострої конкуренції;
- виступає ефективним засобом «омолодження» послуги, яка знаходиться у фазі зниження попиту, або надання їй нового попиту на ринку;
- дає можливість невеликим виробникам послуг втримувати свої позиції на ринку, де їм доводиться конкурувати з великими підприємствами.

Розрізняють три рівні сегментації:

1) стратегічна сегментація (макросегментація) – здебільше базується на загальних характеристиках і забезпечує ідентифікацію ринків товарів;

2) товарна сегментація (спортивне харчування, спортивні товари) (мікросегментація) – враховує різноманітності потреб потенційних покупців, що зумовлені відмінностями їх споживчих намірів і переваг;

3) конкурентна сегментація (знаходження ринкової ніші) – підприємство забезпечило собі стабільне становище на довгострокову перспективу, незважаючи на зусилля конкурентів (ніша), та виступає джерелом прибутків і гарантій стабільності підприємства на ринку.

В маркетингу існує два підходи до формування ринкової ніші: – по горизонталі, що полягає в пошуку найкращих шляхів реалізації товарів і послуг, які функціонально незалежні між собою, для задоволення потреб споживачів; – по вертикалі, що полягає в пошуку найкращих шляхів реалізації окремо функціонально близьких або групи товарів по різних групах споживачів [1].

В галузі фізичної культури та спорту наступні такі методи сегментації ринку:

- побудова мережі сегментації базується на використанні комбінації різних ознак сегментації;
- сегментація за вигодами базується на відмінностях у системі цінностей споживачів та побудований на поведінкових моделях споживачів;
- сегментація на основі угруповань базується в розподілі сукупності об'єктів на групи за найбільш значущими ознаками сегментації;
- сегментація на основі багаторівневої класифікації базується на поділі споживачів на типові групи за параметрами споживчої поведінки;
- сегментація на основі функціональних карт базується на проведенні подвійної сегментації. Такі карти можуть бути: – одно факторними (при сегментації за одним чинником і для однорідної групи товарів); – багатofакторними(при аналізі того, для яких груп споживачів призначено конкретну модель товару і які її параметри найважливіші для його просування на ринку).

Наскільки правильно вибрана мета сегменту ринку, багато в чому залежить успіх спортивної організації в конкурентній боротьбі. При формуванні сегменту ринку слід враховувати критерії та ознаки (принципи) сегментування.

Сегментації спортивного ринку допомагає реалізувати основний з принципів маркетингу – принцип суверенітету споживача. Це обумовлено тим, що в основах концепцій сегментації є гетерогенність природи ринку, тобто його розгляд не як єдиного цілого, а як сукупність окремих з чітко окресленими ринковими сегментами – груп споживачів, які налічують ідентичні потреби, можливості та моделі купівельної поведінки.

Висновки. Сегментування ринку фізичної культури та спорту є процесом виявлення у загальній структурі ринку різних груп споживачів на підставі схожих характеристик та потребує подальшого

їх аналізу. Основна ідея стратегічної сегментації полягає в тому, що спортивна організація може обслуговувати цільовий ринок ефективніше за конкурентів. Розробка стратегії з урахуванням сегментації ринку за різними ознаками сприяє пошуку стратегічних сегментів і зосередженню діяльності спортивної організації на них, що забезпечить їй стійкі переваги серед конкурентів у перспективі й отримання високих прибутків. Сегментація спортивного ринку є ефективним засобом розробки стратегії дій для виробництва товарів та послуг в процесі зростання рівня диверсифікації діяльності організації, що дає можливість врахувати всі особливості споживачів у певному сегменті та сприяє поглибленому аналізу привабливості кожного з них. Застосування горизонтальної сегментації поряд з вертикальною забезпечує отримання вигоди на кожному етапі ланцюга просування товарів та послуг в галузі фізичної культури та спорту.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Дутчак Ю. Сегментація ринку фізкультурно-оздоровчих послуг. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 4. С. 26-30.
2. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2017. 244 с.
3. Криштанович С. Спортивний менеджмент : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 208 с.
4. Лотиш О. Я. Сегментація ринку як інструмент стратегічного аналізу галузі. *Науковий вісник міжнародного гуманітарного університету. Серія: економіка і менеджмент*. 2017. № 24 (1). С. 120-124.
5. Черданцева І.Г., Ібрагімова Л.С., Ібрагімов Е.Ю. Теоретичні аспекти реалізації маркетингової концепції на ринку спортивно-оздоровчих послуг. *Збірник наукових праць Черкаського державного-технологічного університету. Серія «Економічні науки»*. Вип. 49. Черкаси : Черкас. держ. технол. ун-т, 2018. С. 59–67.

Наукове видання

ІННОВАЦІЙНА ПЕДАГОГІКА

Науковий журнал

Випуск 44

Том 3

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *С. Калабухова*

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.
Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 16,50. Ум. друк. арк. 17,20.
Підписано до друку 26.04.2022. Замов. № 0622/240. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1
Телефон +38 (048) 709 38 69, +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6424 від 04.10.2018 р.