

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
(*фізична культура і спорт*)

**Випуск 4К (132) 21**

Київ  
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова  
2021



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15).

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05.2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

**Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 4 К(132) 21. – с.193**

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

#### Редакційна рада:

<b>Андрущенко В.П.</b>	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол. Ред. ради);
<b>Бондар В. І.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Вернидуб Р.М.</b>	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Євтух В.Б.</b>	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Дробот І.І.</b>	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Жалдак М.І.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Зернецька А.А.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Мацько Л.І.</b>	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Падалка О.С.</b>	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Синьов В.М.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Торбін Г.М.</b>	доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Шут М.І.</b>	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

**Головний редактор О. В. Тимошенко**

#### Редакційна колегія серії:

<b>Тимошенко О.В.</b>	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
<b>Томенко О.А.</b>	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
<b>Путров С. Ю.</b>	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
<b>Дьоміна Ж.Г.</b>	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
<b>Малечко Т.А.</b>	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
<b>Андрєєва О.В.</b>	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
<b>Грибан Г.П.</b>	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І. Франка;
<b>Пронтенко К.В.</b>	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
<b>Пронтенко В.В.</b>	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
<b>Ейдер Ежи</b>	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
<b>Приймаков О.О.</b>	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2021

© НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

# **NAUKOWYI CHASOPYS**

**NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY**



***Series 15***

**SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL  
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE**  
*(physical culture and sports)*

***Issue 4K (132) 21***

Kyiv  
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University  
2021



The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

**Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 - Issue 4K (132) 21. – s. 193**

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

#### Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zhaldak M.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

#### Responsible editor O. Tymoshenko

#### Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Putrov S.** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Malechko T.** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I.Franko;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2021 © National Pedagogical Dragomanov University, 2021

The collection is published monthly

ЗМІСТ 4 К (132) 2021

1.	<i>Hakman Anna, Galan Yaroslav, Koshura Andriy, Beshlei Olga.</i> INTRODUCING OLYMPIC EDUCATION AS A MEANS OF INCREASING MOTIVATION AND ENGAGEMENT OF 5-14 YEARS OLD CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT.....	9
2.	<i>Hakman Anna, Medvid Anzhela, Abalasei Beatrice-Aurelia, Mindrescu Veronica.</i> TECHNOLOGY OF ORGANIZATION OF HEALTH-ENHANCING AND RECREATIONAL MOTOR ACTIVITY OF THE ELDERLY IN THE CONDITIONS OF FITNESS CLUB.....	13
3.	<i>Duditska Svitlana, Vaskan Ivan, Khudytska Khrystyna.</i> MOTIVATION OF ELDERLY WOMEN TO RECREATE RECREATIONAL AND HEALTH ACTIVITIES AS A NEED TO SATISFY LIFE.....	17
4.	<i>Андрющенко Т. Г.</i> ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	20
5.	<i>Байдюк М. Ю., Ячнюк М. Ю., Осадець М. М.</i> ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЦІННИСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	25
6.	<i>Балацька Л. В., Григоришина Т. Б., Головачук В. В.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ НА ТЕХНІЧНІ ПОКАЗНИКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПОЧАТКОВОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ .....	30
7.	<i>Балашов Д. І., Бермудес Д. В., Возний А. П.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....	34
8.	<i>Бондар А. С., Байрамов Р. Х огли, Бондар Т. С., Головічук І. М.</i> ПОТЕНЦІАЛ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ СУМО).....	39
9.	<i>Вольчинський А. Я., Ващук Л. М., Малімон О. О., Сміль Я. А.</i> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ.....	44
10.	<i>Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ РІЗНИХ РОКІВ НАВЧАННЯ.....	48
11.	<i>Гнесь Н. О., Зендик О. В.</i> ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ ДЛЯ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА І ОЖИРІННЯМ....	54
12.	<i>Горюк П., Даниленко О.</i> ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВУ МІЖСЕЗОННІ.....	60
13.	<i>Григоришина Т. Б., Мороз О. О.</i> ГЕНЕЗИС ДИСЕРТАЦІЙНОЇ СПАДЩИНИ НАУКИ З ІСТОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ.....	64
14.	<i>Гусак В. В., Гусак О. М.</i> ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РІЗНИХ ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ІЗ ТРОМБОФЛЕБІТОМ ВЕН НИЖНІХ КІНЦІВОК.....	68
15.	<i>Домашенко Н., Мартин П., Пацалюк К.</i> ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ.....	72
16.	<i>Доцюк Л. Г., Кушнір І. Г., Гауряк О. Д.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ У ДІТЕЙ З СИНДРОМОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНІСТЮ.....	76
17.	<i>Єремія Я. І., Вaskan І. Г.</i> ШЛЯХИ ТА ФОРМИ АКТИВІЗАЦІЇ РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	79
18.	<i>Зорій Я. Б., Наконечний І. Ю.</i> ВПЛИВ ДИНАМІКИ КРОСФІТУ НА ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ЄДИНОБОРСТВАХ.....	83
19.	<i>Іщук О. А., Пантік В. В., Іванюк О. А., Панасюк О. П., Малімон О. О., Палагнюк Т. В.</i> ДІАГНОСТИКА СТАНУ СФОРМОВАНСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗВО.....	88
20.	<i>Кожокар М. В., Хавруняк І. В.</i> ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	93
21.	<i>Козів Н. М., Стратійчук Н. А., Макогончук І. О.</i> ДЕЯКІ АСПЕКТИ РОБОТИ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ У ВІДНОВЛЕННІ ПАЦІЄНТІВ З ПОПЕРЕКОВИМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ.....	97
22.	<i>Корнєєва В. О., Зендик О. В., Зінченко Н. М.</i> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЗАСОБАМИ ЛІКУВАЛЬНОГО ПЛАВАННЯ ТА АКВАФІТНЕСУ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ COVID-19.....	100
23.	<i>Короляничук А. В.</i> РОЛЬ ФУТБОЛУ У ФОРМУВАННІ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ЗВО.....	104
24.	<i>Кравченко Т. П., Чупрун Н. Ф.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	107
25.	<i>Лясота Т. І., Курнишев Ю. А., Циба Ю. Г.</i> ВПЛИВ ІДЕОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	112
26.	<i>Мартинюк О. А., Левінська К. І., Слобожанінов А. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В ПРОЦЕСІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	115
27.	<i>Медвідь А. М., Прекурат О. Т., Iacob Mihai Radu.</i> ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	119
28.	<i>Мельник В. О., Городинська І. В., Ківерник О. В., Кудріна Н. В.</i> ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ГАНДБОЛІ, ЯКІ ПЕРЕМОГЛИ АБО ЗАЗНАЛИ ПОРАЗОК У МАТЧАХ, В УМОВАХ ЧИСЕЛЬНОЇ НЕРІВНОСТІ.....	123
29.	<i>Мосейчук Ю. Ю., Курнишев Ю. А., Гауряк О. Д.</i> РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У ДІВЧАТ ПРОФЕСІЙНО – ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР.....	128

30.	Ніколайчук О. П., Вілігорський О. М. ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ РУМУНІЇ (2014-2020 рр.).....	131
31.	Осадець М. М., Канівець Т. М., Фесун Г. С. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНІ-ФУТБОЛІСТІВ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	135
32.	Очередько Л. В., Гнатюк В. В., Кіреєв І. В. ІГРИ ТА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ НИЗЬКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ.....	139
33.	Павлова Ю. О., Наливайко Н. В., Левків Л. В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАМЕТРІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ, ПОВ'ЯЗАНОЇ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ, МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ.....	144
34.	Первухіна С. М. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЧЕРДАНСУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	150
35.	Пішак О. В., Романів Л. В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	154
36.	Римар О. В., Ханікянц О. В., Соловей А. В. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТИВНО ОБДАРОВАНИХ ДІВЧАТ 12 – 13 РОКІВ.....	159
37.	Рядова Л. О. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ЗОРУ.....	164
38.	Соломонко А. О., Боднарчук О. М., Андрес А. С. ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ПСИХОФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ЮРИСТА.....	168
39.	Сороколін Н. С. РІВЕНЬ ПОІНФОРМОВАНОСТІ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТАНДАРТОМ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	173
40.	Цибанюк О. О., Дарійчук С. В. ПРОБЛЕМИ БОРОТЬБИ З АЛКОГОЛІЗМОМ ТА ТЮТЮНОПАЛІННЯМ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В БУКОВИНСЬКІЙ ПРЕСІ АВСТРО-УГОРСЬКОГО ПЕРІОДУ.....	178
41.	Чуйко О. О., Цибульська В. В., Корж Н. Л. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ТАЙСЬКОГО БОКСУ.....	182
42.	Ячнюк М. Ю., Ячнюк І. О., Ячнюк Ю. Б., Єднак В. Д., Верцімага А. В. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА БУКОВИНІ.....	188



CONTENTS 4K (132) 2021

1.	<i>Hakman Anna, Galan Yaroslav, Koshura Andriy, Beshlei Olga.</i> INTRODUCING OLYMPIC EDUCATION AS A MEANS OF INCREASING MOTIVATION AND ENGAGEMENT OF 5-14 YEARS OLD CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT.....	9
2.	<i>Hakman Anna, Medvid Anzhela, Abalasei Beatrice-Aurelia, Mindrescu Veronica.</i> TECHNOLOGY OF ORGANIZATION OF HEALTH-ENHANCING AND RECREATIONAL MOTOR ACTIVITY OF THE ELDERLY IN THE CONDITIONS OF FITNESS CLUB.....	13
3.	<i>Duditska Svitlana, Vaskan Ivan, Khudytska Khrystyna.</i> MOTIVATION OF ELDERLY WOMEN TO RECREATE RECREATIONAL AND HEALTH ACTIVITIES AS A NEED TO SATISFY LIFE.....	17
4.	<i>Ishchuk O.A., Pantik V.V., Ivanyuk O.A., Panasyuk O.P., Malimon O.O., Palagniuk T.V.</i> DIAGNOSTIC ASSESSMENT OF THE STATE OF ORGANIZING HEALTH CARING EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN INSTITUTES OF HIGHER EDUCATION.....	20
5.	<i>Andryushchenko T.</i> THE FACTOR STRUCTURE OF THE PHYSICAL STATE OF SENIOR SCHOOLCHILDREN....	25
6.	<i>Baidiuk Mykola, Yachny Maksym, Osadets Mykola.</i> FORMATION TECHNOLOGY OF VALUE ATTITUDE TO HEALTH IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN.....	30
7.	<i>Balatska L., Hryhoryshyna T., Golovachyk V.</i> INFLUENCE OF AEROBICS ON THE TECHNICAL INDICATORS OF BASKETBALL PLAYERS OF THE INITIAL TRAINING GROUP.....	34
8.	<i>Balashov Dmytro, Bermudes Diana, Voznyi Andrei.</i> THE RESEARCH OF THE MOVEMENT ACTIVITY OF THE BASIC SCHOOL PUPILS.....	39
9.	<i>Bondar Anastasiia, Bajramov Ruslan, Bondar Taras, Holoviichuk Iryna.</i> POTENTIAL OF NEOLYMPIC SPORT DEVELOPMENT (ON THE EXAMPLE OF SUMO).....	44
10.	<i>Volchynskiy A. Y., Vaschuk L.M., Malimon O.O.</i> CURRENT PROBLEMS OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS' PREPARATION FOR PHYSICAL AND HEALTHCARE WORK WITH CHILDREN.....	48
11.	<i>Hlukhov I., Pityn M., Drobot K.</i> ORGANIZATIONAL FEATURES OF SWIMMING CLASSES FOR STUDENTS DIFFERENT YEARS OF STUDY IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	54
12.	<i>Hnes N. O., Zandyk O.V.</i> THE USAGE OF AEROBIC EXERCISES IN HEALTH AND TRAINING PROGRAMS FOR GIRLS OF HIGH SCHOOL AGE WITH OVERWEIGHT AND OBESITY.....	60
13.	<i>Horiuk P., Danylenko O.</i> PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF COMBAT ATHLETES IN THE OFF-SEASON.....	64
14.	<i>Hryhoryshyna T., Moroz O.</i> GENESIS OF THE DISSERTATIONAL HERITAGE OF SCIENCE ON THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF UKRAINE.....	68
15.	<i>Husak Volodymyr, Husak Olena.</i> EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF USING VARIOUS PHYSIOTHERAPEUTIC METHODS FOR THE REHABILITATION OF PATIENTS WITH THROMBOPHLEBITIS OF THE VEINS OF THE LOWER EXTREMITIES.....	72
16.	<i>Domashenko Natalia, Martin Petro, Patsalyuk Konstantin.</i> TECHNOLOGY OF FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION BY BASKETBALL.....	76
17.	<i>Dotsyuk Lidiia, Kushnir Iryna, Hauriak Olena.</i> THE EFFECTIVENESS OF THERAPEUTIC EXERCISES FOR THE CORRECTION OF MOTOR AND PSYCHOLOGICAL DISORDERS IN CHILDREN WITH ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER.....	79
18.	<i>Jeremia J., Vascan I.</i> WAYS AND FORMS OF ACTIVATING THE MENTAL ACTIVITY OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS.....	83
19.	<i>Zoriy Yaroslav, Nakonechnyi Ihor.</i> THE CROSSFIT DYNAMICS IMPACT ON FIGHTERS' TECHNICAL & TACTICAL CAPABILITIES IN ULTIMATE FULL CONTACT SPORTS.....	88
20.	<i>Kozhokar Maryna, Khavruniak Ihor.</i> THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE ORGANIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF YOUNG PEOPLE IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	93
21.	<i>Kozik N., Stratiichuk N., Makohonchuk I.</i> CERTAIN ASPECTS OF THE WORK OF PHYSICAL THERAPIST IN THE COURSE OF COMPREHENSIVE REHABILITATION OF PATIENTS WITH LUMBAR OSTEOCHONDROSIS....	97
22.	<i>Kornieieva Viktoriia, Zandyk Olena, Zinchenko Nataliia.</i> "PHYSICAL REHABILITATION BY MEANS OF THERAPEUTIC SWIMMING AND AQUAFITNESS OF PEOPLE WHO WAS ILL WITH COVID-19". .....	100
23.	<i>Korolianchuk Andrii.</i> THE ROLE OF FOOTBALL IN THE FORMATION OF A COMPREHENSIVELY DEVELOPED PERSONALITY OF THE STUDENT IN THE PROCESS OF STUDYING AT THE UNIVERSITY.....	104
24.	<i>Kravchenko T. P. Chuprun N. F.</i> PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL BASES OF SOCIALIZATION OF OLDER ADOLESCENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING WORK.....	107
25.	<i>Liasota T., Kurnyshev Yu., Tsyba Yu.</i> THE INFLUENCE OF IDEOMOTOR TRAINING ON THE INDICATORS OF THE PHYSICAL CONDITION OF POWERLIFTERS.....	112
26.	<i>Martyniuk Oksana, Levinska Ksenia, Slobozhaninov Andrew.</i> FEATURES OF MOTIVATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS TO RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE PROCESS OF EXTRACURRICULAR EDUCATION.....	115
27.	<i>Medved Angela, Prekurat Oleg, Iacob Mihai Radu.</i> INCREASED PHYSICAL ACTIVITY IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS.....	119
28.	<i>Melnyk Valeryi, Horodinska Inna, Kivernyk Oleksandr, Kudrina Nina.</i> INDICATORS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED HANDBALL TEAMS THAT WON OR LOST IN MATCHES IN CONDITIONS OF	123

	NUMERICAL INEQUALITY.....	
29.	<i>Moseychuk Yu., Kurnyshev Yu., Hauriak O.</i> DEVELOPMENT OF SKILLS IN GIRLS OF VOCATIONAL AND TECHNICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS BY MEANS OF MOBILE GAMES.....	128
30.	<i>Nikolaychuk O., Viligorsky A.</i> FEATURES OF THE SOFTWARE OF PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS OF ROMANIA (2014-2020).....	131
31.	<i>Osadets Mykola, Kanivets Tetiana, Fesun Galyna.</i> PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF FOOTBALL PLAYERS AS AN INTEGRAL COMPONENT OF THE TRAINING PROCESS.....	135
32.	<i>Ocheredko L., Hnatiuk V., Kireyev I.</i> LOW-INTENSITY GAMES AND PHYSICAL EXERCISES IN PHYSICAL THERAPY OF CHILDREN WITH WEAK HEALTH.....	139
33.	<i>Pishak O, Romaniv L.</i> MODERN APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....	144
34.	<i>Pavlova Iuliia, Nalyvayko Natalia, Levkiv Liliia.</i> CHARACTERISTICS OF HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE PARAMETERS OF FUTURE PEDAGOGUES.....	150
35.	<i>Pervukhina S.</i> INFLUENCE OF CHERDANS CLASSES ON THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF PRIMARY SCHOOL GIRLS.....	154
36.	<i>Rymar O., Khanikiants O., Solovey A.</i> DIFFERENTIATED APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE OF 12 – 13 YEARS OLD ATHLETICALLY GIFTED GIRLS.....	159
37.	<i>Riadova Liliana.</i> THE FUNCTIONAL STATE OF THE VESTIBULAR ANALYZER OF CHILDREN OF THE MIDDLE SCHOOL AGE WITH THE VISUAL IMPAIRMENTS.....	164
38.	<i>Solomonko Andriy, Bodnarchuk Olena, Andres Andriy.</i> PROFESSIONALLY IMPORTANT PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF A LAWYER.....	168
39.	<i>Sorokolit N.S.</i> PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' ENLIGHTENMENT WITH THE STANDARD OF PHYSICAL EDUCATION BRANCH ON THE MODERN STAGE.....	173
40.	<i>Tsybanyuk A., Dariychuk S.</i> PROBLEMS OF FIGHT AGAINST ALCOHOLISM AND TOBACCO BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE BUCHOVIN PRESS OF THE AUSTRO-HUNGARIAN PERIOD.....	178
41.	<i>Chuiko Oleksandr.</i> DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS INDICATORS OF UNIVERSITY STUDENTS UNDER THE INFLUENCE OF THAI BOXING CLASSES.....	182
42.	<i>Yachnyk Maksym, Valeriy Yednak, Iachniuk Iryna, Iachniuk Iurii, Vertsimaha Andrii.</i> HISTORICAL FORMATION ASPECTS OF ATHLETICS IN BUKOVINA.....	188



DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).02  
UDC 796.01

**Anna Hakman**  
**Associate Professor at the Department of Theory and Methodology of Physical Education at Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University**  
**Yaroslav Galan,**  
**PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University**  
**Andriy Koshura,**  
**PhD in Pedagogy, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University**  
**Beshlei Olga,**  
**PhD in Linguistics, Associate Professor, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University**

#### **INTRODUCING OLYMPIC EDUCATION AS A MEANS OF INCREASING MOTIVATION AND ENGAGEMENT OF 5-14 YEARS OLD CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

*The purpose of the study is to substantiate the effectiveness of exploiting a set of forms and means of Olympic education that contribute to the formation of motivational prerequisites for children's general overall physical activity. To achieve this goal, the following research methods were used: theoretical analysis of special scientific and methodological literature, documentary materials, abstraction, logical-theoretical analysis, comparative analysis, synthesis, systematization. Results. The paper describes the significance of physical education and sport for the modern young generation. The study proves that one of the important factors motivating children to do sport is to get positive results during such physical activity, which in turn are formed due to the principles of Olympic education. The authors singled out the purpose of Olympic education for children and identified the task of Olympic education to increase motivation for physical education. The article illustrates how Olympic education is introduced into the educational process of schoolchildren providing non-traditional teaching forms that evoke positive emotions in children and stimulate them to study. Conclusions. Summarizing the above, to encourage children more effectively to do physical activities it is necessary to do the following: to exploit various non-standard forms and methods of teaching; apply various exercises and tasks that are not included in the curriculum; create conditions for sufficient, comprehensive physical activity of schoolchildren; promote extracurricular educational work with learners and their parents to promote a healthy lifestyle. Accordingly, Olympic education is an effective means of increasing young people's motivation to do sport and engage in physical education.*

**Key words:** Olympic education, motivation, New Ukrainian School.

**Гакман Анна, Галан Ярослав, Кошура Андрій Бешлей Ольга. Становлення олімпійської освіти як засобу підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом дітей.** Мета дослідження полягає в обґрунтуванні ефективності використання комплексу форм і засобів олімпійської освіти, що сприяють формуванню мотиваційних передумов до рухової активності дітей. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, компаративний аналіз, метод синтезу, метод систематизації. Результати дослідження. Охарактеризовано значущість занять фізичною культурою і спортом для сучасного молодого покоління. Дослідження доводить, що одним із важливих чинників мотивації дітей до занять спортом є отримання позитивних результатів під час такої фізичної активності, які у свою чергу формуються завдяки засадам олімпійської освіти. Виокремлено мету олімпійської освіти для дітей; завдання олімпійської освіти для підвищення мотивації до занять фізичною культурою; засоби, за допомогою яких олімпійську освіту впроваджують у навчальний процес школярів; нетрадиційні форми організації освітнього процесу, що викликають у дітей позитивні емоції та стимул до занять.

**Ключові слова:** олімпійська освіта, мотивація, нова українська школа.

**Гакман Анна, Галан Ярослав, Кошура Андрей, Бешлей Ольга. Становление олимпийского образования как средства повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом детей.** Цель исследования заключалась в обосновании эффективности использования комплекса форм и средств олимпийского образования, способствующих формированию мотивационных предпосылок к двигательной активности детей. Для достижения цели исследований использовались методы исследования: теоретический анализ специальной научно-методической литературы, документальных материалов, абстрагирование, логико-теоретический анализ, компаративный анализ, метод синтеза, метод систематизации. Результаты. В ходе исследования отмечено важность двигательной активности для детей в современных условиях. Определено, что одним из важных факторов сохранения устойчивой мотивации к занятиям спортом является развитие результативных мотивов у подрастающего поколения, результативные мотивы формируются при включении в процесс физического воспитания основ олимпийского образования. Выделены цель олимпийского образования для детей; задачи олимпийского образования для повышения мотивации к занятиям физической культурой; средства, с помощью которых олимпийское образование внедряется в учебный процесс школьников; нетрадиционные формы организации

образовательного процесса, вызывают у детей положительные эмоции и стимулы к занятиям. Выводы. Обобщая вышесказанное можно выделить, что для самой мотивации детей к занятиям физической культурой нужно: как можно больше использовать в работе нестандартные формы и методы обучения; применять различные упражнениями, которые не включены в учебную программу; избегать недостаточной или чрезмерной физической нагрузки для школьника; вести внеклассную работу не только с учениками, но и с их родителями для пропаганды здорового образа жизни. Олимпийское образование может служить эффективным средством повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** олимпийское образование, мотивация, новая украинская школа.

**Problem statement.** The problem of increasing motivation to study, in particular to physical culture and sport, acquires special urgency in modern conditions. Hypodynamia is a distinctive feature of modern children's lifestyles and it leads to the deterioration of their health, reducing their physical shape, which negatively affects academic performance at school.

Today, younger people's interest is focused on various Internet resources, including online games, where children have the opportunity to experience those emotional experiences they lack in real life, such as feelings of victory or defeat. There is evidence that the motivation of primary school children to do sport is based on the primary need for movement, which is a source of health. However, with age and when acquiring new habits, this need is replaced by secondary ones, formed following the development of high-tech society, to be precise with the rise of the Internet. It goes without saying that with the beginning of school children's physical activity is reduced almost twice. This decrease progresses with each passing year, in the period from primary to high school. Besides, it depends on the season: in winter children's physical activity is particularly low. Several studies have revealed that 82-85% of the day most learners are in a static position such as a sitting one. Annual deterioration of children's psychophysical health, increasing the number of children with various diseases indicate the need to reorganize modern educational process in general and physical education, in particular, to motivate children to engage in physical activity, developing value and qualities of a healthy lifestyle through Olympic education. The concept of "Olympic education" was first formulated in a report by S. Favre (Italy) in 1968 at the 8th session of the International Olympic Academy. However, his leading ideas were laid by Pierre de Coubertin in the late 19<sup>th</sup> century. Thus, the term "Olympic education" means focusing on solving problems related to the acquisition and improvement of knowledge about Olympism, the Olympic Games, etc. In recent times, the Olympic movement has become global. The system of Olympic education in Ukraine covers all levels of the educational process and has a systematic character with conceptual approaches to the implementation of the basic principles of Olympism: fair play, solidarity, mutual understanding and mutual respect of rivals, friendship, harmonious personality development, desire to lead a healthy lifestyle, and autonomous learning.

Stable motivation to engage in physical culture and sports is the most important prerequisite for educating the learner's personality and serves as a guarantee of the effectiveness of educational activities [11]. Motivation is engagement in action. It is a psychophysiological process that controls human behaviour, which affects its orientation, organization, activity, stability, and the ability to meet own needs. The purpose of physical education is the formation of values through physical culture and sport. They are reflected in understanding the need and usefulness of physical activity, in the motivation to engage in physical culture and sports, as well as in the need to regularly and systematically perform physical exercises to promote a healthy lifestyle. All these factors lead to the harmonious development of personality. The research was conducted within the framework of a scientific project issued by Ministry of Health of Ukraine "Innovative model of implementation and formation of children's patriotism through Olympic education" for 2020-2022 (№ state registration 0120U101253). **The purpose of the study** is to substantiate the effectiveness of exploiting a set of forms and means of Olympic education that contribute to the formation of motivational prerequisites for children's general overall physical activity.

**Material and research methods.** To achieve this goal, the following research methods were used: theoretical analysis of special scientific and methodological literature, documentary materials, abstraction, logical-theoretical analysis, comparative analysis, synthesis, systematization.

**Discussion and results.** Today, most children lead a sedentary lifestyle. Instead of playing on the sports field, playing with peers, they prefer a variety of gadgets, such as a computer, TV, smartphone. And the hypertrophied popularization and public availability of fast food cause significant harm to the growing organism. As a result, learners experience general deterioration in physical health, including decreased vision, changes in posture, overweight, weakened immunity, frequent fatigue and inability to perform the simplest tasks. Recently, such indicators are apparent due to both rapid development and the negative impact of new living conditions that have developed in the light of a global pandemic Covid-19. In this regard, one of the important goals of the teacher is to motivate young learners to do sport and physical education regularly, as well as the formation of knowledge about proper and balanced nutrition. A significant decrease in learners' physical activity is particularly visible during the training period. A large amount of homework forces children to spend more time sitting without any physical activity. Quite recently, considerable attention has been paid to the need to ensure a full daily physical activity of primary school learners following their age and health needs. One of the elements of the motivation of primary learners is strict and unquestioning compliance with the requirements of the teacher. To increase the efficiency and frequency of different types of work, the teacher should not overuse monotonous tasks, as it leads to a decrease or demotivation of interest in physical education in general. Therefore, an important task of the teacher is to show and prove to learners the importance of physical training in their daily life by the method of selecting exercises and tasks that would interest and encourage children to engage in physical culture and sports.

Previous studies indicate that the desire of learners to engage in physical education depends on such factors as material and technical support of the school gym, awareness and competence of the teacher, his pedagogical experience, psycho-emotional and physical condition, interest, prospects, specific goals, etc.

Gaining performance is viewed as one of the essential factors in maintaining a stable motivation to engage in sports activities. Children's motor performance is more likely to be most effective when there is a clear focus on achieving the result. However, its expression and degree must be determined not only by the children's age characteristics but also their physical training and education. The result might be measured by the instructional standard or represented by a prize in competitions, games, etc.

The results are obtained by involving in the lesson a range of competitive activities, i.e. learners not only learn certain movements but also simultaneously participate in extracurricular sports activities. Under the requirements of the New Ukrainian School (NUS), a modern Physical Education lesson should ensure the cohesion of all educational stages, proper upbringing and development of school children, aiming to evoke their needs for regular physical exercise. To meet these requirements, it is necessary not only to diversify the lesson structure, creating the game and competitive tasks but also try to use materials that would help to find non-standard teaching methods.

One of the most effective ways to diversify the Physical Education lessons is Olympic education which is viewed as a means of increasing children's motivation to engage in physical culture and sports. The reason lies in the fact that the purpose of Olympic education is to increase general interest in doing sports activities.

Thus, to achieve the goal of Olympic education it is crucial to create incentives that would promote patriotism, encourage the younger generation not only to recognize the principles of "fair play" and other basics of Olympism but also really focus on them when it comes to behaviour, directing all efforts on their implementation in life and involving them in regular physical activities.

Therefore, it is plausible to distinguish the objectives of Olympic education in terms of increasing children's motivation to engage in physical culture. Among them:

- awareness of the historical value of Olympism and the responsibility of an athlete-patriot who stands for the honour of his country, resulting in the desire of the child to imitate such a person;
- building up the interest in the Olympic Games and the Olympic movement, the desire to participate in sports competitions, demonstrating honesty, noble behaviour (following the principles of "fair play");
- fostering respect for the state and Olympic symbols;
- promoting the acquisition of patriotic experience by the young generation as a sign of readiness to participate in various events, defending the honour of their country;
- fostering the desire to be an active participant in the Olympic movement, to explain and promote the ideals of Olympism, to promote its dissemination in their country;
- fostering a sense of personal responsibility for the development of physical culture and sports in their country;
- educating aesthetic awareness in the field of sports beauty, i.e. the ability to see the aesthetic value of sport and reflect it through art, promoting the best features of the Ukrainian mentality, a sense of indignation associated with any violations of patriotism, morality, etc.
- educating the habit of conducting fair and just combat, while displaying courage, freedom, and the ability to defend the honour of their country in sports;
- promoting skills and capacities to communicate with other athletes, coaches, judges, journalists, spectators;
- building up the skills to explain and promote the ideas of Olympism as the foundation of civil society;
- activating children's sense of patriotism implementing Olympic education, strengthening their motivation to defend their state. Having analysed several scientific and methodological sources and normative documents on the research topic allowed us to identify how Olympic education is introduced into the educational process at the school level. Among them:
  - intellectual quizzes are a broad tool of Olympic education, which is usually implemented throughout the country to conduct special planned activities/events to promote the development of the Olympic movement and Olympic education;
  - thematic holidays represent a variety of activities in Olympic education, including meetings with prominent Olympic athletes to promote the Olympic movement and the sense of patriotism expressed in the form of acquaintance with famous Olympians;
  - competitions are viewed as means of Olympic education, which has a competitive nature;
  - quests are viewed as games that help to improve children's knowledge, skills and abilities in the framework of the Olympic field accompanied by logically performed actions;
  - doing the research acts as a means of Olympic education aimed at obtaining new knowledge and ensuring their practical application when designing new programmes or technologies;
  - publication of scientific papers/magazines/posters, etc. dealing with the issues of Olympic education and Olympic movement;
  - TV programs serve as a means of Olympic education, advertising athletes, coaches and other sports officials and Olympic movement in general in the media or other Internet resources;
  - websites are considered a means of Olympic education containing general information about Olympic movement and Olympic education to acquaint the general public with this topic;

- small Olympic Games as a part of Olympic education, whose target audience learns about the Olympic movement through the game;
- creating museums and thematic exhibitions are considered to be effective means of Olympic education as involves children's creativity and critical thinking.

It is widely accepted that non-traditional forms of managing the educational process evoke in children new emotions and bring pleasure out of the process. Thus, among other forms of extracurricular activities school learners identify the most interesting, such as group work, pair work, "brainstorming", role-play, discussion, mind maps, quests.

Interactive presentation methods and techniques are regarded as an important component in terms of designing the theoretical basis for Olympic education. The interactive method allows the school learners and the teacher to maintain the conversation mode or keep the dialogue. Another significant issue contributing to the effectiveness of studying is the impact on the emotions and consciousness of school learners which are largely influenced by the choice of teacher teaching style. This research builds on the importance of selecting a proper methodology. After all, as has been mentioned above, patriotic education is an indispensable element in the process child's personality development in the framework of NUS. In this respect, the development and implementation of innovative methodologies of patriotic education through Olympic education is an urgent issue in teaching. Introducing children and the youth to the principles of Olympism, which are focused on universal, humanistic spiritual and moral values related to sports, is crucial in the current conditions of our country, given the destruction of past ideological stereotypes and the fact that many young people tend to display pragmatism, nihilism and indifference to national values.

**Conclusions and prospects of further research.** Summarizing the above, to encourage children more effectively to do physical activities it is necessary to do the following: to exploit various non-standard forms and methods of teaching; apply those exercises and tasks that are not included in the general curriculum; create conditions for sufficient, comprehensive physical activity of schoolchildren; promote extracurricular educational work with learners and their parents to promote a healthy lifestyle. Accordingly, Olympic education is an effective means of increasing young people's motivation to do sport and engage in physical education. Our study reveals the prerequisites for the following analyses, aimed at identifying the motivational components of engaging NUS children to do regular physical training and sport as a part of extracurricular education.

#### References

1. Briskin, Yuriy, and Vira Perederiy. (2018). Introduction of innovative forms of Olympic education. Theory and methods of physical education and sports, 4, 91-95.
2. Bulatova M, Platonov V. (2018). Olympism and Olympic education: history, present, future. Science in Olympic sports, 4, 4-27.
3. Bulatova M, Kucheriavyi O, Ermolova V, Yarmoliuk O. (2019). Distance-pedagogical technologies in Olympic education for schoolchildren. Journal of Physical Education and Sport, 19(4), 2497-2503. DOI:10.7752/jpes.2019.04378
4. Galan Ya. P. (2017). Pedagogical conditions for the formation of knowledge in the field of Olympic education at preschool educational institutions. Young Scientist, 43(3), 142-145.
5. Galan Ya. P., Gakman A.V., Kashura A.V. Baydyuk M.Yu. (2020). Patriotic upbringing of children through Olympic education in the framework of New Ukrainian School. Innovative pedagogy, 30(2), 131-135.
6. Yermolova V., Shcherbashin Ya. (2017). Olympic education in the system of humanistic values of schoolchildren. Science in Olympic sports, 1, 21-28.
7. Zoriy Ya. B., Gakman A.V. (2016). The system of Olympic education as a component of pedagogical process in teaching younger generation. Scientific journal of NPU named after M.P. Dragomanov. S. 15: Scientific and pedagogical issues of physical culture (physical culture and sports), 4, 33-35.
8. Ishchenko O. S. (2016). Motivating teenagers to engage in Physical Education lessons in the framework of secondary school educational process: synopsis of thesis: 24.00.02 Physical culture, physical education of different groups of the population, 22 p.
9. Kostrikova, K. S. (2018). Mechanisms of implementating Olympic education in the process of educating schoolchildren. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences, 152(1), 96-99.
10. New Ukrainian school: a guide for teachers / Eds. Bibik N. M. K.: TOV «Vydavnychyy dim «Pleyady», 2017. 206 p.
11. Khrypko, Inna, and Andryeyeva Olena (2018). Gender approach to Physical Education in school: current studies and trends. Sport Journal of Prydniproviiia, 2 (2018): 157-162.
12. Hakman Anna, Nakonechnyi Ihor. (2018). Olympic Education in The Educational Process of Ukraine (In the Case of Bucovyna). Development trends in pedagogical and psychological sciences, 232-362.
13. Pedagogical conditions for the formation of physical culture in first grade school students by means of olympic education in the New Ukrainian School: Collective monograph. Edited by Ya. Galan, A. Ohnystyi, O. Andrieieva, Ya. Zoriy, Yu. Moseychuk, O. Yarmak, K. Ohnysta, M. Kozhokar. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2020. 118 p. <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/49>



DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).03  
УДК 796. 411-053.9

**Anna Hakman**  
Associate Professor at the Department of Theory and Methodology of  
Physical Education at Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University  
**Anzhela Medvid**  
Lecturer at the Department of Physical and Health Education at Yuriy Fedkovych Chernivtsi National  
University  
**Abalasei Beatrice-Aurelia**  
University Alexandru Ioan Cuza, Iassy, Romania  
**Veronica Mindrescu,**  
Faculty of Physical Education and Mountain Sports, Transilvania University of Braşov, Romania

## TECHNOLOGY OF ORGANIZATION OF HEALTH-ENHANCING AND RECREATIONAL MOTOR ACTIVITY OF THE ELDERLY IN THE CONDITIONS OF FITNESS CLUB

With regard to the ageing of Ukrainian population, events related to the involvement of the elderly in active aging and maintaining the health are becoming increasingly important. **The purpose of the study is** to theoretically and methodologically substantiate the technology of organization of health-enhancing and recreational motor activity of elderly people in the conditions of fitness club. **The material and research methods.** The achievement of the objectives rests upon the following research methods: theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; pedagogical methods; sociological methods; methods of mathematical statistics. The research was conducted on the basis of the fitness club in Chernivtsi city. During this experiment, 132 elderly people aged 60-65 years were involved, including 84 women and 48 men. **Results:** Theoretical analysis of scientific works of foreign and domestic scientists has shown that fundamental and applied research on these topics are systematically conducted in many countries. However, the development and implementation of technology for the organization of health-enhancing and recreational physical activity for the elderly is insufficiently studied. We have determined that the purpose of the author's technology is to involve the elderly in regular health-enhancing and recreational motor activity in a fitness club, which is aimed at improving life position and quality of life, increasing overall performance. The components of technology are defined. They are: value-oriented, emotional-evaluative and cognitive-reflexive. Active and proactive levels of technology are analyzed. **Conclusions.** The obtained data reveal the possibilities and prospects of using health-enhancing and recreational motor activities for the elderly in a fitness club. The prospects for further researches are aimed at increasing the level of involvement of the elderly in health-enhancing and recreational physical activity and, as a consequence, improving the health of Ukrainians.

**Key words:** old age, health-enhancing and recreational motor activity.

**Гакман Анна, Медвідь Анжела, Абаласей Біатрис, Вероніка Міндреску. Технологія організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку в умовах фітнес-клубу.** У зв'язку із постарінням населення України, все актуальнішими стають розробки, які стосуються залучення до активного старіння та збереження здоров'я осіб похилого віку. Мета роботи: теоретико-методологічне обґрунтування технологія організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку в умовах фітнес-клубу. Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи; соціологічні методи; методи математичної статистики. Дослідження проводилися на базі фітнес клубу м. Чернівці. Під час даного експерименту було задіяно у 132 осіб похилого віку віком 60-65 років, серед яких 84 жінки та 48 чоловіків. Результати: теоретичний аналіз наукових робіт зарубіжних та вітчизняних учених показав, що у багатьох країнах здійснюються систематичні фундаментальні та прикладні дослідження з питань вказаної тематики. Проте розробка та впровадження технології організації рекреаційно-оздоровчої рухової активності для осіб похилого віку є недостатньо вивченою. Нами визначено, що метою авторської технології є залучення до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб похилого віку в умовах фітнес-клубу, яка спрямована на покращення життєвої позиції та якості життя, підвищенні загальної працездатності. Означено компоненти технології – ціннісно-орієнтаційний, емоційно-оцінюючий та когнітивно-рефлексивний; виокремлено два рівні технології – активний та проактивний. Висновки. Отримані дані розкривають можливості та перспективи використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності для осіб похилого віку в умовах фітнес-клубу. Перспективи подальших досліджень спрямовані на підвищення рівня залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності і, як наслідок, до покращення рівня здоров'я українців.

**Ключові слова:** похилий вік, оздоровчо-рекреаційна рухова активність.

**Гакман Анна, Медведь Анжела, Абаласей Биатрис, Вероника Миндреску. Технология организации оздоровительно-рекреационной двигательной активности пожилых людей в условиях фитнес-клуба.** В связи с старением населения Украины, все более актуальными становятся разработки, касающиеся привлечения к

активному старению и сохранение здоровья пожилых людей. Цель работы: теоретико-методологическое обоснование технология организации оздоровительно-рекреационной двигательной активности пожилых людей в условиях фитнес-клуба. Материал и методы исследования. Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические методы; социологические методы; методы математической статистики. Исследования проводились на базе фитнес клуба г. Черновцы. Во время данного эксперимента было задействовано в 132 пожилых людей в возрасте 60-65 лет, среди которых 84 женщины и 48 мужчин. Результаты: теоретический анализ научных работ зарубежных и отечественных ученых показал, что во многих странах осуществляются систематические фундаментальные и прикладные исследования по вопросам указанной тематики. Однако разработка и внедрение технологии организации рекреационно-оздоровительной двигательной активности для пожилых людей недостаточно изученной. Нами определено, что целью авторской технологии является привлечение к систематическим занятиям оздоровительно-рекреационной двигательной активностью пожилых людей в условиях фитнес-клуба, которая направлена на улучшение жизненной позиции и качества жизни, повышении общей работоспособности. Отмечено компоненты технологии - ценностно-ориентационной, эмоционально-оценивающей и когнитивно-рефлексивный; выделены два уровня технологии - активный и проактивный. Выводы. Полученные данные раскрывают возможности и перспективы использования оздоровительно-рекреационной двигательной активности для пожилых людей в условиях фитнес-клуба. Перспективы дальнейших исследований направлены на повышение уровня привлечения пожилых людей к оздоровительно-рекреационной двигательной активности и, как следствие, к улучшению уровня здоровья украинский.

**Ключевые слова:** преклонный возраст, оздоровительно-рекреационная двигательная активность.

**Problem statement.** Demographic increase in the quotient of the elderly is predicted by many scientists [1, 3, 6, 8, 11, 14, etc.]. Therefore, the problem of involving older people in regular physical activity, which will significantly affect the quality and life expectancy of elder people, is becoming increasingly important. Many works written by domestic and foreign authors have been devoted to this issue. Thus, the problem of organization of recreational and health-enhancing activities of elderly women in the conditions of sanatorium-resort complexes was covered by Duditska S.P. [2], Kryvchikova O.D. The problems of sports and health-enhancing classes as a factor in preserving the health maintaining and longevity of the elderly was studied by Fandikova L.O. [4], the author's team of Litvak R.A., Rezanovich I.V. [5] focused their scientific knowledge on the organization of leisure activities for the elderly in the fitness club. However, the study of technologies of health-enhancing and recreational motor activity in terms of fitness club for the elderly, we considered insufficiently studied. **The aim of the research:** to theoretically and methodologically substantiate

The technology of organization of health-enhancing and recreational motor activity of elderly people in the conditions of fitness club. **The material and research methods.** The achievement of the objectives rests upon the following research methods: theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; pedagogical methods; sociological methods; methods of mathematical statistics. The research was conducted on the basis of the fitness club in Chernivtsi city. During this experiment, 132 elderly people aged 60-65 years were involved, including 84 women and 48 men.

**Results.** Based on the analysis of scientific and methodological literature and our own defense, we designed fitness technology for the elderly, which was implemented in fitness clubs of Chernivtsi city (Fig. 1). The purpose of the technology of organization of health-enhancing and recreational motor activity of elderly people in the conditions of fitness club lays in involvement of the elderly in systematic occupations of health-enhancing and recreational motor activity in fitness clubs.

Derived from the statements of the scientific-pedagogical literature and empirical data of the ascertaining stage of the experimental work, the indicators of the components of technology were distinguished - value-oriented, emotional-evaluative and cognitive-reflexive. The value-oriented component is aimed at studying and identifying the initial data of the personality of the elderly (motivation for health-enhancing and recreational physical activity, quality and satisfaction with life, socio-psychological adaptation of the individual, health conditions, etc.).

Understanding the value orientations of the elderly served as a basis for determining the forms, means and methods of health-enhancing and recreational physical activity for this contingent. Emotional-evaluative component - revealed the self-assessment of health conditions, psycho-emotional conditions and anxiety during fitness training. The cognitive-reflexive component of technology was detected in the manifestation of reflexes, knowledge and skills acquired during training sessions, activity-supporting (duration 4 months): execution of work to support and improve the existing knowledge, skills and abilities of the elderly;

– stabilizing (duration up to 30 days): consolidation of acquired knowledge, skills and abilities in health care and improving the quality of life.

We have identified the main directions of the propaedeutic stage: diagnostic, organizational and information-motivational. These areas of work are closely interrelated and could be implemented in parallel. The level of personal qualities was monitored in the diagnostic area.



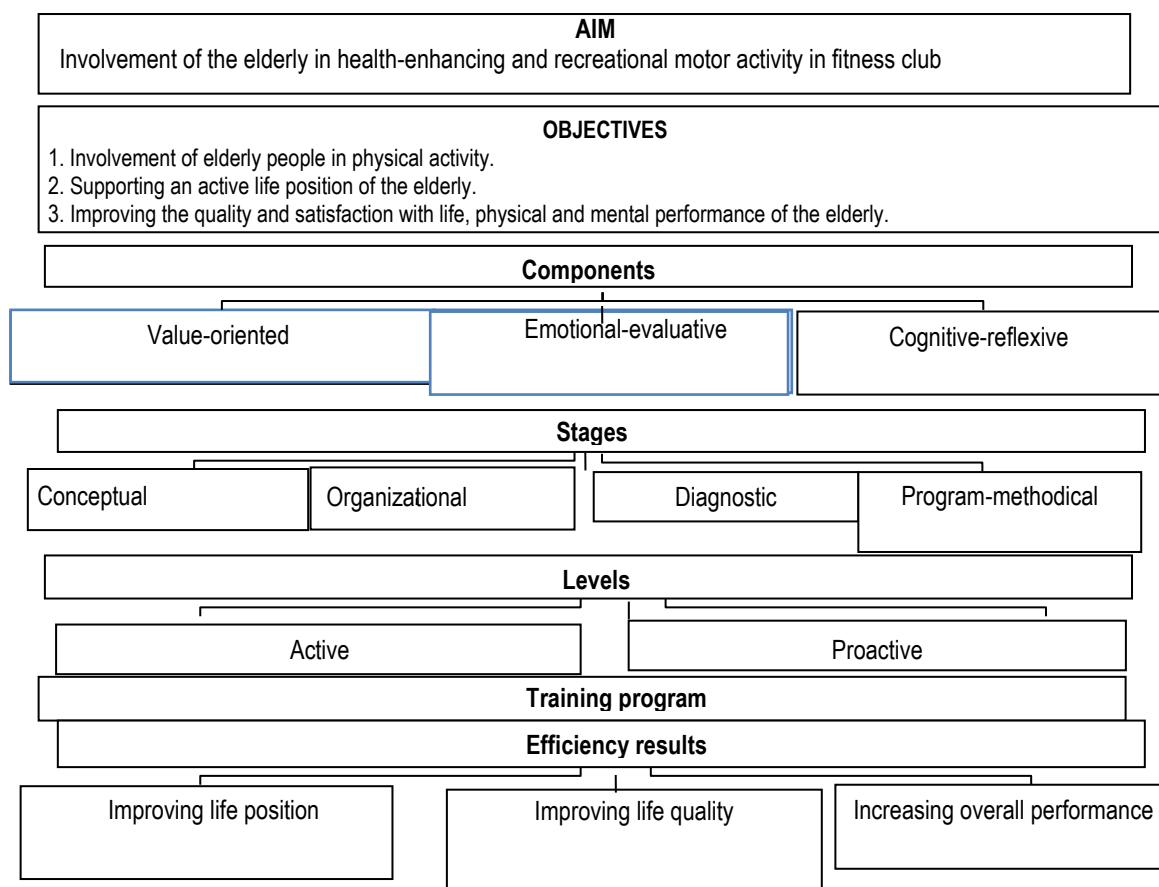


Figure. 1. Technology of organization of health-enhancing and recreational motor activity of elderly people in the conditions of fitness club

The organizational direction provided the introduction of new forms of leisure activities. Innovative and information technologies were used, social partnership was expanded. Specialists from various fields of activity were involved in conducting and organizing club training sessions: psychologist, medical worker, teacher, social pedagogue. In our work, one of the goals of the organizational direction was to provide fitness club employees with relevant scientific information in the field of health care and maintaining the quality of life of the elderly. As a result of the organizational stage, various training programs for the elderly were developed by the specialists, considering the wide-ranging social and educational support for the elderly in terms of fitness center (Fig. 2).

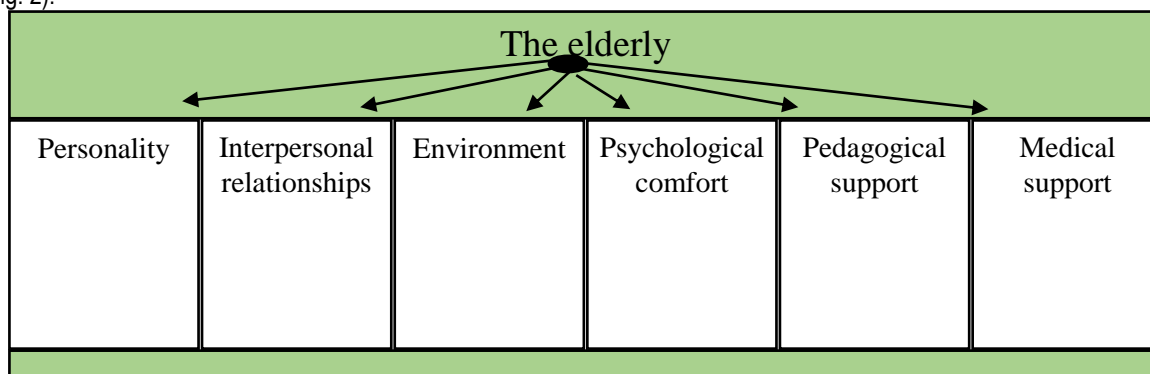


Figure. 2. The scheme of various social and pedagogical support of elderly people in the conditions of fitness club

The implementation of the third information-motivational direction was associated with the promotion of a healthy lifestyle aimed at improving the quality of life, increasing the level of physical and mental activity, slowing down the aging process and improving the psycho-emotional state of respondents.

The technology proposed in our investigation consists of two levels: active and proactive. The active level was to encourage individuals to engage in health-enhancing and recreational motor activity in a fitness club, focus on certain activities and consideration of tools and methods of activity in the selection. The proactive level was that a person realized their deep

values and goals and acted in accordance with own life principles, regardless of conditions and circumstances. That is, knowing the benefits of physical activity, exercising daily is their solution, and taking responsibility for their lives, rather than looking for reasons for events that occur with a person, or other circumstances that often occur in old age.

The fitness training program was developed separately for each stage with certain adjustments. During the propaedeutic stage, the respondents determined motivational priorities for fitness training, formed groups by areas of fitness. At this stage, mobile movement from group to group was allowed at will. At the end of the propaedeutic stage, the respondents were divided into fitness groups according to their preferences and abilities, where they had been participating during the activity-supporting stage (6 months). During the stabilizing stage (up to 30 days) the consolidation of acquired knowledge, skills and abilities was carried out.

**Conclusions.** Theoretical analysis of scientific works of foreign and domestic scientists has shown that fundamental and applied research on these topics are systematically conducted in many countries. However, the development and implementation of technology for the organization of health-enhancing and recreational physical activity for the elderly is insufficiently studied. We have determined that the purpose of the author's technology is to involve the elderly in regular health-enhancing and recreational physical activity in a fitness club, which is aimed at improving life position and quality of life, increasing overall performance. The components of the proposed technology are defined. They are: value-oriented, emotional-evaluative and cognitive-reflexive. Active and proactive levels of technology are analyzed. The obtained data reveal the possibilities and prospects of using health-enhancing and recreational physical activities for the elderly in a fitness club. The prospects for further researches are aimed at increasing the level of involvement of the elderly in health-enhancing and recreational motor activity and, as a consequence, improving the health of Ukrainians.

#### References:

1. Andrieieva OV. Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naselennia [avtoreferat]. Kyiv; 2014. 44 s.
2. Duditska SP. Orhanizatsiia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti zhinok pokhyloho viku v umovakh sanatorno-kurortnykh kompleksiv [dysertatsiia]. Kyiv; 2020. 229 s.
3. Duditska SP, Hakman AV, Medvid AM. Suchasni metodolohichni ta orhanizatsiini zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï aktyvnosti u pokhylomu vitsi. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats. 2020; 6(126):40-4. DOI10.31392/NPU-nc.series 15.2020.6(126).10
4. Kryvchukova OD, Fandykova LO. Fizkulturno-ozdorovchi zaniattia yak faktor zberezhennia zdorovia ta dovholittia liudei pokhyloho i starshoho viku. Visnyk Chernivetskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. 2011;2(86):47-50.
5. Lytvak RA, Rezanovych YV. Orhanyzatsiia dosuhovoï diiatelnosti pozhylykh liudei v fytnes-klube. Sovremennyye problemy nauky y obrazovaniya. 2011;6:177-9.
6. Pavlova Yu. Ozdorovcho-rekreatsiini tekhnolohii ta yakist zhyttia liudyny: monohrafiia. Lviv: LDUFK; 2016. 356 c.
7. Panhelova NE, Panhelov BD. Orhanyzatsiia dosuhovoï diiatelnosti s liudmy pozhyloho vozrasta (yzuchenye zarubezhnoho opyta). Kurorty. Servys. Turyzm. 2017;1-2(34-35):63-6.
8. Tivelik MV, Hakman AV, Medvid AM. Teoretyko-metodolohichni zasady riznovydiv fitnesu dlia osib pokhyloho viku. Innovatsiina pedahohika. 2020;22(4):187-191. DOI:https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.38
9. Tomenko O, Horiuk P, Slobozhaninov A. Osoblyvosti rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia osib pokhyloho viku. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2020;17:80-4. DOI:10.32626/2309-8082.2020-17.80-84.
10. Fedyniak NV. Antyeidzhynhova prohrama dlia cholovikiv ta zhinok 50-60 rokov. Slobzhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2014;2:125-130.
11. Futornyi SM. Dvyhatelnaia aktyvnost y ee vlyiane na zdorove y prodolzhytelnost zhyzny cheloveka. Fizycheskoe vospytanye studentov. 2011;4:79-83.
12. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A, et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. Journal of Physical Education and Sport. 2019;4:1308-1314. DOI:10.7752/jpes.2019.s4190
13. Balatska L, Liasota T, Nakonechnyi I, Hakman A, Bezverkhnia H, Kljus O, et al, editors. Peculiarities of motor activity of the elderly. Motor activity of different social groups: Collective monograph. Riga, Latvia: "Baltija Publishing"; 2020:71-87.
14. Federici A, Palanca R. Home-fitness: physical exercise and elderly's quality of life. Journal of Physical Education and Sport. 2019(5):1852-5.
15. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Omelchenko T, Carp I, Danylchenko V, et al. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. 2019;6:2159-2166. DOI:10.7752/jpes.2019.s6324.
16. Howley ET, Franks BD. Health fitness instructor's handbook. IL: Human Kinetics. 2003. 584 p.
17. Monteiro AM, Silva P, Forte P, Carvalho J. The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. Journal of Human Sport and Exercise. 2019;14(2):386-398. Doi: 10.14198/jhse.2019.142.11.
18. Ruiz-Montero PJ, Castillo-Rodríguez A. Body composition, physical fitness and exercise activities of elderly. Journal of Physical Education and Sport. 2016;16(3):860-5.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).01  
UDC 796.012.61-53-9

Svitlana Duditska<sup>1</sup>, Ivan Vaskan<sup>1</sup>, Khrystyna Khudytska<sup>2</sup> <sup>1</sup>  
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University  
<sup>2</sup>Hryhoriy Skovoroda State Higher Educational Institution of  
Pereyaslav-Khmelnysky State Pedagogical University

## MOTIVATION OF ELDERLY WOMEN TO RECREATE RECREATIONAL AND HEALTH ACTIVITIES AS A NEED TO SATISFY LIFE

*Maintaining health and the emotional component on a part with physical factors affects the life expectancy and satisfaction of older women. To increase the level of physical and psychological health of elderly women, it is necessary to increase the amount of physical activity, various interesting and effective forms of recreational activities, because exercise, hard work also bring life satisfaction. Therefore, the motivating factors for recreational and health-improving physical activity, which influences the improvement of health and life satisfaction of elderly women, play an important role. The purpose of our study is to examine the motives for recreational and health motor activity of elderly women. Methods and organization of research. In the course of the research we used the following methods: analysis of literature sources, method of sociological survey (questionnaire), methods of determining life satisfaction (Scale of life satisfaction of E. Diner, methods of mathematical statistics). 39 respondents, aged 60-75, took part in the Chernivtsi Municipal Territorial Center for Social Services "Care". Results. We have identified the main motives for recreational and health activities, identified what motivates these people to engage in recreational and health activities, identified the main reasons that hinder physical activity, identified priority types of recreational and recreational activities for older women.*

**Key words:** motivation, recreational and health-improving activity, elderly women.

**Світлана Дудіцька, Іван Васкан, Христіна Худіцька. Анотація: Збереження здоров'я та емоційна складова на рівні з фізичними чинниками впливає на тривалість та задоволення життя жінок похилого віку.** Для збільшення рівня фізичного та психологічного здоров'я жінок похилого віку необхідно збільшувати обсяг рухової активності, різними цікавими і ефективними формами рекреаційної діяльності, тому що виконання фізичних вправ, посильна праця також приносять задоволеність життям. Отож важливе місце посідає мотиваційні чинники до занять рекреаційно-оздоровчою руховою діяльністю, яка впливає на підвищення здоров'я та задоволеність життям жінок похилого віку. Мета нашого дослідження полягає у вивченні мотивів до рекреаційно-оздоровчої рухової активності жінок похилого віку. Методи й організація дослідження. У процесі дослідження нами були використанні такі методи: аналіз літературних джерел, метод соціологічного опитування (анкетування), методи визначення задоволеності життям (Шкала задоволеності життям Е. Дінера, методи математичної статистики. В соціологічному опитуванні, що проводилося в «Університеті третього віку» на базі Чернівецького комунального територіального центру соціального обслуговування «Турбота», взяли участь 39 респондентів, віком 60-75 років. Результати. Нами було визначено основні мотиви до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю, виокремлено що саме спонукає даних осіб займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю, встановлено основні причини що заважають займатися руховою активністю, означено пріоритетні види рекреаційно-оздоровчих занять жінок похилого віку.

**Ключові слова:** мотивація, рекреаційно-оздоровча діяльність, жінки похилого віку.

**Светлана Дудіцькая, Иван Васкан, Кристина Худіцькая. Сохранение здоровья и эмоциональная составляющая наравне с физическими факторами влияет на продолжительность и удовольствие жизни пожилых людей.** Для увеличения уровня физического и психологического здоровья пожилых женщин необходимо увеличивать объем двигательной активности, различными интересными и эффективными формами рекреационной деятельности, потому что выполнение физических упражнений, посильный труд также приносят удовлетворенность жизнью. Поэтому важное место занимает мотивационные факторы к занятиям рекреационно-оздоровительной двигательной деятельностью, которая влияет на повышение здоровья и удовлетворенность жизнью пожилых женщин. Цель нашего исследования заключается в изучении мотивов к рекреационно-оздоровительной двигательной активности пожилых женщин. Методы и организация исследования. В процессе исследования нами были использованы следующие методы: анализ литературных источников, метод социологического опроса (анкетирования), методы определения удовлетворенности жизнью (Шкала удовлетворенности жизнью Е. Динера, методы математической статистики. В социологическом опросе, проводившемся в «Университете третьего возраста» на базе Черновицкого коммунального территориального центра социального обслуживания «Забота», приняли участие 39 респондентов в возрасте 60-75 лет. Результаты. Нами были определены основные мотивы к занятиям рекреационно-оздоровительной деятельностью, выделены именно побуждает данных лиц заниматься рекреационно-оздоровительной деятельностью, установлены основные причины мешающие заниматься двигательной активностью, отмечены приоритетные виды рекреационно-оздоровительных занятий пожилых женщин.

**Ключевые слова:** мотивация, рекреационно-оздоровительная деятельность, пожилые женщины.

**Problem statement and analysis of the results of recent research.** Researchers claim that the emotional component on a par with physical factors affects the life expectancy and life satisfaction of the elderly. In the conditions of severe economic and social crisis, low efficiency of the state policy of Ukraine in ensuring the right of citizens to a proper quality of life there is an urgent need to develop and use fundamentally new and innovative approaches to realize the nation's potential, preserve health and efficiency. Today, the health of the population is the main indicator of the development and growth of any country in the world, a social standard and a priority in politics. Despite the fact that health is in the first place in the structure of quality and satisfaction of life, and the importance of physical activity of people of all ages is unquestionable. According to scientists, the main independent form of functioning of physical culture, as a pleasure from physical activity and communication is recreational and health activities [7]. For the organization of recreational and health activities with elderly women it is necessary to determine the motivation to engage in physical activity. Many researches of leading scientists of Ukraine and the world are devoted to the specifics of the organization of recreational and health-improving activity. General issues of organization of human motor activity were investigated, OV Andreeva, 2014 [1, 2], recreational classes as a factor in the formation of leisure culture, general directions of recreation in Ukraine - studied Krutsevich T.Yu., Andreeva OV, Blagiy OL, 2008 [6], the impact of recreational -health activities to slow down the aging of the body, motivational factors of recreational and health activities - A.V. Hackman 2017-2018 [3,4, 5], foreign - Fallatah, B.A, 2019 [7]. Scientists and practitioners dealing with the problem of this study - in their work prove that the activation of physical activity improves health, expands the functional capabilities of the body of the elderly. However, among these studies, we did not identify motivational priorities for recreational and health activities for older women.

**The purpose** of our study is to study the motivation for recreational and health motor activity of older women as a factor influencing life satisfaction. **Methods and organization of research.** In the course of the research we used the following methods: analysis of literature sources, method of sociological survey (questionnaire), methods of determining life satisfaction (E. Diner's Life Satisfaction Scale, methods of mathematical statistics). Chernivtsi Municipal Territorial Center for Social Services "Care" was attended by 39 respondents aged 60-75 years.

**Results and discussions.** Elderly women have a sufficient need for recreational and recreational physical activity, which comes with the desire to maintain health, good physical fitness, improve well-being, increase physical activity and feel younger. According to the sociological survey of motivation for recreational and health-improving activities, we found that respondents are engaged in any type of recreational activities in their free time, 69,2%, however, did not engage in answering 30,8%. It is worth noting that older women would choose active recreational activities 56,5% and passive - 43,5%. Life satisfaction is also very important in comfortable aging. Among the surveyed elderly women mostly have low and medium levels of life satisfaction, only a small proportion of them have a high level of life satisfaction. The main factors that improve the index of life satisfaction is the sequence of goals (high level of 8,8%) consistency between goals and goals (high level of 8,8%) During the study, we identified motives for recreational and health activities of elderly women. The main reason that motivates women to engage in recreational and health activities is to improve health 16,4% and increase physical activity 16, 4% and also had no important factor, it is communication with friends 15,6%, which confirms the main motives for improving health and communication with others. Older women do not want to feel sick and lonely. However, in old age women do not want to express themselves and be in extreme conditions, although they want to get emotional relief - 11% of respondents. The answer to the question self-examination in extreme conditions is 0%, self-improvement and self-expression 3,1%. Elderly women believe that recreational and health activities should improve health, affect emotional relaxation, increase physical activity, that classes should not be extreme conditions and self-expression.

Table 1

**Motives for recreational and health activities of elderly women in percents**

Active rest, entertainment	9,4%
Communicate with friends	15,6%
Self-improvement, self-expression	3,1%
In order not to feel lonely	3,9%
Interesting and interesting	5,5%
Getting pleasure, positive emotions	10,1%
Improving health	16,4%
Increased motor activity	16,4%
Emotional relief	11,0%
Leisure organization	8,6%

The main types of incentives for recreational and health activities for older women are television programs, especially health programs (24%), programs on the benefits of exercise (19%), programs on fitness centers (1,3%), programs about sports competitions (0%), extreme recreation (0%), as well as advice from friends (15,2%), and publications in newspapers and magazines (15,2%). If you compare the indicators that motivate recreational and health activities of older women and motives for training, it is impossible not to pay attention to the low rate in extreme sports (0%), and self-test in extreme conditions answer (0%). This indicator corresponds to the age capabilities of our respondents.

Table 2

Encouragement to engage in recreational and health activities for older women in percents

Friends give advice	15,2%
Children give advice	10,1%
Neighbors give advice	3,5%
TV shows	10,1%
Knowledge about the benefits of exercise	19,0%
Attending competitions	1,3%
Publications in newspapers and magazines	15,2%
Other	1,3%

It should be noted that older women indicate that the main reasons that prevent them from engaging in recreational and health activities are that they are unable to pay for classes (30%), and the least obstacles are: heavy housework (2%), not at all have a desire to engage (2%), laziness (2%).

Table 3

Reasons that prevent elderly women from engaging in recreational and health activities in percents

I have no friends with whom I would attend the organization of independent recreational classes	16,0%
Lack of time	22,0%
Lack of recreational and health groups that interest me	6,0%
Large home load	2,0%
I can't afford to pay for activities	30,0%
I do not have the necessary knowledge for activities	12,0%
I have no desire to do at all	2,0%
No comfortable and good sportswear	2,0%
Lack of family support	4,0%
Other	4,0%

The surveyed elderly women choose such means of recreational and health activities as walking (34,8%), going out of the city (23,2%), water activities (10,6%) and tourism (10,6%).

Table 4

Priority types of recreational and health activities for elderly women in percents

Walks	34,8%
Work on the plot	16,2%
Departure for the city	23,2%
Cycling	8,0%
Roller skating	0,0%
Activities in the water	10,6%
Tourism	10,6%

Conclusions: All of the above allows us to make the following analysis, the studied elderly women choose such means of recreational and health activities as walking (34,8%), going out of town (23,2%), water activities (10,6%) and tourism (10,6%) not only now, but also in the future, have a positive attitude to exercise, but the main reasons that prevent them from engaging in recreational and health activities are that they are unable to pay for classes (30%), this is due to the low level of financial security of the State and the subsistence level of women of retirement age, and the smallest obstacles are: unwillingness to engage (2%), laziness (2%). lack of time (1,1%), in our opinion, this is due to the fact that they can not rationally organize their leisure, which people of retirement age have enough. If we compare the indicators that motivate recreational and health activities of elderly women, these are health programs (24%), programs on the benefits of exercise (19%). However, in old age women do not want to express themselves and be in extreme conditions, such as physical activity as; cycling (0%) rollerblading (0%), orienteering (0%), playing sports (0%), are not perceived and used in physical activity by respondents of this age category, although older women want to get emotional relief (11%). The main reason that motivates women to recreational and health activities is the improvement of health 16,4% and increased physical activity 16,4% and also had no important factor, it is communication with friends 15,6%, which confirms the main motives for improving your health and communicating with others and friends. If elderly women are internally ready to accept their age, have lived meaningfully and effectively in previous years, have a friendly family, retain interest in communication, feasible for her age recreational physical activities, the emotional component on a par with physical factors affects the life expectancy of older women age.

Prospects for further research will be aimed at developing recommendations for the organization of leisure activities for the elderly to recreational and health activities based on their motivational wishes.

**References:**

1. Andrieieva O. Patsaliuk K. Chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiinu aktyvnist osib zriloho viku. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk: zbirnyk naukovykh statei . Kharkiv: KhDAFK; 2008: 31-34.
2. Andrieieva O. Sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznoho viku. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2014; № 3(106): 25-31.



3. Andrieieva O., Hakman A. Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Supplement issue 2, Art 183, pp. 1231–1236
4. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A., Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol 19 (Supplement issue 4), Art 190. pp. 1308 – 1314.
5. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybulska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volodymyr Kovalchuk, Yaroslav Filak. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol.20 (1), Art 15, pp. 116–122.
6. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Igor Nakonechnyi, Serhiy Cherednichenko, Inna Khrypko, Yuliia Tomilina, Felix Filak, Andriy Moldovan. Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol.20 (1), Art 10, pp. 79 – 85.
7. Bezverkhnia H., Fedirchuk T., Tsybulska V., Maievskiy M., Osadchenko T., Ilchenko S., Hakman A. Formation of motivation for professional and applied physical training in future elementary teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol 19 (Supplement issue 2), Art 45, pp. 299 – 304.
8. Fallatah, B.A., Seok-Pyo, H., & Alsaleh, B.N. Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019; 14(1proc): 84-91.
9. Hakman A. V., Baidiuk M. Yu. Motyvatsiino chynnyky rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhyloho viku. *Molodyi vchenyi*; 2016: 11 (39): 70-73
10. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Omelchenko T., Ion Carp, Danylchenko V., Levinskaia K. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol 19 (Supplement issue 6), Art 324. pp. 2159 – 2166.
11. Hakman A., Moseichuk Yu., Medved A., Muzhychok V. Motyvatsionnye pryorytety rekreatsiionno-ozdorovytelnoideiatelnosti liudei raznohovozrasta. «Sport. Olimpism. Sănătate»: CongresȘtiințific Internațional (Editia a II-a), 26-28 octomrie 2017: Chișinău: USEFS: S. 100.
12. Hakman A.V., Balatska L.V., Liasota T.I. Vplyv rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti na upovilnennia starinnia orhanizmu. *Visnyk kam'ianets-podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorov'ia liudyny*. 2016: 91-97.
13. Krutsevych, T.Yu., Andrieieva, O.V., Blahii O.L. Rekreatyvni zaniattia yak chynnyk formuvannia dozvillievoi kultury. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, (№ 1): 3–8.
14. Motor activity of different social groups : [Collective monograph]. Edited by L. Balatska, T. Liasota, I. Nakonechnyi, A. Hakman, H. Bezverkhnia, O. Kljus, T. Osadchenko, A. Semenov. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2020. 104 p.
15. Pasichnyk V., M. Pityn, V. Melnyk, I. Karatnyk, 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, pp.117-126
- Yarmak O., Blagii O., Palichuk Y., Hakman A., Balatska L., Moroz O., Galan Y. Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. 13. pp.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).05  
УДК 796.4+373.1/[371.72+303.722.2]

Андрющенко Т. Г.

аспірантка, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

#### ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті представлено опис структури фізичного стану учнів старшого шкільного віку. У дослідженні взяли участь 145 старшокласників закладів загальної середньої освіти м. Кам'янське Дніпропетровської області. Серед обстежених 70 юнаків (39 юнаків 16 років і 31 юнак 17 років) і 75 дівчат (37 дівчат 16 років і 38 дівчат 17 років). Залежно від віку та статі виявлено схожі та відмінні фактори, які впливають на фізичний стан учнів. Однаковими факторами у юнаків і дівчат 16 і 17 років виявлено фізичне здоров'я і загальну фізичну підготовленість, фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, силові здібності. Обстежені підгрупи юнаків і дівчат відрізняються наявністю фактору швидкості у юнаків 16 років і дівчат 17 років та витривалості у юнаків 16 років. Урахування відсоткового співвідношення факторів фізичного стану впливатиме на розрахунок співвідношення засобів фізичного виховання в процесі занять з фізичної культури.

**Ключові слова:** фізичний стан, старшокласники, факторна структура.

**Андрющенко Т.Г. Факторная структура физического состояния учащихся старшего школьного возраста.** В статье представлено описание структуры физического состояния учащихся старшего школьного возраста. В исследовании приняли участие 145 старшеклассников общеобразовательных учреждений г. Камениское Днепропетровской области. Среди обследованных 70 юношей (39 юношей 16 лет и 31 юноша 17 лет) и 75 девушек (37 девушек 16 лет и 38 девушек 17 лет). В зависимости от возраста и пола обнаружены схожие и отличительные факторы, которые влияют на физическое состояние учащихся. Одинаковыми факторами у юношей и девушек 16 и



17 лет являются физическое здоровье и общая физическая подготовленность, физическое развитие, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, силовые способности. Обследованные подгруппы юношей и девушек отличаются наличием фактора быстроты у юношей 16 лет и девушек 17 лет и выносливости у юношей 16 лет. Учет процентного соотношения факторов физического состояния будет влиять на расчет соотношения средств физического воспитания в процессе занятий по физической культуре.

**Ключевые слова:** физическое состояние, старшеклассники, факторная структура.

**Andryushchenko T. The factor structure of the physical state of senior schoolchildren.** The article provides a description of the structure of senior schoolchildren` physical condition. The study involved 145 high school students of general educational institutions of Kamenskoe, Dnepropetrovsk region. There were 70 boys (39 boys of 16 years old and 31 boys of 17 years old) and 75 girls (37 girls of 16 years old and 38 girls of 17 years old). Based on age and gender, similar and distinctive factors were found that affect the physical condition of students. For factor analysis we took into account the results of anthropometric measurements (body length, body weight, chest circumference), functional indicators (heart rate, blood pressure, vital capacity of the lungs, Stange's test, Gench's test, Ruffier's index, hand dynamometry, mass-growth index, vital index, strength index, Robinson`s index), indicators of physical fitness (running 2000 m, 3000 m for boys, running 1500 m, 2000 m for girls, pull-up on the bar for boys, push ups for girls, running 100 m, shuttle run 4x9 m, long jump, tilt forward, speed index, speed-power index, endurance index). The same factors in boys and girls aged 16 and 17 are: physical health and general physical fitness, physical development, functional state of the cardiovascular and respiratory systems, strength abilities. The surveyed subgroups of boys and girls are distinguished by the presence of a factor of speed in 16-year-old boys and 17-year-old girls and endurance in 16-year-old boys. Taking into account the percentage ratio of factors of physical state will affect the calculation of the ratio of physical education means in the process of physical culture lessons.

**Key words:** physical state, high school students, factor structure.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Навчання у школі – це не тільки період інтенсивного розвитку організму, а й водночас етап надзвичайно чутливого реагування на зовнішні чинники, які можуть негативно позначатися на індивідуальному розвитку школярів, а також породжувати несприятливі функціональні зміни психофізіологічних функцій [2, 3]. Старший шкільний вік – один із важливих періодів онтогенезу, що характеризується значними змінами, спричиненими, зокрема, статевим дозріванням [14]. Упродовж навчання в школі суттєво зменшується кількість здорових учнів [12, 13].

Модернізація системи освіти породжує низку нових високих вимог, проте психофізіологічні ресурси тих, хто навчається, або недостатні, або вичерпуються через підвищену психофізіологічну „ціну” навчання. Ускладнення шкільних програм, запровадження додаткових дисциплін, не завжди раціональна організація навчального процесу потенційно призводять до напруження фізіологічних систем, стимулюють розвиток патології тощо [8, 11]. У зв'язку із цим загострюється необхідність у створенні таких умов навчання, які б сприяли гармонійному фізичному й психічному вдосконаленню учнів.

Оптимізація процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти обумовлюється знаннями про комплекс факторів, які впливають на фізичний стан тих, хто займається [1, 4, 6].

Існує необхідність розробки ефективних засобів і методів, спрямованих на підвищення якості фізичного виховання старшокласників з урахуванням різних аспектів – віку, статі, фізичного стану, мотивації [5, 7, 15]. Для оптимальної побудови процесу фізичного виховання слід визначити основні чинники його змісту, оскільки обсяг засобів та інтенсивність тренувальних навантажень не можуть підвищуватися необмежено і зумовлюються реальним рівнем фізичного стану учнів [9, 10]

Основними показниками, які характеризують фізичний стан дітей, за даними дослідників [8, 9], є показники морфологічного статусу, функціональний стан систем організму учнів, рівень фізичної підготовленості, наявність відхилень у здоров'ї.

Визначення факторної структури фізичного стану учнів старшого шкільного віку допоможе виявити найбільш значущі показники, урахування яких при побудові процесу фізичного виховання допоможе раціонально розподілити навантаження на заняттях та підібрати відповідні засоби, і, як результат, підвищити рівень фізичного стану школярів.

**Мета дослідження** – визначити факторну структуру фізичного стану школярів 16 – 17 років для розробки програм його корекції.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, антропометричні вимірювання (довжина та маса тіла, ОГК), фізіологічні методи (ЧСС, АТ сист., АТ діаст., ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генча, індекс Руф'є, динамометрія кисті, масо-зростовий, життєвий, силовий індекси та індекс Робінсона), педагогічне тестування (біг 2000 м, 3000 м для юнаків 16 і 17 років відповідно, біг 1500 м, 2000 м для дівчат 16 і 17 років відповідно, підтягування на перекладині для юнаків, згинання і розгинання рук в упорі лежачи для дівчат, стрибок у довжину з місця, біг 100 м, човниковий біг 4x9 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи, швидкісний, швидкісно-силовий індекси, індекс витривалості), методи математичної статистики (факторний аналіз методом головних компонент із знаходженням центральних тенденцій обертання (Varimax raw) за допомогою програми Statistica 6.0).

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проведене на базі закладів загальної середньої освіти м. Кам'янське Дніпропетровської області У констатувальному експерименті взяли участь 145 учнів 10 – 11 класів, з яких 70 юнаків і 75 дівчат. Серед них 39 юнаків 16 років і 31 юнак 17 років, 37 дівчат 16 років і 38 дівчат 17 років.

Факторна структура фізичного стану учнів 16 – 17 років представляє великий інтерес. Факторний аналіз заснований на уявленні про комплексний характер досліджуваного явища, що виражається, зокрема, у взаємозв'язках і взаємозумовленості окремих ознак. Акцент у факторному аналізі робиться на дослідженні внутрішніх причин, що формують специфіку досліджуваного явища, на виявленні узагальнених факторів, які стоять за відповідними конкретними показниками. Методика факторного аналізу дозволила нам отримати таку кількість факторів, які враховують основну дисперсію і знаходяться в 26 перемінних. Нами виокремлено фактори, власні значення яких перевищували одиницю (критерій Кайзера). Граничне значення факторного навантаження знаходиться на рівні  $\alpha_i \geq 0,700$ . Нами були отримані групи даних, які дозволили інтерпретувати факторну структуру фізичного стану залежно від показників фізичного розвитку, функціональних показників, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку.

Аналіз результатів експерименту показав, що факторна структура фізичного стану школярів старших класів різного віку та статі визначається різною кількістю факторів.

У структурі фізичного стану юнаків 16 років виокремлено 6 факторів, сума яких пояснює 85,43% загальної дисперсії перемінних. До першого фактору увійшли: рівень фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка (0,913), підтягування на перекладині (0,826), стрибок у довжину з місця (0,843), біг 100 м (-0,927), човниковий біг 4x9 м (-0,892), нахил тулуба вперед з положення сидячи (0,732). Даний фактор можна трактувати як *фізичне здоров'я та загальна фізична підготовленість*. Цей фактор має вплив на фізичний стан юнаків на 42,46% і є найвагомимим у його структурі. Показники розвитку швидкості та спритності мають обернений зв'язок із фізичним станом.

До другого фактору увійшли показники: ЧСС (0,743), динамометрія кисті (0,814), силовий індекс (0,816), індекс Робінсона (0,789). Даний фактор інтерпретується як стан *серцево-судинної системи та силові здібності*. Він має вплив на фізичний стан юнаків на 13,68%.

У третьому факторі виокремились показники довжини тіла (-0,990) та швидкісного індексу (0,891), який входить до системи експрес-оцінки фізичної підготовленості за Т.Ю. Круцевич. Показник довжини тіла входить до формули розрахунку даного індексу і має обернений зв'язок із фізичним станом. Тому даний фактор можна інтерпретувати як *швидкість*. Він пояснює 9,61% загальної дисперсії.

До четвертого фактору увійшли показники, які характеризують антропометричні параметри фізичного розвитку – маса тіла (-0,754), ОГК (-0,774), індекс Кетле (-0,876). Відповідно цей фактор трактується як *фізичний розвиток*. Всі показники мають від'ємне значення, що свідчить про обернений взаємозв'язок. Наприклад, при збільшенні маси тіла (появі надлишкової), знижується рівень фізичного стану. Даний фактор пояснює 8,15% загальної дисперсії.

У п'ятому факторі виявлено вплив показників, які свідчать про стан *дихальної системи* обстежених, а саме ЖЄЛ (0,721), проба Штанге (0,869), проба Генча (0,875). Цей фактор має вплив на фізичний стан на 6,96%.

Шостий фактор об'єднує в собі показники у бігу 2000 м (-0,751) та індекс витривалості (0,718) і трактується як *витривалість*. Слід зазначити, що довжина дистанції входить до формули розрахунку індексу витривалості. Вплив даного фактору складає 4,57% загальної дисперсії.

У факторній структурі фізичного стану юнаків 17 років виявлено 5 факторів, які пояснюють 86,48% загальної дисперсії вибірки. До першого фактору увійшли такі показники: індекс Руф'є (-0,828), рівень фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка (0,890), біг 3000 м (-0,769), підтягування на перекладині (0,823), стрибок у довжину з місця (0,890), біг 100 м (-0,877), човниковий біг 4x9 м (-0,860), нахил тулуба вперед з положення сидячи (0,840), швидкісно-силовий індекс (0,837), рівень фізичної підготовленості за методикою Т.Ю. Круцевич (0,759). Даний фактор можна трактувати як *фізичне здоров'я та загальна фізична підготовленість*. Він має вплив на фізичний стан юнаків на 57,35%. При цьому показники індексу Руф'є, витривалості, швидкості, спритності мають обернений зв'язок із фізичним станом. Це може пояснюватися особливостями підрахунку результатів тестів, наприклад, чим більше часу витрачено на пробігання дистанції 3000 м (великий числовий результат), тим гіршим є рівень витривалості, а, отже, і фізичного стану.

До другого фактору увійшли показники, які характеризують *силові здібності* учнів – динамометрія кисті (0,936), силовий індекс (0,910). Внесок фактору у загальну дисперсію складає 10,63%.

У третьому факторі виокремлено результати антропометричних вимірювань, а саме: довжина тіла (0,943) і ОГК (0,705), що може інтерпретуватися як *фізичний розвиток*. Даний фактор впливає на фізичний стан на 7,94%.

У четвертому факторі відображено стан функціонування *дихальної системи* юнаків за показниками проб Штанге (0,901) і Генча (0,831). Внесок фактору у загальну дисперсію – 5,96%.

П'ятий фактор включає в себе показники *серцево-судинної системи* – ЧСС (0,700), АТ сист. (0,718) і має вплив на фізичний стан на 4,60%.

Структура фізичного стану дівчат старшого шкільного віку має схожі риси з юнаками. Так, у показниках *школярів 16 років* виявлено 6 факторів, які охоплюють 86,27% загальної дисперсії. До першого фактору увійшли показники довжини тіла (0,935), маси тіла (0,703), ОГК (0,753), Даний фактор має найбільшу дисперсійну вагу – 47,76%, і пояснюється як *фізичний розвиток*.

У другому факторі визначено найбільший вплив показників: біг 1500 м (-0,839), згинання і розгинання рук (0,815), біг 100 м (-0,796), нахил тулуба вперед з положення сидячи (0,753). Цей фактор охоплює 13,60% загальної дисперсії і характеризується як *загальна фізична підготовленість*. За показниками витривалості і швидкості виявлено обернений тип зв'язку, що пояснюється особливостями вимірювання числових результатів у бігових тестах.

До третього фактору увійшли показники функціонування *серцево-судинної системи* – систолічний артеріальний тиск (0,852), та індекс Робінсона (0,915), який характеризує «подвійний добуток» (функціональна здатність м'язів серця).

Даний фактор пояснює 9,69% загальної дисперсії.

У четвертому факторі виокремлено показники, які характеризують функціональний стан *дихальної системи* – проби Штанге (0,900) і Генча (0,794). Цей фактор має вплив на фізичний стан дівчат на 5,82%.

П'ятий фактор трактується як *силові здібності* (5,36%), оскільки в ньому виявлено показники динамометрії кисті (0,928) і силового індексу (0,803).

Шостий фактор включив в себе показники життєвого індексу (0,713), індексу Кетле (-0,845) та рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка. Його можна інтерпретувати як *фізичне здоров'я*. Внесок даного фактору у загальну дисперсію складає 4,04%.

У факторній структурі фізичного стану *дівчат 17 років* також виокремлено 6 факторів, які, в свою чергу, пояснюють 87,18% загальної дисперсії вибірки. У першому факторі визначено показники: індекс Руф'є (0,831), рівень фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка (0,962), біг 1500 м (0,917), згинання і розгинання рук (0,931), стрибок у довжину з місця (0,909), човниковий біг 4x9 м (0,865), нахил тулуба вперед з положення сидячи (0,891), швидкісно-силовий індекс (-0,801), індекс витривалості (-0,845), рівень фізичної підготовленості за методикою Т.Ю. Круцевич (0,743). Даний фактор пояснює 47,76% загальної дисперсії і інтерпретується як *фізичне здоров'я і загальна фізична підготовленість*.

У другому факторі виявлено показники маси тіла (0,722), динамометрії кисті (-0,800), силового індексу (-0,906), індексу Кетле (0,854), що можна характеризувати як *силові здібності*. Внесок даного фактору у загальну дисперсію складає 14,81%.

Третій фактор характеризує функціональний стан *дихальної системи* за показниками проб Штанге (0,905) і Генча (0,930) і має внесок 10,83% у загальну дисперсію вибірки.

Четвертий фактор трактується як *швидкість*, оскільки в ньому визначено показник бігу 100 м (0,950). Внесок фактору складає 5,48%.

У п'ятому факторі виокремлено показники антропометрії – довжина тіла (0,743) і ОГК (0,744). Він характеризується як *фізичний розвиток* і пояснює 4,32% внеску факторів у загальну дисперсію.

Шостий фактор включив в себе показники функціонального стану *серцево-судинної системи* – АТ сист. (0,732), індекс Робінсона (0,737). Даний фактор впливає на фізичний стан дівчат на 3,98%.

Отже, можна зробити висновок, що структура фізичного стану старшокласників різного віку та статі має багато в чому схожі риси. У кожній обстеженій підгрупі виявлені фактори фізичного здоров'я та загальної фізичної підготовленості, фізичного розвитку, серцево-судинної та дихальної систем, силові здібності (табл. 1). Відмінним є наявність фактору швидкості у юнаків 16 років і дівчат 17 років, а також витривалості у юнаків 16 років.

Таблиця 1

Факторна структура фізичного стану учнів старшого шкільного віку

№	Юнаки 17 років (n=39)		Юнаки 17 років (n=31)		Дівчата 17 років (n=37)		Дівчата 17 років (n=38)	
	Назва фактору	Частка, %	Назва фактору	Частка, %	Назва фактору	Частка, %	Назва фактору	Частка, %
1	Фізичне здоров'я і загальна фізична підготовленість	42,46	Фізичне здоров'я і загальна фізична підготовленість	57,35	Фізичний розвиток	47,76	Фізичне здоров'я і загальна фізична підготовленість	47,76
2	Серцево-судинна система та силові здібності	13,68	Силові здібності	10,63	Загальна фізична підготовленість	13,60	Силові здібності	14,81
3	Швид-кість	9,61	Фізичний розвиток	7,94	Серцево-судинна система	9,69	Дихальна система	10,83
4	Фізичний розвиток	8,15	Дихальна система	5,96	Дихальна система	5,82	Швид-кість	5,48
5	Дихальна система	6,96	Серцево-судинна система	4,60	Силові здібності	5,36	Фізичний розвиток	4,32
6	Витрива-лість	4,57			Фізичне здоров'я	4,04	Серцево-судинна система	3,98
Пояснена дисперсія, %		85,43	86,48		86,27		87,18	

Кожен з цих факторів посідає окреме місце у структурі фізичного стану учнів і має визначений вплив на організм старшокласників. Саме відсотковий (парціальний) внесок кожного фактору у загальну дисперсію дозволить розрахувати

раціональний розподіл засобів фізичної культури, які необхідно використовувати у процесі фізичного виховання для досягнення учнями належного рівня фізичного стану.

**Висновки.** У ході дослідження було виявлено залежність між компонентами фізичного стану старших школярів і встановлені найбільш значущі фактори, які впливають на гармонійний розвиток учнів у процесі фізичного виховання. За допомогою факторного аналізу із 26 розглянутих показників було виокремлено 5 – 6 факторів, місце яких у загальній структурі фізичного стану старшокласників різного віку і статі відрізняється. Залежно від відсоткового співвідношення цих факторів можна орієнтуватися на співвідношення засобів фізичного виховання в процесі занять.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у застосуванні отриманих даних при розробці програми занять з пріоритетним використанням засобів скіпінгу для учнів 10 – 11 класів з метою покращення фізичного стану.

#### Література

1. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків / І. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2013. – №1 (21). – С. 269-271.
2. Долженко Л. Особливості організації процесу фізичного виховання старшокласників в різних країнах / Л. Долженко, М. Перегінєць // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Випуск 19 (Том 1)/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 134 – 138.
3. Завадська Т.В. Вплив навчальної діяльності на психофізіологічний стан школярів / Т.В. Завадська // Актуальні проблеми сучасної української психології. До 60 – річчя від дня народження академіка С.Д. Максименка: Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. Н. В. Чепелевої. – 2002. – Вип. 22. – С. 71–77.
4. Коваленко Ю.О. Вплив секційних занять із футболу на фізичний розвиток та функціональний стан старшокласників / Ю.О. Коваленко, І.Е. Дорошенко // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2018. – №2. – С. 10 – 14.
5. Кравчук Т.М. Особливості фізичної підготовленості учнів старших класів державних та приватних освітніх закладів / Т.М. Кравчук, О.С. Сорока // Теорія та методика фізичного виховання. – 2014. – № 02. – С. 40 – 42. doi: 10.17309/tmfv.2014.2.1100
6. Круцевич Т. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах / Т. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 72 – 80.
7. Круцевич Т. Критичні періоди у формуванні мотивації до занять руховою активністю школярів з урахуванням їх гендерних характеристик / Т. Круцевич, О. Марченко, О. Холодова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2020. – №1. – С.278- 288. doi: 10.32540/2071-1476-2019-1-278
8. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.Ю. Круцевич; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 43 с.
9. Лисак І. Пріоритетні фактори структури фізичного стану школярів середніх класів / І. Лисак, П. Яремчук, Л. Пільганчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – №1. – С. 186 – 191.
10. Макарова Л.Н. Интегральная оценка физического состояния школьников при занятиях физической культурой / Л.Н. Макарова // Педагогические науки. – 2017. – Выпуск №4 (58). – Ч. 3. – С. 34-38.
11. Меньших О.Е. Особливості психофізіологічних функцій учнів старшого шкільного віку: монографія / О.Е. Меньших, Ю.О. Петренко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 176 с.
12. Москаленко Н. Вплив самостійних занять фізичним вихованням на фізичний стан старшокласників / Н. Москаленко, Д. Єлісєєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – №1. – С.197- 202.
13. Няньковський С.Л., Стан здоров'я школярів в Україні / С.Л. Няньковський, М.С. Яцула, М.І. Чикайло, І.В. Пасечнюк // Здоров'я ребенка. – 2012. – №5 (40). – С. 123–134.
14. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. М.: Просвещение, 1990. – 320 с.
15. Юречко О.В. Физическое развитие и физическая подготовка в системе мониторинга состояния физического здоровья школьников / О.В. Юречко // Фундаментальные исследования. – 2012. – Выпуск № 3 (часть 2). – С. 324-327.

#### References

1. Vaskan I. (2013). "The state of physical fitness of adolescents", Fizichne vihovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zbirnik naukovih prac', no 1 (21), pp. 269-271.
2. Dolzhenko L., Pereginets' M. (2015). "Features of the organization of the process of physical education of high school students in different countries", Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsii: zbirnik naukovih prac'. Vipusk 19 (Tom 1)/ Vinnic'kij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni Mihajla Kocyubins'kogo; golovnij redaktor V.M. Kostyukevich. Vinnicya: TOV «Planer», pp. 134 – 138.
3. Zavads'ka T.V. (2002). "The influence of educational activities on the psychophysiological state of students", Aktual'ni problemi suchasnoi ukrains'koj psihologii. Do 60 – richchya vid dnya narodzhennya akademika S.D. Maksimenka: Nauk. zap. In-tu psihologii im. G. S. Kostyuka APN Ukraini / za red. N. V. Chepelevoi. no 22, pp. 71–77.
4. Kovalenko Yu.O., Doroshenko I.E. (2018). "Influence of sectional football classes on physical development and functional state of high school students", Visnik Zaporiz'kogo nacional'nogo universitetu. Fizichne vihovannya ta sport, no 2, pp. 10 – 14.



5. Kravchuk T.M., Soroka O.S. (2014). "Features of physical fitness of senior students of public and private educational institutions", *Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya*, no 02, pp. 40 – 42. doi: 10.17309/tmfv.2014.2.1100
6. Krucevich T. (2015). "The concept of the system of physical education in secondary schools", *Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu*, no 2, pp. 72 – 80.
7. Krucevich T., Marchenko O., Holodova O. (2020). "Critical periods in the formation of motivation to engage in physical activity of students, taking into account their gender characteristics", *Sportivnij visnik Pridniprov'ya*, no 1, pp. 278- 288. doi: 10.32540/2071-1476-2019-1-278
8. Krucevich T.Yu. (2000). "Management of physical condition of adolescents in the system of physical education": avtoref. dis. ... dokt. nauk z fiz. vih. i sportu: spec. 24.00.02 «Fizichna kul'tura, fizichne vihovannya riznih grup naseleennyia» / *Nac. un-t fiz. vih. i sportu Ukraïni*, 43 p.
9. Lisak I., Yaremchuk P., Pil'ganchuk L. (2018). "Priority factors of the structure of the physical condition of middle school students", *Sportivnij visnik Pridniprov'ya*, no 1, pp. 186 – 191.
10. Makarova L.N. (2017). "Integral assessment of the physical condition of schoolchildren during physical education", *Pedagogicheskie nauki*. no 4(58), pp. 34-38.
11. Men'shiih O.E., Petrenko Yu.O. (2015). "Features of psychophysiological functions of high school students": monografiya. Cherkasi: ChNU imeni Bogdana Hmel'nic'kogo, 176 p.
12. Moskalenko N., Eliseeva D. (2017). "Influence of independent physical education classes on the physical condition of high school students", *Sportivnij visnik Pridniprov'ya*, no 1, pp.197- 202.
13. Nyan'kovs'kij S.L., Yacula M.S., Chikajlo M.I., Pasechnyuk I.V. (2012). "The state of health of schoolchildren in Ukraine", *Zdorov'e rebenka*, no 5 (40), pp. 123–134.
14. Hripkova A.G., Antropova M.V., Farber D.A. (1990). "Age physiology and school hygiene", M.: Prosveshchenie, 320 p.
15. Yurechko O.V. (2012). "Physical development and physical fitness in the system of monitoring the state of physical health of schoolchildren", *Fundamental'nye issledovaniya*, no 3, pp. 324-327.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).06  
УДК – 373.5.091.3:[613]:796

**Байдюк М.Ю.**

**асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я  
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича**

**Ячнюк М.Ю.**

**канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я  
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича**

**Осадець М.М.**

**професор кафедри фізичного виховання  
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича**

## **ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Педагогічна технологія формування здорового способу життя заснована на закономірностях розвитку суб'єктивного ставлення до здоров'я та фізичної культури і спорту, знанні провідних компонентів і типів відносин, характерних для кожного етапу вікового розвитку, спрямована на створення ціннісно-орієнтаційного простору шляхом інтеграції різних форм основної та додаткової освіти спортивно-оздоровчої та фізкультурно-оздоровчої спрямованості та представляє собою особистісно-орієнтований педагогічний процес, який реалізується з урахуванням індивідуальних характеристик ставлення до здоров'я.*

*Мета технології - формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя, а завдання, пов'язані з розвитком основних його компонентів, вирішуються при дотриманні принципів оздоровчої спрямованості, всебічного розвитку особистості, самоактуалізації, індивідуалізації, суб'єктивності, свободи вибору, творчості та успіху, довіри і підтримки, з використанням методів діалогу, діагностики і самодіагностики, педагогічної підтримки, створення ситуації вибору і успіху, ігрових і рефлексивних методів і прийомів.*

**Ключові слова:** технологія, здоров'я, фізичне виховання.

*Педагогическая технология формирования здорового образа жизни основана на закономерностях развития субъективного отношения к здоровью, физической культуры и спорта, знании ведущих компонентов и типов отношений, характерных для каждого этапа возрастного развития, направленная на создание ценностно-ориентационного пространства путем интеграции различных форм основного и дополнительного образования спортивно-оздоровительного и физкультурно-оздоровительного направления, а также представляет собой личностно-ориентированный педагогический процесс, который реализуется с учетом индивидуальных характеристик отношения к здоровью.*

*Цель технологии - формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, а задачи,*

связанные с развитием основных его компонентов, решаются при соблюдении принципов оздоровительной направленности, всестороннего развития личности, самоактуализации, индивидуализации, субъективности, свободы выбора, творчества и успеха, доверия и поддержки, с использованием методов диалога, диагностики и самодиагностики, педагогической поддержки, создание ситуации выбора и успеха, игровых и рефлексивных методов и приёмов.

**Ключевые слова:** технология, здоровье, физическое воспитание

**Baidiuk Mykola, Yachny Maksym, Osadets Mykola. Formation technology of value attitude to health in physical education of schoolchildren.** A forming of healthy lifestyle as pedagogical technology based on the laws of development of subjective attitude to health and physical culture and sports, knowledge of the leading components and types of relationships characteristic of each stage of age development. It is aimed at creating a value-oriented space by integrating various forms of basic and additional education of sports and fitness and is a personality-oriented pedagogical process, which is implemented taking into account the individual characteristics of health. The purpose of technology - the formation of values to health and a healthy lifestyle. The tasks of technology are related to the development of its main components, are solved in compliance with the principles of health, comprehensive personality development, self-actualization, individualization, subjectivity, freedom of choice, creativity and success, trust and support, using methods of dialogue, diagnosis and self-diagnosis, pedagogical support, creating a situation. In turn, the components of technology can have a corrective effect on other components in the process of developing attitudes to health. The healthy, harmoniously developed personality is ultimate goal of such development and the formation of attitudes to a healthy lifestyle is one of the intermediate. Wellness attitude expresses the value attitude to health, which arises in the process of health activities and is characterized by a high level of coordination of all its components. As a result of generalization, consolidation and differentiation, the formed attitude to health and a healthy lifestyle becomes a stable property of the individual. The strength of that process may depend of joint activities to create a value-oriented space with the cultivation of values of a healthy lifestyle.

**Keywords:** technology, health, physical education.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Проблема зміцнення здоров'я підростаючого покоління є однією з найбільш актуальних в сучасній Україні. Численні дослідження останніх років свідчать про незадовільний стан здоров'я дітей і підлітків [7, 12]. В даний час лише 10-14% випускників школи можуть вважатися здоровими. У зв'язку з цим, проблема формування здорового способу життя, а на індивідуальному рівні - здорового стилю життя, є однією з найбільш пріоритетних у сучасній педагогіці, оскільки пов'язана з вирішенням відразу двох найважливіших завдань державної політики в галузі освіти: розвитку індивідуальності та формування здорової особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На жаль, наукові педагогічні дослідження, що зачіпають проблеми виховання ставлення до здоров'я і фізичної культури і спорту пов'язані, в основному, з визначенням модальності відносини або присвячені виявленню педагогічних умов розуміння фізичної культури і здоров'я як цінності, але не спрямовані на висвітлення педагогічних умов що формують ціннісне ставлення до здоров'я у фізичному вихованні учнівської молоді [3, 5, 6]. Аналіз наукових досліджень з проблеми формування ціннісного ставлення до здоров'я дозволив виявити існування протиріччя між необхідністю врахування ролі відносини учнівської молоді до здоров'я як чинника формування здорового способу життя та недоліком емпіричних даних, що дозволяють розкрити технологічну значимість даного чинника.

**Формування мети статті (постановка завдання).** Мета дослідження полягає в теоретичному вивченні та обґрунтуванні технології ціннісного ставлення до здоров'я і педагогічних умов що формують позитивне ставлення до здорового способу життя у фізичному вихованні школярів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для розуміння механізмів зміни та розвитку мотивації оздоровчої діяльності розглянемо оздоровчу дію як елемент здорового способу життя з точки зору теорії функціональних систем П.К. Анохіна. Системо-утворюючим фактором при цьому є передбачений образ результату цієї дії - тобто здоров'я в різних формах його прояву. Поетапний аналіз функціональної системи дозволяє виявити мотиваційну роль вузлових механізмів реалізації дії: аферентних синтез, що забезпечує процес цілеутворення і акцептор результатів дії, який здійснює контроль і оцінку отриманого результату, що санкціонує закріплення в досвіді найбільш ефективних способів дії разом з їх мотиваційними значеннями [1].

У разі успішного здійснення послідовності дій, що утворюють оздоровчу діяльність, кожна попередня дія підкріплює своїм результатом домінуючі мотиви, які інтегруються з досвідом і умовами поточної оздоровчої дії, викликають потребу у виконанні наступної дії. Так послідовно формуються мотиви оздоровчої діяльності. При певних, схожих з початковими умовами і зобов'язаннями, що підкріплюються в різною необхідністю зовнішнього стимулювання, ці мотиви можуть впливати на нову за змістом оздоровчу діяльність. Основними умовами, що визначають таку можливість, є передбачення результату поточної оздоровчої дії на основі актуалізації індивідуального досвіду, а також адекватність процесу, як самої дії, так і діяльності в цілому [2].

Оздоровча робота в школі, безсумнівно, передбачає необхідність зовнішньої підтримки цього процесу з боку педагога (тренера, вчителя фізичної культури та ін.). Задоволення, яке виникає внаслідок реалізації мотиву, досягнення наміченої мети, підтримане заохоченням, позитивною оцінкою з боку вчителя породжує задоволеність позитивним відношенням. На підставі позитивного ставлення до успішно виконаної діяльності, суб'єкт має довгострокову мотиваційну



установку на її виконання, а в конкретно нашому випадку, на здоровий спосіб життя. Таким чином, задоволеність, що виникає в результаті досягнення проміжних цілей, виступає в якості мотиваційного фактору спортивно-оздоровчої та фізкультурної діяльності.

Ще одна технологія формування довгострокових оздоровчих мотивів полягає в «зближенні» ситуативних (короткострокових) і змістовно-сміслових (довгострокових) мотивів. Для розуміння механізму «зближення» знову звернемося до опису функціонування елементарного структурного утворення здорового способу життя - оздоровчої дії, яке спрощено може виглядати наступним чином. Первинна інформація надходить із зовнішнього середовища в блок аферентного синтезу, де відбувається суб'єктивний аналіз. У разі відповідності передбачуваного змісту оздоровчої діяльності наявного в даний момент суб'єктивного відношення до здоров'я людини відкривається його необхідність значимість. Внаслідок цього разом з відповідними елементами індивідуального досвіду починають активізуватися мотиви, ініціюючи складання програми діяльності, а також її реалізація [10, 12].

Об'єктивізація потреб в мотиви передбачає частково усвідомлений відбір необхідних збуджень з метою встановлення пріоритету їх задоволення. В ході такого відбору на підставі життєвого досвіду проводиться попередня оцінка особистісної значущості зовнішньої інформації, визначення напрямків діяльності. В свою чергу, мотив є відображенням соціально-обумовленої та особистісно значущої потреби в здоров'ї. Реалізація мотиву припускає досягнення ряду проміжних цілей, які можуть набувати самостійні мотиваційні значення в ході емоційних процесів освіти. Їх результатом є усвідомлення сенсу оздоровчої діяльності [9, 11]. Саме свідомість виступає умовою розвитку мотивації, при якій зовнішні, ситуативні або інші мотиви (досягнення, вчення, прагнення до нових вражень та ін.) передають свою роль тим елементам змісту діяльності, які в змозі задовольнити вихідні мотиви при даних конкретних умовах. В результаті усвідомлення змісту діяльності системо-утворюючим фактором при її реалізації стає мета, яка виконує функцію її регулятора через особистісний зміст. Провідну роль у розвитку ставлення до здоров'я на початковому етапі мають перцептивно-афективні відчуття. Відчуття - це дійсно безпосередній зв'язок свідомості з зовнішнім світом, перетворення енергії зовнішнього подразнення у факт свідомості. Переживання різних видів відчуттів - слухових, зорових, дотикових супроводжуються виникненням емоційного тону - безпосередніми переживаннями, які супроводжують окремі життєво-важливі відчуття і спонукають суб'єкта до їх збереження або усунення. При цьому позитивний тон спонукає людину до дій, які викликали його, а негативний - до уникнення таких дій, тобто провідним механізмом, критерієм переваги будь-якої діяльності, стають емоції, які блокують або стимулюють дії, в результаті яких вони виникли. В результаті об'єкти, рухові акти, дії, фізичні та соціальні контакти, що викликають позитивні відчуття і емоції стають привабливими, життєво-значущими для людини [7].

Досвід переживання позитивних емоцій лежить в основі привабливості - початковій стадії формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя. Позитивні емоції викликають бажання пролонгувати дії, що їх викликали, спонукають інтерес до них, який може виражатися в прагненні до практичної діяльності оздоровчої спрямованості (практичний тип ставлення до здоров'я), а в подальшому в пошуку і зборі інформації про зміст (засоби, методи, умови, характерні особливості, механізми впливу) такої діяльності. У цьому випадку, коли домінує когнітивний компонент, тип ставлення може умовно характеризуватися як пізнавальний [10].

Надалі розвиток ставлення до здоров'я та здорового способу життя більше піддається впливу соціальних чинників, обумовлених нормами і принципами, прийнятими в суспільстві, та пов'язаних з моральною оцінкою поведінки в тій чи іншій ситуації. Ці фактори впливають на розвиток ставлення до здоров'я так само через емоції, які викликаються закладеними в них соціально виробленими значеннями, що містять оцінки. Одним з таких факторів є уявлення суспільства про здоровий спосіб життя і його цінності. У тому випадку, коли людина приймає суспільні норми і цінності здорового способу життя, коли турбота про здоров'я представляє для нього особистісний сенс, його ставлення до здоров'я характеризується як моральне і може називатися етичним [4]. У тому випадку, коли підліток дотримується норм і правил здорового способу життя не заради зміцнення здоров'я, а заради іншої мети, наприклад отримання оцінки з фізкультури або будь-якої винагороди, ми маємо справу з так званим прагматичним типом ставлення до здоров'я. Такий тип ставлення до здоров'я вкрай рідкісний і його генеалогічне коріння росте з аналогічного типу ставлення до фізичної культури і спорту, яке, на жаль, зустрічається серед старшокласників. Для зміни прагматичного типу ставлення до здоров'я або фізичної культури і спорту на етичний тип необхідно використовувати механізм «зближення мотивів», ставлячи в залежність отримання оцінки немає від дотримання формальних вимог школярем, а від рівня їх особистісних досягнень у фізичній підготовленості та здоров'я, поступово змінюючи напрямок вектору «мотив-мета» фізкультурної практичної діяльності в бік здоров'яформуючих цілей. У цьому полягає один з механізмів розвитку і зміни відносин [8, 12].

Таким чином, одні компоненти відносини можуть надавати коригуючий вплив на інші в процесі розвитку ставлення до здоров'я поперемінно грати провідну роль. Кінцевою метою такого розвитку є здорова, гармонійно розвинена особистість, а однією з проміжних - формування установок на здоровий спосіб життя, що характеризується готовністю до певної форми реагування по відношенню до всіх об'єктів і явищ, з якими вона пов'язана.

Ефективність цього процесу може багато в чому залежати від спільної діяльності по створенню ціннісно-орієнтованого простору з культивуванням цінностей здорового способу життя.

Проведений аналіз дозволяє розкрити психологічні механізми і сформулювати положення, що визначають технології розвитку ціннісного ставлення до здоров'я, необхідного для формування здорового способу життя школярів:

1. Розвиток ставлення до здоров'я і формування установки на здоровий спосіб життя відбувається тільки при організації практичної діяльності, результат якої повинен передбачатися або плануватися спочатку вчителем (тренером), згодом самим суб'єктом.

2. Розвиток відносини повинен забезпечуватися розвитком усіх компонентів: емоційного, практичного, пізнавального, поступального, а педагогічні впливи здійснюються по емоційному, практичному та когнітивному каналах.

3. На різних етапах (рівнях) розвитку провідні ролі відіграють різні компоненти відносин. На низькому рівні провідна роль належить емоційному компоненту, на середньому - практичному. Високий рівень забезпечується, в першу чергу, розвитком когнітивного і поступального компонентів, що визначають пізнавальний і етичний тип відносини.

4. Перехід від ситуативної мотивації до довгострокової, що має форму установки, відбувається на основі зворотної інформації. Успішність оздоровчих дій в формі особистого задоволення або зовнішньої похвали з боку педагога, одержуваної систематично, породжує задоволеність, а також в результаті зближення мотивів спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності та використання механізму «інтелектуалізації емоцій», коли позитивні емоції своєчасно підкріплюються особистісно-значущою позитивною інформацією.

5. Зміна емоційно-естетичного типу на більш дієві - практичний та пізнавальний, відбувається на основі нових потреб, що виникають тільки в процесі діяльності, тому необхідна така діяльність, яка спочатку задовольняла естетичні потреби, а потім сама ставала потребою, породжує пізнавальні та практичні інтереси.

6. З огляду на єдність цілей і спільність засобів, а також природні потреби школярів у руховій активності, спілкуванні та фізичному вдосконаленні, основою такої діяльності може бути тільки фізкультурна діяльність з оздоровчою або спортивною спрямованістю, валеологічні цінності якої включають в себе весь його ціннісний зміст.

7. Успішність оздоровчої дії визначається постановкою особисто-орієнтованих завдань, що знаходять емоційний відгук у підлітків, пов'язаних з наявними у них практичним досвідом, тобто ті що представляють для них особистісний сенс.

8. Реальна оцінка і самооцінка готовності до здорового способу життя, необхідні для постановки особистісних цілей оздоровчої діяльності, повинна ґрунтуватися на показниках фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості, діагностики знань і умінь здорового способу життя, рівня і типу суб'єктивного ставлення до здоров'я.

9. Досягненню особистісних оздоровчих цілей і реалізації індивідуальних планів сприяє організована колективна діяльність, цілі і завдання якої, можуть носити суспільну значимість (наприклад, участь або перемога в шкільних чи інших змаганнях). Взаємозв'язок і взаєминами, що виникають в процесі цієї діяльності: дружба, наслідування, суперництво, співробітництво та інші, грають важливу роль у формуванні цілей і суб'єктивних відносин особистості. Колективна діяльність повинна бути організована так, щоб її виконання забезпечувало кожному учаснику його особистісний розвиток. Поєднання особистих і колективних цілей розширює і підсилює мотиваційне поле.

Педагогічними умовами формування ціннісного ставлення до здоров'я у фізичному вихованні учнівської молоді є:

- створення ціннісно-орієнтованого простору здорового способу життя;
- інтеграція форм основної навчальної діяльності та додаткової освіти;
- спрямованість фізичного виховання на формування потреби в здоров'ї та мотивів здорового способу життя;
- розширення змісту фізичного виховання за рахунок валеологічних знань, умінь і навичок;
- врахування вікових та гендерних відмінностей, а також загальних закономірностей розвитку ставлення до здоров'я при організації педагогічного процесу;
- комплектування навчальних груп з урахуванням інтересів учнів до певного виду спорту в сфері здорового способу життя;
- організація особистісно-орієнтованого фізичного виховання з урахуванням характеристик ставлення до здоров'я, фізичної культури і спорту;
- стимулювання пізнавальної та практичної активності в сфері здорового способу життя;
- здійснення діяльності по самооцінці та планування учнями індивідуальної оздоровчої активності;
- організація моделювання зразків здорового способу життя;
- єдність і взаємозв'язок розвитку всіх компонентів ціннісного ставлення до здоров'я.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** Сформульовані положення дозволяють зробити висновок, що педагогічна технологія формування здорового способу життя заснована на закономірностях розвитку суб'єктивного ставлення до здоров'я і фізичної культури і спорту, знанні провідних компонентів і типів відносин, характерних для кожного етапу вікового розвитку, спрямована на створення ціннісно-орієнтованого простору шляхом інтеграції різних форм основної та додаткової освіти спортивно-оздоровчої та фізкультурно-оздоровчої спрямованості та являє собою особистісно-орієнтований педагогічний процес, який реалізується з урахуванням індивідуальних характеристик ставлення до здоров'я.

Метою представленої технології першочергово виступає формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя, а завдання, пов'язані з розвитком основних її компонентів, вирішуються при дотриманні принципів оздоровчої спрямованості, всебічного розвитку особистості, самоактуалізації, індивідуалізації, суб'єктивності, свободи вибору, творчості та успіху, довіри і підтримки, з використанням методів діалогу, діагностики і самодіагностики, педагогічної підтримки, створення ситуації вибору і успіху, ігрових і рефлексивних методів і прийомів.

#### Література

1. Анохин, П.К. Избранные труды: Системные механизмы высшей нервной деятельности / П.К. Анохин. - М.: Наука, 1979. - 455 с.
2. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. - М.: Медицина, 1975. - 447 с.

3. Бабич В.І. Стан професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів / В.І. Бабич // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 48. – С. 213-217.

4. Байдюк М.Ю., Маланій В.І., Кузнецова Н.М., Тодераш В.Д. Педагогічні умови і вимоги до організації режиму рухової активності молодших школярів у навчальний та позанавчальний час. Інноваційна педагогіка: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій. Спецвипуск. Причорноморськ. Видавничий дім «Гельветика». 2020. С. 11-15.

5. Безкопильний О.О. Модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі / О.О. Безкопильний, Л.П. Суцценко. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2018. – №3. – С. 56–59.

6. Бех І.Д. Виховання особистості : у 2 кн. ред. / І.Д. Бех; О.І. Цибульська. – К. : Либідь, 2003. – С. 280.

7. Бухановська Т.М. Стан здоров'я сучасних школярів, шляхи його збереження та поліпшення / Т. М. Бухановська, Л. О. Мальцева, Л. В. Андрейчин. // Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України, державна установа. – 2012. – №1. – С. 44–50.

8. Єжова О.О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія / Ольга Єжова. – Суми : Вид-во «МакДен», 2011. – 412 с.

9. Мосейчук Ю.Ю. Формування ціннісного ставлення до культури здоров'я як основна вимога професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Ю.Ю. Мосейчук. // Збірник наукових праць "Педагогічні науки". – 2019. – С. 128–133.

10. Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М. Оржеховська. // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя: Психологопедагогічні науки. – 2011. – №4. – С. 29–31.

11. Педагогічні умови формування духовно-ціннісних орієнтацій старшокласників у процесі занять фізичною культурою / О. Ажиппо, Ю. Мосейчук, Ю. Курнишев, І. Боднар. // Інноваційна педагогіка. – 2020. – С. 201–206.

12. Письменний О.М. Сучасний стан фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку / О.М. Письменний, А.С. Ярошенко. // Засоби фізичного виховання у формуванні та укріпленні здоров'я підростаючого покоління: матер. наук.-прак. конф. (Кривий Ріг, 15 листопада 2018 року). – Кривий Ріг: КДПУ. – 2018. – С. 69–79.

#### Reference

1. Anokhyn, P.K. Yzbrannyye trudy: Systemnye mekhanizmy vysshei nervnoi deiatelnosti / P.K. Anokhyn. - M.: Nauka, 1979. - 455 s.

2. Anokhyn, P.K. Ocherky po fyzyolohyy funktsyonalnykh system / P.K. Anokhyn. - M.: Medytsyna, 1975. - 447 s.

3. Babych V.I. Stan profesiinoi pidhotovky maibutnykh uchyteli fizychnoho vykhovannia do formuvannia kultury zdorovia shkoliariv / V.I. Babych // Problemy osvity: nauk.-metod. zb. / Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy, Instytut innovatsiinykh tekhnolohii i zmistu osvity. – 2006. – Vyp. 48. – S. 213-217.

4. Baidiuk M.lu., Malanii V.I., Kuznetsova N.M., Toderash V.D. Pedagogichni umovy i vymohy do orhanizatsii rezhymu rukhovoi aktyvnosti molodshykh shkoliariv u navchalnyi ta pozanavchalnyi chas. Innovatsiina pedahohika: naukovyi zhurnal Prychornomorskoho naukovo-doslidnoho instytutu ekonomiky ta innovatsii. Spetsvypusk. Prychornomorsk. Vydavnychiy dim «Helvetyka». 2020. S. 11-15.

5. Bezcopylniy O.O. Model pidhotovky maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury do zdoroviazberezhualnoi diialnosti v osnovnii shkoli / O.O. Bezcopylniy, L.P. Sushchenko. // Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. – 2018. – №3. – S. 56–59.

6. Bekh I.D. Vykhovannia osobystosti : u 2 kn. red. / I.D. Bekh; O.I. Tsybul'ska. – K. : Lybid, 2003. – S. 280.

7. Bukhanovska T.M. Stan zdorovia suchasnykh shkoliariv, shliakhy yoho zberezhennta ta polipshennia / T. M. Bukhanovska, L. O. Maltseva, L. V. Andreichyn. // Ukrainskyi instytut stratehichnykh doslidzhen MOZ Ukrainy, derzhavna ustanova. – 2012. – №1. – S. 44–50.

8. Iezhova O.O. Formuvannia tsinnisnoho stavlennia do zdorovia v uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv : monohrafiia / Olha Yezhova. – Sumy : Vyd-vo «MakDen», 2011. – 412 s.

9. Moseichuk Yu.lu. Formuvannia tsinnisnoho stavlennia do kultury zdorovia yak osnovna vymoha profesiinoi pidhotovky maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury / Yu.lu. Moseichuk. // Zbirnyk naukovykh prats "Pedagogichni nauky". – 2019. – S. 128–133.

10. Orzhekhovska V.M. Zdoroviazberezhualne navchannia i vykhovannia: problemy, poshuk / V.M. Orzhekhovska. // Naukovi zapysky NDU im. M. Hoholia: Psykholohopedagogichni nauky. – 2011. – №4. – S. 29–31.

11. Pedagogichni umovy formuvannia dukhovno-tsinnisnykh oriientatsii starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu / O. Azhyppo, Yu. Moseichuk, Yu. Kurnyshiev, I. Bodnar. // Innovatsiina pedahohika. – 2020. – S. 201–206.

12. Pysmennyi O.M. Suchasnyi stan fizychnoho zdorovia ditei molodshoho shkilnoho viku / O.M. Pysmennyi, A.S. Yaroshenko. // Zasoby fizychnoho vykhovannia u formuvanni ta ukriplenni zdorovia pidrostaiuchoho pokolinnia: mater. nauk.-prak. konf. (Kryvyi Rih, 15 lystopada 2018 roku). – Kryvyi Rih: KDPU. – 2018. – S. 69–79.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).07  
УДК 796.323.2

Балацька Л.В.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м.Чернівці  
Григоришина Т.Б.  
викладач,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м.Чернівці  
Головачук В.В.  
викладач,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ НА ТЕХНІЧНІ ПОКАЗНИКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПОЧАТКОВОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ

В час бурхливого розвитку баскетболу, чоловіча збірна України займає низькі позиції в світовому рейтингу. Аналізуючи ситуацію, що склалася, провідні тренери дійшли висновків, що потрібно шукати нові технології підготовки починаючи з початкових груп ДЮСШ, СДЮСШ і т.д. Використовуючи засоби степ аеробіки в тренувальному процесі пропонуємо поєднувати і послідовно заміщувати подібні за структурою кроки степ аеробіки на елементи баскетболу. **Результати.** За результатами проведеного педагогічного експерименту баскетболісти експериментальної групи показали достовірний приріст, на рівні  $P=0,05$  за показниками штрафних кидків та пересування в захисній стійці баскетболіста. Середньогрупові значення штрафних кидків до експерименту становили  $4,29+0,74$  і  $6,41+0,59$  після його завершення. Середня швидкість переміщення в захисній стійці баскетболіста після закінчення експеримента зросла і склала  $22,72+0,60$  с. Показник передачі м'яча в стінку в експериментальній групі до початку експерименту становив  $27,33+1,76$  і  $34,19+1,35$  після закінчення, що свідчить про достовірний приріст результатів на рівні  $P<0,01$ . Отримані дані в показниках ведення м'яча свідчать про істотні і достовірні зміни. Баскетболісти експериментальної групи збільшили показники з  $11,65+0,24$ с до  $10,38+0,18$ с, дані достовірні на рівні  $P<0,001$ . **Висновки.** Спеціальні комплекси степ аеробіки сприяють підвищенню технічних показників баскетболістів початкової групи підготовленості.

**Ключові слова:** баскетбол, степ аеробіка, початкова підготовка, технічна підготовленість, ДЮСШ.

**Балацкая Л.В., Григоришина Т.Б., Головачук В.В. Влияние средств аэробики на технические показатели баскетболистов начальной группы подготовки.** Во время бурного развития баскетбола, мужская сборная Украины занимает низкие позиции в мировом рейтинге. Анализируя сложившуюся ситуацию, ведущие тренеры пришли к выводу, что нужно искать новые технологии подготовки, начиная с начальных групп ДЮСШ, СДЮСШ и т.д. Используя средства степ аэробики в тренировочном процессе предлагаем сочетать и последовательно замещать подобные шаги степ аэробики на элементы баскетбола. **Результаты.** По результатам проведенного педагогического эксперимента баскетболисты экспериментальной группы показали достоверный прирост на уровне  $P = 0,05$  по показателям штрафных бросков и передвижениям в защитной стойке баскетболиста. Среднегрупповые значения штрафных бросков составляли  $6,41+0,59$  после его завершения. Средняя скорость перемещения в защитной стойке баскетболиста после окончания эксперимента выросла и составила  $22,72+0,60$ с. Показатель передачи мяча в стенку  $34,19+1,35$  после окончания, свидетельствует о достоверном приросте результатов на уровне  $P < 0,01$ . Полученные данные ведения мяча выросли до  $10,38+0,18$ с, достоверны на уровне  $P < 0,001$ . **Выводы.** Специальные комплексы степ аэробики способствуют повышению технических показателей баскетболистов начальной группы подготовленности.

**Ключевые слова:** баскетбол, степ аэробики, начальная подготовка, техническая подготовленность, ДЮСШ.

**Balatska L, Hryhoryshyna T., Golovachuk V. Influence of aerobics on the technical indicators of basketball players of the initial training group.** During the rapid development of basketball, the men's national team of Ukraine occupies low positions in the world rankings. Analyzing the current situation, the leading coaches came to the conclusion that it is necessary to look for new training technologies starting from the initial groups of CYSS (children's and youth sports school), etc. Using step aerobics in the training process, we propose to combine and consistently replace similar in structure steps of step aerobics with elements of basketball. **Research findings.** According to the results of the pedagogical experiment, the basketball players of the experimental group showed a significant increase, at the level of  $P=0,05$  in terms of free throws and movement in the basketball player's defensive position. The average group values of free throws before the experiment were  $4.29 + 0.74$  and  $6.41 + 0.59$  after its completion. The average speed of movement in the basketball player's defensive position after completion of the experiment increased and amounted to  $22.72 + 0.60$  sek. The indicator of passing the ball to the wall in the experimental group before the experiment was  $27.33 + 1.76$  and  $34.19 + 1.35$  after the completion, which indicates a significant increase in results at the level of  $P<0,01$ . The data obtained in the indicators of the ball dribbling indicate significant and trustworthy changes. Basketball players of the experimental group increased the indicators from  $11.65 + 0.24$ s to  $10.38 + 0.18$ s, the data are



reliable at the level of  $P < 0,001$ . **Conclusions.** Special complexes of step aerobics promote increase of technical indicators of basketball players of the initial training group.

**Key words:** basketball, step aerobics, initial training, technical preparedness, CYSS.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Під час бурхливого розвитку баскетболу, українська чоловіча збірна України з баскетболу за показниками рейтингів показує значне зниження результатів. Найвище досягнення на міжнародних офіційних змаганнях – Чемпіонат Європи 2013р. – 6 місце; учасники Чемпіонату світу в 2014 році в Іспанії; результати чемпіонатів Європи (1993 р., 1995р.) – не пройшла кваліфікацію; 2001р. чемпіонат Європи – 14 місце; 2003р. – 14 місце; 2005р. – 16 місце; 2007р., 2009р. не пройшла кваліфікацію; 2011р. – 17 місце; 2013р. – 6 місце; 2015 р. – 22 місце; 2017 – 15 місце [1, 4, 6, 15].

Провідні тренери та фахівці у вітчизняному баскетболі виділяють безліч чинників, які впливають на ситуацію, що склалася. [3,5,8,16]. По-перше, розпад СРСР, призив до переформування тренерського штабу і команд, порушилася цілісна система підготовки гравців. Виник гострий дефіцит дитячих тренерів, що різко знизило ефект підготовки резерву в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ). Вищезазначені фактори спровокували збільшення в командах числа легіонерів, як правило, американських і європейських гравців. По-друге, застарілі технології підготовки команд. Розрив між рівнем майстерності гравців в професійних клубах і підготовленістю молодого резерву в ДЮСШ дуже великий і не відповідає світовому рівню. По-третє, слабка матеріальна база спортивних установ: брак тренувальних майданчиків, відсутність тренажерів, якісного інвентарю та відповідно медичного забезпечення. Федерація баскетболу України бачить вирішення проблеми, що склалася у впровадженні інноваційних засобів і методів в процесі підготовки баскетболістів.

Таким чином, наявність практичної потреби в більш досконалих технологіях підготовки спортивного резерву в ігрових видах спорту змушує шукати нові шляхи модернізації тренування баскетболістів на різних етапах навчально-тренувального процесу [7].

Степ аеробіка довела свою ефективність і набула широкого поширення, як ефективний засіб розвитку витривалості і координаційних здібностей, в фігурному катанні, боксі, футболі, боротьбі та інших видах спорту. Однак на сьогоднішній день немає науково-обґрунтованої методики застосування засобів степ аеробіки в тренуванні баскетболістів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В теперішній час проблемі підготовки баскетболістів на різних етапах тренувального процесу присвячений досить широкий спектр робіт. А.В. Крутиков, В.П. Черемісін в своїх дослідженнях наголошують на необхідності інтегрування фізичної та технічної підготовки юних баскетболістів. [22,27].

В.М. Жерновніков в своїй роботі доводить необхідність і ефективність комплексного розвитку рухових здібностей баскетболістів, тоді як В.А. Кудряшов і Р.В. Мірошникова доводять ефективність пріоритетного розвитку швидко-силових здібностей юних баскетболістів [6, 9, 10, ].

Однак використання засобів степ аеробіки вже на початковому етапі підготовки як додатковий засіб до тренувального процесу потрібно вивчати та удосконалювати.

**Мета статті** – перевірити застосування засобів степ аеробіки на технічну підготовку баскетболістів початкової групи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Методика використання засобів степ аеробіки в підготовці баскетболістів на етапі початкової підготовки має набір елементів характерних тільки для цього виду фізичної активності.

Степ аеробіка представляє собою синтез загальнорозвиваючих гімнастичних і танцювальних вправ, виконуваних без пауз і відпочинку, безперервним методом під музичний супровід. Основним засобом степ аеробіки є базові кроки [2].

Всі кроки виконується на чотири рахунки, розрізняють прості кроки, перший рахунок яких завжди починається з однієї і тієї ж ноги (Simple) і кроки зі зміною ноги, при виконанні яких відбувається зміна провідної ноги (Alternative). Розучування кроків аеробіки походить від простого до складного, від базових кроків (march - M, step touch - ST) до їх різновидів [8].

Слід зазначити, що вже до 7-річного віку діти засвоюють різні рухові навички (катаються на ковзанах, лижах, займаються бігом, плаванням). Ігри для дітей віком від 7 років стають більш координованими, які вимагають влучності, точності рухів. З цього віку, як вважають спеціалісти, їм цілком під силу заняття аеробікою: класичної, степ-аеробікою, танцювальними видами (наприклад, хіп-хоп), аква-аеробікою, аеробікою з елементами східних видів единоборства і ін. [12, 13].

Етап початкової технічної підготовки в баскетболі включає в себе оволодіння елементами переміщень, зупинок, стійок, поворотів, імітація кидкових рухів без м'яча. В нашу методику ми включили такі елементи техніки баскетболу: *індивідуальні дії без м'яча* (захисну стійку, переміщення в захисній стійці, імітація кидка з місця, імітація кидка, імітація подвійного кроку, зупинка стрибком, імітація кидка, зупинка двома кроками, імітація кидка; та *індивідуальні дії з м'ячем* (ведення м'яча однією рукою, переведення м'яча перед собою, переведення м'яча під ногою)[9,10,14].

Методика використання засобів степ аеробіки в технічній підготовці баскетболістів включала в себе вправи, які доступні для баскетболістів на етапі початкової підготовки і не вимагають додаткового розучування. Здійснюються методичні вказівки, відзначаються і усуваються помилки. Технічні елементи з м'ячем виконуються тільки після освоєння індивідуальних дій без м'яча [3,5,16].

Введення елементів баскетболу в степ аеробіку відбувається в напрямку вдосконалення одного технічного

елементу в усі складні прийоми, завдяки чому відбувається автоматизація руху і розширюється діапазон застосування цього технічного елемента.

В нашій методиці пропонується поєднання і послідовне заміщення подібних за структурою кроків степ аеробіки на елементи баскетболу. Нижче представлений крок степ аеробіки та його трансформація:



Програма застосування такого підходу на етапі початкової підготовки баскетболістів впроваджувалась 4 місяці, і включала 40 занять. Проводилась в рамках навчально-тренувальних занять – 2 рази в тиждень, тривалістю 60 хв.

На першому етапі, що тривав 2 місяців (20 занять) засвоювались базові кроки з нескладної хореографії.

Розроблені комплекси включали елементи техніки баскетболу без м'яча.

Під час другого етапу (2 місяці, 20 занять) – засвоєння складної хореографії, а саме елементів техніки з м'ячем. На даному етапі формувалися здібності виконувати елементи техніки баскетболу в ускладнених умовах під музикальний супровід за заданим ритмом.

Таблиця 1.1.

Показники технічної підготовленості баскетболістів на початок педагогічного експерименту, ( $X \pm m$ )

№ п / п	Показники тестових вправ	Контрольна група, (n = 22)	Експериментальна група, (n = 23)	P
1.	Ведення м'яча, с	11,62 ± 0,22	11,65 ± 0,24	> 0,05
2.	Передача м'яча в стіну за 30 с, к-ть разів	27,04 ± 2,48	27,33 ± 1,76	> 0,05
3.	Штрафні кидки, к-ть разів	4,20 ± 0,70	4,29 ± 0,74	> 0,05
4.	Пересування в захисній стійці, м	24,80 ± 0,23	24,78 ± 0,76	> 0,05

Перевіривши основні технічні показники початкових груп, тестування показує, що рівень підготовки у контрольній і експериментальній групі на рівні  $P > 0,05$ , що дає можливість говорити про однаковий рівень технічної підготовленості до початку педагогічного експерименту (табл. 1.1.).

Після завершення педагогічного експерименту було проведено кінцеве тестування показників технічної підготовленості (табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Показники технічної підготовленості баскетболістів по завершенню педагогічного експерименту, ( $X \pm m$ )

№ п/п	Тести	Контрольна			Експериментальна		
		До експер.	Після експер.	P	До експер.	Після експер.	P
1	Ведення м'яча, с	11,62± 0,22	11,34± 0,35	>0,05	11,65± 0,24	10,38± 0,18	<0,001
2	Передача м'яча в стіну за 30с, к-сть	27,04± 2,48	30,40±2,27	> 0,05	27,33± 1,76	34,19± 1,35	<0,01
3	Штрафні кидки, к-сть	4,20± 0,70	5,30 ± 0,56	> 0,05	4,29± 0,74	6,41± 0,59	<0,05
4	Переміщення в захисній стійці, м	24,80±0,23	23,91± 0,73	> 0,05	24,78± 0,76	22,72± 0,60	<0,05

Аналіз підсумкових показників технічної підготовленості експериментальної групи виявив достовірний приріст на рівні  $P=0,05$  за показниками штрафних кидків і пересування в захисній стійці баскетболіста. Середньогрупові значення штрафних кидків до експерименту становили 4,29 +0,74 і 6,41+0,59 після його завершення. Середня швидкість переміщення в захисній стійці баскетболіста після закінчення експеримента зросла і склала 22,72+0,60 с. Показник передачі м'яча в стінку в експериментальній групі до початку експерименту становив 27,33+1,76 і 34,19+1,35 після закінчення, що свідчить про достовірний приріст результатів на рівні  $P<0,01$ . Отримані дані в показниках ведення м'яча свідчать про істотні і достовірні зміни. Баскетболісти експериментальної групи збільшили показники з 11,65+0,24 с до 10,38+0,18 с, дані достовірні на рівні  $P<0,001$ .



**Висновки.** Завдяки трансформації базових кроків степ аеробіки в технічні елементи баскетболу можна створити умови для виконання технічних елементів в ситуаціях підвищеної координаційної складності, що відповідає характеру ігрових моментів баскетболу.

Таким чином, в результаті порівняльного аналізу отриманих даних можна зробити висновок, що баскетболісти експериментальної групи підвищили рівень розвитку технічної підготовленості, ніж в контрольній групі. У контрольній групі також відбулися позитивні зміни в показниках технічної підготовленості однак, вони не були статистично значущими. Отримані, в ході педагогічного експерименту, результати підтвердили ефективність розробленої нами методики занять степ аеробікою на початковому етапі навчання баскетболістів.

**Перспективи подальших розвідок.** Подальші дослідження будуть спрямовані на статистичну обробку результатів методики застосування степ аеробіки на фізичні та функціональні показники баскетболістів початкової групи підготовки.

#### Література

1. Балацька Л. В. Аналіз напрямків роботи розвитку міжнародної діяльності ФІБА. / Головачук В. В., Григоришина Т. Б. // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2019 – № 31. С. 8- 14.
2. Бойко Г. Л. Використання засобів прикладної аеробіки на заняттях оздоровчої спрямованості з баскетболу / Г. Л. Бойко, Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, Д. М. Мішук // Пед. псих. та мед.-біол. проблеми ФВ і С. – 2010. – №6. – С. 10 – 13.
3. Вознюк Т. В. Експертна оцінка структури діяльності кваліфікованих баскетболісток. / Т. В. Вознюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця, 2004. – С. 179-181.
4. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fiba.com/>
5. Зубарев, Ю.А. Учебно-методические рекомендации для занятий в секции по баскетболу / Ю.А. Зубарев, В.Е. Калинин, Е.В. Дивинская. - 2-е изд., перераб. и доп. - Волгоград: ВГАФК, 1999. - 72 с.
6. Жерновников, В.М. Экспериментальное обоснование начальной спортивной подготовки и ее влияние на формирование афферентных систем и навыков игровой деятельности у детей 11-13 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.М. Жерновников. - М., 1975. - 16 с.
7. Україна зберігає місце в топ-10 світового рейтингу з баскетболу 3x3 <https://fbu.ua/news/24-serpnya-na-hreshchatiku-vidbudetsya-final-chempionatu-ukrayini-z-basketbolu-3h3>
8. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
9. Несен О. О., Ширяєва І.В., Євтушенко І.М. Удосконалення технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років на базі розвитку координаційних та швидкісно-силових здібностей СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ СПОРТИВНИ ИГРИ SPORTIVNYE IGRY – науковий журнал. Харків – 2018 №1(7).
10. Кудряшов, В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов/ В.А. Кудряшов, Р.В. Мирошникова. - Минск, 1970. - 136 с.
11. Корнеев, Р.А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.А. Корнеев. - МГАФК - Малаховка, 2003. - 27с.
12. Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: метод, пособие / Г.О. Краснова, Ю.В. Пармузина. - Волгоград, 2001. - 14с.
13. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
14. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. / Д. И. Нестеровский. – М. : Academia, 2006. – 336 с.
15. Отчет президента федерации баскетбола Украине о работе ФБУ за 2007-2011 г.г. 2011 <https://basket.com.ua/news/3831.htm>.
16. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Підручник. К.: Олімпійська література. 2004. С. 22

#### References

1. Balatska L. V., Holovachuk V. V., Hryhoryshyna T. B (2019). Analiz napriamkiv roboty rozvytku mizhnarodnoi diialnosti FIBA.. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seria: Fizychna kultura. № 31. S. 8-14.
2. Boiko H. L., L. V. Anikeienko, V. M. Yefremenko, D. M. Mishchuk (2010) Vykorystannia zasobiv prykladnoi aerobiky na zaniattiakh ozdorovchoi spriamovanosti z basketbolu Ped. psyk. ta med.-biol. problemy FV i S. №6. S. 10–13.
3. Vozniuk T. V. (2004) Ekspertna otsinka struktury diialnosti kvalifikovanykh basketbolistok. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. Vyp. 5. Vinnytsia. S. 179-181.
4. Vsesvitnia federatsiia basketbolu. Ofitsiinyi sait. Kod dostupu: <http://www.fiba.com/>
5. Zubarev, Yu.A., V.E. Kalynyn, E.V. Dyvynskaia (1999). Uchebno-metodycheskye rekomendatsyy dlia zaniaty v sektsyY po basketbolu. 2-e yzd., pererab. y dop. Volhohrad: VHAFK, 72 s.
6. Zhernovnykov, V.M. Eksperymentalnoe obosnovanye nachalnoi sportyvnoi podhotovky y ee vlyiany na formyrovanye afferentnykh system y navykov yhrovoi deiatelnosti u detei 11-13 let: Avtoref. dys. ... kand. ped. Nauk. M., 1975. 16 s.
7. Ukraina zberihaie mistse v top-10 svitovoho reitynhu z basketbolu 3kh3 <https://fbu.ua/news/24-serpnya-na-hreshchatiku-vidbudetsya-final-chempionatu-ukrayini-z-basketbolu-3h3>.

8. Menshykh O. E., Kostohryz-Kulykova N. V., Petrenko Yu. O. (2014) Novitni fitnes-tehnolohii u roboti sportyvnykh sektsii vyshchykh navchalnykh zakladiv: navch.-metod. posib. Cherkasy: ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho, 84 s.
9. Nesen O. O., Shyriaieva I.V., Yevtushenko I.M. (2018) Udoshkonalennia tekhnichnoi pidhotovlenosti basketbolistiv 10-11 rokiv na bazi rozvytku koordynatsiinykh ta shvydkisno-sylovykh zdbnostei SPORTYVNYE YHRЫ SPORTYVNI IHRY SPORTIVNYE IGRY. naukovyi zhurnal. Kharkiv. №1(7).
10. Kudriashov, V.A., R.V Myroshnykova (2005). Fyzycheskaia podhotovka unykh basketbolystov. Mynsk, 136 s.
11. Korneev, R.A. (2003) Orhanyzatsiia atletycheskoi podhotovky kvalyfytyrovannykh basketbolystov na etapakh makrotsykla: Avtoref. dys. ... kand. ped. Nauk. MHA FK Malakhovka, 27 s.
12. Krasnova, H.O., Yu.V. Parmuzyna (2001). Metodyka prepodavanyia ozdorovyitelnoi aэrobiky: metod, posobyе. Volhohrad, 14 s.
13. Kuper, K. (2021). Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура у спорт, 1989. 224 s.
14. Nesterovskiy D. Y. (2006). Basketbol. Teoriya y metodyka obucheniya. M.: Academia, 336 s.
15. Otchet prezidenta federatsyy basketbola (2011) Ukrayne o rabote FBU za 2007-2011 h.h. <https://basket.com.ua/news/3831.htm>.
- Poplavskiy L.Iu. (2004). Basketbol. K.: Olimpiiska literatura. S. 22

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).08

*Балашов Д. І.*

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми*

*Бермудес Д. В.*

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики спорту  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми*

*Возний А. П.*

*кандидат філософських наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту  
Сумського державного університету, м. Суми*

## ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

У статті з'ясовано, що сьогодні у освітан пріоритетними є не тільки питання навчання і виховання, а і проблеми фізичного здоров'я учнівської молоді. Визначено, що рухова активність це – цілеспрямоване здійснення людиною рухових дій, спрямованих на удосконалення різних показників його фізичного потенціалу та засвоєння рухових цінностей фізичної та спортивної культури. Досліджено, рухову активність учнів основної школи. За результатами педагогічного експерименту визначено, що індекс рухової активності дівчат контрольної і експериментальної груп та у хлопців контрольної і експериментальної груп не відповідає нормам об'єму рухової активності підлітків 12–13 років. Рухова активність у досліджуваних хлопців і дівчат основної школи є недостатньою.

Перспективним для подальших досліджень вважаємо розробку та впровадження у процес позакласних занять фізичною культурою комплексів вправ з використанням популярних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності для підвищення рухової активності учнів основної школи.

**Ключові слова.** Рухова активність, фізична культура, фізичне виховання, фізкультурно-рекреаційна діяльність, учні, основна школа.

**Балашов Д. І., Бермудес Д. В., Возний А. П. Исследование двигательной активности учащихся основной школы.** В статье выяснено, что сегодня у педагогов приоритетными являются не только вопросы обучения и воспитания, а и проблемы физического здоровья учащейся молодежи. В рекомендациях парламентских слушаний о состоянии молодежи в Украине «Молодежь за здоровый образ жизни» указано, что вопросы формирования и укрепления здоровья школьников остаются сложным и даже угрожающим для национальной безопасности Украины. Анализом научной литературы по проблеме исследования определено, что двигательная активность это - целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и усвоения двигательных ценностей физической культуры и спорта. Целью статьи было исследование двигательной активности учащихся основной школы. Для решения поставленной цели был использован метод Фремингемского исследования. Согласно методу Фремингемского исследования суточной двигательной активности, двигательная активность человека делится на пять уровней: базовый, сидячий, малый, средний и высокий. В педагогическом эксперименте приняли участие учащиеся основной школы (девушки и юноши в возрасте 12–13 лет).

Указанный метод позволил определить суточную двигательную активность учащихся основной школы. Подсчетами индекса двигательной активности определено, что интегральная характеристика суммарной суточной двигательной активности девушек контрольной группы – 28,9±2,43 балла, экспериментальной группы – 29,8±2,78 балла юношей контрольной группы – 31,4±4,33 балла, экспериментальной группы – 32,4±2,51 балла. По результатам педагогического эксперимента установлено, что индекс двигательной активности девушек

контрольной и экспериментальной групп и юношей контрольной и экспериментальной групп не соответствует нормам объема двигательной активности подростков 12–13 лет. Двигательная активность у исследуемых учеников основной школы недостаточна. Отмечено, что для подросткового возраста рекомендуется ежедневно тратить на занятия физической культурой не менее 2 часов.

Перспективным для дальнейших исследований считаем разработку и внедрение в процесс внеклассных занятий физической культурой комплексов упражнений с использованием популярных средств физкультурно-рекреационной деятельности для повышения двигательной активности учащихся основной школы.

**Ключевые слова.** Двигательная активность, физическая культура, физическое воспитание, физкультурно-рекреационная деятельность, учащиеся, основная школа.

**Balashov Dmytro, Bermudes Diana, Voznyi Andrei. The research of the movement activity of the basic school pupils.** The research has made it possible to find out that contemporary teachers prioritize not only different aspects of education but also issues of physical health of the schoolchildren. The Recommendations of the Parliamentary debates about the condition of the youth in Ukraine "The youth is for healthy lifestyle" point out that the problems of health formation and strengthening remain difficult and even threatening for the national security of Ukraine. The scientific literature analysis on the problem researched defines movement activity as a purposeful movement process performed by a person and aimed at the improvement of different indicators of one's physical potential and mastering movement values of the physical culture and sport. The article is aimed at the research of the movement activity of the basic school pupils. To achieve the tasks set we use Fremingham research method. In accordance with this method of investigation of diurnal movement activity of a person, it can be divided into five levels: basic, sedentary, low, medium and high. The experiment covered schoolchildren of the basic school (boys and girls aged 12-13).

The mentioned above method has made it possible to find out diurnal movement activity of basic school children. Calculations of the movement activity index have determined that integral characteristic of the cumulative diurnal movement activity of the girls from test group is  $28,9 \pm 2,43$  points, from experimental group is  $29,8 \pm 2,78$ ; cumulative diurnal movement activity of the boys from the test group is  $31,4 \pm 4,33$  points, from experimental group is  $32,4 \pm 2,51$  points. The results of the conducted experiment prove that movement activity index of girls from both test and experimental group as well as the movement activity index of boys from the same groups do not meet the requirements of the amount of movement activity of the teenagers aged 12-13. Movement activity of the schoolchildren covered by the research is inadequate. It is stated that teenagers are recommended to devote at least two hours daily to their physical culture.

Prospects of further research can be working out and integrating sets of exercises with popular techniques of physical and recreational activity into extracurricular classes of physical education in order to increase movement activity of the basic school pupils.

**Keywords:** movement activity, physical culture, physical education, physical and recreational activity, pupils (schoolchildren, students), basic school.

**Постановка проблеми.** Виховання здорового покоління, гармонійно розвинутого фізично і духовно – одне з основних завдань сучасного суспільства. В суспільстві, що побудоване на гуманістичних і демократичних принципах здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави.

Сьогодні у освітан пріоритетними є не тільки питання навчання і виховання, а і проблеми фізичного здоров'я учнівської молоді. У рекомендаціях парламентських слухань щодо становища молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя» зазначено, що питання формування і зміцнення здоров'я школярів залишається складним і навіть загрозливим для національної безпеки України.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними І. Калиниченко встановлено: 24% школярів утворюють групу здорових дітей, 32% – мають функціональні порушення і 44% – хронічні захворювання. Структуру поширеності захворювань серед дитячої популяції формують здебільшого хвороби дихання (48,6%), органів травлення (7,9%), ока та його придаткового апарату (5,4%), хвороби ендокринної системи, розлади харчування та порушення обміну речовин (5,3%), хвороби шкіри та підкіркової клітковини (4,6%), кістково-м'язової системи та сполучної тканини (4,5%), інфекційні та паразитарні хвороби (3,5%), хвороби нервової системи (3,3%) [6].

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2017) представлено аналіз сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності. Подано данні про те, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років (це не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин), середній рівень – 6% (2–3 заняття на тиждень), низький рівень – 33% населення (1–2 заняття на тиждень). Визначено, що для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля [9].

Отже, стан здоров'я учнівської молоді, низький рівень рухової активності стали поштовхом для розширення можливостей використання засобів фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

**Мета дослідження** полягає у дослідженні рухової активності учнів основної школи.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, педагогічне тестування.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізична культура на території України у другій половині XVIII – першій половині XIX століть базувалася на елементах народних ігор та розваг. Серед молоді були популярні народні

ігри на спритність, силу і швидкість. Дослідженнями встановлено, що за формою й змістом ці ігри містили значну частину елементів видів рухової активності, які саме зараз є модними серед молоді XXI століття. Як приклад можна згадати, такі види народних розваг, як катання на гойдалках, ковзання з гір на лижах, ковзанах і санчатах. Інакше кажучи, сучасні види фізкультурно-рекреаційних діяльності мають витoki ігор та розваг, які були традиційними майже три століття тому [4].

Зауважимо, що важливою формою фізкультурних занять на Західній Україні було фізичне виховання в навчальних закладах, основою якої були гімнастичні рухи та вправи, які мали назву «Руханка». Означену форму фізичної культури запровадив відомий учитель, філософ і педагог П. Франко.

Сьогодні питання формування і зміцнення здоров'я школярів залишається не менш актуальним, про що зазначено у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Зміни у розвитку цивілізації визначили домінуючу функцію рухової активності (спочатку вона була спрямована на захист від різних зовнішніх впливів та отримання їжі для виживання, з часом стала основою трудової та військової діяльності) [2]. Деякі дослідники, вказують на те, що ще два століття тому, фізичні навантаження людини були у рази вищими, порівняно із обсягом рухової активності у сучасному суспільстві.

За визначенням зарубіжних авторів загальноприйнятим сучасним визначенням рухової активності (physical activity) є будь-який рух тіла людини, що здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів та супроводжується додатковими затратами енергії [12].

Вид рухової активності, що приносить користь для здоров'я, покращує функціональні можливості без зайвої шкоди та ризику для організму визначають як оздоровча рухова активність (health-enhancing physical activity) [12].

З опорою на дослідження різних авторів Д. Балашов, визначає рухову активність «як цілеспрямоване здійснення людиною рухових дій, спрямованих на удосконалення різних показників його фізичного потенціалу та засвоєння рухових цінностей фізичної та спортивної культури». Дослідник доводить, що «спеціально організована рухова активність людини є природно й соціально необхідною потребою організму та особистості в підтримці гомеостазу, забезпечення морфологічних, функціональних, біомеханічних і психологічних умов реалізації програм їх розвитку в онтогенезі та подолання чинників, що цьому перешкоджають» [2].

У теорії фізичного виховання за редакцією Т. Круцевич термін «рухова активність» тлумачиться як рухова активність, що складається із обсягів рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності [7].

Педагоги та психологи рухову активність людини розглядають «як специфічну, базову у певному розумінні стихію, де народжується, розгортає себе людська сутність, де ця сутність рефлексивно себе реалізує» [3].

Отже, узагальнення теоретичних підходів до тлумачення поняття «рухова активність» дає можливість констатувати, що існує рухова активність освітнього характеру, професійного характеру, побутового характеру, реабілітаційного характеру, а також рухова активність задля переміщення до місця призначення.

Таким чином, необхідно наголосити, що означені види рухової активності, безумовно, мають позитивний вплив для організму для запобігання негативного впливу гіподинамії, яка посилюється останнім часом.

Дослідженнями визначено що рухова активність школярів України не відповідає нормативним фізіологічним показникам. Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості має лише кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен десятий студент [11]. Ці данні одні з гірших у Європі (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2010).

Зазначимо, що стрімкий розвиток цифрових технологій в українському суспільстві суттєво впливає на добір і пріоритетність засобів фізичного виховання молоді. Іншими словами, серед молодого покоління є модні тенденції рухової активності.

Д. Балашовим з'ясовано, що «у 1990-х роках минулого століття вчені Америки В. Штраус та Н. Хоув розробили та представили теорію поколінь. Згідно означеної теорії, кожне покоління має притаманний тип поведінки і цінності, які залежать від умов соціуму, в яких росла і виховувалась дитина. Вченими визначено, що модель поведінки покоління повторюється циклічно: кожне п'яте покоління за своїми цінностями та психологічними особливостями в деякій мірі схоже на перше. Усього виділяють чотири такі моделі – «Пророк», «Мандрівник», «Герой», «Художник». Представники покоління Z – «художники», хоч і нагадують «художників» 1925–1942 рр. (так зване «мовчазне покоління»), однак відрізняються від них принципово новим типом мислення та способом сприйняття інформації» [1; 2].

Отже, діти сучасності з малих років живуть в Інтернет-простір. І, якщо у дітей іншого покоління розвиток когнітивних процесів, емоційної, вольової сфери та інших психічних та психологічних особливостей відбувався через живе спілкування, то тепер, все частіше, це спілкування замінюється саме он-лайн середовищем. Тому можна припустити, що традиційне навчання у закладах освіти може не давати високі результати через ігнорування психологічних особливостей цифрових студентів.

Українські науковці В. Андрєєва, О. Кібальник, Т. Круцевич, Є. Приступа, О. Томенко та ін. засвідчують, що уроки фізичної культури в закладах освіти не забезпечують необхідного об'єму рухової активності, а також тренувального ефекту для організму, що розвивається [8; 10]. Все також залишається актуальною проблема збільшення рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти. Тому, дослідники наголошують на необхідності впровадження у процес фізичного виховання школярів сучасних фізкультурно-рекреаційних технологій, які популярні серед молоді і дають можливість активно спілкуватися з однолітками, отримувати дозу рухової активності, розвиватися фізично, а також відпочивати.

Отже, мета нашого дослідження полягала у аналізі рухової активності учнів основної школи. Для вирішення поставленої мети ми використовували метод Фремінгемського дослідження. Означений метод дав змогу визначити



добову рухову активність.

У педагогічному експерименті взяли участь учні основної школи (дівчата і хлопці віком 12–13 років, які навчаються у закладі загальної середньої освіти № 3 міста Суми).

Згідно методу Фремінгемського дослідження добової рухової активності, рухова активність людини поділяється на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній та високий.

Результати дослідження показали, що на малому рівні, до якого відноситься особиста гігієна, хода, витрачений час дівчат контрольної групи основної школи становив у середньому 1,25 години. На сидячий рівень, а саме пересування у транспорті, заняття в школі (окрім уроків фізичної культури), читання, перегляд телевізора, комп'ютерні ігри та перебування у соціальних мережах, прийом їжі дівчата контрольної групи в середньому витрачали 9,05 години. За результатами дослідження було визначено, що на середній рівень (домашня робота по господарству, прогулянки) дівчата контрольної групи витрачали мінімальну кількість часу. Цей показник становив 0,50 години. Дослідження середнього показника базового рівня (сон та відпочинок лежачи) у дівчат контрольної групи показало, що цей показник становив 7,45 години. До високого рівня належать спеціально-організовані заняття фізичними вправами, активний відпочинок (інтенсивні ігри, біг, заняття фітнесом тощо). Середні показники цього рівня у дівчат контрольної групи становили 0,45 години.

Підрахунками індексу рухової активності визначено, що інтегральна характеристика сумарної добової рухової активності дівчат контрольної групи основної школи коливалася від 28,9±2,43 бали.

За результатами дослідження середньої добової рухової активності дівчат експериментальної групи визначено, що витрачений час на особисту гігієну, хода, який передбачено малим рівнем становило 1,15 години. Дівчата експериментальної групи на пересування у транспорті, заняття в школі без уроків фізичної культури, читання, перегляд телевізора, комп'ютерні ігри та перебування у соціальних мережах, прийом їжі (сидячий рівень) в середньому витрачали 9,50 години. Дослідженнями також визначено, що на середній рівень (домашня робота по господарству, прогулянки) дівчата експериментальної групи витрачали в середньому 0,55 години. Середні показники часу, який витрачено на сон та відпочинок лежачи у дівчат експериментальної (базовий рівень) групи становили 8,00 години. Дослідження високого рівня, до якого належать спеціально-організовані заняття фізичними вправами, активний відпочинок (інтенсивні ігри, біг, заняття фітнесом тощо) показало, що середні показники цього рівня у дівчат експериментальної групи становили 0,55 години.

За підрахунками індексу рухової активності з'ясовано, що інтегральна характеристика сумарної добової рухової активності учениць основної школи експериментальної групи варіюється в межах від 29,8±2,78 бали.

Результати дослідження хлопців контрольної групи показали, що середні показники добової рухової активності учнів основної школи становили: на малому рівні (особиста гігієна, хода) – 1,45 години, на сидячому (пересування у транспорті, заняття в школі, без уроків фізичної культури, читання, перегляд телевізора, комп'ютерні ігри та перебування у соціальних мережах, прийом їжі) – 9,25 годин, на середньому рівні (домашня робота по господарству, прогулянки) – 0,40 години, на базовому (сон, відпочинок лежачи) – 7,30 години. Зазначимо, що порівняно з дівчатами контрольної групи, хлопці контрольної групи віком 12–13 років більше часу витрачали на заняття різними видами фізичних вправ. Середній показник становить – 1,25 години. Але, слід зазначити, такий показник добової рухової активності для хлопців основної школи є теж недостатнім для необхідного об'єму рухової активності. У дослідженнях Т. Круцевич, Н. Долбишової [5; 8] доведено, що для підліткового віку рекомендовано щоденно витрачати на заняття фізичною культурою не менше 2 годин.

Підрахунками індексу рухової активності хлопців контрольної групи визначено, що індекс рухової активності варіюється в межах від 31,4±4,33 бали.

Дослідження середніх показників добової рухової активності хлопців експериментальної групи показало, що середні показники становили: на малому рівні – 1,30 години, на сидячому – 9,0 годин, на середньому рівні 0,30 години, на базовому – 7,50 години, на високому – 1,30 години. За підрахунками індексу рухової активності визначено, що індекс рухової активності хлопців експериментальної групи коливається в межах від 32,4±2,51 бали.

**Висновки.** За результатами педагогічного експерименту визначено, що індекс рухової активності дівчат контрольної і експериментальної груп та у хлопців контрольної і експериментальної груп не відповідає нормам об'єму рухової активності підлітків 12–13 років. Рухова активність у досліджуваних хлопців і дівчат основної школи є недостатньою.

**Перспективи подальших досліджень.** Розробити та впровадити комплекс вправ з використанням популярних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності для підвищення рухової активності учнів основної школи.

#### Література

1. Балашов Д. І. Використання технологій мультимедіа як дидактичних засобів у навчальному процесі сучасної вищої школи. Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту : матеріали V міжнародної наукової конференції пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна. Чернівці, 25-26 жовтня 2012 р. Т.2. С. 9 – 12.

2. Балашов Д. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності : дис. ... канд. пед. наук. Суми, 2018. 293 с.

3. Белікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернівці, 2013. Вип. 112, Т. 2. С. 52 – 56.

4. Войнар Ю., Наварецький Д., Глазирін І. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах Євроінтеграції. Черкаси : Відлуння-Плюс, 2005. 184 с.
5. Долбишева Н. Рівень рухової активності як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку / Н. Долбишева // Молода спортивно наука України : [зб. наук. статей з галузі Ф Ф К і С.] – Львів : НВФ Укр. технології, 2003.– Вип. 7. – Т. 2. – С. 117–120.
6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
7. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання. 2005. № 4. С. 41 – 45.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. Виховання і спорту: Т 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К., 2017. – 392с.
9. Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/548-2017-%D1%80#Text>
10. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.
11. Шиян О. І., Кравченко Н. С. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХОВНКУ – ХДАДМ, 2012. № 9. С. 104–107.
12. Physical Education and Sport at School in Europe : Eurydice Report European Commission / EACEA / Eurydice, 2013. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2013. URL : <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice>

#### References

1. Balashov, D. I. (2012). Vykorystannia tekhnolohii multymedia yak dydaktychnykh zasobiv u navchalnomu protsesi suchasnoi vyshchoi shkoly [The use of technologies is multimedia as didactics facilities in the educational process of modern higher school]. Aktualni problemy suchasnoi biomekhaniky fizychnoho vykhovannia ta sportu : materialy V mizhnarodnoi naukovoii konferentsiia pamiati Anatoliiia Mykolaiovycha Laputina. Chernihiv, 9–12 [in Ukrainian].
2. Balashov, D. I. (2018). Pidhotovka maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury do innovatsiinoi profesiinoi diialnosti [Preparation of future teachers of physical culture is to innovative professional activity]. Candidate's thesis. Sumy: SSPU named after A. S. Makarenko [in Ukrainian].
3. Bielikova, N. O. (2013). Suchasni tendentsii profesiinoi pidhotovky maibutnykh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [Modern tendencies of professional preparation of future specialists are on P.E and sport]. Visnyk Chernihivskoho nats. ped. un-tu im. T. H. Shevchenka. Serii : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport. Chernihiv, 52–56 [in Ukrainian].
4. Voinar, Yu., Navaretskyi, D., Hlasyrin I. (2005). Rozvytok ta suchasni tendentsii systemy pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoi kultury v umovakh Yevrointehratsii [Development and modern tendencies of the system of preparation of specialists are on a physical culture in the conditions of Eurointegration]. Cherkasy : Vidlunnia-Plius [in Ukrainian].
5. Dolbysheva, N. (2003). Riven rukhovoii aktyvnosti yak faktor fizychnoho zdorovia ditei starshoho shkilnoho viku [Level of motive activity as factor of physical health of children of senior school age]. Moloda sportyvno nauka Ukrainy, Lviv, 117–120 [in Ukrainian].
6. Kalynychenko, I. O. (2013). Medyko-pedahohichni kontrol za fizychnym vykhovanniam ditei u zahalnoosvitnykh navchalnykh zakladakh. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].
7. Krutsevych, T., Zaitseva, M. (2005). Innovatsiini protsesy u sferi pidhotovky kadrov z fizychnoi kultury [Innovative processes are in the field of training of personnels from a physical culture]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. № 4, 41–45 [in Ukrainian].
8. Krutsevych, T. Yu. (2017). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of P.E]. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. – Kyiv [in Ukrainian].
9. Natsionalnoi stratehii z ozdorovchoi rukhovoii aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovy sposib zhyttia – zdorova natsiia». Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/548-2017-%D1%80#Text> [in Ukrainian].
10. Tomenko, O. A. (2010). Riven somatychnoho zdorovia i rukhovoii aktyvnosti studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Somatic health and motive activity of students of higher educational establishments level] Slobozhanskyi naukovosporyvnyi visnyk, № 2, 17–20 [in Ukrainian].
11. Shyian, O. I., Kravchenko, N. S. (2012). Problemy vprovadzhenia variativnoi skladovoi navchalnoi prohramy [Problems of introduction of variant constituent of on-line tutorial]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. № 9, 104–107 [in Ukrainian].
12. Physical Education and Sport at School in Europe : Eurydice Report European Commission / EACEA / Eurydice, 2013. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2013. URL : <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice>

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).09  
УДК 796.815:796.011.2

**Бондар Анастасія,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри менеджменту фізичної культури,  
Харківська державна академія фізичної культури, Харків  
**Байрамов Руслан,**  
головний спеціаліст,  
Управління у справах молоді та спорту  
Харківської обласної державної адміністрації, Харків  
**Бондар Тарас,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент |  
кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки,  
Університет митної справи та фінансів, Дніпро,  
**Головійчук Ірина,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки,  
Університет митної справи та фінансів, Дніпро

### ПОТЕНЦІАЛ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ СУМО)

У статті обґрунтовано систему показників розвитку неолімпійського спорту (на прикладі сумо) та розроблено методичний підхід до оцінювання його потенціалу. На підставі проведеного дослідження розроблено методiku оцінки потенціалу розвитку неолімпійського спорту (на прикладі сумо), яка включає три етапи: формування системи показників оцінки потенціалу розвитку сумо; формування інтегрального показника для оцінки потенціалу; кількісний аналіз потенціалу розвитку сумо, що дало можливість оцінити наявний потенціал і виявити «проблемні» напрями діяльності. Запропонований методичний підхід базується на використанні інтегрованого показника оцінки рівня потенціалу розвитку сумо, в основі якого лежить модель експертної оцінки з урахуванням різноманітних груп елементів (одичних показників), що необхідно врахувати до узагальнюючого показника. Відповідно до складових оцінки потенціалу розвитку неолімпійського спорту (на прикладі сумо) в Україні на підставі Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, сформовано систему показників розвитку сумо, які можна використовувати як показники оцінки стану розвитку неолімпійського спорту.

**Ключові слова:** неолімпійський спорт, сумо, потенціал розвитку, послуги, менеджмент, маркетинг, ресурси.

**Бондарь А.С., Байрамов Р.Х. Оглы, Бондарь Т.С., Головийчук И.Н. Потенциал развития неолимпийского спорта (на примере сумо).** В статье обоснована система показателей развития неолимпийского спорта (на примере сумо), разработан методический подход оценивая его потенциала. На основании проведенного исследования разработана методика оценки потенциала развития неолимпийского спорта (на примере сумо), которая включает три этапа: формирование системы показателей оценки потенциала развития сумо; формирования интегрального показателя для оценки потенциала; количественный анализ потенциала развития сумо, что позволило оценить имеющийся потенциал и выявить «проблемные» направления деятельности. Предложенный методический подход базируется на использовании интегрированного показателя оценки уровня потенциала развития сумо, в основе которого лежит модель экспертной оценки с учетом различных групп элементов (единичных показателей), что необходимо учесть в обобщающем показателе. Согласно составляющих оценки потенциала развития неолимпийскому спорта (на примере сумо) в Украине, основанных на Законе Украины «О физической культуре и спорте» и Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2028 года, сформирована система показателей развития сумо, которые можно использовать как показатели оценки состояния развития неолимпийскому спорта.

**Ключевые слова:** неолимпийский спорт, сумо, потенциал развития, услуги, менеджмент, маркетинг, ресурсы.

**Bondar Anastasiia, Bajramov Ruslan, Bondar Taras, Holoviichuk Iryna. Potential of neolympic sport development (on the example of sumo).** The article substantiates the system of indicators of development of non-Olympic sports (on the example of sumo) and develops a methodical approach to assessing its potential. Based on the study, a methodology for assessing the development potential of non-Olympic sports (on the example of sumo) was developed, which includes three stages: formation of a system of indicators for assessing the potential of sumo development; formation of an integrated indicator for capacity assessment; quantitative analysis of sumo development potential, which made it possible to assess the existing potential and identify "problematic" areas of activity. The proposed methodological approach is based on the use of an integrated indicator of assessment of the level of sumo development potential, which is based on the model of expert

assessment taking into account various groups of elements (individual indicators), which must be taken into account in the summary indicator. Given that the main task of sumo is to attract as many people to classes, on the one hand, and achieve maximum sports results in competitions - on the other hand, to assess the potential of sumo, we have identified 4 blocks of indicators: services, management, marketing, resources. As a result of expert assessment it was found that the production potential of sumo development is - 0.85 (high level), management potential - 0.66 (sufficient level), marketing potential - 0.52 (low level), resource potential - 0.58 (low level). the total integrated level of sumo development potential is 0.65 (low level), which indicates the need to substantiate and develop the concept of sumo development. In accordance with the components of the assessment of the development potential of non-Olympic sports (on the example of sumo) in Ukraine on the basis of the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports" and the Strategy for Physical Culture and Sports until 2028, formed a system of sumo development indicators assessment of the state of development of non-Olympic sports.

**Key words:** non-Olympic sports, sumo, development potential, services, management, marketing, resources.

**Постановка проблеми.** У сучасних ринкових умовах сфера фізичної культури потребує реформування і пошуку принципово нових підходів у вирішенні питань удосконалення системи управління, фінансування, ресурсного забезпечення, залучення населення до занять, підвищення конкурентоспроможності видів спорту. Слід відзначити, що окремі види спорту вже достатньо успішно вивчили сучасний ринок фізкультурно-спортивних послуг і користуються попитом серед населення, особливо це стосується неолімпійських видів спорту, популярність яких з кожним роком зростає. Одним з таких видів спорту є сумо, цей вид спорту включений до програми Всесвітніх ігор та Всесвітніх ігор з єдиноборств. Міжнародна федерація сумо налічує вже понад 80 країн, Європейська федерація сумо – близько 30 країн. В Україні кількість охочих займатися цим видом спорту з кожним роком зростає, а українські спортсмени демонструють стабільно високі результати на міжнародній арені. Це спонукає до вивчення потенціалу розвитку неолімпійського спорту (на прикладі сумо) і розробки методичних підходів його оцінки.

**Зв'язок з науковими та практичними завданнями.** Дослідження виконувалося згідно з Тематичним планом науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2024 рр. за ініціативною темою «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0120U101012).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодні неолімпійський спорт все частіше стає предметом наукових досліджень вітчизняних вчених, так у своїх наукових працях Борисова О. (2013, 2016), Імас Є. (2016), Матвеев С. (2016), Саварец Е. (2012) розглядали історію неолімпійського спорту та його сучасну структуру, у дослідженнях Долбишевої Н. (2014, 2015, 2016) охарактеризовано організаційну структуру, функції, напрями діяльності органів управління вітчизняного неолімпійського спорту, Серєда Н. (2015) вивчала маркетингову діяльність фізкультурно-спортивних організацій з неолімпійського спорту, Леонов Я. та Путятіна Г. (2014) окреслювали в дослідженнях стратегічні перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. Встановлено, що найбільш перспективними умовами розвитку неолімпійського спорту в Україні є оптимізація менеджменту організацій у системі підготовки спортсменів, інтеграція неолімпійського спорту до міжнародного співтовариства, інноваційний розвиток ресурсного забезпечення, вдосконалення нормативно-правового, науково-методичного та медико-біологічного забезпечення системи підготовки спортсменів. Однак, серед наукових досліджень, ми не зустріли такі, які присвячені вивченню потенціалу розвитку неолімпійського спорту, що й обумовило вибір теми дослідження.

**Мета дослідження:** обґрунтовано систему показників розвитку неолімпійського спорту (на прикладі сумо) та розроблено методичний підхід до оцінювання його потенціалу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З метою розроблення методичного підходу до оцінювання потенціалу розвитку сумо проаналізовано теоретичні підходи до визначення поняття «потенціал». З'ясувалося, що в сучасній науковій літературі відсутній єдиний підхід до визначення сутності поняття «потенціал». Деякі вчені визначають його як можливість, наявні сили, запаси, засоби, що можуть бути використані [7, 10]. У наукових публікаціях вітчизняні автори розглядають потенціал як комплексний показник, здатний охарактеризувати не тільки сучасний стан об'єкта, а й найбільш імовірні перспективи його розвитку [6]. Термін потенціал використовується в різних сферах науки (потенціал соціального розвитку, інформаційний, кадровий, природно-ресурсний та ін.), у економічних науках – при оцінці потенціалу підприємства, галузі, регіону [1, 3, 9]. У практичній діяльності основними методами, що застосовуються для оцінки окремих складових потенціалу, є: натуральна й монетарна форми виміру, також використовуються експертний і бальний методи; рейтинговий порівняльний аналіз, факторний аналіз, економіко-математичне моделювання, імітаційне моделювання [7]. Для досягнення ефективної комплексної діагностики потенціалу вчені рекомендують використовувати такі методи, як аналітичні: безконтактні дослідження, використовуючи статистичну інформацію та комплексний економічний аналіз; експертні: узагальнення оцінок та інформації, наданих експертами після контактних досліджень; динамічне програмування: обчислювальний метод вирішення завдань за допомогою використання математичних моделей; лінійне програмування: математичний метод, спрямований на оптимізацію досягнення кількісно визначеної мети [9].

Найчастіше вченими під час оцінки потенціалу використовується інтегральний підхід, що передбачає розрахунок інтегрального сукупного показника (індексу) потенціалу як нормованої багатомірної середньозваженої різноманітних одиничних показників. До того ж нормування одиничних показників в єдиний сукупний інтегральний показник-індекс може проводитися або шляхом розрахунків, або з використанням методу експертних оцінок [1].

Алгоритм визначення потенціалу включає: □

- розрахунок оцінки локальних потенціалів;



- оцінку можливостей розвитку окремих елементів потенціалу;
- оцінку коефіцієнтів значущості (ваги) складових потенціалу за шкалою рангів;
- системне встановлення кількісних і якісних зв'язків між окремими елементами потенціалу, рівень його розвитку;

- аналітичне узагальнення індивідуальних оцінок перспектив;
- інтегрування у визначену систему нового узагальнювального показника [7].

Основні підходи до оцінки потенціалу (залежно від базового критерію оцінки) можна поділити на три групи:

- ресурсний – визначення величини потенціалу сумою витрат на його створення і використання;
- функціональний – визначення потенціалу на базі порівняння з аналогами або за ефективністю витрачених зусиль на його формування і використання;
- результативний – який полягає у визначенні величини потенціалу за величиною чистого потоку позитивних результатів від його використання.

Для оцінювання розвитку сумо застосовують загальноприйняті принципи: системності, узгодженості, варіантності, оптимальності, комплексності, адекватності, ефективності процесу оцінювання [4].

У вітчизняній літературі виділяють чотирнадцять видів потенціалу підприємства, а саме: трудовий, управлінський, матеріально-технічний, ресурсний, фінансовий, екологічний, ринковий, виробничий, збутовий, інноваційний, економічний, організаційний, інформаційний, стратегічний. Серед усіх видів складників потенціалу підприємства Алієв Р. виділяє первинні елементи, до яких належать матеріальні, людські та фінансові ресурси [2].

Для діагностики економічного потенціалу підприємства вчені рекомендують застосовувати показники, розподілені за такими функціональними блоками:

I. Виробництво (товарів/послуг), розподіл та збут продукції (необхідно проаналізувати обсяг, структуру, темпи виробництва, місцезнаходження і екологію виробництва, наявність інфраструктури, стан продажу, фонди виробництва, зокрема рівень використання обладнання тощо).

II. Організаційна структура та менеджмент (розглядається кількісний і якісний склад робітників, культура організації, рівень менеджменту тощо).

III. Маркетинг (дослідження продукту, ринків, каналів збуту, комунікаційних зв'язків, інформації та реклами, інновацій, маркетингових планів і програм тощо).

IV. Фінанси (потребує аналізу фінансового стану підприємства за допомогою коефіцієнтів рентабельності, ефективності, ділової активності, ринкової стійкості, ліквідності) [3]. Зважаючи на те, що з економічної точки зору, сфера фізичної культури (сукупність фізкультурно-спортивних організацій) – невиробнича сфера діяльності і, зокрема товару, виробляє й реалізує послуги, неолмпійський спорт, зокрема сумо, як складова фізичної культури теж реалізує послуги (тренувальні, оздоровчі, видовищні тощо). Головним завданням сумо, як і фізичної культури, є залучення якомога більшої кількості людей до занять, з одного боку, та досягнення максимальних спортивних результатів на змаганнях – з іншого. Враховуючи це, для оцінки потенціалу розвитку сумо ми виділили такі блоки показників:

I. Послуги (якість, кількість, різноманітність, обсяги реалізації тощо).

II. Менеджмент (кількісний та якісний склад робітників – тренерів, суддів, менеджерів, культура організації, рівень менеджменту тощо).

III. Маркетинг (ринок, канали збуту, комунікаційні зв'язки, інформація та реклама, ексклюзивні можливості, інновації, маркетингові плани і програми тощо).

IV. Ресурси (матеріально-технічна база, фінанси, нормативно-правове, медичне, наукове, методичне забезпечення тощо). Зазначені фактори можна використати для з'ясування поточного потенціалу розвитку сумо та для визначення його можливого потенціалу. Далі на цій основі визначають так званий норматив можливостей або  $\beta = CF / CO$ , де CF – бальна оцінка діючого потенціалу, CO – можливого (необхідного) потенціалу [9].

Локальні показники потенціалу розвитку сумо визначено на підставі кількісних показників стану розвитку сфери фізичної культури і спорту, наведені в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» [5] та у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [8], таких як показник рівню:

фізичного здоров'я різних груп населення;

залучення громадян до занять масовим спортом;

залучення осіб з інвалідністю до занять фізкультурно-спортивною реабілітацією;

залучення дітей та молоді, у тому числі дітей та молоді з інвалідністю, до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах; досягнень спортсменів України на міжнародних спортивних змаганнях, передусім Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх, Глобальних іграх спортсменів з порушенням інтелекту, Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту; забезпеченості кадрами сфери фізичної культури і спорту; фінансового та матеріально-технічного забезпечення сфери фізичної культури і спорту; створення умов для доступу осіб з інвалідністю до спортивних споруд.

Методика оцінки потенціалу розвитку сумо включає три етапи:

1 етап – формування системи показників оцінки потенціалу розвитку сумо;

2 етап – формування інтегрального показника для оцінки потенціалу;

3 етап – кількісний аналіз потенціалу розвитку сумо.

Ця методика передбачає виокремлення чотирьох груп показників для оцінки розвитку сумо. Процедура оцінки кожної з груп представляє собою послідовні дії щодо розрахунків окремо виділених показників. Для проведення оцінки використовується інтервальна бальна шкала оцінювання, за якої кількісні та якісні результати, що підлягають оцінці,

переводяться за певним алгоритмом у відповідну кількість балів. У рамках цієї методики пропонується проводити оцінку на основі даних, зібраних у результаті аналізу статистичних звітів та експертного опитування, з використанням методів статистичного аналізу.

Шкала градації комплексного інтегрального показника така [3]:

- 1,0–0,8 – високий рівень;
- 0,8–0,63– достатній рівень;
- 0,63–0,37 – низький рівень;
- 0,37–0,2 – незадовільний рівень;
- 0,2–0 – критично низький рівень.

Комплекс показників оцінки потенціалу розвитку сумо продемонстровано на рисунку 3.1. На основі обраних показників проводиться оцінка складових рівня потенціалу розвитку сумо, яка представлена формулою 1:

$$ПРС = (ВП + УП + МП + РП) / n$$

(1),

де ПРС – рівень потенціалу розвитку сумо;

ВП – рівень виробничого потенціалу;

УП – рівень управлінського потенціалу;

МП – рівень маркетингового потенціалу;

РП – рівень ресурсного потенціалу

n – кількість показників.

У процесі дослідження проведено експертну оцінку основних складових потенціалу розвитку, де кожен показник експерти оцінили від «0» до «1». Сума середніх показників поділена на кількість показників, що склало оцінку кожної групи показників. Отримані оцінки експертів за кожною групою було розраховано за формулою 1.

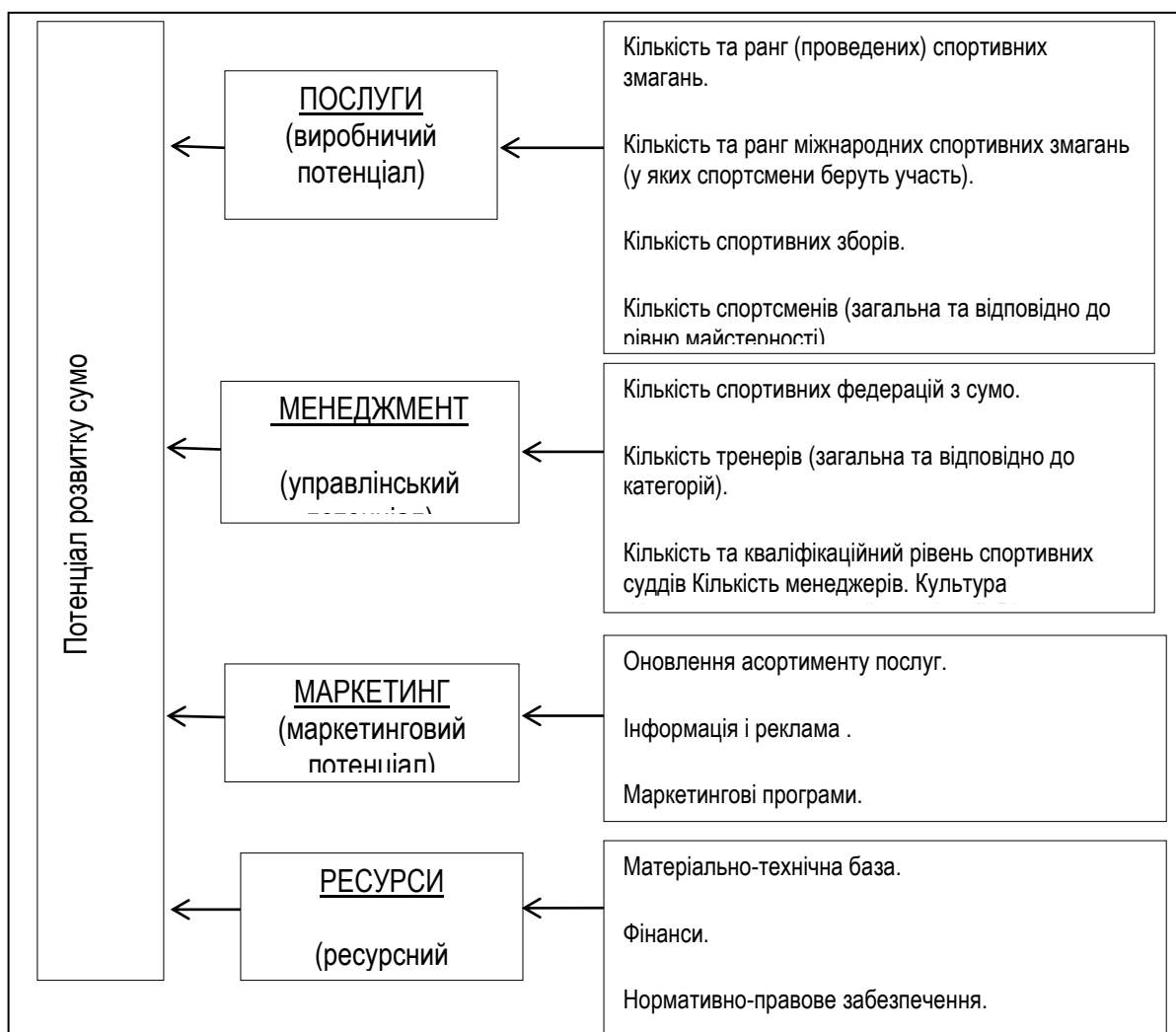


Рис. 1. Основні складові потенціалу розвитку сумо (авторська розробка)

У результаті експертної оцінки виявлено, що виробничий потенціал розвитку сумо складає – 0,85 (високий рівень), управлінський потенціал – 0,66 (достатній рівень), маркетинговий потенціал – 0,52 (низький рівень), ресурсний

потенціал – 0,58 (низький рівень). Отже, сумарний інтегральний рівень потенціалу розвитку сумо складає 0,65 (низький рівень), що свідчить про необхідність обґрунтування та розробки концептуальної моделі та програм розвитку сумо. Потенціал розвитку сумо подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Потенціал розвитку сумо

№зп	Параметри оцінки	Оцінка				
		високий рівень	достатній рівень	низький рівень	незадовільний рівень	критично низький рівень
1.	Виробничий потенціал	+				
2.	Управлінський потенціал		+			
3.	Маркетинговий потенціал			+		
4.	Ресурсний потенціал			+		

З таблиці 1. видно, що маркетинговий і ресурсний потенціал мають низькі оцінки, що потребує цілеспрямованого управлінського впливу і розробки інструментарію для подолання цієї проблеми.

До системи показників розвитку сумо в Україні, відповідно до складових оцінки його потенціалу, на думку експертів, слід включити:

- кількість спортсменів (загальна та відповідно до рівня майстерності),
- кількість дітей та підлітків, залучених до занять сумо;
- кількість тренерів (загальна та відповідно до категорій),
- кількість змагань з сумо (тих, що проводяться на території області, та тих, у яких беруть участь харківські спортсмени, з урахуванням рейтингу та престижності змагань),
- результативність спортсменів на змаганнях різного рівня,
- публікаційна активність з питань, пов'язаних із сумо (популярна, наукова, методична тощо),
- кількість спортивних об'єктів, що використовуються для занять (залів, площадок тощо).

**Висновки:** На підставі проведеного дослідження розроблено методику оцінки потенціалу розвитку неолімпійського спорту (на прикладі сумо), що дало можливість оцінити наявний потенціал і виявити «проблемні» напрями діяльності. Запропонований методичний підхід базується на використанні інтегрованого показника оцінки рівня потенціалу розвитку сумо, в основі якого лежить модель експертної оцінки з урахуванням різноманітних груп елементів (одиночних показників), що необхідно врахувати до узагальнюючого показника.

1. Відповідно до складових оцінки потенціалу розвитку неолімпійського спорту (на прикладі сумо) в Україні на підставі ст.7 «Показники стану розвитку фізичної культури і спорту» Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, сформовано систему показників розвитку сумо, які можна використовувати як показники оцінки стану розвитку неолімпійського спорту.

**Перспективи подальших розвідок** у цьому напрямку полягають у обґрунтуванні стратегії розвитку і розробці маркетингових програм неолімпійських видів спорту.

Література

1. Андрющенко І. Є. Методичні підходи до оцінювання економічного потенціалу промислових підприємств / Андрющенко І. Є. // Ефективна економіка – № 5, – 2012. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=1239>
2. Алієв Р.А. Сутність поняття «потенціал підприємства» та його складники. / Алієв Р.А. // Підприємництво та інновації. – 2019. – №19. DOI: <https://doi.org/10.37320/2415-3583/9.8>. URL: <http://ei-journal.in.ua/index.php/journal/article/view/203>
3. Дибленко В. І. Оцінка потенціалу промислового підприємства графоаналітичним методом. / Дибленко В. І., Шевченко О.О., Шпичак О.Г. // Вісник КНУТД. – 2010. – №5. – С. 60-65.
4. Дорошенко Ю.А. Економічний потенціал територій. / Дорошенко Ю.А. – СПб.: Химия. – 2007. – 237 с.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page2>
6. Мармуль Л. Методичні підходи до оцінки економічного потенціалу сільськогосподарських підприємств. / Мармуль Л., Лугова О. // Інноваційно-інвестиційна діяльність. Економіст. – 2012. – №2. – С. 24-26
7. Россоха В.В. Теоретичні положення оцінки потенціалу підприємств АПК. / Россоха В.В. // Економіка АПК. – 2005. – № 6. – С. 45-51.
8. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року буде реалізована в три етапи. Урядовий портал. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/do-2028-roku-30-ukrayinciv-budut-regulyarno-zajmatisya-sportom>
9. Хомяков В.І. Управління потенціалом підприємства. / Хомяков В.І., Бакум І.В. – К.: Кондор – 2005. – 400 с.
10. Nenad Zec. Management in sport. / Nenad Zec. – I International Symposium Engineering Management And Competitiveness 2011. June 24-25, 2011, – Zrenjanin, Serbia. – 2011. – pp. 329-332

References

1. Andriushchenko I. Ye. (2012). Metodichni pidkhody do otsiniuvannya ekonomichnoho potentsialu promyslovykh pidpriemstv. Efektyvna ekonomika № 5, 2012. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=1239>

2. Aliiev R.A. (2019). Sutnist poniattia «potentsial pidpriemstva» ta yoho skladnyky. Pidpriemnytstvo ta innovatsii. 2019. №19. DOI: <https://doi.org/10.37320/2415-3583/9.8>. URL: <http://ei-journal.in.ua/index.php/journal/article/view/203>
3. Dyblenko V. I., Shevchenko O.O., Shpychak O.H. (2010). Otsinka potentsialu promysloвого pidpriemstva hrafoanalitichnym metodom. Visnyk KNUVD. №5. 2010. S. 60-65.
4. Doroshenko Yu.A. (2007). Ekonomichniy potentsial terytorii. SPb.: Khymyia, 2007. 237 s.
5. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport». URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page2>
6. Marmul L., Luhova O. (2012). Metodychni pidkhody do otsinky ekonomichnoho potentsialu silskohospodarskykh pidpriemstv. Innovatsiino-investytsiina diialnist. Ekonomist. №2. 2012. S. 24-26
7. Rossokha V.V. (2005). Teoretychni polozhennia otsinky potentsialu pidpriemstv APK. Ekonomika APK. 2005. № 6. S. 45-51.
8. Stratehiiia rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku bude realizovana v try etapy. Uriadovyi portal. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/do-2028-roku-30-ukrayinciv-budut-regulyarnozajmatisya-sportom>
9. Khomiakov V.I., Bakum I.V. (2005). Upravlinnia potentsialom pidpriemstva. K.: Kondor, 2005. 400 s.
10. Nenad Zec. (2011). Management in sport. I International Symposium Engineering Management And Competitiveness 2011. June 24-25, 2011, Zrenjanin, Serbia. 2011. pp. 329-332

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).10  
УДК: 378:373.3]:796.035

**Вольчинський А.Я.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри,**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк;**  
**Ващук Л.М.**  
**кандидат педагогічних наук, доцент,**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк;**  
**Малимон О. О.**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк; Смаль Я. А.**  
**кандидат педагогічних наук, доцент, Академія рекреаційних технологій і права; м. Луцьк**

#### АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ

Одним із пріоритетних напрямів навчально-виховного процесу початкової школи є фізичне виховання учнів, спрямоване на своєчасне формування у них життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей, збереження і зміцнення здоров'я, підвищення захисних сил організму та поліпшення його працездатності. Виклад основного матеріалу передбачає відхід від жорсткої регламентації занять з дітьми молодшого шкільного віку, підвищення їхньої емоційної насиченості, використання різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання. Формування зацікавленості учнів до занять фізичної культури є важливою умовою їх успішного фізичного виховання. Професійна готовність вчителя початкової школи здійснюється у процесі вивчення дисциплін різного циклу, оскільки вимагає використання сукупності інтегрованих знань та умінь із різних галузей наук. Проте актуальною є проблема підготовки їх до організації і проведення різноманітних форм рухової активності дітей, формування у них потреб, прагнень і мотивів до позакласних та позашкільних занять у спортивних гуртках, секціях, виконання самостійних занять фізичними вправами. У ході дослідження визначено рівень фізкультурних знань студентів третього та четвертого курсів. Порівняння відповідей анкетування засвідчує кращі знання студенток четвертого курсу.

**Ключові слова:** фізична культура, учні молодших класів, майбутні вчителі початкової школи, фізкультурні знання.

**Вольчинский А.Я., Ващук Л.Н., Малимон А.А., Смаль Я.А. Актуальные проблемы подготовки будущих учителей начальных классов к физкультурно-оздоровительной работе с детьми.** Одним из приоритетных направлений учебно-воспитательного процесса начальной школы является физическое воспитание учеников, направленное на своевременное формирование у них жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, сохранение и бережение здоровья, повышение защитных сил организма и улучшение его работоспособности. Изложение основного материала предполагает отклонение от жесткой регламентации занятий с детьми младшего школьного возраста, повышение их эмоциональной насыщенности, использование разнообразных форм, методов и средств физического воспитания. Формирование интереса учеников к занятиям физической культуры есть важнейшим условием их успешного физического воспитания. Профессиональная готовность учителя начальной школы осуществляется в процессе изучения дисциплин различного цикла, поскольку требует использования совокупности интегрированных знаний и умений разных отраслей наук. При этом актуальной является проблема подготовки их к организации и проведению разнообразных форм двигательной активности детей, формирование у них потребности и желаний к внеклассным и внешкольным занятиям у



спортивных группах, секциях, выполнение самостоятельных занятий физическими упражнениями. В ходе исследования выявлено уровень физкультурных знаний студенток третьего и четвертого курсов. Сравнение ответов анкетирования свидетельствует о лучших знаниях студенток четвертого курса.

**Ключевые слова:** физическая культура, ученики младших классов, будущие учителя начальной школы, физкультурные знания.

**Volchynskiy A. Y., Vaschuk L.M., Malimon O.O. Current problems of future primary school teachers' preparation for physical and healthcare work with children.** One of the priority areas of the primary school educational process is the physical education of young children which is aimed at the formation of their vital motor skills, the development of their physical qualities, the maintaining and the strengthening of young children's health, the increasing of the body's defenses and the improving of its performance efficiency. The presentation of the main material involves a swift away from the strict regulation of class sessions with children in primary school, increasing emotional intenseness of classes, using a variety of forms, methods and means of physical education. The formation of young children's interest in physical training is an important condition for their successful physical education. The professional readiness training of primary school teachers is carried out in the process of mastering different branches of study, by virtue of the fact that it requires using a set of integrated knowledge and skills from different branches of science. However, the problem of preparing future primary school teachers for organizing and conducting various forms of children's motor activity, the development of their needs, aspiration and persuasive for extracurricular activities in sports clubs, sections and performing individual physical training is relevant. As part of the study, the levels of physical education knowledge of third-year and fourth-year students have been determined. Evaluation of the answers to the questionnaire shows the best knowledge of fourth-year students.

**Key words:** physical culture, primary school children, future primary school teachers, physical education knowledge.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання школярів – предмет особливої уваги всіх цивілізованих держав і суспільств. Важливі завдання в системі підготовки підростаючого покоління покладаються на вчителя початкової школи. Предмет «Фізична культура» для майбутніх учителів – це, з одного боку, частина загальнолюдської культури, складова виховання, а з іншого, – система фізичного розвитку і здоров'я дітей [5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Численні наукові дослідження вказують на тенденцію до зниження рівня здоров'я дітей, підвищення чутливості організму дитини до негативних чинників довкілля, зростання захворюваності за всіма класами хвороб, значною розповсюдженістю поліорганної патології, зниження фізичної працездатності [3].

З 1 вересня 2018 року запроваджено програму нової української школи, яка позначилася і на викладанні фізичної культури у молодших класах. Програма передбачає реалізацію змісту обсягом трьох годин на тиждень. Нові підходи до змісту навчальних занять молодших школярів повинні орієнтувати вчителів не лише на інтелектуальний розвиток особистості учня, сприймання ним навчального матеріалу, а й на його фізичний стан. Формування зацікавленості молодших школярів до занять фізичної культури є важливою умовою їх успішного фізичного виховання. Лише тоді можна досягти всебічного розвитку учнів, зміцнити їх здоров'я і підтримати на високому рівні фізичні, психічні сили та можливості, коли вони з інтересом ставляться до фізичної культури, до різноманітних форм рухової активності у процесі навчальних занять, за особистими бажаннями прагнуть відвідувати заняття спортивних секцій, виконують фізичні вправи і загартовуючі процедури у вільний час, розумно проводять вихідні і канікулярні дні [7].

В окремих дослідженнях [2] наголошено на важливості формування у школярів ціннісних орієнтацій, потреб, прагнень і мотивів до самостійних занять фізичними вправами. У дітей молодшого шкільного віку помічається підвищений інтерес до самих себе. Вони прагнуть мати ті якості, які вважають цінними. Тому професійна діяльність учителя початкової школи вимагає використання сукупності інтегрованих знань та вмінь із різних галузей наук. Не є виключенням і фізична культура. Педагог, що працює з молодшими школярами, виконує головну роль в організації активної рухової діяльності протягом навчального дня, формує мотиви, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами, здійснює зв'язок з сім'єю, спрямовує і контролює самостійну діяльність дітей, проводить навчальну та позакласну роботу [4].

Якщо педагог добре обізнаний у сфері фізичної культури, то він зможе запропонувати дітям фізкультурні хвилини, комплекси нескладних фізичних вправ, вправи, які супроводжуються віршованими текстами, вправи для розвитку дихання, формування постави, для очей, пальчикову гімнастику, вправи-енергізатори. Все це чудово підходить для відпочинку, якщо вчасно і доречно використовується. Головна мета вправ – дати навантаження тим м'язам, які були незадіяними, а також сприяти розслабленню тих м'язів, на які припало значне навантаження. Педагог повинен добирати фізичні вправи таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів [1].

Щоб зняти у дітей напруженість в очах учитель має ефективно добирати фізкультпаузи [6]. На фізкультпаузах, крім виконання загальнорозвивальних вправ, можна бігати, стрибати, гратися в рухливі ігри, використовуючи для цього м'ячі, скакалки, обручі тощо. Отже, фізкультпауза є більш придатною для використання під час перерв між уроками або під час прогулянок у групі подовженого дня. Разом із тим, не виключається можливість використання фізкультпаузи і на уроці.

Більшість учнів початкових класів не вміють правильно дихати під час виконання фізичних вправ, а також в умовах спокою, що призводить до порушення діяльності серцево-судинної і дихальної систем, до зниження насиченості

крові киснем, порушення обміну речовин. За нашими спостереженнями, досить ефективними є вправи на гнучкість у поєднанні з вправами на дихання [1]. Отже, уся педагогічна діяльність учителя початкової школи має бути скерована як на інтелектуальний розвиток школярів, так і на емоційну їх сферу, покращення стану здоров'я та фізичної підготовленості.

**Мета дослідження** – виявлення фізкультурних знань у майбутніх учителів початкових класів для організації та проведення різноманітних форм рухової активності дітей.

**Методи та організація:** теоретичний аналіз і синтез, систематизація, узагальнення інформації, викладеної у науково-методичній літературі, опитування, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 36 студентів: 17 студенток – третього курсу та 19 – четвертого курсу факультету педагогічної освіти та соціальної роботи (спеціальність «Початкове навчання») Волинського національного університету імені Лесі Українки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із методів отримання інформації є опитування за допомогою попередньо розроблених бланків – анкет. Тобто анкетування в педагогіці і психології має назву "опитування". Особливо часто застосовують анкетування, коли запитання та відповіді на них подаються письмово. Така форма дослідної роботи дала нам змогу оперативно отримати інформацію з кола фізкультурних знань студентів, які сформувалися в ході занять із фізичного виховання, методики навчання фізкультурно-освітньої галузі, життєвого досвіду. Анкета мала 11 запитань і завдань. Узагальнення результатів анкетування представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати анкетування студентів 3–4 курсів (у відсотках)

Питання та завдання	Варіанти відповідей студентів 3 курсу (%) n=17			Варіанти відповідей студентів 4 курсу (%) n=19		
	правильні	неправильні або відсутні	неповні	правильні	неправильні або відсутні	неповні
Що таке "фізична культура"?	8/47,1	-	9/52,9	15/78,9	-	4/21,1
Що таке фізичний стан дитини?	7/41,2	2/11,8	8/47,0	9/47,4	1/5,2	9/47,4
Назвіть методи фізичного виховання учнів молодших класів.	5/29,4	3/17,6	9/52,9	7/36,8	-	12/63,2
Які основні засоби фізичного виховання дітей?	11/64,7	-	6/35,3	16/84,2	-	3/15,8
Назвіть основні цілі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.	9/52,9	-	8/47,1	9/47,4	-	10/52,6
Назвіть позакласні та позашкільні форми роботи з фізичного виховання учнів.	9/52,9	-	8/47,1	13/68,4	-	6/31,6
Які вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів?	12/70,6	-	5/29,4	15/78,9	-	4/21,1
Назвіть анатомо-фізіологічні особливості молодших школярів.	8/47,1	-	9/52,9	12/63,2	-	7/36,8
Яка роль рухової активності у фізичному розвитку дитини?	10/58,8	-	7/41,2	15/78,9	-	4/21,1
Охарактеризуйте поняття "фізіологічна адаптація" дитини у шкільному колективі	6/35,3	-	11/64,7	11/57,9	-	8/42,1
Яка роль батьків у фізичному вихованні дітей?	7/41,2	-	10/58,8	10/52,6	-	9/47,4

Навчальний матеріал програми з фізичної культури розподілений не за видами спорту, а за способами рухової діяльності, що дає змогу школярам опанувати основами рухових дій, які у подальшому можуть удосконалюватися у будь-якому виді спорту, обраному учнем. Отже, на перше запитання анкети "Що таке "фізична культура?" 47,1 % студенток 3 курсу та 78,9 респонденток 4 курсу дали правильні відповіді, відповідно у 52,9 % та 21,1 % опитаних відповіді були неповними.

На друге запитання анкети "Що таке "фізичний стан" дитини?" майбутні вчителі показали невисокі знання з цього питання. Тобто, лише 41,2 % студенток 3 курсу та 47,4 % 4 курсу відповіли правильно. Для двох студенток 3 курсу та однієї студентки 4 курсу це питання виявилось складним, оскільки вони дали неправильні відповіді. Відповідно 47,0 % третьокурсниць та 47,4 % четвертокурсниць дали неповні відповіді.

Фізичне виховання в початковій школі здійснюється за допомогою різноманітних методів. Зокрема це методи, спрямовані на отримання спеціальних знань. Їх зазвичай поділяють на три групи. Першу групу складають ті, що

передбачають усне передавання вчителем та засвоєння учнями інформації. Це, зокрема, бесіди, пояснення, розповіді та інші форми мовного впливу. Друга група методів пов'язана з передаванням та засвоєнням друкованої інформації шляхом самостійної роботи учнів з підручниками, картками, програмованими посібниками тощо. До *третьої* групи відносять натуральний (безпосередній) показ вправи вчителем або одним з учнів та використання ілюстративного матеріалу. Назвати всі основні методи фізичного виховання змогли лише 29,4 % студенток 3 курсу та 36,8 % 4 курсу. Значна кількість (52,9 % третьокурниць та 63,2 % четвертокурсниць) анкетованих студентів дала неповні відповіді, а 17,6 % третьокурниць зовсім не дали відповіді.

Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів. Проте основним засобом розв'язання завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність (фізичні вправи, народні ігри і забави, побутові дії тощо). Допоміжним засобом є оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо). Студенти 3–4 курсів загалом охарактеризували основні засоби фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. 64,7 % третьокурниць та 84,2 % четвертокурсниць дали змістовну їх характеристику. У решти 35,3 % і, відповідно, 15,8 % відповіді були неповними.

Під час вивчення дисципліни "Фізична культура" реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі. Правильне визначення цілей фізичного виховання учнів дали 9 студенток 3 курсу та 10 четвертокурсниць. Решта студентів у питанні основних цілей фізичного виховання молодших школярів вважають лише навчальні та виховні.

Важливим завданням фізичного виховання учнів є організація щоденних занять фізичною культурою. Розв'язання цього завдання великою мірою залежить від активзації позакласних і позашкільних форм роботи. Такі форми позакласної роботи з фізичного виховання учнів, як гуртки, характеризуються організацією регулярних занять фізичними вправами, виходячи з потреб та інтересів школярів. Завдання гуртків лікувальної фізичної культури також спрямовані на залучення учнів до регулярних занять фізичними вправами з метою покращення їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Спортивні секції створюються для учнів основної медичної групи. Основним їх завданням є підготовка учнів до спортивних змагань. Крім того, в спортивних секціях проводять відбір учнів у дитячо-юнацькі спортивні школи.

Доповнюючи урочну та позакласні форми фізичного виховання позашкільна робота сприяє ефективній організації дозвілля і повсякденного побуту учнів, підготовку їх до трудової діяльності і виховання спортивних резервів з метою формування збірних команд для участі в спортивних змаганнях різного рівня. Отже, 52,9 % студенток 3 курсу та 68,4 % 4 курсу дали правильні відповіді на це питання. У 47,1 % третьокурниць та 31,6 % четвертокурсниць відповіді були неповними.

Для організації раціонального режиму праці й відпочинку та розробки ефективних засобів впливу на організм необхідні знання про основні закономірності вікового розвитку школярів. У зв'язку з цим стає актуальним вивчення особливостей фізіологічного і фізичного розвитку. Нами виявлено, що майбутні вчителі початкових класів добре підготовлені з цього питання, оскільки 70,6 % третьокурниць та 78,9 **четвертокурсниць** дали повні, вичерпні відповіді. У решти студенток (29,4 % третьокурниць та 21,1 % **четвертокурсниць**) відповіді були неповними.

На наступне питання анкети "Яка роль рухової активності у фізичному розвитку дитини?" четвертокурсниці значно переважають студенток третього курсу у правильних відповідях.

Однією з найскладніших проблем психолого-педагогічної науки та навчально-виховної практики є фізіологічна адаптація дитини, яка заважає її соціалізації та гармонійному розвитку особистості, перешкоджає подальшій успішності в навчанні. Нами виявлено, що значний відсоток (64,7 % студентів 3 курсу та 42,1 % четвертокурсниць) анкетованих не змогли дати повного визначення фізіологічної адаптації дитини у шкільному колективі.

Формування у дитини інтересу до фізичної культури має здійснюватися на рівні комплексного впливу як школи, так і сім'ї. Батьки повинні розуміти, що основне значення у фізичному вихованні дитини має її власна діяльність. Тому навчання має зводитися не лише до словесних вказівок; дорослі повинні показувати приклад у виконанні фізичних вправ, заохочувати, організовувати заняття, проводити ігри тощо. Менше половини студентів (41,2 %) 3 курсу змогли дати правильне визначення ролі батьків у проблемі фізичного виховання дитини. 58,8 % респондентів цього ж курсу дали неповні відповіді. Четвертокурсниці краще охарактеризували роль сім'ї у фізичному вихованні дітей, проте й серед них 47,4 % дали неповні відповіді. На основі наведених вище даних можна стверджувати, що основний компонент готовності студентів до організації і проведення рухової активності дітей у процесі навчальних занять є достатньо сформованим.

**Висновки.** Сучасний педагог початкової ланки освіти має досконало знати педагогіку й методику навчання та виховання, володіти широким спектром умінь і навичок, орієнтуватися в сучасних освітніх системах і програмах. Особлива значущість діяльності вчителя в тому, що він закладає у дітей фундамент знань не лише педагогічного циклу, а й формує у них потребу до фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я. За результатами анкетування студентів 3 та 4 курсів нами виявлено рівень їх фізкультурних знань. Порівняння відповіді студентів 3-4 курсів засвідчує кращі знання четвертокурсниць. Проте, за окремими питаннями і завданнями четвертокурсниці також показали невисокі знання.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з вивченням фізичного стану майбутніх учителів початкових класів.

#### Література

1. Вольчинський А. Я. Соціальні функції адаптивної фізичної культури дітей з інвалідністю / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук // Молодіжний науковий вісник СХУ імені Лесі Українки. – № 35. – 2019. – С.14–19.
2. Захожа Н. Я. Формування готовності школярів до самостійних занять фізичними вправами: навч.-метод.

- посібник / Н. Я. Захожа, О. О. Малімон, В. В. Захожий. – Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2014. – 174 с.
3. Калиниченко І. Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку / І. Калиниченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Т 2. – 2008. – С.128–131.
4. Мацкевич Н. М. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до роботи з фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н. М. Мацкевич. – Рівне, 2001. – 26 с.
5. Паршук С. М. Підготовка майбутніх учителів початкової школи до національного виховання учнів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / С. М. Паршук. – Одеса, 2006. – 186 с.
6. Шульга Л. Г. Фізкультхвилинки на уроках у початкових класах / Л. Г. Шульга. – Куп'янськ, 2011. – 44 с.
7. Яворська Т. Є. Рухова активність як складова гармонійного розвитку дитини молодшого шкільного віку в навчально-виховному процесі / Т. Є. Яворська // Підготовка педагогів до впровадження державних стандартів дошкільної та початкової освіти. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – С.552–555.

#### Referens

1. Volchynskiy Anatolii, Smal Yaroslav, Malimon Oleksandr, Kovalchuk Andrii (2019). Sotsialni funktsii adaptivnoi fizychnoi kultury ditei z invalidnistiu "Social functions of adaptive physical culture for disabled children". Molodizhnyi naukovyi visnyk SNU imeni Lesi Ukrainky. №35. S.14-19. [in Ukrainian].
2. Zakhosha N. Ya., Malimon O.O., Zakhoshyi V.V. (2014). Formuvannia hotovnosti shkoliariv do samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy "Formation of schoolchildren's readiness for individual physical exercises": navch.-metod. Posibnyk. Lutsk: SNU imeni Lesi Ukrainky. 174 s. [in Ukrainian].
3. Kalynychenko I. (2008) Otsinka zdorovia ta fizychnoho stanu ditei molodshoho shkilnoho viku "Assessment of primary school children's health and physical fitness". Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. T 2. S.128-131. [in Ukrainian].
4. Matskevych N.M. (2001) Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv pochatkovoї shkoly do roboty z fizychnoho vykhovannia "Training readiness of future primary school teachers to work on physical education": avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.02 – Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia. Rivne. 26 s. [in Ukrainian].
5. Parshuk S. M. (2006) Pidhotovka maibutnikh uchyteliv pochatkovoї shkoly do natsionalnoho vykhovannia uchniv "Training future primary school teachers for national education of school children": dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 – teoriia i metodyka profesiinoї osvity. Odesa. 186 s. [in Ukrainian].
6. Shulha L. H. (2011) Fizkultkhylynyky na urokakh u pochatkovykh klassakh "Physical activity breaks at Physical Education lessons in primary school". Kupiansk. 44 s. [in Ukrainian].
7. Iavorska T. Ye. (2013) Rukhova aktyvnist yak skladova harmoniinoho rozvytku dytyny molodshoho shkilnoho viku v navchalno-vykhovnomu protsesi "Motor activity as a component of harmonious development of primary school children in the educational process". Pidhotovka pedahohiv do vprovadzhenia derzhavnykh standartiv doshkilnoi ta pochatkovoї osvity. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. S.552–555. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).11  
УДК 796.3 : 005.584

*Глухов І.Г.,  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Херсонський державний університет, м. Херсон  
Пітин М.П.,  
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів  
Дробот К.В.,  
аспірант, асистент викладача  
Херсонський державний університет, м. Херсон*

#### ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ РІЗНИХ РОКІВ НАВЧАННЯ

Сьогодні наявна необхідність наукового обговорення та конкретизації організаційних особливостей системи навчання плаванню студентів закладів вищої освіти з урахуванням думок суб'єктів цього процесу, тобто студентів. **Мета:** визначити суб'єктивну думку студентів різних років навчання Херсонського державного університету щодо організаційних особливостей занять плаванням. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, соціологічні методи опитування (анкетування), методи математичної статистики. **Організація.** Було залучено 1513 респондентів, серед них 646 студентів першого року навчання, 458 – другого, 164 студенти третього, 213 – четвертого і лише 32 студенти 5-6 курсів років навчання. **Результати.** На першому місці рекомендовано варіант систематичності занять один раз на тиждень. Більшість респондентів є прихильниками самостійних занять плаванням (45,73% загальної кількості респондентів). При цьому ще два варіанти



(організовані навчальні заняття з викладачем та секційні заняття з викладачем) набрали в межах 19,25–23,06% відповідей респондентів. Найменшу підтримку отримали навчально-тренувальні заняття з тренером (11,96% загальної кількості респондентів).

**Ключові слова:** опитування, кількість, форми, тривалість, заняття, плавання.

**Глухов И.Г., Питын М.П., Дробот К.В. Организационные особенности занятий плаванием студентов высших учебных заведений разных лет обучения.** Наблюдается необходимость научного обсуждения и конкретизации организационных особенностей системы обучения плаванию студентов учреждений высшего образования с учетом мнений субъектов этого процесса, то есть студентов. **Цель:** определить субъективное мнение студентов разных лет обучения Херсонского государственного университета касательно организационных особенностей занятий плаванием. **Методы:** теоретический анализ и обобщение, изучение документальных материалов, социологические методы опроса (анкетирование), методы математической статистики. **Организация.** Было привлечено 1513 респондентов, среди них 646 студентов первого года обучения, 458 – второго, 164 студента третьего, 213 – четвертого и только 32 студента 5-6 курсов лет обучения. **Результаты.** На первом месте рекомендуется вариант систематичности занятий один раз в неделю. Большинство респондентов являются сторонниками самостоятельных занятий плаванием (45,73% от общего числа респондентов). При этом еще два варианта (организованные учебные занятия с преподавателем и секционные занятия с преподавателем) набрали в пределах 19,25–23,06% ответов респондентов. Наименьшую поддержку получили учебно-тренировочные занятия с тренером (11,96% от общего числа респондентов).

**Ключевые слова:** опрос, количество, формы, продолжительность, занятия, плавание.

**Hlukhov I., Pityn M., Drobot K. Organizational features of swimming classes for students different years of study in higher educational institutions.** Today there is a need for scientific discussion and specification of the organizational features of the swimming education system for students of higher education institutions, taking into account the opinion of the subjects of this process, ie students. **Purpose:** to determine the subjective opinion of students different years of study in Kherson State University on the organizational features of swimming classes. **Methods:** theoretical analysis and generalization, study of documentary materials, sociological methods of survey (questionnaire), methods of mathematical statistics. **Organization.** In the survey took part applicants for higher education of the first (bachelor's) and second (master's) degrees of Kherson State University (during September-October 2020). A total number of respondents was 1513. Among them was 646 students of the first year study, 458 students of second year, 164 students of the third, 213 students of the fourth year and only 32 students of 5-6 years of study. In article there was discussed the views of students different courses on the regularity of swimming lessons, the optimal duration of one swimming lesson (direct time spent in the pool), the priority forms of swimming lessons and the optimal number of students in a group. **Results.** Representatives of the first, second, third and fourth years of study identified at the first place (the largest shares) variant of regular classes once a week. In second place, representatives of these years of study saw the need for classes once every two weeks. The third place in the generalized rating went to the variant of frequency of classes twice a week. According to the results, it can be observed that the majority of respondents are supporters of self-swimming lessons (45.73% of the total number of respondents). At the same time, two more variants (organized classes with a teacher and section classes with a teacher) received in the range of 19.25–23.06% of respondents' answers. The lowest support, as expected, was received by training sessions with a coach (11.96% of the total number of respondents).

**Key words:** survey, quantity, forms, duration, classes, swimming.

**Актуальність теми.** Фізичне виховання студентів складний та поліструктурний процес. Поєднання сучасних підходів у формуванні змісту освітнього процесу, наявні тенденції вищої освіти загалом надають визначальну роль для стейкгоल्дерів (студентів) [4, 6, 8, 14].

У різних закладах освіти України встановлена приналежність фізичного виховання до дисциплін вибіркового циклу [4, 9, 10], що посилює роль організаційно-методичних компонентів навчання плаванню в освітніх програмах різного спрямування та на різних ступенях освіти.

Якісна організація системи навчання плаванню студентів не може відбуватися без їхньої участі та без урахування думок представників різних років навчання [1, 7, 9].

Звертаючись до студентів різних курсів ми старалися здійснити пошук шляхів оптимізації навчання плаванню студентів закладів вищої освіти та охопити якомога більший контингент.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналізування науково-методичних досліджень вказує на розробленість значної кількості авторських підходів до навчання плаванню та наявність розв'язаних певної кількості науково-практичних завдань цього процесу [2, 3, 5, 10]. Інформаційний зміст цих наукових праць спрямований на загальні підходи навчання плаванню, випереджувальне та пришвидшене навчання плаванню, навчання студентів спеціальних медичних груп, методики подолання студентами водобоязні, варіативності засобів плавальної підготовки студентів тощо [1, 3, 4, 6, 7].

Зважаючи на чіткі пріоритети покладені в основі процесу фізичного виховання студентської молоді, обов'язковим є оволодіння ними системою прикладних умінь та навичок. Водночас необхідно проводити конкретизацію організаційних особливостей системи навчання плаванню студентів ЗВО з урахуванням думок суб'єктів цього процесу.

**Зв'язок з науковими темами та планами.** Дослідження виконане згідно теми 3.3 «Теоретико-методичні

аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. та теми «Теоретичні і методичні основи навчання плаванню різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2026 рр.

**Мета дослідження:** визначити суб'єктивну думку студентів різних років навчання Херсонського державного університету щодо організаційних особливостей занять плаванням.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, соціологічні методи опитування (анкетування), методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** До опитування упродовж вересня–жовтня 2020 року було залучено здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) ступенів освіти Херсонського державного університету, загалом 1513 респондентів. Серед них 646 студентів першого року навчання, 458 – другого, 164 студенти третього, 213 – четвертого і лише 32 студенти 5-6 курсів років навчання. У статті обговорено думки студентів різних курсів щодо систематичності занять плаванням, оптимальної тривалості одного заняття з плавання (безпосередній час перебування в басейні), пріоритетних форм занять плаванням та оптимальної кількості студентів у групі на занятті.

**Результати дослідження.** Раціоналізація освітнього процесу передбачає задоволення вимог систематичності навчальних та розвивальних впливів для студентів. Це безпосередньо може бути враховане при навчанні студентів ЗВО плаванню (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл думок студентів різних курсів стосовно систематичності занять плаванням

Група	Варіанти відповідей (у %)			
	один раз на два тижні	один раз на тиждень	два рази на тиждень	власний варіант
1 курс (n=646)	27,15	48,52	14,35	9,98
2 курс (n=458)	27,07	46,51	19,00	7,42
3 курс (n=164)	27,85	33,54	24,05	14,56
4 курс (n=213)	20,75	48,11	17,45	13,68
5-6 курс (n=32)	12,90	54,84	16,13	16,13
Загалом (n=1513)	26,13	45,13	18,40	10,33

Результати опрацювання за цим запитанням дали нам підстави стверджувати, що більшість респондентів дотримуються думок щодо необхідності систематичних занять плаванням в умовах фізичного виховання ЗВО.

Достатньо велика кількість респондентів із загалу запропонувала власний варіант відповіді. Їхня частка становила 10,33% загальної кількості респондентів. Найбільш часті стосувалися небажання займатися або протилежні – займатися тричі і, навіть кожен день.

Окрім цього більшість респондентів із загального числа пропонували займатися один раз на тиждень (45,13%). Власне цей варіант ЗВО (ХДУ) пропонувався в межах залучення студентів різних спеціальностей до систематичних занять плаванням. Однак у межах фізичного виховання в різних ЗВО кількість занять може коливатися, а для учасників груп спортивного вдосконалення вона може становити тричі на тиждень.

Значна частина респондентів різних років навчання надала рекомендації щодо проведення занять плавання один раз на два тижні. Цей підхід може мати раціональність при організації навчального процесу в ЗВО зі змінними розкладами (за «чисельником», за «знаменником»). Однак, на наш погляд, враховуючи необхідність більш ґрунтовного впливу на рівень плавальної підготовленості студентів та об'єктивні можливості ХДУ доцільним є частіше залучення студентів. Водночас це дає підстави говорити про зміну мотивації через роз'яснення та обґрунтування необхідності цього серед здобувачів освіти.

Позитивним вважаємо те, що певна частина респондентів (18,40% від загальної кількості студентів) наголошують на потребі занять двічі на тиждень. На їхній погляд це найбільш оптимально відповідає їхнім потребам. Вважаємо, що при такому графіку занять в системі навчання студентів ЗВО плаванню можна раніше досягнути оптимального розв'язання основних завдань.

Аналізування часток різних варіантів відповідей студентів різних років навчання вказало на поступове збільшення тих респондентів, які мають власне бачення частоти занять. На першому курсі їх виявилось 9,98% від кількості студентів першого курсу, в подальшому відбулося незначне зменшення до 7,42% студентів другого курсу. Проте, починаючи з третього курсу частка респондентів, які виявили власну думку поступово збільшується до 14,56%, та 16,13% студентів на старших курсах. Це вказує, здебільшого на те, що студенти починають займатися часовим менеджментом та заздалегідь планувати свій час для різних видів роботи.

Паралельно до цього можна спостерігати поступове зниження часток студентів, які пропонують відвідування занять з плавання раз на два тижні. На першому році навчання таких респондентів виявилось 27,15%, схожі частки на другому та третьому роках навчання (27,07% та 27,85% відповідно). Проте у подальшому ці частки поступово та сходячко подібно зменшуються до 20,75% (четвертий курс) та 12,90% (старші курси).

Для двох інших варіантів відповідей спостерігається взаємозалежна варіативність часток на різних роках

навчання. Варіанти щодо одного разу на тиждень, здебільшого підтримує від 33,54% до 54,84% респондентів певного року навчання. Найменші частки зафіксовані для представників третього року навчання, хоча для інших вони перебувають в більш тісному діапазоні (46,51–54,84% респондентів певного року навчання).

Водночас ще один варіант відповіді (два рази на тиждень) найбільше підтримали студенти третього року навчання (24,05%), а представники інших років навчання, меншою мірою, звернули увагу на цей варіант відповіді (14,35–19,00% респондентів певного року навчання).

Доповненням до організаційної компоненти системи занять плавання є інформація щодо оптимальної тривалості одного окремого заняття, з урахуванням часу проведеного безпосередньо в басейні (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл думок студентів різних курсів стосовно оптимальної тривалості одного заняття з плавання

Група	Варіанти відповідей (у %)				
	до 30 хв.	30-45 хв.	45-60 хв.	60-75 хв.	понад 75 хв.
1 курс (n=646)	6,77	31,18	45,83	11,81	4,41
2 курс (n=458)	5,75	33,19	45,35	11,73	3,98
3 курс (n=164)	11,25	32,50	42,50	7,50	6,25
4 курс (n=213)	10,05	30,62	39,71	12,44	7,18
5-6 курс (n=32)	6,25	34,38	50,00	6,25	3,13
Загалом (n=1513)	7,39	31,72	44,29	11,76	4,84

Серед загалу студентів різних років найбільшу підтримку (44,29%) отримала тривалість заняття у 45–60 хвилин. Це відносно стандартизована тривалість педагогічних впливів, яка нами визначена й для інших вікових груп. Дещо менша частина респондентів (31,72%) висловилися за варіант 30–45 хв. безпосереднього перебування в басейні. Таким чином домінуюча більшість студентів має бачення щодо оптимальної тривалості одного окремого заняття в межах від 30 до 60 хв. (76,01%).

Незважаючи на це, свою, хоч і не значну, підтримку мали інші варіанти. Серед решти варіантів відповідей 11,76% респондентів обрали оптимальною тривалість у 60–75 хв. Ще 7,39% респондентів висловили дещо кардинальну позицію, пропонуючи для перебування у басейні усього до 30 хв. Найменша частка загальної кількості студентів висловилися про необхідність достатньо тривалих занять, понад 75 хв.

Для розподілу часток за окремими варіантами відповідей та за роками навчання студентів характерні певні відмінності. Варіант тривалості заняття до 30 хв. підтримує на перших курсах менші частки респондентів (6,77 та 5,75% респондентів певного року навчання) та у подальшому вони зростають (до 11,25% та 10,05% респондентів третього та четвертого року навчання відповідно). Ми схиляємося до думки, що у цьому випадку певну роль відіграє зміна специфіки навчання студентів на різних роках. На перших роках навчання формуються загальні компетенції, що, можливо, вимагає у студентів менше затрат часу на підготовку до занять та більше вільного часу. Водночас на старших курсах, навантаження спеціального освітнього змісту суттєво зростає, відповідно студенти меншою мірою можуть виділяти час на різні освітні компоненти, зокрема вибіркового спрямування.

Відзначимо, що на старших курсах (магістерський ступінь) частка цього варіанту відповіді знову знижується (до 6,25% респондентів).

Для варіанту відповіді «понад 75 хв.» спостерігаються такі ж тенденції. На перших роках частка студентів ж меншою (4,41% та 3,98%), а із підвищенням року навчання – збільшується (6,25% та 7,18%). Також на завершальних роках навчання, знову ж таки зменшується (3,13% респондентів певного року навчання відповідно).

Для варіанту тривалості в межах 30–45 хв. незважаючи на курс, який представляють респонденти, підтримка міститься в 30,62–34,38% студентів. Зазначена тривалість на їхню думку є оптимальною. Проте, на наш погляд, іноді для розв'язання окремих завдань навчально-виховного процесу цього часу може бути недостатньо. Вважаємо, що цей варіант тривалості заняття варто поєднувати з дворазовими заняттями упродовж одного тижня, щоб забезпечити цілісність освітніх впливів.

Оптимальна на думку більшості студентів тривалість окремого заняття (45–60 хв.) також мала певні відмінності підтримки на різних роках навчання. Упродовж перших трьох років навчання частка студентів, які підтримують цей варіант є відносно стабільною (42,50–45,83%). Лише на четвертому курсі відбувається зниження цього показника до 39,71%, проте в подальшому уже 50,00% респондентів старших курсів підтримують його.

Ми виявили певну невизначеність студентів різних курсів щодо тривалості занять в межах 60–75 хв. Рівні частки респондентів (11,73–12,44%) пропонують такий варіант відповіді на першому, другому та четвертому роках навчання. А от представники третього та старших курсів лише у 7,50% та 6,25% випадків запропонували його.

Такий розподіл може бути пов'язаний із тим, що студенти, плануючи свій час з урахуванням потреби підготовки до заняття з плавання та інших занять згідно розкладу прогнозують витрати часу. Тобто самостійно визначають можливі межі для участі в різних видах освітньої діяльності.

Проведений аналіз наукової та методичної літератури вказав на можливість проведення занять у різних організаційних формах [1, 2, 3, 5, 9]. Тому ми поставили одним із завдань опитування респондентів визначення

пріоритетних форм занять плаванням (табл. 3).

Таблиця 3

Група	Варіанти відповідей * (у %)			
	1	2	3	4
1 курс (n=646)	23,14	19,79	46,42	10,65
2 курс (n=458)	24,51	20,57	43,54	11,38
3 курс (n=164)	17,90	20,37	46,30	15,43
4 курс (n=213)	19,81	16,98	46,70	16,51
5-6 курс (n=32)	20,59	17,65	47,06	14,71
Загалом (n=1513)	23,06	19,25	45,73	11,96

Примітки: 1 – «організовані навчальні заняття з викладачем»; 2 – «секційні заняття з викладачем»; 3 – «самостійні заняття»; 4 – «навчально-тренувальні заняття з тренером».

За отриманими результатами можна спостерігати, що більшість респондентів є прихильниками самостійних занять плаванням (45,73% загальної кількості респондентів). При цьому ще два варіанти (організовані навчальні заняття з викладачем та секційні заняття з викладачем) набрали в межах 19,25–23,06% відповідей респондентів. Найменшу підтримку, прогнозовано, отримали навчально-тренувальні заняття з тренером (11,96% загальної кількості респондентів).

Розглядаючи динаміку відсоткових показників для представників різних років навчання для різних варіантів відповідей, звернемо увагу, що перший з них («організовані навчальні заняття з викладачем») має більшу підтримку на перших роках навчання (23,14% та 24,51% респондентів окремих років навчання) та дещо меншу на третьому та четвертому роках навчання (17,80% та 19,81% респондентів окремих років навчання). При цьому на старших курсах частка таких респондентів становить 20,59% від числа представників другого (магістерського) ступеня освіти.

Варіант секційних занять, дещо передбачувано, отримав більшу підтримку на перших трьох роках навчання (19,79–20,37% респондентів певного року навчання) та у подальшому, закономірно, незначно знизився (до 16,98–17,65% респондентів певного року навчання). Це, на наш погляд, пов'язано зі структурою та спрямованістю освітнього процесу впродовж реалізації окремих освітніх програм.

Зазначимо, що частки прихильників самостійних занять на усіх роках залишаються достатньо високими та коливаються в незначних межах від 43,54% до 47,06%. Тобто є пріоритетними на думку студентів.

Проте, дещо несподіваним є збільшення часток прихильників навчально-тренувальних занять з тренером для старших років навчання. Збільшення часток відбувається від 10,65% (перший курс) до 16,51% (четвертий) та 14,71% (старші курси).

Визначену структуру відповідей можна пояснити ставленням студентів до власного вибору та можливості вільного проведення часу. Незважаючи на те, що на сьогодні студентоцентризоване навчання покладене в пріоритети вищої освіти, дуже часто його зіставляють з вільним вибором студентами видів діяльності.

Варто наголосити, що за доведеними науковими даними, самостійні заняття мають ряд суттєвих недоліків з позиції теорії та методики фізичного виховання. Окрім цього водне середовище, само по собі, створює певні ризики. Основним негативним чинником для самостійних занять студентів, за переконанням фахівців є неможливість якісного контролю виконання завдань освітнього процесу, оперативної корекції використання засобів та методів фізичного виховання, співвідношення використання засобів за спрямованістю їхніх впливів тощо [1, 12, 13, 14].

Так само, вбачаємо малі частки для навчально-тренувальних занять з тренером, у зв'язку зі співставленням респондентами цього з необхідністю виконання граничних та біля граничних фізичних навантажень специфічного характеру. Система навчання плаванню повинна передбачати активне ставлення студентів до своїх вмінь та навичок з плавання, а не необхідність досягнення спортивного результату.

Найбільш оптимальним, з урахуванням усіх цих чинників є діяльність під наглядом (консультуванням) викладача. Власне ці варіанти спільно також набрали 42,31% думок від загального числа респондентів. Певною відмінністю у цьому випадку виступає впровадження цих занять у межах навчального плану чи в межах секційної роботи, що незначно корегує спрямованість освітнього процесу, проте корелює з освітніми завданнями системи навчання студентів ЗВО плаванню.

На організацію занять з плавання має певний вплив чисельність студентів, як присутні на заняття. Це регламентує розв'язання завдань заняття, добір засобів плавання тощо. У відповідних відповідях на запитання для загалу студентів була притаманна рекомендована кількість від 4 до 11 студентів, які одночасно залучені у межах однієї групи. При цьому спостерігався достатньо великий розкид показника (від індивідуальних занять до 30 студентів). Ідентичні пропозиції висловили окремо представники першого та старших курсів. Певні відмінності подані респондентами другого (5–12 осіб), третього (6–12 осіб) та четвертого року навчання (5–11 осіб).

**Висновки.** Представники першого, другого, третього та четвертого років навчання визначили на першому місці (найбільші частки) варіант систематичності занять один раз на тиждень. На другому місці представники зазначених років



навчання вбачали необхідність занять один раз на два тижні. Третє місце в узагальненому рейтингу займав варіант частоти занять двічі на тиждень.

За отриманими результатами можна спостерігати, що більшість респондентів є прихильниками самостійних занять плаванням (45,73% загальної кількості респондентів). При цьому ще два варіанти (організовані навчальні заняття з викладачем та секційні заняття з викладачем) набрали в межах 19,25–23,06% відповідей респондентів. Найменшу підтримку, прогнозовано, отримали навчально-тренувальні заняття з тренером (11,96% загальної кількості респондентів).

**Перспективи подальших досліджень** передбачають особливості ставлення студентів різних років навчання до змістових та методичних компонент навчання студентів закладів вищої освіти плаванню.

#### Література

1. Бережна Ж. В. Критерії та показники сформованості професійної компетентності майбутніх тренерів із плавання / Ж. В. Бережна // *Нова педагогічна думка : наук.-метод. журн. / Рівенський обл. ін.-т післядипломної освіти.* – Рівне, 2013. – № 4. – С. 54–57.
2. Бондар Т. К. Методичні особливості початкового навчання плавання студентської молоді / Т. К. Бондар, А. Ю. Нікольський // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* – Київ, 2015. – Вип. 1 (54) 15. – С. 16-19.
3. Вплив занять плаванням на рівень фізичної підготовленості студенток вузу / Н. Карабанова, А. Карабанов, Ю. Цюпак, Т. Цюпак // *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. МEGУ ім. акад. С. Дем'янчука.* – Рівне, 2005. – № 5. – С. 77–82.
4. Глухов І. Система навчання студентів плаванню у фізичному вихованні закладів вищої освіти : перспективи дослідження / Глухов І., Пітин М. // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* – Вінниця, 2020. – Вип. 9 (28). – С. 14-20.
5. Журавльов Ю.Г. Оптимізація фізичного стану студентів 18-19 років з використанням засобів кондиційного плавання / Журавльов Ю.Г. // *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* – Київ, 2014. – Вип. 5 (48). – С.54-59.
6. Методологічна основа наукового обґрунтування системи навчання студентів ЗВО плаванню / Глухов І.Г., Дробот К. В., Абрамов К. В., Пітин М. П. // *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки) /* голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2020. Вип. 10 (166). – С. 261–268.
7. Нікольський А. Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студенток вищих навчальних закладів у процесі початкового навчання плавання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Нікольський А. Ю.; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2011. – 20 с.
8. Попад'їн В.В. Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей / Попад'їн В.В., Головійчук І.М., Номеровський С.В. // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* – № 8. – 2012. – С. 70–73.
9. Робоча програма навчальної дисципліни «Плавання з методикою викладання» для студентів спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання». Запорізький національний технічний університет. Запоріжжя – 2014. 18 с.
10. Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямів навчання студентської молоді плаванню / Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. // *Український журнал медицини, біології та спорту.* – Миколаїв, 2020. – Том 5, № 4 (26). С. 406-413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406
11. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню: метод. рек. до вивч. дисципліни для студ. навч. від-ня плавання / Нац. техн. ун-т України "Київ. політехн. ін-т". – Київ: НТУУ "КПІ", 2012. – 69 с.
12. Філатова З. І. Особливості складання диференційованих програм з навчання плавання студентів спеціальної медичної групи / З. І. Філатова // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* – 2015. – Вип. 3(1). – С. 370–373.
13. Хіміч І. Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Хіміч Ігор Юрійович ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2011. – 19 с.
14. Köroğlu M. Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13 / Köroğlu M., Yiğiter K. // *Universal Journal of Educational Research* 4(8): 1881-1884, 2016. DOI: 10.13189/ujer.2016.040818

#### References

1. Berezhna, Zh. V. (2013). Kriteriyi ta pokazniki sformovanosti profesiynoi kompetentnosti maybutnikh treneriv iz plavannya. *Nova pedahohichna dumka : nauk.-metod. zhurn.*, Rivne, no. 4, S. 54–57.
2. Bondar, T. K. & Nikolskiy, Yu. (2015). Metodichni osoblivosti pochatkovoho navchannya plavannya studentskoi molodi. *Naukoviy chasopis Natsionalnoho pedahohichnoho universitetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport).* Kyiv, vol. 1 (54) 15, 16–19.
3. Karabanova, N., Karabanov, A., Tsyupak, Yu. & Tsyupak, T. (2005). Vpliv zanyat plavannyam na riven fizichnoi pidhotovlenosti studentok vuzu. *Kontseptsiya rozvitku haluzi fizichnoho vikhovannya i sportu v Ukraini : zb. nauk. pr. MEHU im. akad. S. Dem'yanchuka.* Rivne, no. 5, 77–82.
4. Hlukhov, I. & Pityn, M. (2020). Sistema navchannya studentiv plavannyyu u fizichnomu vikhovanni zakladiv vishchoi osviti : perspektivi doslidzhennya. *Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi.* vol. 9 (28), 14–20.

5. Zhuravlov, Yu.H. (2014). Optimizatsiya fizichnoho stanu studentiv 18-19 rokiv z vikoristannyam zasobiv konditsiynoho plavannya. *Naukoviy chasopis natsionalnogo pedahohichnoho universitetu im. M.P.Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)*. Kiyiv, vol. 5 (48), 54–59.
6. Hlukhov, I.G., Drobot, K.V., Abramov, K.V. & Pityn, MP (2020) Methodological basis of scientific substantiation of the system of teaching swimming to students. *Bulletin of the National University "Chernihiv Collegium" named after Taras Shevchenko (Series: Pedagogical Sciences) / head. ed. M. O. Nosko. Chernihiv: NUCHK. Issue. 10 (166). P. 261–268.*
7. Nikolskiy, A. Yu. (2011). *Formuvannya spetsialnikh umin ta navichok studentok vishchikh navchalnikh zakladiv u protsesi pochatkovoho navchannya plavannya* : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.02, Kyiv, 20.
8. Popadyin, V.V., Holoviychuk, I.M. & Nomerovskiy, S.V. (2012). Plavannya yak vazhliivy faktor rozvitku fizichnikh zdbnostey. *Pedahohika, psikhohiya ta mediko-biologichni problemi fizichnoho vikhovannya i sportu*. no. 8, 70–73.
9. Robocha prohrama navchalnoi distsiplini «Plavannya z metodikoju vkladannya» dlya studentiv spetsialnosti 6.010201 «Fizichne vikhovannya». (2014). Zaporizkiy natsionalniy tekhnichniy universitet. Zaporizhzhya, 18.
10. Hlukhov, I. H., Pityn, M. P., Drobot, K. V. & Abramov, K. V. (2020). Teoretichniy analiz problem ta aktualnikh napryamiv navchannya studentskoi molodi plavannya. *Ukrainskiy zhurnal meditsini, biologiyi ta sportu*. Mikolaiv, vol. 5, no. 4 (26), 406-413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406
11. Physical Education. Formation of special skills in the process of learning to swim (2012). *Method. rivers to study. disciplines for students. textbook from-not swimming / Nat. tech. University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute"; [ed. : Khimich I. Yu., Kachalov O. Yu., Cherevycho OG]. Kyiv: NTUU "KPI". 69 s.*
12. Filatova, Z. I. (2015). Osoblivosti skladannya diferentsiyovanih prohran z navchannya plavannya studentiv spetsialnoi medicnoi hrupi. *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)*. vol. 3(1), 370–373.
13. Khimich, I. YU. (2011). Formation of special abilities and skills of students of higher educational institutions in the process of teaching health swimming: *author's ref. dis. ... cand. ped. science: 13.00.02. Nat. ped. Univ. MP Dragomanova. Kiev. 19 s.*
14. Koroğlu, M., Yiğiter, K. (2016) Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13. *Universal Journal of Educational Research* 4(8): 1881-1884. DOI: 10.13189/ujer.2016.040818

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).12  
УДК 796.035:796.411:57.018.8-053.5-055.25

**Гнесь Н. О.**  
**кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,**  
**Зендик О. В.**  
**старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги,**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

#### **ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ ДЛЯ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА І ОЖИРІННЯМ**

У статті подані результати дослідження, які доводять перевагу використання аеробних навантажень в оздоровчо-тренувальних програмах для дівчат старшого шкільного віку з надлишковою масою тіла і ожирінням.

Для досягнення мети та вирішення завдань роботи було проведено дослідження, у якому взяли участь 23 учениці старших класів з надлишковою масою тіла та ожирінням 1 ступеня. Експериментальну (I) групу склали 12 дівчат, для яких розробили оздоровчо-тренувальні програми з використанням танцювальних занят аеробної спрямованості. Контрольна (II) група складалася з 11 дівчат, які займалися лікувальною фізичною культурою за традиційною програмою.

Ефективність запропонованих оздоровчо-тренувальних програм доведена позитивною динамікою більшості морфо-функціональних показників дівчат експериментальної групи у порівнянні з дівчатами контрольної групи після шестимісячного курсу тренувань.

**Ключові слова:** дівчата старшого шкільного віку, надлишкова вага, ожиріння I ступеня, аеробні навантаження, танцювальні класи, морфо-функціональні показники.

**Гнесь Н.А., Зендик Е.В. Использование аэробных нагрузок в оздоровительно-тренировочных программах для девушек старшего школьного возраста с избыточной массой тела и ожирением.** В статье представлены результаты исследования, которые доказывают преимущество использования аэробных нагрузок в оздоровительно-тренировочных программах для девушек старшего школьного возраста с избыточной массой тела и ожирением.

Для достижения цели и решения задач работы было проведено исследование, в котором приняли участие 23 ученицы старших классов с избыточной массой тела и ожирением 1 степени. Экспериментальная (I) группу составили 12 девушек, для которых разработали оздоровительно-тренировочные программы с использованием танцевальных занятий аэробной направленности. Контрольная (II) группа состояла из 11 девушек, которые занимались лечебной физической культурой по традиционной программе.

Эффективность предложенных оздоровительно-тренировочных программ доказана положительной динамикой большинства морфо-функциональных показателей девушек экспериментальной группы по сравнению с участницами контрольной группы после шестимесячного курса тренировок.

**Ключевые слова:** девушки старшего школьного возраста, избыточный вес, ожирение I степени, аэробные нагрузки, танцевальные классы, морфо-функциональные показатели.

**Hnes N. O., Zedyk O.V. The usage of aerobic exercises in health and training programs for girls of high school age with overweight and obesity.**

The article presents the results of a study that proves the advantage of using aerobic exercises in health and training programs for school girls with overweight and obesity.

To achieve the goal and solve the tasks of the work, a study was conducted on the basis of the "Chernivtsi Children Hospital" in the Department of rehabilitation treatment. The study involved 23 students with the first grade of overweight and obesity. Experimental (I) group consisted of 12 girls, for whom we develop individual health and training programs. The Control (II) group consisted of 11 girls who were engaged in physical therapy according to the traditional program. Classes in both groups were held 3 times a week for 6 months, in addition, all girls were given additional consultations on diet correction.

The developed health and training programs included aerobic dance classes. The nature and intensity of the load in the proposed programs depended on the identified level of physical performance of the girls. For "trained" girls, the program is based on dance classes with a medium and high intensity load – hip-hop aerobics. For "untrained" girls – dance directions with a load of medium and low intensity – Latin American dances.

The effectiveness of the proposed health and training programs is proved by the positive dynamics of most Morpho-functional indicators of girls in the experimental group after a six-month course of training. It was also confirmed by an increase in the number of physical health points according to Apanasenko, absolute and relative indicators of physical performance of girls in the experimental group in comparison with girls in the control group.

**Keywords:** girls of high school age, overweight, obesity of the first degree, aerobic exercise, dance classes, Morpho-functional indicators.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Особливою проблемою галузі охорони здоров'я на сучасному етапі є різке зростання поширеності ожиріння серед дітей і підлітків [15]. На сьогоднішній день в розвинених країнах до 25% підлітків мають надлишкову масу тіла, а 15% страждають ожирінням [3]. В Україні щорічно фіксують 18-20 тис. нових випадків ожиріння серед дітей та підлітків. Надмірна маса тіла, яка виявлена у віці до 12 років, дає підстави прогнозувати надмірну масу тіла та ожиріння в наступні роки [1].

На думку експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), поширення ожиріння в дитячому віці викликана економічними та соціальними змінами в суспільстві. Ожиріння у дітей пов'язують з нездоровим харчуванням і низьким рівнем фізичної активності. Підкреслюючи багатофакторність патогенезу ожиріння, більшість дослідників даної проблеми вважають, що саме гіпокінезії відводиться вирішальна роль у розвитку цього захворювання, при цьому патогенетичне використання фізичного навантаження особливо актуальне для сучасних дітей і підлітків з метою профілактики і лікування надлишкової маси тіла [8].

В результаті наукових досліджень, присвячених питанням профілактики та лікування ожиріння і надмірної маси тіла в осіб молодого віку, фахівці не дійшли єдиної думки щодо вирішення порушених проблем. При цьому найбільш ефективною серед комплексних методик корекції надлишкової маси тіла вважають комбінацію аеробних навантажень і гіпокалорійної дієти [8].

Сьогодні в дитячих освітніх установах використовують різні способи мотивації і залучення дітей до різних видів активності, зокрема фізичних навантажень. Для дітей з особливостями розвитку, зокрема з надмірною вагою і ожирінням, пропонують різні програми: від театралізованих методик до включення в заняття активного змагального компонента [5].

Таким чином, на сьогоднішній день актуалізується проблема розробки оздоровчих програм фізичних тренувань з додатковою мотивацією для учнівської молоді з надлишковою масою тіла і ожирінням.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** розкриває зосередженість науковців на застосуванні засобів фізичної реабілітації для корекції ваги підлітків [4], формуванні здорового способу життя школярів з надлишковою вагою та ожирінням [7], корекції маси тіла дітей засобами оздоровчого фітнесу [1], застосуванні засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку [6], використанні засобів плавання у лікуванні ожиріння у студентської молоді [2].

**Мета дослідження:** визначити ефективність використання аеробних навантажень в оздоровчо-тренувальних програмах для дітей шкільного віку з надлишковою масою тіла і ожирінням 1 ступеня.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За визначенням ВООЗ ожирінням вважається «ненормальне або надмірне скупчення жиру, яке може негативно вплинути на здоров'я» [18]. Низка зарубіжних дослідників відносять надлишкову масу тіла і ожиріння до складних, багатофакторних, мультигенних розладів, які тісно пов'язані з особливостями географічних, соціально-економічних умов життя [10], а також психо-соціально-культурного середовища [9]. Основною патогенетичною причиною надмірної ваги і ожиріння вважають порушення енергетичного балансу між калоріями, що споживаються та витрачаються [13].

Експерти ВООЗ вважають, що тенденція до зростання ожиріння в дитячому віці викликана економічними і соціальними змінами в суспільстві. Ожиріння у дітей пов'язують з нездоровим харчуванням і низьким рівнем фізичної

активності [14]. Ця проблема є наслідком не тільки зміненого способу життя дітей в сім'ї і навчальних закладах, але також залежить від соціально-економічних умов і політики держави в галузі освіти, транспорту, міського планування, навколишнього середовища, сільського господарства, виробництва харчових продуктів [12].

Сучасні методи корекції надмірної ваги та лікування ожиріння є комплексними і багатокомпонентними, що включають: медикаментозну терапію, корекцію раціону харчування, підвищення загальної рухової активності, лікувальну фізкультуру, оздоровчі тренування, фізіотерапію, психотерапію, у низці випадків хірургічні методики [8].

Все патогенетичні методи терапії ефективні при активній добровільній участі пацієнтів у лікувальному процесі. Актуалізація мети, поведінкові модифікації, психологічна корекція, створення мотивації і комфортного психологічного клімату – необхідні умови успішної реалізації програм по зниженню надлишкової ваги [17].

У Каліфорнії реалізований проект із впровадження програм аеробних танцювальних навантажень для дітей і підлітків у змісті шкільних занять. Розроблена програма сприяє більш ефективному зниженню ваги у дітей і підлітків у порівнянні з однолітками, які навчаються за стандартними програмами фізичної культури. Основна перевага – формування позитивного ставлення до рухової активності та позитивного емоційного фону, завдяки груповим заняттям і використанню популярної музики [11].

Терапевтичний ефект танцювальних програм пов'язують з підвищенням самооцінки, зняттям стресу і м'язової напруги, зменшенням тривожності, агресії, розвитком контактності, що досить актуально при розробці лікувальних і оздоровчо-тренувальних програм для осіб з надлишковою масою тіла [8].

Для зниження надмірної маси тіла необхідно значне зниження калорійності щоденного раціону з обов'язковим зменшенням розмірів порцій. Дієтологи радять: уникати перекусів між прийомами їжі; не пропускати сніданок і виключити прийом їжі в нічний час; підвищити споживання злаків, круп, харчових волокон, овочів і фруктів; замінити м'ясо і продукти з високим вмістом жирів на альтернативні з низьким вмістом [16].

Оскільки більшість дослідників сходяться на думці, що зниження рухової активності є вирішальним фактором в розвитку ожиріння у людей різного віку, то саме фізичні навантаження мають ключове значення для корекції надлишкової маси тіла і лікування, супутніх ожирінню захворювань. Для підвищення ефективності лікування і профілактики ожиріння багато фахівців наголошують на необхідності обов'язкового поєднання раціонального харчування зі збільшенням рухової активності. Більшість вітчизняних і зарубіжних дослідників єдині в думці, що для лікування і профілактики ожиріння найбільш доцільні аеробні навантаження, які задіюють великий об'єм груп м'язів до ритмічної динамічної активності. Вони підкреслюють доцільність тривалих навантажень невеликої інтенсивності – тривалих піших, лижних, велосипедних прогулянок, плавання. При ожирінні 1 ступеня ефективні спортивні ігри, аеробіка, танці. При цьому практично всі спортивні лікарі не рекомендують пацієнтам з надлишковою масою тіла біг через високе «ударне» дестабілізуюче навантаження на хребет і суглоби, що приводить до травм і захворювань опорно-рухового апарату [3].

Тренування з помірною інтенсивністю від 150 до 250 хв. щотижня є досить ефективними для зниження надлишкової маси тіла. Однак для забезпечення і підтримки клінічно значущого результату потрібно виконувати аеробні вправи помірної інтенсивності 200-300 хв. на тиждень.

Рекомендуючи фізичне навантаження для оздоровчого та лікувального впливу на організм, приділяють увагу його точному дозуванню, визначенню оптимальної інтенсивності, що забезпечує з одного боку ефективність, з іншого боку безпеку занять [8]. Попри різноманітність способів дозування фізичного навантаження і визначення її оптимальної інтенсивності, актуальним завданням залишається об'єктивний контроль за динамікою фізіологічних показників безпосередньо в процесі тренування. Сьогодні для реєстрації ЧСС і точної оцінки обсягу виконаного фізичного навантаження використовують монітори серцевого ритму (контроль ЧСС в процесі занять). Моніторинг ЧСС дозволяє зробити тренувальний процес повністю підконтрольним, керованим, максимально ефективним, а головне – безпечним [9]. Для досягнення мети та вирішення завдань роботи було проведено дослідження на базі комунального некомерційного підприємства «Міська дитяча поліклініка» Чернівецької міської ради у відділенні відновного лікування в період з вересня 2019 р. по грудень 2020 р. Для попереднього відбору осіб в групу обстежуваних використовували інформацію з лікарсько-контрольних карт, заповнених лікарями поліклініки. Аналізували наявність і вираженість надлишкової маси тіла та наявні відхилення в стані здоров'я. Критеріями включення осіб в дослідження були: жіноча стать, вік від 15 до 17 років, ІМТ 25-34,9 кг / м<sup>2</sup>, наявність екзогенно-конституційного ожиріння, а також письмова інформована згода на участь в дослідженні. Жіноча стать, екзогенно-конституційний тип і обмеження вираженості ожиріння 1 ступенем обумовлені домінуванням цієї вибірки у досліджуваній патології означеної вікової групи.

У дослідження не включали пацієнток з симптоматичним (вторинним) ожирінням. Крім того, до критеріїв не включення віднесли наявність виражених супутніх захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової систем та опорно-рухового апарату, що лімітують можливість виконання запланованих фізичних навантажень.

Відповідно до критеріїв включення для вирішення поставлених в роботі завдань були обстежені 23 учениці старших класів з надлишковою масою тіла та ожирінням 1 ступеня (середній вік 16,5 ± 1,4 років). Основну (I) групу склали 12 дівчат, для яких розробили індивідуальні оздоровчо-тренувальні програми. Контрольна (II) група складалася з 11 дівчат з надлишковою масою тіла та ожирінням 1 ступеня, які займалися лікувальною фізичною культурою за традиційною програмою.

Для визначення надлишкової маси тіла і ступеня ожиріння. Була використана класифікація ВООЗ за показником ІМТ, який представляє собою відношення маси тіла до зросту в квадраті. Відповідно до наведеної класифікації з 23 дівчат, відібраних для участі в програмі, у 8 (34,8%) дівчат виявлено ожиріння 1 ступеня, інші 15 школярок (65,2%) мали надлишкову масу тіла. Формування I (експериментальної) та II (контрольної) груп проводили після первинного



комплексного обстеження за результатами анкетування, огляду і антропометрії, при цьому враховували тип і ступінь ожиріння, вираженість надмірної ваги за величиною ІМТ. Спочатку формували І групу з числа дівчат, які висловили бажання брати активну участь в дослідженні; займатися за розробленою програмою фізичних тренувань. При формуванні ІІ групи досягли відсоткового співвідношення школярок з надлишковою масою тіла та ожирінням 1 ступеня, відповідно аналогічного співвідношення в І групі (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл дівчат І та ІІ груп за ІМТ

Обстежені дівчата	І група n=12		ІІ група n=11	
	Кількість	%	Кількість	%
З надлишковою масою тіла (ІМТ 25,0-29,9 кг/м <sup>2</sup> )	8	66,7	7	63,6
З ожирінням 1 ступеня (ІМТ 30,0-34,9 кг/м <sup>2</sup> )	4	33,3	4	36,4

Для пацієнок І групи розробляли індивідуальні оздоровчо-тренувальні програми, що включали танцювальні заняття аеробної спрямованості. Залежно від виявленого рівня фізичної працездатності підбирали навантаження різного характеру та інтенсивності. Заняття проводили в групах лікувальної фізичної культури (ЛФК) 2 рази в тиждень. Тривалість занять складала по 1 годині, інтенсивність навантаження визначалася цільовою зоною пульсу, яку розраховували індивідуально. Крім 2-х занять в тиждень кожній дівчині рекомендували 3-тє додаткове навантаження аеробної спрямованості.

Пацієнтки ІІ групи займалися лікувальною фізкультурою за традиційною програмою (3 рази на тиждень). Всі дівчата проходили етапні тестування через 3 та 6 місяців від початку дослідження. Дівчатам обох груп крім етапних обстежень проводили додаткові консультації з корекції раціону харчування. Кожній були запропоновані «Рекомендації з харчування».

Тривалість курсу тренувань для пацієнок з надлишковою масою тіла та ожирінням 1 ступеня складала 6 місяців.

При первинному обстеженні дівчат з надлишковою масою тіла та ожирінням 1 ступеня заповнювали спеціально розроблену анкету учасника програми, що включає питання щодо повсякденної рухової активності, досвід занять фізкультурою і спортом (спортивний анамнез), особливості індивідуального раціону харчування, попередні спроби зниження зайвої ваги і їх результативність.

При первинному обстеженні крім соматоскопії і антропометрії, що включала вимір зросту, маси тіла, обхватів грудної клітини, ЖЄЛ, сили м'язів кисті, визначали вміст підшкірного жиру методом каліперометрії. Додатково проводили функціональну пробу Мартіне (20 присідань за 30 с) і оцінювали рівень фізичного здоров'я в балах за Апанасенко за низкою фізіологічних показників: масою тіла, життєвою ємністю легень, кистьовою динамометрією, ЧСС і АТ в спокої, часом відновлення після виконання проби Мартіне. Для оцінки динаміки параметрів складу тіла в процесі реалізації програми були обрані найбільш значущі показники біоімпедансометрії: ІМТ, вміст жирової маси, частка скелетно-м'язової маси, загальна і позаклітинна рідина. Для оцінки фізичної працездатності проводили тест PWC-170. Крім абсолютної і відносної величини PWC-170 розраховувалося абсолютне і відносне значення МСК, а також НМСК – належна вікова величина для кожного обстежуваного.

Аналіз структури вихідних даних первинного обстеження дівчат з надлишковою масою тіла та ожирінням 1 ступеня показав, що вибірка досить неоднорідна за функціональним станом і ступенем тренуваності. Проаналізовані дані лягли в основу додаткового ділення дівчат І групи (n = 12) на підгрупи «А» і «Б» за досягнутим рівнем фізичної працездатності і ступеня тренуваності. Ключовими показниками для такого поділу стали: бал Апанасенко – вище 8; відносна величина PWC-170 / кг – вище 12 кгм / хв / кг; відносне МСК / кг – вище 36 мл / хв / кг.

Для підгрупи «А» – умовно «тренуваних» (8 дівчат) – підбирали тренувальні програми з навантаженням більшої інтенсивності, ніж для підгрупи «Б» (4 дівчини). Для 8 «тренуваних» дівчат підгрупи «А» основою програми стали танцювальні класи 2 рази в тиждень з навантаженням середньої і високої інтенсивності – хіп-хоп аеробіка. Для 4 «нетренуваних» дівчат підгрупи «Б» підібрали танцювальні напрямки з навантаженням середньої і низької інтенсивності – латиноамериканські танці.

Додатковим самостійним тренуванням (3-є в тиждень) було навантаження аеробної спрямованості, його інтенсивність визначалася індивідуальною цільовою зоною пульсу. В якості додаткового навантаження рекомендували: швидку ходьбу, плавання, використання велотренажерів та інших кардіотренажерів (бігова доріжка, еліпсоїдний і степ-тренажер), їзда на велосипеді. Через велике навантаження на суглоби і хребет, яке посилюється через зайву вагу, обмежили бігове навантаження дівчатам з ожирінням і надлишковою масою тіла з ІМТ вище 27 кг / м<sup>2</sup>. Особливої уваги приділяли індивідуальному дозуванню навантаження, визначенню його оптимальної інтенсивності, що забезпечувало з одного боку ефективність тренування, з іншого – безпеку.

Межі частоти серцевих скорочень для тренувальних зон розраховували за формулою Карвонена, в якій враховується планована інтенсивність фізичного навантаження і величина резерву частоти серцевих скорочень (різниця максимальної ЧСС і ЧСС спокою). Для «тренуваних» дівчат підгрупи «А» цільовий діапазон ЧСС визначали формулою Карвонена з коефіцієнтами тренувальної зони зниження маси тіла – від 0,6 до 0,7. Для «нетренуваних» дівчат підгрупи «Б» діапазон ЧСС визначали формулою Карвонена з коефіцієнтами тренувальної зони фізичної активності – від 0,5 до

0,6.

Через 3 місяці від початку занять виявлена наступна динаміка морфо-функціональних показників в I групі дівчат: маса тіла і ІМТ недостовірно зменшилися на 2,3% ( $p > 0,05$ ); вміст жиру достовірно зменшився на 10,8% ( $p < 0,05$ ); частка м'язової маси практично не змінилася; загальна рідина зменшилася на 7,3%, позаклітинна – на 9,1%; час відновлення після навантаження не змінився ( $p > 0,05$ ); бали за Апанасенко достовірно збільшилися на 12,4% з  $5,94 \pm 3,12$  до  $7,35 \pm 3,18$ , ( $p < 0,05$ ); абсолютна величина фізичної працездатності практично не змінилася, при цьому відносна величина PWC / кг збільшилася на 12,3% з  $9,38 \pm 2,50$  до  $11,57 \pm 2,64$  кгм / хв / кг; аналогічна динаміка МПК: абсолютна величина не змінилася, відносно МСК / кг зросла на 12,5% - з  $31,15 \pm 6,55$  до  $35,07 \pm 7,18$  мл / хв / кг.

Через 3 місяці після початку занять у II групі дівчат за більшістю морфо-функціональних показників динаміки не виявлено. Зокрема, практично не змінилися параметри складу тіла: маса тіла, ІМТ, вміст жиру, частка м'язової маси, загальна і позаклітинна рідина ( $p > 0,05$ ); не було достовірної динаміки часу відновлення після навантаження і балів за Апанасенко; недостовірно збільшилися показники працездатності (PWC-170 / кг, МСК / кг).

Наступне обстеження було проведено через 6 місяців після первинного. На цьому етапі в I групі дівчат відзначали подальшу позитивну динаміку: маса тіла знизилася в середньому на 4 кг в порівнянні з первинним тестуванням, продовжили зниження ІМТ з  $29,47 \pm 3,17$  до  $27,77 \pm 3,19$  кг / м<sup>2</sup> ( $p > 0,05$ ); вміст жирової маси зменшився на 15,2%, частка м'язової маси недостовірно збільшилася ( $p > 0,05$ ); загальна рідина знизилася на 10,8%, позаклітинна на 13,9%; час відновлення після навантаження зменшився з  $148,9 \pm 38,3$  до  $127,5 \pm 26,7$  с (на 16,8%) ( $p > 0,05$ ); бали за Апанасенко достовірно збільшилися з  $5,94 \pm 3,12$  до  $9,01 \pm 2,88$  ( $p < 0,05$ ); абсолютна величина фізичної працездатності збільшилася недостовірно ( $p > 0,05$ ), при цьому відносна величина PWC / кг збільшилася з  $9,38 \pm 2,50$  до  $12,39 \pm 2,38$  кгм / хв / кг ( $p < 0,05$ ); відносно МПК / кг зросла на 19,3%; фізичні резерви збільшилися з  $26,52 \pm 6,93$  до  $31,97 \pm 6,61$ % ( $p < 0,05$ ).

Морфо-функціональні показники дівчат II групи через 6 місяців не продемонстрували суттєвої динаміки. Зростання фізичної працездатності було незначним ( $p > 0,05$ ), також відзначаємо недостовірне збільшення маси тіла і ІМТ ( $p > 0,05$ ).

Оцінку ефективності оздоровчо-тренувальної програми проводили шляхом порівняльного аналізу морфо-функціональних показників дівчат I і II груп по завершенні експерименту. Ефективність оздоровчо-тренувальної програми підтверджується виявленими якісними змінами: в I групі з'явилася група з 4 дівчат (33,3%) з нормальною масою тіла (ІМТ - 18,5-24,9 кг / кв. м), якої не було на початку дослідження; з 4 до 2 знизилась кількість дівчат з ожирінням 1 ступеня, які перейшли в категорію «надлишкової маси тіла».

У II групі істотних якісних змін не виявлено. Незважаючи на те, що 1 дівчина (9,1%), схуднувши, перейшла в категорію «нормальна маса тіла», у 4 дівчат маса тіла збільшилася, одна з них перейшла з категорії «надлишкова маса тіла» в категорію «ожиріння 1 ступеня».

Функціональні показники продемонстрували виражену позитивну динаміку в I групі і незначну в II, при цьому збільшення різниці між аналізованими показниками обох груп зростала на кожному наступному етапі обстеження.

Таким чином, результати тестувань продемонстрували ефективність оздоровчо-тренувальної програми в I групі дівчат. Це підтверджується найбільш вираженою позитивною динамікою практично всіх показників морфо-функціонального стану організму дівчат I групи, збільшенням кількості балів фізичного здоров'я за Апанасенко, абсолютних та відносних показників фізичної працездатності у порівнянні з дівчатами II групи.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** Таким чином, в процесі виконаного дослідження довели перевагу використання аеробних навантажень в оздоровчо-тренувальних програмах для дівчат старшого шкільного віку з надлишковою масою тіла і ожирінням. Ефективність запропонованих оздоровчо-тренувальних програм доведена позитивною динамікою більшості морфо-функціональних показників дівчат експериментальної групи після шестимісячного курсу тренувань: при аналізі складу тіла відзначали зниження ІМТ в середньому на 6%, маси жиру на 10%, позаклітинної рідини на 8%; аеробні можливості (МСК / кг) збільшилися на 12%. У дівчат контрольної групи, що займалися лікувальною фізкультурою за традиційною програмою, достовірної динаміки аналогічних морфо-функціональних показників не виявлено.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у обґрунтуванні технологій корекції ваги у дівчат старшого шкільного віку на основі переважного використання засобів оздоровчого фітнесу.

#### Література

1. Бистра І. Корекція маси тіла дітей засобами занять з оздоровчого фітнесу / Бистра І., Гаврилова Н., Литвинова К. // Спортивна наука України. – 2017. – №2 (78). – С. 3-8.
2. Блавт О.З. Плавання як метод позбавлення хвороби ожиріння студентів спеціального медичного відділення в умовах вузу / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту. – 2010. – № 1. – С. 17-25.
3. Европейские клинические рекомендации 2008. «Лечение ожирения у взрослых». Донецк: Изд. Заславский А.Ю. – 2011. – 32 с.
4. Жарова І.О. Особливості застосування занять гімнастикою у воді в комплексному лікуванні дівчат-підлітків з аліментарною формою ожиріння / І. О. Жарова, Л.Д. Кравчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 50-54.
5. Макарова Е.А. Влияние танцевальной терапии на психику / Е.А. Макарова // Матер. Международной научно-практич. конференции «Физическая культура и здоровье» – Тула. – 2012. – С. 127-129.

6. Павленко І. Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку / І. Павленко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016 – № 6(56). – с.69-73.
7. Палладина О.Л. Формирование здорового образа жизни у школьников с избыточной массой тела и ожирением / О.Л. Палладина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 39-42.
8. Разина А.О. Современные оздоровительные технологии с дополнительной мотивацией в реабилитации студенток с избыточной массой тела / Разина А.О., Ачкасов Е.Е., Руненко С.Д. // Сб. материалов II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы диагностики, профилактики и лечения профессионально обусловленных заболеваний». Сочи, октябрь 2014. – С. 215-218.
9. Achten J., Jenkendrup A. Heart rate monitoring. *Sports Med.* – 2003. –Vol. 33(2). – P. 517-553.
10. Dietz W.H. Management of obesity: improvement of health-care training and systems for prevention and care / Dietz W.H., Baur L.A., Hall K, Puhl R.M., Taveras E.M., Uauy R, Kopelman P. // *The Lancet.* – 2015. – Vol.385(9986). – P.2521-2533.
11. Flores R. Dance for Health: Improving Fitness in African American and Hispanic Adolescents; *Public Health Reports.* 1995; 110(2): 189-192.
12. Godbey G, Mowen A. *The Benefits of Physical Activity Provided by Park and Recreation Services: The Scientific Evidence.* Ashburn, VA: National Recreation and Park Association; 2010.
13. Guénard F. Association of LIPA Gene Polymorphisms With Obesity-Related Metabolic Complications Among Severely Obese Patients. *Obesity / Guénard F, Houde A, Bouchard L et al. //* – 2012. – Vol.20(10). – P.2075-2082.
14. Hagstromer M. Levels and patterns of objectively assessed physical activity: a comparison between Sweden and the United States / Hagstromer M, Troiano R.P., Sjostrom M, Berrigan D.// *Am J Epidemiol.* – 2010. –Vol.171. – P.1055-1064.
15. Ng M. Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013 / Ng M., Fleming T., Robinson M. et al. // *The Lancet.* – 2014. – Vol. 384(9945). – P. 766-781.
16. Nordmann A.J. Effects of low-carbohydrate vs low-fat diets on weight loss and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomized controlled trials / Nordmann A.J., Nordmann A, Briel M. // *Arch Intern Med.* – 2006. –Vol.166(3). – P. 285-93.
17. Tonstad S. Medical management of obesity in Scandinavia 2016 / Tonstad S, Rössner S, Rissanen A, Astrup A // *Obesity Medicine.* – 2016 . – Vol.1. – P.38-44.
18. World Health Organization: Obesity and overweight. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

#### References

1. Bystra I. (2017) Korektsiya masy tila ditey zasobamy zanyat' z ozdorovchoho fitnesu *Sportyvna nauka Ukrayiny.* Vol. 2(78), pp. 3-8.
2. Blavt O.Z. (2010) Plavannya yak metod pozbavleniya khvoroby ozhyrinnya studentiv spetsial'noho medychnoho viddilennya v umovakh vuzu Pedagogika, psikhologiya ta medyko-biologichni problemy fiz. vykh. i sportu, Vol. 1, pp. 17-25.
3. Yevropeyskiye klinicheskiye rekomendatsii 2008. (2011) *Lecheniye ozhireniya u vzroslykh*, 32 p.
4. Zharova I.O. (2013) Osoblyvosti zastosuvannya zanyat' himnastykoy u vodi v kompleksnomu likuvanni divchat-pidlitkiv z alimentarnoyu formoyu ozhyrinnya *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu.* Vol. 1, pp. 50-54.
5. Makarova E.A. (2012) Vlyyanye tantseval'noy terapiyy na psykhyku Mater. *Mezhdunarodnoy nauchno-praktych. konferentsyy Fyzycheskaya kultura y zdorov'e.* P.127-129.
6. Pavlenko I. (2016) Zastosuvannya zasobiv ozdorovchoho fitnesu dlya korektsiyi vahy divchat starshoho shkil'noho viku *Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk.* Vol. 6(56), pp.69-73.
7. Palladina O.L. (2013) Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni u shkol'nikov s izbytochnoy massoy tela i ozhireniyem *Pedagogika, psikhologiya ta medyko-biologichni problemy fizichnogo vikhovannya i sportu.* Vol. 3, pp. 39-42.
8. Razina A.O. (2014) Sovremennyye ozdorovitel'nyye tekhnologii s dopolnitel'noy motivatsiyey v reabilitatsii studentok s izbytochnoy massoy tela *Sb. materialov II Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii Aktual'nyye problemy diagnostiki, profilaktiki lecheniya professional'no obuslovlennykh zabolevaniy.* P. 215-218.
9. Achten J., Jenkendrup A. Heart rate monitoring. *Sports Med.* – 2003. –Vol. 33(2). – P. 517-553.
10. Dietz W.H. Management of obesity: improvement of health-care training and systems for prevention and care / Dietz W.H., Baur L.A., Hall K, Puhl R.M., Taveras E.M., Uauy R, Kopelman P. // *The Lancet.* – 2015. – Vol.385(9986). – P.2521-2533.
11. Flores R. Dance for Health: Improving Fitness in African American and Hispanic Adolescents; *Public Health Reports.* 1995; 110(2): 189-192.
12. Godbey G, Mowen A. *The Benefits of Physical Activity Provided by Park and Recreation Services: The Scientific Evidence.* Ashburn, VA: National Recreation and Park Association; 2010.
13. Guénard F. Association of LIPA Gene Polymorphisms With Obesity-Related Metabolic Complications Among Severely Obese Patients. *Obesity / Guénard F, Houde A, Bouchard L et al. //* – 2012. – Vol.20(10). – P.2075-2082.
14. Hagstromer M. Levels and patterns of objectively assessed physical activity: a comparison between Sweden and the United States / Hagstromer M, Troiano R.P., Sjostrom M, Berrigan D.// *Am J Epidemiol.* – 2010. –Vol.171. – P.1055-1064.

15. Ng M. Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013 / Ng M., Fleming T., Robinson M. et al. // The Lancet. – 2014. – Vol. 384(9945). – P. 766-781.

16. Nordmann A.J. Effects of low-carbohydrate vs low-fat diets on weight loss and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomized controlled trials / Nordmann A.J., Nordmann A., Briel M. // Arch Intern Med. – 2006. – Vol. 166(3). – P. 285-93.

17. Tonstad S. Medical management of obesity in Scandinavia 2016 / Tonstad S, Rössner S, Rissanen A, Astrup A // Obesity Medicine. – 2016. – Vol. 1. – P. 38-44.

18. World Health Organization: Obesity and overweight. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).13

**Горюк П.**  
**викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**  
**Даниленко О.**  
**студент спеціальності «Фізична культура і спорт»**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

### ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВ У МІЖСЕЗОННІ

Зміна тренувальних циклів є буденністю в спорті. Перехід з міжсезоння в передзмагальний період супроводжується зміною тренувальних програм. Спортсменам тяжко перелаштуватись з силовій роботи, яка притаманна міжсезонню, до функціональної, яка проводиться в передзмагальний період. Підведення спортсмена до стану готовності є надзвичайно важливим фактором у спорті вищих досягнень. Метою нашого дослідження стало теоретичне обґрунтування та перевірка психофізіологічного стану спортсменів єдиноборців у міжсезонні. Матеріал та методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння науково-методичної літератури, психофункціональні методи (методика Г. Айзенка, методика САН), методи математичної статистики. Для виявлення психофізіологічного стану єдиноборців нами проведено педагогічний експеримент у якому прийняли участь 15 спортсменів експериментальної групи та 16 спортсменів контрольної групи. Експериментальна група займалась впродовж одного місяця в період міжсезоння силовою роботою та спортивними іграми, безпосередньо баскетболом. Контрольна група займалась також впродовж місяця за традиційною системою і використовувала тільки силові тренування. Результати. Діагностика психічних станів за методикою САН показала, що в спортсменів експериментальної групи показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності є нижчими на 20% в порівнянні з контрольною. Результати дослідження психоемоційного стану за методикою Г. Айзенка показали, що психоемоційний стан спортсменів, які займались оздоровчо-рекреаційною руховою активністю значно покращився, безпосередньо показники самопочуття, активності та настрою у середньому збільшилися на 25% в порівнянні з тими, хто тренувався за традиційною програмою. Висновки. Таким чином, можна зробити висновок, що систематичне використання даної методики в тренувальній програмі збільшує загальну мотивацію спортсмена, зменшує емоційне виснаження та виключає можливість перевтоми, покращує загальний психоемоційний стан атлета. Спортивні ігри постійно тримають в тонусі та слугують чудовим засобом підготовки до змагань та допомагають підготувати спортсмена не тільки психологічно, а й функціонально.

**Ключові слова:** психологічне відновлення, єдиноборства, річний цикл.

**Горюк П., Даниленко А. Психофизиологическое состояние спортсменов единоборцев в межсезонье.** Изменение тренировочных циклов является обыденностью в спорте. Переход с межсезонье в предсоревновательный период сопровождается изменением тренировочных программ. Спортсменам тяжело перестроиться с силовой работы, которая присуща межсезонье, с функциональной, которая проводится в предсоревновательный период. Подведение спортсмена в состояние готовности является чрезвычайно важным фактором в спорте высших достижений. Целью нашего исследования стало теоретическое обоснование и проверка психофизиологического состояния спортсменов единоборцев в межсезонье. Материал и методы исследования: анализ, синтез, сравнение научно-методической литературы, психофункциональные методы (методика Г. Айзенка, методика САН), методы математической статистики. Для выявления психофизиологического состояния борцов нами проведен педагогический эксперимент в котором приняли участие 15 спортсменов экспериментальной группы и 16 спортсменов контрольной группы. Экспериментальная группа занималась в течение одного месяца в период межсезонья силовой работой и спортивными играми, непосредственно баскетболом. Контрольная группа занималась также в течение месяца по традиционной системе и использовала только силовые тренировки. Результаты. Диагностика психических состояний по методике САН показала, что у спортсменов экспериментальной группы показатели тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности является ниже на 20% по сравнению с контрольной. Результаты исследования психозмоционального состояния по методике Г. Айзенка показали, что психозмоциональное состояние спортсменов, которые занимались оздоровительно-



рекреационной двигательной активности значительно улучшилось, непосредственно показатели самочувствия, активности и настроения в среднем увеличились на 25% по сравнению с теми, кто тренировался по традиционной программе. Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что систематическое использование данной методики в тренировочной программе увеличивает общую мотивацию спортсмена, уменьшает эмоциональное истощение и исключает возможность переутомления, улучшает общее психоэмоциональное состояние атлета. Спортивные игры постоянно держат в тонусе и служат прекрасным средством подготовки к соревнованиям и помогают подготовить спортсмена не только психологически, но и функционально.

**Ключевые слова:** психологическое восстановление, единоборства, годовой цикл.

**Horiuk P., Danylenko O. Psychophysiological state of combat athletes in the off-season. Training cycles' changing is ordinary in sports. The transition from the off-season to the pre-competition period is accompanied by a change in training programs. It is hard for athletes to adapt from strength work, which is typical for the off-season, to functional work, which is carried out in the pre-competition period. Bringing an athlete to a state of preparedness is an extremely important factor in sports of the highest achievements. The goal of our research was to theoretically substantiate and verify the psychophysiological state of combat athletes in the off-season. Material and methods of research: analysis, synthesis, comparison of scientific and methodical literature, psychofunctional methods (H. Eysenck's method, method of assessment of health, activity and mood (HAM assessment)), methods of mathematical statistics. To identify the psychophysiological state of combat athletes, we conducted a pedagogical experiment in which 15 athletes of the experimental group and 16 athletes of the control group took part. The experimental group was engaged for one month in the off-season strength work and sports games, specifically basketball. The control group also was training for a month according to the traditional system and used only strength training. Research findings. Diagnosis of mental states by the method of HAM assessment showed that the athletes of the experimental group indicators of anxiety, frustration, aggression and rigidity are lower by 20% compared to the control group. The findings of the study of psycho-emotional state according to the method of H. Eysenck showed that the psycho-emotional state of athletes engaged in wellness and recreational motor activity has improved significantly, directly the indicators of well-being, activity and mood increased by an average of 25% compared to those who trained according to the traditional program. Conclusions. Thus, we can make a conclusion that the systematic use of this method in the training program increases the overall motivation of an athlete, reduces emotional exhaustion and eliminates the possibility of fatigue, improves the overall psycho-emotional state of an athlete. Sports games constantly keep in shape and serve as an excellent means of preparation for competitions and help to prepare an athlete not only psychologically, but also functionally.**

**Key words:** psychological recovery, combat sport, annual cycle.

**Вступ.** Підведення спортсменів єдиноборців до стану готовності є проблемою сьогодення спорту вищих досягнень. Згідно науково-методичної літератури в практичній діяльності спортсменів єдиноборців в міжсезонні переважає силова робота, яка в першу чергу сприяє покращення силових показників. Однак суттєвою проблемою постає перелаштування на функціональну роботу після силового навантаження і підведення до стану готовності до функціональної роботи є досить низьким. Пропонується використовувати різноманітні засоби, які будуть психічно розвантажувати і цим же підводити до стану бойової готовності. Наприклад за рахунок спортивних ігор, насамперед таких як баскетбол, атлети легше сприймають функціональну роботу, яка початково сприймається важчою ніж силова. Рекреаційна рухова активність слугує певною розрядкою для спортсмена. В першу чергу покращує його психоемоційний стан. По друге допомагає організму пристосуватись до функціональної роботи.

Аналіз наукової та спеціальної літератури засвідчив, що вивченню психофізичного стану спортсменів у різних видах спорту присвячувались ряд робіт. Хіменес Х. Р [7] досліджувала втому та відновлення в системі підготовки спортсменів. Овчарук В.Г [6] приділяв увагу засобам відновлення і підвищення працездатності. Наконечний І.Ю [5] приділяв у своїх дослідженнях увагу подоланню внутрішньо-особистісного конфлікту у спортсменів високої кваліфікації.

Однак питанню аналізу психофізичного стану спортсменів єдиноборців у міжсезонні не приділено достатньої уваги серед науковців. Психологічне здоров'я для єдиноборця є надзвичайно важливим чинником, який впливає на подальший результат. Для досягнення високих результатів спортсмен має бути підготовлений не тільки фізично, але й морально.

**Мета** – теоретичне обґрунтування та перевірка психофізіологічного стану спортсменів єдиноборців у міжсезонні.

**Матеріал та методи дослідження:** аналіз, синтез, порівняння науково-методичної літератури психофункціональні методи (методика Г. Айзенка, методика САН), методи математичної статистики.

Для виявлення психофізіологічного стану єдиноборців нами проведено педагогічний експеримент у якому прийняли участь 15 спортсменів експериментальної групи та 16 спортсменів контрольної групи. Експериментальна група займалась впродовж одного місяця в період міжсезоння силовою роботою та спортивними іграми, безпосередньо баскетболом. Контрольна група займалась також впродовж місяця за традиційною системою і використовувала тільки силові тренування. Тижневе фізичне навантаження двох груп було однаковим.

**Результати.** Участь у змаганнях супроводжується значними фізичними та психологічними напруженнями, зумовленими збільшеними вимогами до рівня спортивної майстерності, жорсткою конкуренцією суперників, а також впливом інших зовнішніх факторів.

Тренувальний річний цикл включає в себе кілька тренувальних циклів, подібних за обсягом і динамікою тренувальних навантажень, застосовуванням засобів, завданням підготовки та інших особливостей. І дуже важливо в

цей період слідкувати за емоційним станом спортсмена, щоб не допустити емоційного «вигорання».

Виникає необхідність нормалізації психічного стану спортсмена, пом'якшення негативних впливів надмірної психічної напруженості та активізації відновлювальних процесів. Правильне, цілеспрямоване використання психологічних засобів у процесі відновлення працездатності спортсменів дозволяє з великою ефективністю активізувати відновлювальні процеси, оптимізувати психічний стан, що в свою чергу підвищує ефективність тренувальної та змагальної діяльності [4, 8].

Створюючи умови для оптимального, найбільш сприятливого стомлення, вони тим самим повною мірою реалізують його дію як стимулятора відновних процесів. За допомогою педагогічних засобів вдається реалізувати ще один механізм функціонального відновлення, пов'язаний з реалізацією феномену активного відпочинку. Варто мати на увазі, що цей вид відпочинку може здійснюватися не тільки у явній формі (наприклад, коли стомлені м'язи відпочивають, у той час як працюють інші м'язи), а й у формі тренувальних занять, якщо у цих заняттях чергуються різні за характером фізичні навантаження.

Активний відпочинок має діапазон застосування, який значно виходить за межі фізичного тренування і спорту. Фахівці використовують його для стимуляції працездатності в умовах будь-яких занять фізичними вправами, а також в умовах праці та навчання. Будь-яка одноманітна тривала робота потребує процедур активного відпочинку як обов'язкової умови раціональної діяльності людини. Найефективнішим методом активного відпочинку є застосування за перших ознак втоми (не тоді, коли вона значна!) фізичних вправ для м'язів, які не беруть участі в роботі. Якщо робота не пов'язана з істотною м'язовою діяльністю (наприклад, розумова праця), то як активний відпочинок можна використати загально-розвиваючі вправи або переключення на інший вид роботи. Найбільш цінний оздоровчий результат застосування активного відпочинку проявляється у так званому ефекті гасіння реакцій кровообігу і дихання, спричинених попередньою роботою, тобто у терміновій економізації цих реакцій, що означає істотне полегшення функціонального стану стомленого організму. Вплив активного відпочинку можна розуміти як своєрідне антинавантаження, коли на відміну від тренувальних занять застосовувані вправи полегшують діяльність організму.

Горюк П.І [1-3] в своїх дослідженнях зазначав, що спортивні ігри слугують не лише засобом повернення у функціональну роботу, а й виконують роль психічного відпочинку. Що є дуже важливим для спортсмена. Згідно досліджень Наконечного І.Ю [5] у єдиноборця може виникнути стан «монотонії», який характеризується появою ознак втоми задовго до настання справжнього стомлення. Стан психічного пересичення виникає тоді, коли тренування тривають без зміни умов, тобто спортсменам набридає одноманітна робота. На нашу думку, оздоровчо-рекреаційна діяльність допомагає не допустити цього та завдяки своїй динаміці вона урізноманітнює тренувальний процес.

У результаті нашого дослідження ми бачимо представлено на рисунку 1, що складовими чинниками стану бойової готовності є психологічний стан спортсмена, безпосередньо: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, можуть бути ключовими для підведення спортсмена до даного стану.

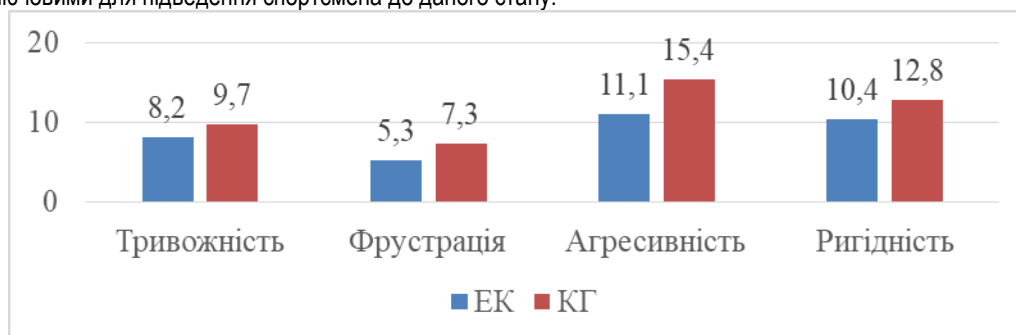


Рис. 1. Діагностика психічних станів досліджуваних спортсменів експериментальної та контрольної групи за методикою Г. Айзенка, бали (n=31)

В результаті нашого дослідження ми виявили, що тривожність в експериментальній групі оцінюється за шкалою в 8,2, в порівнянні з контрольною у якої 9,7. Тобто спортсмени які займалися іграми тривожність проявляють в меншій мірі. Тобто починається процес адаптації до передзмагального періоду та функціональної роботи, готовність до переходу у наступний цикл тренувань

Згідно дослідження фрустрація так само показує нижчі рівні в експериментальній групі, що дорівнює 5,3 в порівнянні з 7,3 в контрольній групі, що свідчить про зменшення депресивних станів таких як сум, невпевненість, безсилля та апатія. Тобто психологічно спортсмен стає більш стійким та морально готовим до тренувального процесу.

Відповідно до нашого дослідження ми зазначаємо, що агресивність в експериментальній групі оцінюється в 11,1 в порівнянні з 15,4 в контрольній групі. У експериментальній групі показники агресивності значно нижчі в порівнянні з контрольною. Це сприятливо впливає на якість тренувального процесу та зменшення психологічного виснаження від тренувань.

Також у експериментальній групі показники ригідності були 10,4, а у контрольній 12,8. Зменшення ригідності свідчить про психологічну готовність спортсмена до переходу з міжсезоння у передзмагальний період.

Варто відзначити, що спортивні ігри крім того, що впливають на психічні стани, також впливають на емоції. Вони дають розвантаження. І саме наше дослідження за методикою САН дає цьому підтвердження (Рис. 2). У експериментальній групі самопочуття 6,5 за шкалою із можливих 7, що говорить про готовність атлета до навантажень.

Шкала активності показує 6,5 із 7 можливих, що свідчить про збільшення активності спортсмена на тренуваннях та призводить до покращення результативності тренувань. Покращення настрою в експериментальній групі свідчить в першу чергу про емоційну готовність та отримання задоволення від проведеної роботи.



Рис. 2. Психоемоційний стан досліджуваних спортсменів експериментальної та контрольної групи, бали (n=31)

Отже, на основі аналізу науково-методичної літератури та власного досвіду, нами рекомендується використовувати такі засоби рекреаційно-оздоровчої рухової активності у психологічному відновленні єдиноборця як включення у тренувальну програму спортивних ігор, таких як: баскетбол, настільний теніс, футбол. Кожна з цих ігор розвиває окремі якості спортсмена, які необхідні для покращення результату. Наприклад: баскетбол і футбол розвивають спритність та витривалість, за динамікою вони є дуже схожими з єдиноборствами. Також ці ігри вчать працювати в команді. Настільний теніс розвиває реакцію та координацію, вчить стрімко шукати оптимальні траєкторії та поліпшує гостроту свідомості. Тренування з застосуванням активних ігор підтримують хороший фізичний і емоційний стан та слугують хорошим відпочинком.

**Висновки.** Таким чином, можна зробити висновок, що систематичне використання даної методики в тренувальній програмі збільшує загальну мотивацію спортсмена, зменшує емоційне виснаження та виключає можливість перевтоми, покращує загальний психоемоційний стан атлета. Спортивні ігри постійно тримають в тонусі та слугують чудовим засобом підготовки до змагань та допомагають підготувати спортсмена не тільки психологічно, а й функціонально.

#### Література

1. Горюк, Петро. Баскетбол як засіб переходу із силової роботи на швидкісну в єдиноборців у період міжсезоння. / Горюк, Петро. // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2019 – № 32 – С. 55-59.
2. Горюк Петро. Психологічне відновлення у єдиноборствах засобами оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. / Горюк Петро, Даниленко Олексій. – Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці, 10.11.2020 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2020. С. 63–65.
3. Горюк Петро. Використання спортивних ігор на перед змагальному етапі підготовки спортсменів-єдиноборців. / Горюк Петро, Суходєєв Ілля. – Спорт та сучасне суспільство : матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції (29 березня 2018 р.) – НУФВСУ – С. 32-34
4. Кернас А. В. Психологічна корекція передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців в юнацькому віці. / Кернас А. В. – Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук.
5. Наконечний І.Ю. Подолання внутрішньо-особистісного конфлікту у спортсменів високої кваліфікації у єдиноборствах. / Наконечний І.Ю. // Науковий журнал «Молодий вчений». – 2018 – № 3
6. Овчарук В. Г. Засоби відновлення і підвищення працездатності в процесі підготовки кваліфікованих спортсменів-легкоатлетів. / Овчарук В. Г. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2015 – С. 50-56.
7. Хіменес Х. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів: лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів» / Хіменес, Х. – Л., 2015.
8. Hakman, A., Training methodology and didactic bases of technical movements of 9-11-year-old volleyball players. / Hakman, A., Nakonechniy, I., Moseychuk, Y., Liasota, T., Palichuk, Y., & Vaskan, I. // Journal of Physical Education and Sport, – 17(4) – P. 2638-2642.

#### Reference

1. Horiuk, Petro. (2019). Basketbol yak zasib perekhodu iz sylovoi roboty na shvydkisnu v yedynobortsiv u period mizhsezonnia. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura. 32 (2019): 55-59.
2. Horiuk Petro, Danylenko Oleksii (2020). Psykholohichne vidnovlennia u yedynoborstvakh zasobamy ozdorovcho-rekreatsiinoiu rukhovoiou aktyvnistiu. Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist u suchasnomu suspilstvi : materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii (m. Chernivtsi, 10.11.2020 roku) / za redaktsiieiu Ya.B. Zoriiia. – Chernivtsi : Chernivetskyi nats. un-t, 2020. S. 63–65. [https://drive.google.com/file/d/1PjHP9y6xz2ie9dTQn49jEHwwLYJIFE6\\_view](https://drive.google.com/file/d/1PjHP9y6xz2ie9dTQn49jEHwwLYJIFE6_view)
3. Horiuk Petro, Sukhodiev Illia (2018). Vykorystannia sportyvnykh ihor na pered zmahalnomu etapi pidhotovky sportsmeniv-yedynobortsiv. Sport ta suchasne suspilstvo : materialy Khl Mizhnarodnoi naukovoii internet-konferentsii (29 bereznia 2018 r.) NUFVUSU. 32-34

4. Kernas A. V. (2015) Psykholohichna korektsiia peredstartovykh emotsiinykh staniv sportsmeniv-yedynobortsiv v yunatskomu vitsi. „Avtoreferat dysertatsii na zdobuttia naukovooho stupenia kandydata psykholohichnykh nauk”
5. Nakonechnyi I. Iu. (2018) Podolannia vnutrishno-osobystisnoho konfliktu u sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii u yedynoborstvakh. Naukovyi zhurnal «Molodyi vchenyi»
6. Ovcharuk V. H. (2015). Zasoby vidnovlennia i pidvyshchennia pratsezdatnosti v protsesi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv-lehkoatletiv. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 50-56.
7. Khimenes, Kh. (2015). Vtoma ta vidnovlennia v systemi pidhotovky sportsmeniv: lektsiia z navchalnoi dystsypliny «Teoriia i metodyka pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv».
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.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).14  
УДК 796 (091) (477) (075)

**Григоришина Т.Б.,**  
**викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту**  
**Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича**  
**Мороз О.О.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

#### ГЕНЕЗИС ДИСЕРТАЦІЙНОЇ СПАДЩИНИ НАУКИ І ІСТОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ

В публікації висвітлено генезис дисертаційної спадщини науки з історії фізичної культури і спорту України. Дослідження виконано на матеріалах авторефератів дисертаційних робіт з історії фізичної культури і спорту, які репрезентовано науковцями до прилюдного захисту за період 1939-1990 рр. Встановлено, що протягом досліджуваного періоду загальний кількісний показник виконання дисертацій становить 232 роботи (223 кандидатського і 9 докторського наукових ступенів). Кількість досліджень, націлених на висвітлення історії фізкультурної освіти і спорту в Українській РСР становить 14 робіт. Компонент змісту п'яти напрямів наукових досліджень з історії фізичної культури і спорту зумовлений політичними, ідеологічними й соціокультурними факторами, а також, методологію і загальними тенденціями розвитку тогочасної історичної науки. Констатовано науковий нігілізм щодо висвітлення питань з історії фізичної культури і спорту (дорадянський період) українського й інших етносів, які мешкали на теренах, приєднаних до Української РСР в 1939, 1940 та 1945 рр. Визначено, що протягом 1939-1990 рр. наукові пріоритети дисертаційної спадщини з історії фізичної культури і спорту України характеризуються політичною заангажованістю і тенденційністю та становлять певний етап акумулювання наукових знань.

**Ключові слова:** генезис, історія, наука, дисертація, спадщина, 1939-1990, фізична культура, спорт, Україна.

**Григоришина Т.Б., Мороз Е.А. Генезис диссертационного наследия науки по истории физической культуры и спорта Украины.** В публикации раскрыто генезис диссертационного наследия науки по истории физической культуры и спорта Украины. Исследование базировалось на материалах авторефератов диссертационных работ по истории физической культуры и спорта, которые были представлены к публичной защите в период 1939-1990 гг. Установлено, что на протяжении исследуемого периода общий количественный показатель диссертаций составляет 232 работы (223 кандидатского и 9 докторского научных уровней). Количество исследований, направленных на освещение истории физкультурного образования и спорта в регионе Украинской ССР составляет 14 работ. Компонент содержания пяти научных направлений по истории физической культуры и спорта обусловлен политическими, идеологическими и социокультурными факторами, а также, методологией и общими тенденциями развития советской исторической науки. Констатировано научный нигилизм в исследованиях истории физической культуры и спорта (досоветский период) украинского и других этносов, проживавших на территориях, присоединенных к Украинской ССР в 1939, 1940 и 1945 гг. Раскрыто, что на протяжении периода 1939-1990 гг. научные приоритеты диссертационного наследия по физической культуре и спорту Украины характеризуются политической заангажированностью и тенденциозностью и составляют определенный этап аккумуляции научных знаний.

**Ключевые слова:** генезис, наука, история, диссертация, наследие, 1939-1990, физическая культура, спорт, Украина.

**Hryhorshyna T., Moroz O. Genesis of the dissertational heritage of science on the history of physical culture and sports of Ukraine.** The publication highlights the genesis of the dissertational heritage of science on the history of physical culture and sports of Ukraine. The research is based on the extended abstracts of dissertations on the history of physical culture and sports, which are represented by scientists for public defense for the period 1939-1990. It is found that during the researched period the general quantitative figure of performance of dissertations is 232 works (223 PhD's and 9 doctoral



scientific degrees). The number of studies aimed at covering the history of physical culture and sports in the Ukrainian SSR is 14 works. The component of the content of the five directions of scientific research on the history of physical culture and sports is determined by political, ideological and socio-cultural factors, as well as the methodology and general tendencies in the development of contemporary historical science. Scientific nihilism in the study of the problems of the history of physical culture and sports (pre-Soviet period) of the Ukrainian and other ethnic groups living in the territories annexed to the Ukrainian SSR in 1939, 1940 and 1945 is stated. It is recorded that during the period 1939-1990 the scientific priorities of the dissertational heritage on the history of physical culture and sports of Ukraine are characterized by political bias and constitute a certain stage of formation of scientific knowledge.

**Key words:** genesis, science, history, dissertation, heritage, 1939-1990, physical culture, sport, Ukraine.

**Постановка проблеми.** Історія фізичної культури і спорту – одна із профільюючих дисциплін в системі вищої фізкультурної освіти та один із напрямів наукових досліджень у сфері науки з фізичної культури і спорту [1]. Зауважимо, що моніторинг наукової діяльності становить підґрунтя для подальшої динаміки розвитку дослідницьких напрямів та спеціальностей.

До проблеми каталогізації, методологічного аналізу та моніторингу дисертаційних робіт прикута увага провідних українських та зарубіжних вчених [1, 8, 9]. Окремі аспекти окресленої проблематики розкриті в наукових розробках наших співвітчизників [3, 4, 7, 11]. Але, проблема генезису дисертаційної спадщини науки з історії фізичної культури і спорту України в контексті дисертаційних робіт, оприлюднених в період до здобуття Незалежності нашої держави, потребує наукового пошуку.

На думку науковців [8, 15], система історичних наукових знань України успадкувала певні аспекти теоретичних та методологічних проблеми радянської науки з історії фізичної культури і спорту. На наш погляд, актуальним завданням сучасної науки в Україні постає аналіз та систематизація дисертаційних робіт, оприлюднених в період радянської доби та висвітлення невирішених або некоректно розкритих проблем з історії фізичної культури і спорту нашої держави.

**Мета дослідження** полягає у висвітленні генезису дисертаційної спадщини з історії фізичної культури і спорту України в контексті наукових робіт, які репрезентовано до прилюдного захисту протягом 1939-1990 рр.

**Методи і матеріал дослідження.** Досягнення встановленої мети забезпечено використанням комплексу наукових методів, а саме: аналіз літератури і джерел; синтез та аналогія; системно-структурний аналіз; контент-аналіз; проблемно-хронологічний; крос-культурний.

Науковий пошук здійснено за матеріалами авторефератів дисертацій з історії фізичної культури і спорту. Проблематику дослідження розкрито в хронологічній послідовності двох періодів, а саме: I-ий - (1939-1965 рр.); II-ий - (1966-1990 рр.).

**Виклад результатів дослідження.** Вихідний рубіж I-го періоду (1939 р.) зумовлений оприлюдненням першої кандидатської дисертації з історії фізичної культури за авторством Ф.І. Самоукова. Вихідний рубіж II-го періоду (1966 р.) визначений написанням М.І. Пономаревим першої докторської дисертації з історії фізичної культури [14]. Верхня хронологічна рамка нашого дослідження окреслена 1990 р., що зумовлено періодом розпаду СРСР та проголошенням у 1991р. Незалежності України.

Зауважимо, що послуговуючись поняттям «радянський період» ми окреслюємо такі хронологічні рамки як 1923-1990 рр. та зважаємо на хронологічну послідовність приєднання до складу цієї держави окремих регіонів у 1939, 1940 та 1945 рр. [13]. Територіальна націленість наших наукових пошуків в аспекті розгляду історії фізичної культури етнічних спільнот Української РСР охоплює Україну згідно її сучасних державних кордонів.

Наукова спадщина дисертаційних робіт періоду радянської доби проаналізована в системі розподілу за п'ятьма напрямками наукових досліджень з історії фізичної культури і спорту [12].

1. Всесвітня фізична культура і спорт (ВФКіС). За даним напрямом узагальнено дисертаційні роботи, в яких розкрито розвиток фізичної культури і спорту за територіальними межами СРСР на різних етапах історичного поступу згідно з періодизацією, встановленою радянською історичною наукою.

2. Фізкультурна освіта і спорт (ФОіС) народів СРСР (дорадянський період). Даний напрям об'єднує наукові дослідження, які націлені на висвітлення етнічних традицій фізкультурної освіти та спорту населення СРСР у дорадянський період.

3. Фізкультурна освіта і спорт (ФОіС) в республіках СРСР (радянський період). Даний напрям узагальнює дослідження, в яких розкрито проблематику в контексті територіальних меж республік радянської держави в період радянської доби.

4. Фізкультурна освіта і спорт (ФОіС) в СРСР – націленість досліджень на висвітлення історії фізкультурної освіти і спорту в радянській державі в цілому.

Отже, ключове поняття визначених нами історичних напрямів досліджень зазначено як «фізкультурна освіта» [10]. Вважаємо, що «фізкультурна освіта» в контексті категорій «фізична культура» та «освіта» містить такі складові: 1) здобуття спеціальних знань, умінь і навичок у сфері фізичної культури; 2) формування на цій основі світогляду та фізичного здоров'я; 3) готовність до повноцінної життєдіяльності та соціальної активності [12]. Дане поняття передбачає й розгляд вищої фізкультурної освіти (підготовка педагогів галузі фізичної культури і спорту).

5. Міжнародний спортивний та олімпійський рух (МСіОР). При розгляді змісту досліджень даної групи ми дотримувались тлумачення змісту категорій «спортивний рух» [5] та «олімпійський рух» [6]. Зауважимо, що «Міжнародний спортивний рух» (МСР) поняття більш широке ніж поняття «Міжнародний олімпійський рух» (МОР). МСР

осягає МОР, друге відноситься до першого як частка до цілого [8]. Отже, даний напрям узагальнює дисертаційні роботи, в яких висвітлено історію як Міжнародного спортивного, так і олімпійського руху.

Результати аналізу змісту та констатація кількісних показників дисертаційних робіт з історії фізичної культури і спорту I-го періоду (1939-1965 рр.) репрезентовано на (Рис.1) [2]. Верхній графік відображує загальну динаміку досліджень, а нижній – націленість досліджень на терени Української РСР.

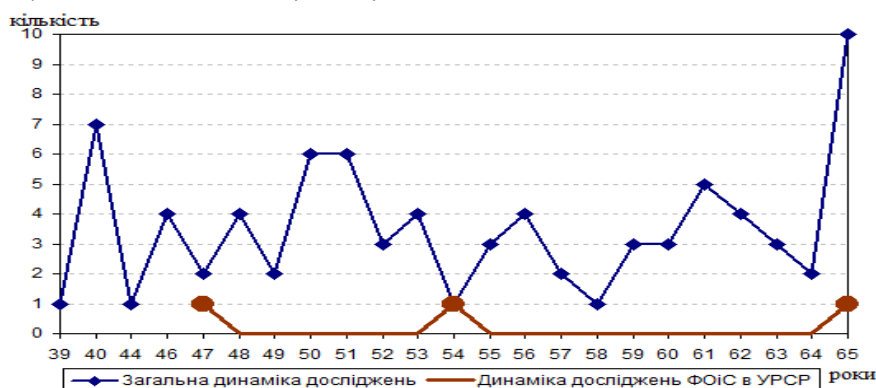


Рис. 1. Динаміка оприлюднення дисертаційних робіт у період (1939-1965 рр.)

Загалом, протягом I-го періоду було оприлюднено 81 дисертація кандидатського наукового ступеня. Низькі кількісні показники виявлено у 1944, 1954, 1958 рр. (по 1 дисертації). Середній показник відзначено у 1940р. (7 дисертацій). Високий кількісний показник зафіксовано у 1965 р. (10 дисертацій). Також, визначено процентне співвідношення оприлюднених дисертацій з 1939 р. по 1965 р. за п'ятьма напрямками наукових досліджень з історії фізичної культури і спорту.

Отже, за історичним напрямом ВФКіС виконано 5 дисертаційних робіт (6 %). Історію ФОіС народів СРСР (дорадянський період) висвітлено у 35 дисертаціях (43 %). Історичний напрям ФОіС в республіках СРСР (радянський період) розкрито в 15 дисертаційних роботах (18,5 %). Три дисертації націлені на розгляд даної проблематики на теренах Української РСР, що становить 4 %. Напрямом історії ФОіС в СРСР досліджено в 19 роботах (23,5%). Історію МСР репрезентують 4 дисертації (5%) [13].

Таким чином, дисертаційна спадщина науки з історії фізичної культури і спорту протягом I-го періоду (1939 – 1965 рр.) характеризується певними пріоритетами дослідницьких напрямів, а саме: Всесвітню історію фізичної культури і спорту висвітлено тільки за період Давніх часів та Середньовіччя; досліджень з історії Міжнародного олімпійського руху не проводилось; констатовано відсутність досліджень за напрямом дорадянської історії фізкультурної освіти українського та інших етносів на територіях, приєднаних до УРСР у 1939, 1940, 1945 роках; визначено поверхневий розгляд аспектів фізкультурної освіти і спорту на теренах УРСР.

Результати аналізу змісту та констатація кількісних показників дисертаційних робіт з історії фізичної культури і спорту II-го періоду (1966-1990 рр.) репрезентовано на (Рис.2) [2]. Верхній графік відображує загальну динаміку досліджень, а нижній – націленість досліджень на терени Української РСР.

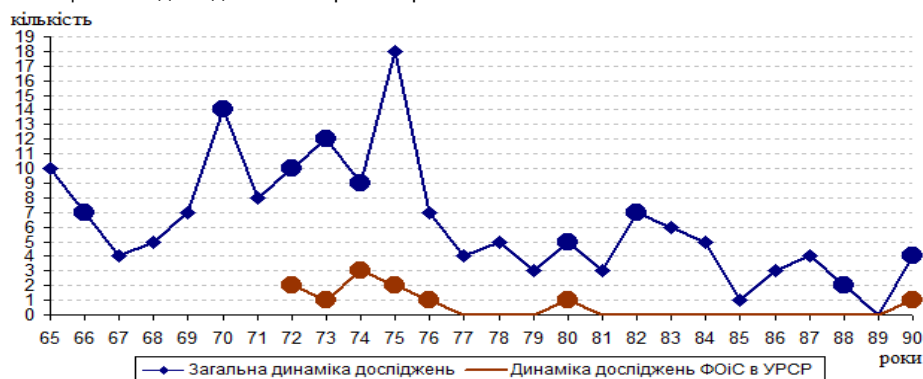


Рис. 2. Динаміка оприлюднення дисертаційних робіт у період (1966-1990 рр.)

Загалом, протягом II-го періоду оприлюднено 151 дисертаційна робота, з них 9 робіт – докторського наукового ступеня. Низькі кількісні показники виконання наукових робіт датовано як такі: 1985 - (1); 1988 - (2); 1979, 1981, 1986 - (по 3). Значну кількість досліджень виявлено у таких роках: 1966, 1969, 1976, 1982 - (по 7); 1981 - (8); 1974 - (9); 1972 - (10); 1973 - (12); 1970 - (14). Високий кількісний показник виконання дисертаційних робіт репрезентовано у 1974 році - (18). Також, визначено процентне співвідношення оприлюднених дисертацій з 1966 р. по 1990 р. за п'ятьма напрямками наукових досліджень з історії фізичної культури і спорту.

Отже, за історичним напрямом ВФКіС оприлюднено 19 дисертаційних робіт (13 %), з них 4 роботи – докторського наукового ступеня. Проблеми історії ФОіС народів СРСР (дорадянський період) висвітлено у 13 дослідженнях (8 %). За історичним напрямом ФОіС в республіках СРСР (радянський період) виконано 56 дисертацій (37,5%), з них - 1 робота докторського наукового ступеня. Історію ФОіС в УРСР висвітлено в 11 дисертаційних роботах (7 %). За напрямом історія ФОіС в СРСР здійснено 34 дослідження (22,5 %), з них 4 – докторського наукового ступеня. Історію МСіОР розкрито у 18 дослідженнях (12 %) [13].

Таким чином, пріоритетні характеристики дисертаційної спадщини науки з історії фізичної культури і спорту протягом II-го періоду (1966- 1990 рр.) констатуємо у нижчезазначених положеннях.

Визначено подвійний кількісний приріст оприлюднення дисертаційних робіт за історичним напрямом «Всесвітня фізична культура і спорт». Встановлено збільшення (вдвічі) кількісного показника дисертацій з історії Міжнародного спортивного та олімпійського руху.

Зафіксовано значний кількісний приріст (в три з половиною рази) досліджень за історичним напрямом «Фізкультурна освіта і спорт в республіках СРСР». Зауважимо, що саме за даним напрямом оприлюднено 11 дисертацій, в яких територіально окреслена УРСР.

Дисертаційні роботи, націлені на висвітлення дорадянської історії фізкультурної освіти українського та інших етносів на територіях, приєднаних до УРСР у 1939, 1940, 1945 рр. не виявлені. Також, констатуємо значне зменшення (втричі) кількості досліджень з історії фізкультурної освіти і спорту народів СРСР у дорадянський період.

**Висновки.** Встановлено періодизацію розвитку наукових знань з історії фізичної культури і спорту України, а саме: I-ий період - (1939-1965 рр.); II-ий період - (1966-1990 рр.). Обґрунтовано, що кожен із зазначених вище періодів характеризується політичною заангажованістю і тенденційністю та становить певний етап акумулювання історико-теоретичних знань у сфері науки з фізичної культури і спорту.

Визначено, що за період 1939-1990 рр., загальний кількісний показник виконання наукових дисертацій з історії фізичної культури і спорту становить 232 роботи (223 кандидатського і 9 докторського наукових ступенів). Кількість досліджень, націлених на висвітлення історії фізкультурної освіти і спорту в Українській РСР становить 14 дисертаційних робіт. Вважаємо, що такий показник слугує підґрунтям для подальшої динаміки розвитку дослідницьких напрямів у сфері сучасної науки України.

Протягом досліджуваного періоду зафіксовано науковий нігілізм і відсутність дисертаційних розробок щодо висвітлення проблем з історії фізичної культури та спорту (дорадянської епохи) українського й інших етносів, які мешкали на теренах, приєднаних до Української РСР в 1939, 1940 та 1945 рр.

Загалом, за період (1939-1990 рр.) компоненти змісту дисертаційної спадщини науки з історії фізичної культури і спорту України зумовлені політичними, ідеологічними й соціокультурними факторами, а також, методологію і загальними тенденціями розвитку тогочасної історичної науки.

Перспективи подальших наукових пошуків націлені на дослідження пріоритетів історичної парадигми з фізичної культури і спорту України в контексті наукової спадщини дисертаційних робіт, репрезентованих до прилюдного захисту в період Незалежності нашої держави.

#### Література

1. Григоришина Т. Наукові пріоритети історичної парадигми з фізичної культури і спорту України (за матеріалами дисертаційних робіт періоду (1939–1990 рр.)) /Т. Григоришина, Л. Балацька// Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Ів-Фр : ПНУ, 2019. – Вип. 33. – С. 161-166.
2. Єрмаков С.С. Методологічний аналіз проблем дисертаційних досліджень /С.С. Єрмаков// Філософія і сучасність: зб. наук. праць за ред. проф. С.М. Пазиніча. – Харків : ХДАМ, 2008. – Вип. 1. – С. 51-57.
3. Каталог: 500 авторефератів дисертацій по физическому воспитанию и спорту /сост. Єрмаков С.С. – Харьков : ХДАИ, 2002. – 328 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие /Л.П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
5. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: учебник в 2 кн. [Кн.1] /В.Н. Платонов, С.И. Гуськов.– К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с.
6. Свістельник І.Р. Характеристика інформаційного забезпечення вищої фізкультурної освіти /І.Р. Свістельник, І.П. Заневський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАМ, 2006. - С. 141-144.
7. Суник А.Б. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта [Текст] / А.Б. Суник. – М. : Советский спорт, 2010. – 616 с.
8. Суник А.Б. Становление и развитие в СССР истории физической культуры как науки (1917 – середина 80-х годов) / А.Б. Суник [текст] дис... д-ра пед. наук. – М., 1988. - 568 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – Т.1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.
10. Устінова Т.Б. Развитие гимнастического руху в контексті фізкультурної освіти країн Європи (друга половина XIX ст. - 30-ті рр. XX ст.) /Т.Б. Устінова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: НУФВСУ, 2012. – № 3. – С.134-138.

11. Устінова Т.Б. Теоретико-методологічні засади досліджень з історії фізичної культури і спорту /Т. Б. Устінова //Вісник ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. Серія : Пед. науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернівці : ЧНПУ, 2012. – Т.1. Вип. 98. – С. 255-258.

12. Т.Б. Генезис наукових знань з історії фізичної культури України / Т.Б. Устінова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2013. – № 10 – С. 78-82.

13. Устінова Т.Б. Теоретико-методологічні засади наукових досліджень в історії фізичної культури і спорту України / Т.Б. Устінова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : НУФВСУ, 2013. – № 4. – С. 8-11.

14. Genesis of physical and sports movement in Bukovyna of the Austro-Hungarian and Romanian epochs: [Collective monograph]. Edited by N. Hnes, O. Tsybanyuk, T. Hryhoryshyna, I. Iachniuk, Y. Zoriy, Y. Tsyba, P. Horiuk, A. Moldovan. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2020. – 112 p.

#### References

1.Hryhoryshyna T., Balatska L. (2019). Naukovi pryorityty istorychnoi paradyhmy z fizychnoi kultury i sportu Ukrainy (za materialamy dysertatsiinykh robot periodu (1939–1990 rr.)). Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii:Fizychna kultura. Iv-Fr : PNU, 2019. № 33. S. 161-166.

2.Yermakov S.S. (2008). Metodolohichni analiz problem dysertatsiinykh doslidzhen. Filosofia i suchasnist: zb. nauk. prats za red. prof. S.M. Pazynicha. Kharkiv : KhDAM, 2008. Vyp. 1. S. 51-57.

3.Kataloh: 500 avtoreferatov dyssertatsiy po fizycheskomu vospityaniyu y sportu /sost. Ermakov S.S. Kharkov : KhDAY, 2002. 328 s.

4.Matveev L.P. (1999). Osnovy obshchei teoryy sporta y systemy podgotovky sportsmenov: ucheb. posobye K. : Olympyiskaia lyteratura, 1999. 317 s.

5.Platonov V.N., S.Y. Huskov (1994). Olympyiskiy sport: uchebnyk v 2 kn. [Kn.1]. K. : Olympyiskaia lyteratura, 1994. 496 s.

6.Svistelnik I.R. Zanevskiy I.P. (2006). Kharakterystyka informatsiinoho zabezpechennia vyshchoi fizkulturnoi osvity. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. prats za red. prof. Yermakova S.S. Kharkiv : KhDAM, 2006. S. 141-144.

7.Sunyk A.B. (2010). Ocherky otechestvennoi ystoryohrafyy ystoryy fizycheskoi kultury y sporta [Tekst] M. : Sovetskiy sport, 2010. 616 s.

8.Sunyk A.B. (1988). Stanovlenye y razvytye v SSSR ystoryy fizycheskoi kultury kak nauky (1917 – seredyna 80-kh hodov). [tekst] dys...d-ra ped. nauk. M., 1988. 568 s.

9.Teoriia y metodyka fizychnoho vykhovannia: u 2-kh t. / [za red. T. Yu. Krutsevych]. T.1 : Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. K. : Olimpiiska literatura, 2008. 391 s.

10. Ustinova T.B. (2012). Rozvytok himnastychnoho rukhu v konteksti fizkulturnoi osvity krain Yevropy (druga polovyna KhKh st. - 30-ti rr. KhKh st.). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. K.: NUFVVSU, 2012. № 3. S.134-138.

11. Ustinova T.B. (2012). Teoretyko-metodolohichni zasady doslidzhen z istorii fizychnoi kultury i sportu. Visnyk ChNPU im. T.H. Shevchenka. Serii : Ped. nauky. Fizychno vykhovannia i sport. Chernihiv : ChNPU, 2012. T.1. Vyp. 98. S. 255-258.

12. Ustinova T.B. (2013). Henezys naukovykh znan z istorii fizychnoi kultury Ukrainy. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu / za red. S. S. Yermakova. Kh. : KhDADM, 2013. № 10. S. 78-82.

13. Ustinova T.B. (2013). Teoretyko-metodolohichni zasady naukovykh doslidzhen v istorii fizychnoi kultury i sportu Ukrainy. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. K. : NUFVVSU, 2013. № 4. S. 8-11.

14. Genesis of physical and sports movement in Bukovyna of the Austro-Hungarian and Romanian epochs: [Collective monograph] (2020). Edited by N. Hnes, O. Tsybanyuk, T. Hryhoryshyna, I. Iachniuk, Y. Zoriy, Y. Tsyba, P. Horiuk, A. Moldovan. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 112 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).15  
УДК 615.8

**Гусак В. В.,**  
*кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії, та домедичної допомоги*  
**Гусак О. М.**  
*кандидат технічних наук, асистент кафедри прикладної математики та інформаційних технологій,*  
*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці*

#### ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РІЗНИХ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ІЗ ТРОМБОФЛЕБИТОМ ВЕН НИЖНІХ КІНЦІВОК

На сучасному етапі одним з найбільш важких і небезпечних хірургічних захворювань є тромбофлебіт вен нижніх кінцівок. Метою роботи є вивчення ефективності та особливостей застосування різних засобів фізіотерапії у комплексному лікуванні хворих із тромбофлебітом вен нижніх кінцівок. Аналіз даних, отриманих в результаті використання різних фізичних факторів в комплексному лікуванні тромбофлебіту показав найбільшу ефективність при застосуванні внутрішньотканинного електрофорезу в поєднанні з низькочастотною магнітотерапією, що



дозволило зменшити терміни стаціонарного лікування, поліпшити функціональні результати порівняно з використанням тільки медикаментозного лікування.

Обґрунтовано перспективи подальших досліджень, які полягають у розробці нових та вдосконаленні існуючих методів внутрішньотканинного електрофорезу та магнітогальванотерапії в комплексному лікуванні та реабілітації хворих з тромбофлебітом вен нижніх кінцівок.

**Ключові слова:** тромбофлебіт, внутрішньотканинний електрофорез, магнітотерапія, вени нижніх кінцівок

**Гусак В. В., Гусак Е. М. Оценка эффективности применения различных физиотерапевтических методов для реабилитации больных с тромбофлебитом вен нижних конечностей.** На современном этапе одним из самых тяжелых и опасных хирургических заболеваний является тромбофлебит вен нижних конечностей. Целью работы является изучение эффективности и особенностей применения различных средств физиотерапии в комплексном лечении больных с тромбофлебитом вен нижних конечностей. Анализ данных, полученных в результате использования различных физических факторов в комплексном лечении тромбофлебита показал наибольшую эффективность при применении внутритканевого электрофореза в сочетании с низкочастотной магнитотерапией, что позволило сократить сроки стационарного лечения, улучшить функциональные результаты по сравнению с использованием только медикаментозного лечения.

Определены перспективы дальнейших исследований, которые заключаются в разработке новых и совершенствовании существующих методов внутритканевого электрофореза и магнитогальванотерапии в комплексном лечении и реабилитации больных с тромбофлебитом вен нижних конечностей.

**Ключевые слова:** тромбофлебит, внутритканевой электрофорез, магнитотерапия, вены нижних конечностей.

**Husak Volodymyr, Husak Olena. Evaluation of the effectiveness of using various physiotherapeutic methods for the rehabilitation of patients with thrombophlebitis of the veins of the lower extremities.** At the present stage, one of the most serious and dangerous surgical diseases is thrombophlebitis of the veins of the lower extremities. The aim of the work is to study the effectiveness and features of the use of various means of physiotherapy in the complex treatment of patients with thrombophlebitis of the veins of the lower extremities. Objective of the study: to substantiate the possibility of using intratissue electrophoresis and its combination with magnetic therapy in the recovery of patients with thrombophlebitis of the veins of the lower extremities and to conduct a comparative analysis of the effectiveness of the proposed methods of physical therapy in the treatment of thrombophlebitis of the veins of the lower extremities. Analysis of the data obtained as a result of the use of various physical factors in the complex treatment of thrombophlebitis showed the greatest efficiency when using interstitial electrophoresis in combination with low-frequency magnetotherapy, which made it possible to shorten the duration of inpatient treatment, improve functional results in comparison with the use of only drug treatment.

The prospects for further research have been determined, which consist in the development of new and improvement of existing methods of interstitial electrophoresis and magnetogalvanotherapy in the complex treatment and rehabilitation of patients with thrombophlebitis of the veins of the lower extremities.

**Key words:** thrombophlebitis, interstitial electrophoresis, magnetotherapy, veins of the lower extremities.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі одним з найбільш важких і найбільш небезпечних хірургічних захворювань є тромбофлебіт вен нижніх кінцівок, лікування якого є актуальною проблемою для сучасної медицини [3].

Це обумовлено тим, що розповсюдженість і частота захворювань вен нижніх кінцівок постійно збільшуються. Нижня порожниста вена та її магістральні притоки характеризуються великою кількістю патологій переважно тромботичного характеру. Кількість хворих на венозні тромбози складає 130-160 на 10000 населення України. У більшості пацієнтів тромбози вен нижніх кінцівок сприяють формуванню хронічної венозної недостатності з переходом у посттромбофлебітичний синдром, що виникає у 45-55% працездатного населення. У 80-90% випадків венозний тромбоз є причиною легеневої тромбоемболії [3].

Незважаючи на певні успіхи, досягнуті в лікуванні гострих тромбофлебітів і флеботромбозів нижніх кінцівок, ця патологія продовжує залишатися однією з найбільш гострих та актуальних проблем практичної хірургії, оскільки тромботично-запальні захворювання вен нижніх кінцівок є основною причиною таких ускладнень, як тромбоемболія легеневої артерії та посттромботичний синдром [5].

Висока питома вага (від 52% до 87%) серед хворих осіб працездатного віку, тривалий термін їх непрацездатності, часті рецидиви захворювання, необхідність тривалого стаціонарного та реабілітаційно-відновного лікування, недостатня ефективність існуючих методів реабілітації та високий ступінь інвалідизації цих хворих визначають соціально-економічну важливість даної проблеми [6].

Недостатня ефективність існуючих засобів відновлення хворих з гострим тромбофлебітом і, як наслідок, можливість прогресування тромбофлебітичного процесу з розвитком ускладнень, зумовлює необхідність подальшого вдосконалення методів лікування цієї патології. При пріоритеті хірургічного лікування, у значної частини пацієнтів з деяких причин (несвоєчасне звертання по медичну допомогу при магістральних флеботромбозах, гомілкова локалізація флеботромбозу, важкі супутні захворювання) виконати його не вдається. Тому, у цієї групи хворих єдиним способом лікування залишається консервативна терапія, вдосконалення методів якої є актуальною проблемою сучасної медицини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Під тромбофлебітом розуміють утворення тромбу в просвіті

поверхневої вени з більш або менш вираженим запальним процесом в її стінці і порушенням відтоку крові. За останніми статистичними даними тромбофлебіт може виникати після хірургічних, гінекологічних, урологічних та інших оперативних втручань (13-20%). Розвитку тромбофлебіту сприяють інфекція, травми, злаякісні новоутворення. Частіше уражується велика підшкірна вена (86,4 %). Хворіють в основному жінки [3].

На сучасному етапі розвитку медицини застосовують консервативний та оперативний методи лікування, що вдало доповнюють один одного. Перевага надається хірургічному лікуванню [6].

У консервативному лікуванні тромбофлебіту важливе місце займає фізіотерапія. Фізіотерапевтичні процедури сприяють розширенню артерій, покращують гемодинаміку кінцівки, прискорюють резорбцію інфільтратів і тромбів [1, 2].

Одним із ефективних методів лікування тромбофлебіту є застосування внутрішньотканинного електрофорезу [3]. Внутрішньотканинний електрофорез являє собою поєднання впливу на організм ліків, які вводяться традиційними фармакологічними способами (внутрішньовенно, внутрішньоартеріально, підшкірно, перорально) і впливу постійного електричного струму на вогнище ураження, частіше всього за поперечною методикою його застосування.

**Мета роботи** – вивчення ефективності та особливостей застосування різних засобів фізіотерапії у комплексному лікуванні хворих із тромбофлебітом вен нижніх кінцівок.

**Завдання дослідження:** обґрунтувати можливість використання внутрішньотканного електрофорезу та його поєднання з магнітотерапією в процесі відновлення хворих з тромбофлебітом вен нижніх кінцівок та провести порівняльний аналіз ефективності застосування запропонованих методів фізичної терапії при лікуванні тромбофлебіту вен нижніх кінцівок.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для лікування хворих з гострим тромбофлебітом поверхневих вен гомілки легкої форми нами була використана методика внутрішньотканного електрофорезу лікарських препаратів. При внутрішньотканинному електрофорезі судинорозширювальні препарати, протизапальні засоби, антикоагулянти і речовини, що поліпшують мікроциркуляцію вводяться внутрішньовенно в умовах електричного поля постійного струму. Лікарська суміш складалась з наступних інгредієнтів, які взяті в таких співвідношеннях: гепарин – 3 мл (15000 ОД), новокаїн – 0,25% - 80 мл, нікотинова кислота – 10% - 7 – 10 мл (з розрахунку 1 мл на 10кг маси тіла хворого) [3].

Лікарську суміш вводять в тильну вену стопи ураженої кінцівки. Як розчинник використовується фізіологічний розчин хлористого натрію, розчин Рінгера-Локка або 5% розчин глюкози в обсязі 200-300 мл. Після крапельного внутрішньовенного введення 1/2 або 1/3 добової або разової дози лікарської речовини здійснюється вплив постійним (гальванічним) струмом на вогнище ураження. На нижню кінцівку вище і нижче вогнища запалення накладають циркулярні гідрофільні прокладки площею 300 см<sup>2</sup> з електродами, які підключають до гальванічного апарату і діють на вогнище постійним електричним струмом, щільність якого в межах 0,03-0,05 мА / см<sup>2</sup>. Тривалість гальванізації коливається від 60 до 70 хвилин, на курс 10-12 процедур.

Дослідження проводилось на базі II хірургічному відділенні ОКУ «Лікарня швидкої медичної допомоги» м.Чернівці. В ньому брали участь 105 хворих, які були розподілені на три однорідні групи: до I групи входили 39 хворих, в комплексному лікуванні яких використовували внутрішньотканинний електрофорез, до II групи увійшли 36 пацієнтів в лікуванні яких використовували поєднання внутрішньотканинного електрофорезу і магнітотерапії (магнітогальванотерапію), III група (30 хворих) отримувала лише загальноприйняте медикаментозне лікування.

В комплексному лікуванні описана вище методика була застосована у 39 пацієнтів (I група хворих). Серед них жінки склали 67% (26 осіб), чоловіків було 33% (13 осіб). Вік хворих становив від 38 до 60 років. Разом з внутрішньотканинним електрофорезом усі пацієнти I групи отримували медикаментозну терапію, місцево використовували мазеві пов'язки.

Лікування із застосуванням внутрішньотканинного електрофорезу в поєднанні з магнітотерапією проведено 36 хворим (II група) з тромбофлебітом поверхневих вен гомілки легкої форми. Серед обстежених чоловіків було 14 чол. / 39% /, жінок – 22 /61% / у віці від 32 до 66 років / середній вік 63,7 ± 4,1 роки /. Особи молодше 40 років склали 5%, а старше 60 років - 8%.

Разом із медикаментозною терапією досліджуваним хворим проводився внутрішньотканинний електрофорез в поєднанні з магнітотерапією. Метод передбачає введення різних лікарських речовин із застосуванням магнітотерапії і внутрішньотканевого електрофорезу. Ми розглядаємо цей спосіб, як принципово новий електрофармакологічний метод. Лікарські препарати вводилися безпосередньо в осередок ураження, внутрішньовенно або внутрішньоартеріально [4, 5].

Для створення електричного поля постійного струму використовувався апарат "Поток-1". Одночасно на ділянку тромбованої вени накладався апарат для низькочастотної магнітотерапії "МАГ-30-4", який генерує на своїй робочій поверхні площею 20 см<sup>2</sup> неоднорідне змінне магнітне поле частотою 50 Гц. Магнітна індукція – 30 мТл при площі впливу 20 см<sup>2</sup>. При цьому силові лінії електричного поля спрямовані поздовжньо, а магнітного - перпендикулярно по відношенню до судинно-нервового пучка кінцівки. Процедури проводилися щодня в ранкові години. Експозиція 30-40 хвилин. Курс лікування включав від 10 до 15 процедур. Динаміка основних, клінічних показників в порівнянні з контрольною групою представлена в таблиці 1.

Як видно з таблиці, у більшості хворих вже до кінця 2-3-ї доби на тлі проведення магнітогальванотерапії поліпшувалося самопочуття, значно зменшувалися болі в ділянці ураженої кінцівки.

Після 4-5 процедур виявлена помітна тенденція до зменшення набряку, гіперемії і запальної інфільтрації в ділянці ураженої вени, зменшувалась або повністю зникла місцева гарячка, хоча у 10 хворих набряк ураженої кінцівки зберігався до 7-8-ї доби лікування.

Таблиця 1.

Динаміка основних клінічних показників в залежності від застосованих різних видів лікування

№	Показники	Результати лікування / M ± m /		
		I група (39 чол.)	II група (36 чол.)	Контрольна група (30 чол.)
1.	Середня тривалість госпіталізації (діб)	23 ± 2,11*	19 ± 2,32*	29 ± 2,34*
2.	Терміни: Зникнення болю (діб)	8 ± 1,63*	7 ± 1,09*	11 ± 1,95*
3.	Зникнення набряку ступні та гомілки (діб)	9 ± 1,03*	8 ± 1,17*	12 ± 1,80*
4.	Зменшення гіперемії або ціанозу шкіри в ділянці ураженої вени н/кінцівки (діб)	9 ± 1,59*	9 ± 1,18*	11 ± 1,22*
5.	Зникнення місцевої гарячки (діб)	6 ± 1,50*	5 ± 1,10*	8 ± 1,12*
6.	Зникнення симптому Хоманса – виникнення болю в литці при тильному згинанні ступні (діб)	8 ± 1,50*	7 ± 1,30*	10 ± 1,50*
7.	Зникнення вузлуватості або шнуроподібних потовщень при пальпації в ділянці вени (доба)	21 ± 1,05*	18 ± 1,08*	25 ± 1,07*

Примітка: \* – p < 0,05.

На кінець 10-11 дня після одночасного застосування магнітотерапії та внутрішньотканинного електрофорезу у 35 хворих / 97,2% / зареєстровано повне зникнення болю, у решти вони значно зменшилися.

Після закінчення терміну лікування у більшості хворих / 96% / зникли всі основні клінічні прояви захворювання.

Дані оцінки результатів використання різних фізичних факторів в комплексному лікуванні тромбофлебіту показали найбільшу ефективність при застосуванні внутрішньотканинного електрофорезу в поєднанні з низькочастотною магнітотерапією порівняно з використанням тільки одного внутрішньотканинного електрофорезу, де результати були дещо гіршими, і контрольною групою хворих, які отримували тільки медикаментозне лікування. Так, середня тривалість госпіталізації в II експериментальній групі складала 19 ± 2,32 діб, в I експериментальній групі – 23 ± 2,11, в контрольній групі – 29 ± 2,34. Зникнення болю у хворих, яким призначали магнітогальванотерапію (II група) відмічалось на 7 ± 1,09 добу, внутрішньотканинний електрофорез (I група) – на 8 ± 1,63 добу, в контрольній групі – на 11 ± 1,95 добу. Зникнення набряку в ділянці ступні та гомілки ми спостерігали на 9 ± 1,03 добу в I групі хворих, на 8 ± 1,17 в II групі і на 12 ± 1,80 добу у хворих контрольної групи.

Зменшення гіперемії або ціанозу шкіри в ділянці ураженої вени нижньої кінцівки нами відмічалось в I та II групах на 9 добу лікування, тоді як в контрольній групі – на 11 добу. Зникнення місцевої гарячки шкіри в ділянці ураженої вени спостерігалось в I групі на 6 ± 1,50 добу, в II – на 5 ± 1,10 добу, в контрольній групі – на 8 ± 1,12 добу. Зникнення симптому Хоманса – виникнення болю в литці при тильному згинанні ступні ми відмічали на 8 ± 1,50 добу в I групі хворих, на 7 ± 1,30 в II групі і на 10 ± 1,50 в контрольній групі. Зникнення вузлуватості або шнуроподібних потовщень при пальпації в ділянці ураженої вени відмічалось в I групі на 21 ± 1,05 добу, в II на 18 ± 1,08, в контрольній – на 25 ± 1,07.

Результати проведених досліджень показали високу ефективність комплексного лікування хворих з тромбофлебітом нижніх кінцівок за рахунок впровадження в практику методів апаратної фізіотерапії, а саме – внутрішньотканинного електрофорезу та його поєднання з магнітотерапією.

**Висновки.** Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про те, що використання внутрішньотканинного електрофорезу, а також одночасне застосування внутрішньотканинного електрофорезу в поєднанні з магнітотерапією при лікуванні тромбофлебіту нижніх кінцівок має достатньо високу ефективність.

1. Аналіз даних, отриманих в результаті використання різних фізичних факторів в комплексному лікуванні тромбофлебіту показав найбільшу ефективність при застосуванні внутрішньотканинного електрофорезу в поєднанні з низькочастотною магнітотерапією порівняно з використанням тільки одного внутрішньотканинного електрофорезу, де результати були дещо гіршими, і контрольною групою хворих, які отримували тільки медикаментозне лікування.

2. Показники середньої тривалості госпіталізації були найнижчими в II експериментальній групі і складала 19 ± 2,32 діб, в I експериментальній групі – 23 ± 2,11 доби, в контрольній групі – 29 ± 2,34. Зникнення болю у хворих, яким призначали магнітогальванотерапію (II група) відмічалось на 7 ± 1,09 добу, внутрішньотканинний електрофорез (I група) – на 8 ± 1,63 добу, в контрольній групі – на 11 ± 1,95 добу. Набряки в ділянці ступні та гомілки зникли на 9 ± 1,03 добу в I групі хворих, на 8 ± 1,17 в II групі і на 12 ± 1,80 добу у хворих контрольної групи.

3. Зменшення гіперемії або ціанозу шкіри в ділянці ураженої вени нижньої кінцівки нами відмічалось в I та II групах на 9 добу лікування, тоді як в контрольній групі – на 11 добу. Зникнення місцевої гарячки шкіри в ділянці ураженої вени спостерігалось в I групі на 6 ± 1,50 добу, в II – на 5 ± 1,10 добу, в контрольній групі – на 8 ± 1,12 добу. Симптом Хоманса – виникнення болю в литці при тильному згинанні ступні зник на 8 ± 1,50 добу в I групі хворих, на 7 ± 1,30 в II групі і на 10 ± 1,50 в контрольній групі. Зникнення вузлуватості або шнуроподібних потовщень при пальпації в ділянці ураженої вени відмічалось в I групі на 21 ± 1,05 добу, в II на 18 ± 1,08, в контрольній – на 25 ± 1,07 добу.

**Перспективи подальших досліджень.** Розробка нових та вдосконалення існуючих методів внутрішньотканинного електрофорезу та магнітогальванотерапії в комплексному лікуванні та реабілітації хворих з тромбофлебітом вен нижніх кінцівок.

#### Література

1. Беленькій М. С. Техніка і методика фізіотерапії / М. С. Беленькій. – К. : Здоров'я, 2003 – 169 с.

2. Бродерзон Б. М. Физиотерапия / Б. М. Бродерзон. – М. : «Медицина», 2001. – 145 с.
3. Гусак В. В. Порівняльна оцінка ефективності методів комплексного лікування хворих трофічними виразками нижніх кінцівок із застосуванням фізичних факторів (Клініко-лабораторне дослідження) : дис. канд. мед. наук : 14.01.03 – хірургія / Гусак В. В. – Київ, 1991. – 160 с.
4. Гусак В. В. Порівняльний аналіз різних видів магнітотерапії як засобу реабілітації хворих з варикозною хворобою ускладненою трофічними виразками нижніх кінцівок / В. В. Гусак // Україна. Здоров'я нації. Науково-практичний журнал. Матеріали наук.-практ. конф. з міжнародною участю. ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2019. – № 2(55) – С. 162-163. ISSN2077-6594
5. Гусак В. В., Гусак О. М. Досвід використання магнітотерапії в реабілітації хворих з трофічними виразками нижніх кінцівок. // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених : / відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. С. 132-136.
6. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – Київ: Медицина, 2008. – 246 с.

#### References

1. Bielenkyi, M. S. (2003). Tekhnika i metodyka fizioterapii. Kyiv: Zdorovia.
2. Broderzon, B. M. (2001). Fyzyoterapiya. Moskva: Medytsyna.
3. Husak, V. V. (1991). Porivnialna otsinka efektyvnosti metodiv kompleksnoho likuvannia khvorykh trofichnymy vyrazkamy nyzhnikh kintsivok iz zastosuvanniam fizychnykh faktoriv (Kliniko-laboratorne doslidzhennia). (Master's thesis). Shupyk Institute for the Improvement of Physicians, Kyiv, Ukraine.
4. Husak V. V. (2019). Porivnialnyi analiz riznykh vydiv mahnitoterapii yak zasobu reabilitatsii khvorykh z varykoznoiu khvoroboiu uskladnenoiu trofichnymy vyrazkamy nyzhnikh kintsivok, Ukraina. Zdorovia natsii. Naukovo-praktychnyi zhurnal. Uzhhorodskiy natsionalnyi universytet, Uzhhorod, Ukraine.
5. Husak V. V., Husak O. M. (2020). Dosvid vykorystannia mahnitoterapii v reabilitatsii khvorykh z trofichnymy vyrazkamy nyzhnikh kintsivok, Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naselennia : materialy XKH Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh. SumDPU im. A. S. Makarenka, Sumy, Ukraine
6. Porada A. M., Solodovnyk, N. Ye., Prokopchuk O. V. (2008). Osnovy fizychnoi reabilitatsii. Kyiv: Medytsyna.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).16  
УДК 796.011.3 – 057.875

**Домашенко Наталя,  
старший викладач  
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана  
Мартин Петро,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Пацалюк Костянтин,  
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач  
Національний університет фізичного виховання і спорту України**

#### **ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ**

Важливою складовою підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності є формування її соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров'я та визнання цінностей фізичної культури. Тому сучасні підходи залучення студентської молоді до цінностей фізичної виховання розглядаються як один з перспективних напрямів модернізації діяльності закладів вищої освіти. Мета дослідження – теоретичне обґрунтування технології формування мотивації до занять фізичним виховання студентів ЗВО засобами баскетболу. Методи і матеріал ослідження. Для досягнення поставленої мета дослідження, нами використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної та нормативно-правової літератури, аналіз, систематизації та узагальнення, педагогічний експеримент. У процесі виконання вправ має формуватися стійкий позитивний досвід, а це дієвий засіб оптимізації та стимулювання самостійних занять. Важливим аспектом оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності у закладах вищої освіти є фундаменталізація процесу фізичного виховання. Тому, актуальним є розробка та впровадження технології формування мотивації до занять фізичним виховання студентів ЗВО. Авторська технологія включала такі структурні елементи: мета та завдання, принципи, методи, засоби та форми реалізації.

**Ключові слова:** студенти, мотивація, баскетбол, фізичне виховання.

**Наталя Домашенко, Петр Мартин, Константин Пацалюк. Технология формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием студентов заведения высшего образования средствами баскетбола. Важной составляющей подготовки студенческой молодежи к будущей профессиональной деятельности является**



формирование ее социальной активности в гармонии с физическим развитием на основе приоритета здоровья и признание ценностей физической культуры. Поэтому современные подходы привлечение студенческой молодежи к ценностям физической воспитания рассматриваются как одно из перспективных направлений модернизации деятельности учреждений высшего образования. Цель исследования - теоретическое обоснование технологии формирования мотивации к занятиям физической воспитания студентов ЗВО средствами баскетбола. Методы и материал исследования. Для достижения поставленной цели исследования, нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической и нормативно-правовой литературы, анализ, систематизаций и обобщения, педагогический эксперимент. В процессе выполнения упражнений должна формироваться устойчивой положительный опыт, а это действенное средство оптимизации и стимулирования самостоятельных занятий. Важным аспектом оптимизации физкультурно-спортивной деятельности в высших учебных заведениях является фундаментализация процесса физического воспитания. Поэтому, актуальным является разработка и внедрение технологии формирования мотивации к занятиям физической воспитания студентов ЗВО. Авторская технология включала следующие структурные элементы: цели и задачи, принципы, методы, средства и формы реализации.

**Ключевые слова:** студенты, мотивация, баскетбол, физическое воспитание.

**Natalia Domashenko, Petro Martin, Konstantin Patsalyuk. Technology of formation of motivation for physical education of students institution of higher education by basketball.** An important component of preparing young students for future professional activities is the formation of their social activity in harmony with physical development on the basis of the priority of health and recognition of the values of physical culture. Therefore, modern approaches to involving student youth in the values of physical education are considered as one of the promising areas for modernization of higher education institutions. The purpose of the research is the theoretical substantiation of the technology of formation of motivation for physical education classes of institution of higher education students by means of basketball. Methods and material of investigation. To achieve the goal of the study, we used the following research methods: analysis of scientific and methodological and regulatory literature, analysis, systematization and generalization, pedagogical experiment. The most important conditions for optimizing the process of physical education, which contribute to the involvement of students in physical culture and sports activities, are the actualization of the system of significant needs, motives, interests and a fundamental approach to the didactic content of classes. This is possible in the case of close personal cooperation between teacher and student. The teacher should analyze in detail the methods of influence that were used earlier and that he uses today in involving students in physical culture and sports, and stimulate his ability to actively respond to educational influence, ie to be the subject of a particular pedagogical situation. In the process of performing exercises, a stable positive experience should be formed, and this is an effective means of optimizing and stimulating independent classes. An important aspect of optimizing physical culture and sports activities in higher educational institutions is the fundamentalization of the process of physical education. Therefore, it is important to develop and implement technology for the formation of motivation for physical education students institution of higher education. Author's technology included the following structural elements: purpose and tasks, principles, methods, means and forms of implementation.

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

**Постановка проблеми дослідження.** Проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. На сьогоднішній день лише звучать заклики бути здоровим, а соціальне середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, загостренні серцево-судинних захворювань та інших хронічних та інфекційних захворювань, а також сучасний рівень урбанізації, науково-технічного прогресу, комфорту є причиною хронічного «рухового голоду».

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. Нинішні студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і їх здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами.

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.

Проблема мотивації досить актуальна для сьогоднішнього і висвітлена у цілому ряді робіт. Зокрема, мотиваційну основу навчання студентів досліджували Н.В. Підбуцька (2007), Р. Бака і А. Шпаков, 2003; С.В. Романчук і Ю.А. Бородин (2004), О.І. Подлесний (2009), О.Ю. Марченко (2009) [1]. Достатня кількість досліджень стосується мотивації до занять різними видами спорту (В.В. Галдіна, В.В. Трегуб, В.А. Штих, 2009; Є. Гончарова, 2009; Т. Чуприна, 2008; Л.А. Перелігіна, Н.Г. Самойлов, 2008; Е. Кондо, 1999 та ін.).

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування технології формування мотивації до занять фізичним виховання студентів ЗВО засобами баскетболу.

**Методи і матеріал дослідження.** Для досягнення поставленої мета дослідження, нами використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної та нормативно-правової літератури, аналіз, систематизації та узагальнення, педагогічний експеримент.

**Результати дослідження.** Під час педагогічного експерименту, нами розроблено технологію, метою якої є підвищити рівень позитивної мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗВО (Рис.1). Технологія реалізації програми ФВ у забезпечує рішення наступних взаємозв'язаних завдань: масове залучення студентів до процесу ФВ в ЗВО, популяризація систематичних занять спортом, зокрема баскетболу, зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Реалізація програми формування позитивної мотивації до занять ФВ у побудована на основі принципів, що відбивають ідейні основи системи виховання і освіти, до яких відносяться загальні принципи системи фізичного виховання – принцип усебічного розвитку особистості, принцип оздоровчої спрямованості, принцип індивідуальності, принцип гуманності та загальні соціальні принципи виховної стратегії суспільства. Вони передбачають використання соціальних чинників (культури, виховання, утворення) для забезпечення цілеспрямованого усебічного гармонійного розвитку людини і зв'язку виховного процесу з практичним життям суспільства. У ній використовуються інтегровані форми (Рис.1), засоби і методи що становлять технологічну схему даної нами програми.

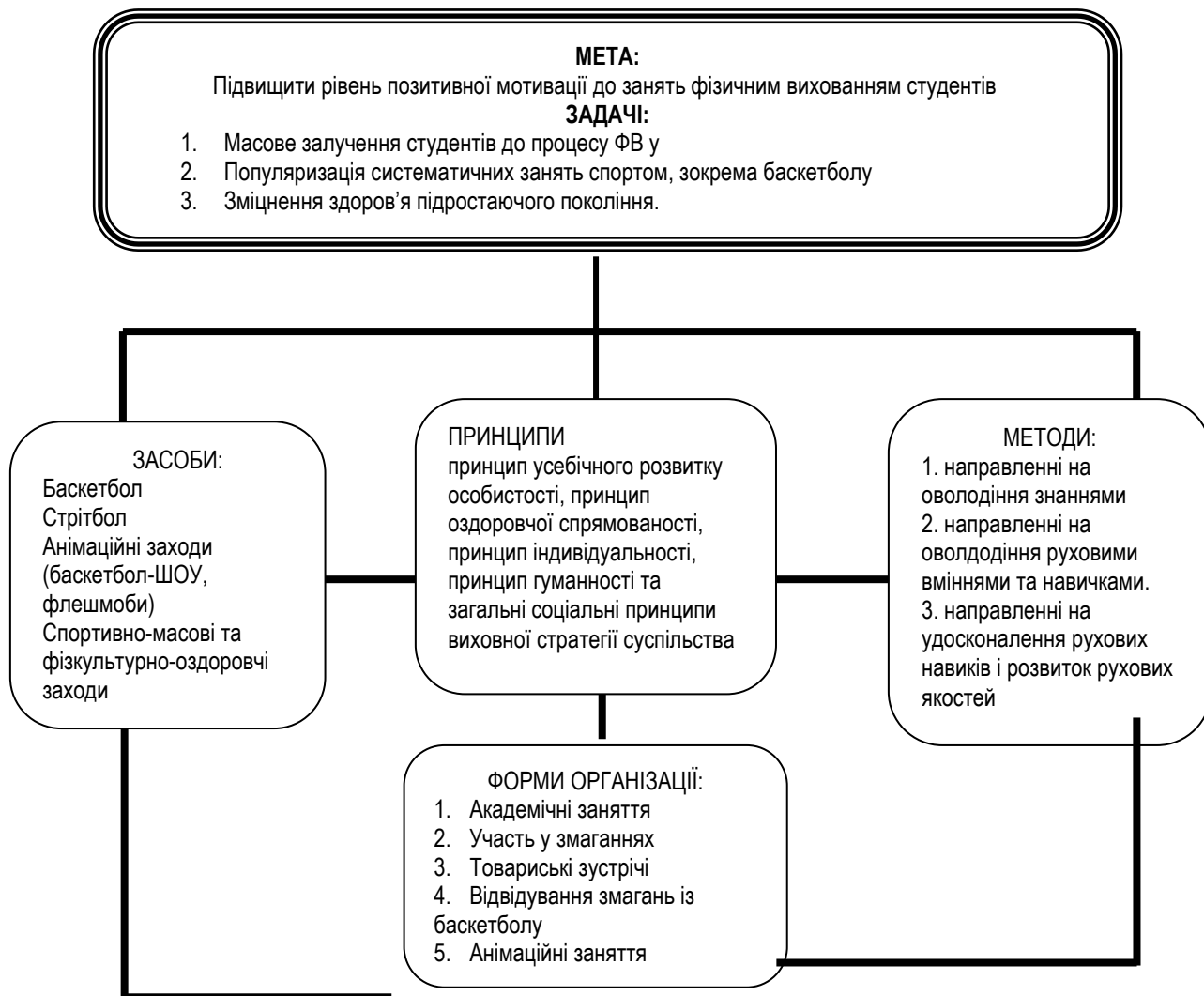


Рис. 1. Структура технології мотиваційної програми фізичного виховання

Основними засобами підвищення мотивації до занять фізичним вихованням були: баскетбол, стрітбол, анімаційні заходи (баскетбол-шоу, флешмоби) та спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи. Запропоновані засоби використовувалися як під час навчального, так і позанавчального часу студента. Серед форм реалізації запропонованої технології переважали: академічні заняття; участь у змаганнях; товариські зустрічі; відвідування змагань із баскетболу; анімаційні заняття.

Для реалізації технології формування мотивації до занять фізичним виховання студентів ЗВО засобами баскетболу нами використовувалися:

– Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності: направленні на оволодіння знаннями, направленні на оволодіння руховими вміннями та навичками, направленні на удосконалення рухових навиків і розвиток рухових якостей.

– Методи стимулювання інтересу до навчання: створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу (використання пізнавальних ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів). Розвиток інтересу – це засіб активізації навчання, що сприяє кращому засвоєнню знань. Науково доведено, що байдужість у навчанні негативно впливає на всіх учасників навчального процесу.

Отже, найбільш позитивним запропонованої технології, нами виокремлено: збільшення кількості бажаних студентів обирати навчальну дисципліну фізичне виховання, зміцнення здоров'я та відповідальне ставлення до нього, залучення більшості студентів до регулярних занять фізичними вправами

Найбільшим досягненням останніх років в Україні у галузі фізичного виховання студентської молоді є включення навчальної дисципліни "Фізичне виховання" як обов'язкової для засвоєння її змісту студентами денної форми навчання закладів вищої освіти усіх форм власності. Ця обставина юридично закріплює важливу роль фізичного виховання у структурі сучасної гуманітарної освіти студентів як суттєвого чинника майбутньої фахової підготовки. Конкретне втілення гуманітарного напрямку трансформації вищої освіти базується на реалізації двох найважливіших постулатів: фундаментальної фахової підготовки майбутніх спеціалістів та вихованні у студентів шанобливого ставлення до особистого здоров'я.

**Висновки.** Найважливішими умовами оптимізації процесу фізичного виховання, які сприяють залученню студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, є актуалізація системи значущих потреб, мотивів, інтересів та фундаментальний підхід до дидактичного наповнення змісту занять. Тому, актуальним є розробка та впровадження технології формування мотивації до занять фізичним виховання студентів ЗВО. Авторська технологія включала такі структурні елементи: мета та завдання, принципи, методи, засоби та форми реалізації. Подальші дослідження, будуть спрямовані на перевірку ефективності технології формування мотивації до занять фізичним виховання студентів ЗВО засобами баскетболу.

#### Література

1. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання / Гах Р. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – №1(21), 2013. – С.153-156.
2. Дудіцька С. Впровадження аеробіки у заняттях з фізичного виховання студентської молоді. / Дудіцька С., Зорій Я., Гакман А. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – (5(125)). – С. 67-70.
3. Ільченко С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. / Ільченко С. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № (1) – С. 15-19.
4. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України / С. Канішевський, Р. Раєвський, В. Краснов, А. Рибковський, С. Присяжнюк, Н. Третяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
5. Круцевич Т. Ю. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3–4. – С. 103–107.
6. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання / Лавренюк В. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2011. – №6. – С.74-76.
7. Hakman A. Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students / A. Hakman, O. Andriieva, H. Bezverkhnia, N. Moskalenko, V. Tsybulska, T. Osadchenko, S. Savchuk, V. Kovalchuk, Y. Filak // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2020. – Vol. 20 (1). – P. 116-122.
8. Hakman A. Characteristics of Biogeometric Profile of Posture and Quality of Life of Students During the Process of Physical Education / A. Hakman, O. Andriieva, V. Kashuba, I. Nakonechnyi, S. Cherednichenko, I. Khrypko, Yu. Tomilina, F. Filak // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2020. – Vol. 20(1). – P. 79-85.
9. Yarmak O. The Use of Modern Means of Health Improving Fitness during the Process of Physical Education of Student Youth. / Yarmak O., Galan Y., Hakman A., Dotsyuk L., Blagii O., Teslitskiy Yu. // Journal of Physical Education and Sport, – 2017 (3). – P. 1935-1940. doi:10.7752/jpes.2017.03189
10. Yarmak, O. Screening System of the Physical Condition of Boys Aged 15-17 Years in the Process of Physical Education. / Yarmak O., Galan Y., Nakonechnyi I., Hakman A., Filak Y., Blahii O. // Journal of Physical Education and Sport, 17 Supplement Issue 3, 1017-1023. doi:10.7752/jpes.2017.s3156

#### Reference:

1. Hakh R. (2013). Atletychna himnastyka v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv-ekonomistiv druhoho roku navchannia. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspil-stvi : zb. nauk. pr. №1(21), 2013. S.153-156.
2. Duditska, S., Zorii, Ya., Hakman, A. (2020). Vprovadzhennia aerobiky u zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia studenskoii molodi. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), (5(125)), 67-70. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).12)
3. Ilichenko, S. (2017). Motyvatsiia do zaniat sportom i vidviduvannia zaniat z fizychnoho vykhovannia studentiv pedahohichnykh spetsialnostei. Teoria i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, (1), 15-19.
4. Kanishevskiy S. M. Raievskiy R., Krasnov V., Rybkovskiy A., Prisyazhniuk S., Tretiakov N. Umovy, stan i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia u vuzakh Ukrainy. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. 2008. № 1. S. 139–145.
5. Krutsevych T., Marchenko O. (2008). Spriamovanist tsinnostei indyvidualnoi fizychnoi kultury studentiv riznykh viddilenn vuzu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2008. № 3–4. S. 103–107.

6.Lavreniuk V. S. (2011). Udoskonalennia sylovykh zdbnostei studen-tiv u navchalnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr. Kharkiv: KhDADM, 2011. №6. S.74-76.

7.Hakman A. Andrieieva O., Bezverkhnia H., Moskalenko N., Tsybul'ska V., Osadchenko T., Savchuk S., Kovalchuk V., Filak Y. (2020). Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2020. Vol. 20 (1). P. 116-122.

8.Hakman, A. Andrieieva O., Kashuba V., Nakonechnyi I., Cherednichenko S., Khrypko I., Tomilina Yu., Filak F. (2020). Characteristics of Biogeometric Profile of Posture and Quality of Life of Students During the Process of Physical Education. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2020. Vol. 20(1). P. 79-85.

9.Yarmak, O., Galan, Y., Hakman, A., Dotsyuk, L., Blagii, O., Teslitskyi, Yu. (2017). The Use of Modern Means of Health Improving Fitness during the Process of Physical Education of Student Youth. Journal of Physical Education and Sport, 17 (3). 1935-1940. doi:10.7752/jpes.2017.03189

10. Yarmak, O., Galan, Y., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Filak, Y. & Blahii, O. (2017). Screening System of the Physical Condition of Boys Aged 15-17 Years in the Process of Physical Education. Journal of Physical Education and Sport, 17 Supplement Issue 3, 1017-1023. doi:10.7752/jpes.2017.s3156

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).17

УДК 615.82+616.988.23

**Доцюк Л.Г.,**  
**доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації,**  
**ерготерапії та домедичної допомоги**  
**Кушнір І.Г.,**  
**доктор медичних наук, професор, професор кафедри практичної психології**  
**Гауряк О.Д.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці**

#### **ЭФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ У ДІТЕЙ З СИНДРОМОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНІСТЮ**

Здоров'я дітей є соціально-значимим фактором, за рівнем якого судять про ступінь розвитку і благополуччя суспільства. За даними літератури частота проявів гіперактивності серед дітей дошкільного віку становить 12-21%. В порівнянні з однолітками у гіперактивних дітей значно менший руховий досвід: статико-локомоторна і динамічна атаксія, рухова розгальмованість, наявність примітивно-архаїчних рухових стереотипів в поєднанні з неухважністю перешкоджають засвоєнню важливих видів моторики. Позитивний вплив на розвиток психічної та фізичної сфери дітей зі синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю у процесі корекційної роботи мають різні види ігор – на розвиток уваги та зменшення емоційної напруги, розвиток навичок волевої регуляції поведінки тощо. Застосування методики комплексного впливу на дітей з гіперактивністю з використанням терапевтичних вправ, ігор та аутогенного тренування є ефективним, що проявляється у покращенні концентрації уваги, нормалізації рухової активності, зниження імпульсивності, також покращенні показників точності, рівноваги, самостійності виконання завдань, систематичності.

**Ключові слова:** синдром дефіциту уваги та гіперактивності, терапевтичні вправи, рухові порушення, психологічні порушення.

**Доцюк Л.Г., Кушнір І.Г., Гауряк О.Д. Эффективность использования терапевтических упражнений для коррекции двигательных и психологических нарушений у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.**

Здоровье детей является социально-значимым фактором, по уровню которого судят о степени развития и благополучия общества. По данным литературы частота проявлений гиперактивности среди детей дошкольного возраста составляет 12-21%. По сравнению со сверстниками у гиперактивных детей значительно меньший двигательный опыт: статико-локомоторная и динамическая атаксия, двигательная расторможенность, наличие примитивно-архаичных двигательных стереотипов в сочетании с невнимательностью препятствуют усвоению важных видов моторики. Положительное влияние на развитие психической и физической сферы детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью в процессе коррекционной работы имеют различные виды игр – на развитие внимания и уменьшение эмоционального напряжения, развитие навыков волевой регуляции поведения и тому подобное. Применение методики комплексного воздействия на детей с гиперактивностью с использованием терапевтических упражнений, игр и аутогенной тренировки является эффективным, что проявляется в улучшении концентрации внимания, нормализации двигательной активности, снижении импульсивности, а также улучшении показатели точности, равновесия, самостоятельности выполнения задач, систематичности.

**Ключевые слова:** синдром дефицита внимания и гиперактивности, терапевтические упражнения, двигательные нарушения, психологические нарушения.



**Dotsyuk Lidiia, Kushnir Iryna, Hauriak Olena. The effectiveness of therapeutic exercises for the correction of motor and psychological disorders in children with attention deficit hyperactivity disorder.**

Children's health is a socially significant factor in determining the level of development and well-being of society. According to the literature, the frequency of hyperactivity among preschool children is 12-21%. Compared with peers, hyperactive children have much less motor experience: static-locomotor and dynamic ataxia, motor deceleration, the presence of primitive-archaic motor stereotypes in combination with inattention prevent the assimilation of important types of motility. Different types of games have a positive effect on the development of mental and physical sphere of children with attention deficit hyperactivity disorder in the process of correctional work - on the development of attention and reduction of emotional stress, development of skills of volitional regulation of behavior and more. The application of the method of complex influence on children with hyperactivity with the use of therapeutic exercises, games and autogenic training is effective, which is manifested in improving concentration, normalization of motor activity, reducing impulsivity, as well as improving accuracy, balance, independence, regularity.

The Toulouse-Pieron test was used to find out the features of abnormalities in the functioning of the brain to optimize the subsequent correction work with the child. It is designed to measure the speed characteristics of mental processes, as well as the volume and quality of random attention (concentration, stability, distribution, switching) and to detect attention disorders that have a neurophysiological basis.

It is established that the indicators of the experimental and control groups differ significantly. The EG is dominated by indicators of medium, weak norm and the highest indicators of the category "Pathology", which indicates the need to use therapeutic physical culture to test the effectiveness of the impact on hyperactive children. Indicators of high rate are observed only in the control group, in the experimental they are absent both before and after the study. However, changes are observed in other categories. Thus, in EG the indicator "Good norm" was absent, but by the end of the study it was 6% (table 1). Significant changes took place in the categories "Weak", "Average" norm and "Pathology". In the control group, the changes were insignificant.

**Key words:** attention deficit hyperactivity disorder, therapeutic exercises, motor disorders, psychological disorders.

Гіперактивність – синдром підвищеної розумової і фізичної активності, при якому процеси активності і збудливості людини перевищують норму та переважають над процесами гальмування. Гіперактивність викликається емоціями, тому частіше вона зустрічається у дітей і підлітків, ніж у дорослих людей [4]. Синдром дефіциту уваги і гєперактивність (СДУГ) – поведінковий розлад розвитку, який починається в дитячому віці.

Синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) встановлюється дітям, у яких постійно системно виникають певні прояви поведінки, насамперед:

- відвертання уваги (слабке утримання уваги на завданні);
- імпульсивність (знижений контроль потягів і затримка задоволення);
- гіперактивність (надмірна активність та фізична невтомлюваність).

Під час установалення синдрому ці критерії мають фіксуватися як надмірні, довготривалі та глибокі. Така поведінка має проявитися до 3-4 років і тривати щонайменше 6 місяців. Гіперактивність характеризується раннім початком, поєднанням надмірно активної та важко регульованої поведінки з вираженою неухажливістю, відсутністю будь-якого бажання чи наполегливості при вирішенні завдань. Така характеристика поведінки проявляється у всіх ситуаціях і є постійною в часі.

СДУГ – порушення розвитку, і його можна порівняти з іншими порушеннями розвитку, наприклад з розумовою відсталістю. При розумовій відсталості рівень інтелектуального розвитку дитини нижче, ніж у ровесників, і це призводить до труднощів, пов'язаних з соціальною адаптацією, самостійністю [6].

Максимально гіперактивність проявляється саме в дитячому віці. Підростаючи, такі діти децю «уповільнюються». У початковій школі активність дітей змінюється з хаотичної біганини на невтомність. Рухання руками й ногами, вертіння на стільці, постукування пальцями по столу, постійне тримання якоїсь речі в руках, розмови, розхитування на стільці, вставання з місця – типова характеристика гіперактивних учнів [2].

Корекція гіперактивності за допомогою рухової активності здійснюється за допомогою функціональних терапевтичних вправ, які доцільніше проводити за трьома основними напрямками:

- розвиток уваги, довільності і самоконтролю;
- елімінація гіперактивності й імпульсивності;
- елімінація гніву і агресії [1].

Корекцію слід проводити поетапно, починаючи з однієї окремої функції. Гіперактивній дитині неможливо бути одночасно уважною, неімпульсивною і спокійною. Коли будуть досягнуті стійкі позитивні результати з розвитку однієї функції, можна переходити до розвитку одночасно двох функцій, а потім і трьох. Наприклад, розвиваючи увагу, необхідно знизити навантаження на самоконтроль імпульсивності і не обмежувати рухову активність. Знижуючи імпульсивність, не варто працювати над концентрацією уваги і обмежувати рухливість. Розвиваючи посидючість, можна допустити імпульсивність і розсіяну увагу [4].

До вправ для розвитку довільності відносять рухи, які здійснюються за словесною командою і повинні бути певним чином обдумані, «перекодовані» дитиною, на підставі чого він дає команду виробити ту чи іншу дію. У процесі занять ступінь довільності може бути різним. Оптимальним для розвитку довільності є докладні інструкції, які

передбачають поступове формування у дитини здібності до побудови власної програми [3].

Дослідження проводилося на базі Чернівецького обласного навчально-реабілітаційного центру №1 із дітьми дошкільного віку 5-6 років, у якому взяло участь 28 дітей, з них 21 хлопчиків та 7 дівчаток, а також батьки та вчителі. Всі діти були поділені на 2 групи: експериментальна та контрольна. Корекційні заняття для контрольної та експериментальної групи проводилися в ігровій кімнаті реабілітаційного центру двічі на тиждень.

Заняття терапевтичними вправами для дітей експериментальної групи складалося із підготовчої, основної та заключної частини і тривало 40 хвилин. Підготовча частина становила 10-20 % часу всього заняття. Її метою було – підготовка організму до виконання вправ основної частини, використовували ходьбу, елементарні гімнастичні вправи для верхніх і нижніх кінцівок, дихальні вправи, вправи на увагу. Основна частина становила 50-70 % часу заняття. Вправи основної частини були спрямовані на визначення головної мети дослідження, в яких переважали контрольні рухові завдання середнього ступеня інтенсивності, що дуже важливо для зниження збудливості гіперактивних дітей. Заключна частина заняття терапевтичними вправами тривала 10-20 % часу. Її завданням було зменшення фізичного навантаження і приведення організму до спокійного стану. Цього досягають, виконуючи дихальні вправи, ходьбу, вправи на розслаблення. Для гіперактивних дітей найбільш ефективними є вправи, направлені на концентрацію уваги, покращення координації рухів, вправи для розвитку дрібної моторики рук, дихальні вправи [1].

З метою з'ясування особливостей відхилень у функціонуванні мозку для оптимізації наступної корекційної роботи з дитиною було використано тест Тулуз-П'єрона. Він призначений для вимірювання швидкісних характеристик психічних процесів, а також обсягу та якості довільної уваги (концентрація, стійкість, розподіл, переключення) і виявлення порушення уваги, що має нейрофізіологічну основу. Він надає інформацію і про більш загальні характеристики працездатності, такі як спрацьованість, стомлюваність, тривалість циклу стійкої працездатності, періодичність відволікань і перепадів у швидкості роботи [5]. Для обробки результатів обов'язковим є розрахунок двох показників: швидкість виконання тесту і точність виконання тесту (показник концентрації уваги).

Рівень розвитку швидкості переробки інформації і уважності визначається порівнянням кількісних значень цих показників у даної дитини з нормативними даними (табл. 1, табл. 2).

Таблиця 1

Оцінка швидкісних характеристик дітей 5-6 років з синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю

Вік	Патологія	Слабка	Середня, чи середньовікова норма	Хороша	Висока	
Дошк. 5-6 р.	0-14 балів	15-17 балів	18-29 балів	30-39 балів	40 і вище	
До	ЕГ	43%	26%	31%	-	-
	КГ	-	8%	41%	36%	15%
Після	ЕГ	31%	20%	43%	6%	+-
	КГ	-	7%	37%	39%	17%

Таблиця 2.

Оцінка точності виконання тесту дітей 5-6 років з синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю

Вік	Патологія	Слабка	Середня, чи середньовікова норма	Хороша	Висока	
Дошк. 5-6 р.	0-0,88 балів	0,89-0,9 балів	0,91-0,95 балів	0,96-0,97 балів	0,98-1 балів	
До	ЕГ	38%	29%	27%	6%	-
	КГ	-	7%	28%	40%	25%
Після	ЕГ	31%	31%	33%	8%	-
	КГ	-	5%	26%	42%	27%

За даними таблиць 1 і 2 встановлено, що показники експериментальної та контрольної груп значно відрізняються. У ЕГ переважають показники середньої, слабкої норми та найбільші показники категорії «Патологія», що свідчить про необхідність застосування лікувальної фізичної культури для проби ефективності впливу на гіперактивних дітей. Показники високої норми спостерігаються лише в контрольній групі, у експериментальній вони відсутні як до, так і після дослідження. Проте, у інших категоріях спостерігаються зміни. Так, в ЕГ показник «Хороша норма» був відсутній, проте до кінця дослідження він становив 6% (таблиця 1). У категоріях «Слабка», «Середня» норма та «Патологія» відбулися суттєвіші зміни. У контрольній групі зміни були незначними.

Крім того, при проведенні бесід з батьками дітей 5-6 років з синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю, відзначена некерована поведінка дитини. Проханням батьків було навчити дитину соціальним нормам поведінки, вироблення кооперабельності – тобто вміння співпрацювати з іншими, зокрема виконувати вказівки, дотримуватися правил, враховувати соціальні наслідки своїх дій тощо. Термін «кооперабельність» більшою мірою відповідає демократичним принципам виховання, ніж більш звичний термін «слухняність». Після занять відзначено, що ефект від терапевтичних вправ помітний також при комунікації з дітьми. Хоча зміни є незначними, проте, діти стали більше керовані, зосереджені, стійкі та старанніші до завдань, які їм дають виконати, вони починають прислухатися до звернень батьків і, навіть, виконувати їх, деякі із дітей навчилися виконувати поставлені їм завдання до кінця.

**Висновки.** Застосування методики комплексного впливу на дітей з гіперактивністю з використанням лікувальної гімнастики, ігор та аутогенного тренування є ефективним, що проявляється у покращенні концентрації уваги, нормалізації рухової активності, зниження імпульсивності, також покращились показники точності, рівноваги, самостійності виконання завдань, систематичності. Порівнюючи показники дефіциту уваги, гіперактивності-імпульсивності та надмірної рухової активності згідно опитування вчителів та батьків, можна сказати, що ефект від занять спостерігається в більшій мірі у дітей із надмірною руховою активністю – імпульсивністю.

#### Література

1. Котьяй Н. І. Базові принципи застосування засобів лікувальної фізичної культури для дітей з особливими потребами / Н. І. Котьяй, А. О. Ногас // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) : науковий журнал НУВГП. - Рівне : НУВГП, 2017. - № 1. - С. 22-27.
2. Марценковська І. І. Дитина з розладом дефіциту уваги та гіперактивністю в українській школі: коротко про головне [Електронний ресурс] / І. І. Марценковська // *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2020. №4 (115). С. 17-19.
3. Михальський А.В. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами : Навчальний посібник / А. В. Михальський, Е. О. Жигульова, Ю. А. Михальська – Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2020. – 228 с.
4. Нагорна О. Б. Особливості корекційно-виховної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник / О. Б. Нагорна. – Рівне, 2016. – 141 с. Друге видання.
5. Реабілітаційний супровід навчання неповносправних дітей: методичний посібник / Укл.: А. Луговський, М. Сварник, О. Падалка. - Львів: Колесо. - 2008. - 144 с.
6. Rae Thomas, Sharon Sanders, Jenny Doust, Elaine Beller, Paul Glasziou. Prevalence of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Systematic Review and Meta - analysis. *Pediatrics* April, 2015, 135(4). 994-1001.

#### References

1. Kotiai N. I., Nohas A. O. (2017). Bazovi pryntsyipy zastosuvannia zasobiv likuvalnoi fizychnoi kultury dlia ditei z osoblyvymy potrebamy Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & recreation) : naukovyi zhurnal NUVHP, 1, 22-27.
2. Martsenkovska I. I. (2020). Dytyna z rozladom defitsytu uvahy ta hiperaktyvnistiu v ukrainskii shkoli: korotko pro holovne. *NeiroNews: psykhonevrolohiia ta neiropsykhiatriia*, 4 (115), 17-19.
3. Mykhalskyi A. V., Zhyhulova E. O., Mykhalska Yu. A. (2020). Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii pry roboti z ditmy iz osoblyvymy osvithnimy potrebamy. *Kamianets-Podilskyi: Kovalchuk O.V.*
4. Nahorna O. B. (2016). Osoblyvosti korektsiino-vykhovnoi roboty z ditmy z osoblyvymy osvithnimy potrebamy. Rivne.
5. Luhovskyi, M. Svarnyk, O. Padalka. (2008). Reabilitatsiinyi suprovod navchannia nepovnospravnykh ditei. Lviv: Koleso.
6. Rae Thomas, Sharon Sanders, Jenny Doust, Elaine Beller, Paul Glasziou. (2015). Prevalence of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Systematic Review and Meta - analysis. *Pediatrics*. 135(4). 994-1001.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).18  
УДК 372.8

**Єремія Я.І.,**  
*магістр, асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я*  
*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*  
**Васкан І.Г.,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я*  
*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича,*

### ШЛЯХИ ТА ФОРМИ АКТИВІЗАЦІЇ РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На сучасних уроках фізичної культури постає необхідність у розробці та створенні проблемних ситуацій, частково пошукових завдань, що стимулюватимуть розумову діяльність учнів середнього шкільного віку. Для того, аби максимально залучити учнів до занять фізичною культурою та водночас сприяти активізації розумової діяльності на уроці, вчителю необхідно використовувати сучасні форми та методи роботи з учнями. У статті «Шляхи та форми активізації розумової діяльності учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури» розглядаються основні шляхи та методи активізації розумової діяльності на уроках фізичної культури серед дітей середнього шкільного віку, а також розглянуті основні помилки вчителя на уроках фізичної культури, які не активізують розумову діяльність. Наведено способи формування стійкого інтересу серед учнів до вивчення та занять фізичною культурою. Визначено основні методи та форми роботи з учнями на уроках фізичної культури, що активізують розумову діяльність учнів середнього шкільного віку.

**Ключові слова.** Активізація розумової діяльності, урок фізичної культури, середній шкільний вік, форми та методи навчання, розумова діяльність.

**Еремия Я., Васкан И. Формы активизации мыслительной деятельности учеников среднего школьного возраста на уроках физической культуры.** На современных уроках физической культуры возникает необходимость в разработке и создании проблемных ситуаций, частично поисковых задач, которые стимулируют умственную деятельность учеников среднего школьного возраста. Для того, чтобы максимально привлечь учащихся к занятиям физической культурой и одновременно способствовать активизации умственной деятельности на уроке, учителю необходимо использовать современные формы и методы работы с учениками. В статье «Формы активизации мыслительной деятельности учеников среднего школьного возраста на уроках физической культуры» рассматриваются основные пути и методы активизации умственной деятельности на уроках физической культуры среди детей среднего школьного возраста, а также рассмотрены основные ошибки учителя на уроках физической культуры, которые не активизируют умственную деятельность учеников. Названы способы формирования устойчивого интереса среди учащихся к изучению и занятиям физической культурой. Определены основные методы и формы работы с учениками на уроках физической культуры, активизирующие умственную деятельность учеников среднего школьного возраста.

**Ключевые слова.** Активизация мыслительной деятельности, урок физической культуры, средний школьный возраст, формы и методы обучения, умственная деятельность.

**Jeremia J., Vascan I. Ways and forms of activating the mental activity of secondary school students in physical education lessons.** In modern physical education lessons, there is a need to develop and create problem situations, partly search tasks that will stimulate the mental activity of students in secondary schools. In order to maximize the participation of students in physical education and at the same time to promote the mental process in the class, the teacher needs to use modern forms and methods of work with students. The article «Ways and forms of activating the mental activity of secondary school students in physical education lessons», was written by Ivan Vaskan and Yana Yeremiia. The main ways and methods of stimulating mental activity in physical education lessons among children of secondary school have been considered as well as the main mistakes of the teacher on the lessons that do not activate mental activity. Ways of generating a sustained interest among students in the study and lesson of physical culture were described. The main methods and forms of work with students in physical education lessons, which activate the mental activity of students in secondary schools, are defined. It has been determined that maintaining the intellectual interest and purposefulness of students depends on whether they enjoy physical education lessons. The attitude to physical education as a subject and as a lesson in schoolchildren differ in the vast majority of cases: during the entire school period, most students' attitudes towards physical education as a discipline remains high, and the attitude to the lesson from primary school to secondary school is declining. The teacher should select new forms and methods of teaching and educating students that would interest and convince them of the need of exercising to improve the individual level of physical health and continuous activation of mental activity of students.

**Keywords:** activation of mental activity, physical education lesson, average school age, forms and methods of teaching, mental activity.

**Постановка проблеми.** Сьогодні уроки фізичної культури годі й уявляти без активного розумового залучення учнів середнього шкільного віку в ході вивчення предмету. В ході занять фізичною культурою учні вивчають техніки ігор в баскетбол, футбол, технічні характеристики гімнастичних вправ та легкої атлетики. Всі ці види занять на уроках фізичної культури сприяють активізації розумової діяльності.

На сучасних уроках фізичної культури постає необхідність у розробці та створенні проблемних ситуацій, частково пошукових завдань, що стимулюватимуть розумову діяльність учнів середнього шкільного віку. Для того, аби максимально залучити учнів до занять фізичною культурою та водночас сприяти активізації розумової діяльності на уроці, вчителю необхідно використовувати сучасні форми та методи роботи з учнями. Тож, на даному етапі тема шляхів активізації розумової діяльності залишається актуальною.

**Аналіз публікацій дослідження.** Основні напрямки дослідження, щодо пошуку шляхів та методів активізації розумової діяльності серед учнів освітніх закладів можна зустріти у працях Л.В. Волкова, О.Д. Дубогая, Т.Ю. Круцевича, О.С. Куца. Вивченню сучасних форм та методів роботи, які доречно використовувати на уроці фізичної культури в середній школі присвячені дослідження Т.В. Гнітецької, Н.В. Москаленка, В.В. Веселової, розробки, щодо особливостей організації самостійних занять фізичними вправами наведені у працях С.М. Козацької, Л.В. Бавіна.

Впровадження інтерактивних методів навчання на уроках фізичної культури з метою залучення учнів середнього шкільного віку до активної розумової діяльності проаналізовано у працях О. Л. Благія, М. М. Булатовича, Л.В. Волкової, Г. В. Дзяка, Т. Ю. Круцевича, Б. М. Москаленка, В. Н. Платонової, Б. М. Шияна та ін. Питаннями залученості на уроках фізичної культури методів оздоровчого спрямування для всебічного розвитку учнів середнього шкільного віку займалися такі вчені, як В. Ф. Базарний, О. І. Бичук, О. І. Булгаков, О. М. Ващенко, В.В. Золочевський, І. О. Когун, В. Л. Маринович, О. Г. Шалєпа, В. С. Язловецький та багато інших.

**Метою** статті є дослідження основних шляхів та форм активізації розумової діяльності серед учнів середнього шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** На уроках фізичної культури активізація розумової діяльності учнів середнього шкільного віку є найбільш ефективною тоді, коли вчителем використовуються елементарно-пошукові та проблемні завдання та ситуації. Зокрема, під час вивчення технік гри в баскетбол в ході створення таких завдань учні будуть



самостійно розробляти тактику поведінки під час гри та інше. В ході такої роботи учні повинні навчитися аналізувати, систематизувати та порівнювати елементи теоретичної частини матеріалу уроку з її практичним виконанням.

Вчителем фізичної культури повинна бути розроблена така тактика роботи з учнями, яка сприятиме постійній розумовій активності, шляхом залучення теоретичного матеріалу. В ході занять фізичною культурою розумову діяльність учнів можна активізувати лише в тому випадку, якщо вони чітко усвідомлюють цілі та завдання уроку, які вони мають виконати. Крім того, вчителю важливо застосовувати сучасні форми та методи роботи з учнями, які б мотивували їх до самостійності в ході осмислення певних рухових дій, що пропонуються вчителем фізичної культури [1, с.92].

Для того, аби активізувати розумову діяльність учнів вчителю необхідно викликати в них інтерес до вивчення фізичної культури, формувати очікування від уроку в учнів та максимально їх реалізувати під час уроку. Щоб залучити дітей до розумової активності необхідно їх зацікавити. Для цього вчителем повинні використовуватися різні стимули, наприклад, використання нетрадиційних спортивних ігор, елементи йоги, шейпінгу чи стретчингу. Такі форми роботи із учнями та вправи, що ними передбачені варто виконувати під музику. Також варто застосовувати елементи змагання для розвитку зацікавленості учнів до занять фізичною культурою та її вивчення.

Для активізації розумової діяльності учнів середнього шкільного віку вчитель фізичної культури повинен:

- актуалізувати теоретичний матеріал, який вивчається в ході уроку;
- надавати можливість учням висловлювати власне ставлення до навчального матеріалу;
- слідкувати за об'єктивним оцінюванням всіх учасників навчального процесу;
- навчальний матеріал до уроку підбирати відповідно до вікових особливостей учнів;
- будувати уроки таким чином, щоб учні не лише відпрацьовували техніку в іграх, а й зміли теоретично пояснити, проаналізувати та систематизувати те, чого навчилися в ході занять фізичною культурою [2, с.56].

Як бачимо, основний етапі підготовки до активного залучення розумової діяльності учнів середнього шкільного віку припадає на підготовку та планування уроків фізичної культури. Хоча сьогодні багато вчителів роблять суттєві помилки тоді, коли уроки будують у вигляді монологу, лекції, доповіді чи пояснення. Саме тому в учнів на таких уроках немає можливості активізувати певним чином розумову діяльність. Тож, ті форми та методи роботи, які вчитель обирає повинні бути актуальними, як для вчителя так і для учнів. Вони не повинні відчувати жодних бар'єрів у спілкуванні та обміні інформацією із вчителем.

Серед основних шляхів активізації розумової діяльності учнів середнього шкільного віку виділяють:

- правильність сформульованих вчителем цілей та завдань уроку;
- цікавий навчальний матеріал, підібраний вчителем та наявність емоційного проведення уроку фізичної культури, що підвищує мотивацію та зацікавленість до уроку;
- налаштування соціального та психологічного клімату на уроці, що дасть змогу учням вільно спілкуватися під час виконання запропонованих завдань вчителем;
- використання дидактичних методів та принципів навчання.

Серед основних помилок вчителя на уроках фізичної культури, які не активізують розумову діяльність є:

- перерахунок вчителем вправ, які учні будуть вивчати, замість того, аби чітко сформулювати завдання, які необхідно їм виконати в ході уроку фізичної культури;
- завдання, що оголошує вчитель фізичної культури вказують на їх значимість виключно для вчителя, наприклад «Сьогодні в нас розучування техніки гри в футбол», а не для учнів безпосередньо;
- завдання уроку вчителем сформульовані не конкретно, а отже учні не розуміють, що саме вони мають робити в ході заняття фізичною культурою;
- цілі та завдання уроку не є актуальними для учнів даної вікової групи;
- цілі уроку є довготривалими у їх досягненні, що відбиває бажання в учнів не лише вивчати навчальну дисципліну, а й займатися фізичною культурою [4, с.71].

В результаті вказаних факторів у більшості учнів формується думка про те, що вони даремно стільки зусиль приклали раніше, щоб досягти бажаного результату на уроках фізичної культури чи конкретного виду спорту за межами навчального закладу. Тому, в таких учні пізнавальна активність та розумова діяльність знизяться. Або вони почнуть займатися вивченням виключно тих вправ, які їм більше до вподоби.

Активізація розумової діяльності учні середнього шкільного віку залежить і від обраних вчителем фізичної культури дидактичних принципів, зокрема:

- принцип оптимального рівня складності обраних ним завдань;
- принцип прогресу складних завдань ( від простих до більш складніших);
- принцип свідомого ставлення до виконання поставлених вчителем завдань уроку;
- принцип взаємозв'язку теорії з практикою та фізичної культури і її значення для життя;
- принцип підкріплення;
- принцип диференційованого підходу та індивідуалізації.

Якщо уроки фізичної культури є не достатньо емоційними, то активності від учнів годі й чекати. Саме тому вчитель повинен обрати активні форми проведення уроку з метою залучення учнів до тісної взаємодії з метою розв'язання освітніх завдань уроку. Серед таких можна запропонувати змагальний чи ігровий метод, в яких можна комбінувати теоретичний матеріал з практичним відпрацюванням та вивченням вправ. На кожному з таких занять фізичною культурою необхідна робота думки, вміння послідовного пояснення дій.

Серед виховних вимог уроків фізичної культури варто відзначити всебічний фізичний та духовний розвиток,

формування уявлення в учнів про естетичні ідеали, підвищення рівня самостійності та активності серед учнів. Варто відзначити, що зазначені якості необхідні не лише в ході проведення уроків фізичної культури, а й у повсякденному житті, а тому вчителю необхідно постійно звертати увагу на вдосконалення таких якостей.

Для того, аби вчителем були досягнуті всі задумані завдання уроку необхідно дотримуватися наступних дій:

- розвитку інтелектуальних можливостей учнів, які можуть під час уроку фізичної культури проявлятися у активному слуханні вчителя, сприйняття інформації, яка доноситься вчителем, а також її постійне осмислення та усвідомлення її значимості для повсякденного життя;

- розвиток рухових можливостей, що спрямовані на розучування технічного виконання певних видів вправ, що пропонує вчитель фізичної культури під час уроку;

- розвиток контрольо-оцінюючих дій, що спрямований на формування в учнів здатності контролювати власну діяльність, удосконалюватися, формувати адекватний тип самооцінки та оцінки власних можливостей, вчитися контролювати емоції по відношенню до інших [3, с.98-99].

Цікаво, що для активізації розумової діяльності учнів під час розминки вчитель може називати певні вправи, а от виконувати їх повинні самі учні. Вчитель лише слідкує та за необхідності коригує дії учнів. Сьогодні активізація розумової діяльності учнів середнього шкільного віку відіграє важливу роль у формуванні їх фізичних та розумових можливостей, які постійно потребують удосконалення.

Одним із ефективних шляхів активізації розумової діяльності є використання інтерактивних методів навчання. Вони передбачають необхідність творчо мислити, вчитися встановлювати взаємозв'язки між певними чинниками, що вивчаються на уроці фізичної культури, формують та стимулюють розвиток абстрактного мислення в учнів. Такі методи сприяють підвищенню рівня зацікавлення учнів до вивчення фізичної культури, мотивують до вивчення нового, цікавого матеріалу.

Ефективним є поєднання фізичних вправ, що пропонуються вчителем фізичної культури з різними навчальними дисциплінами. Таке інтегроване поєднання дає можливість постійно підтримувати розумову діяльність учнів та вказувати на зв'язок між теоретичним знаннями та життям.

При розробці плану уроку вчитель фізичної культури повинен орієнтуватися на вікові особливості учнів та чітко формулювати завдання та цілі уроку. Ті учні, які не усвідомили значимості теоретичної частини уроку та суті завдань не отримають жодного задоволення чи користі від вправ, що пропонує вчитель для опрацювання. На вчителя покладені відповідальність правильно донести інформацію до учнів середнього шкільного віку про необхідність та значення тієї вправи, яку вони вивчають.

Самостійна робота учнів під час уроку також ефективно впливає на активізацію розумової діяльності учнів середнього шкільного віку. Вчитель повинен давати учням можливість самостійно розробити комплекс вправ із урахуванням їх індивідуальних вікових особливостей а стану здоров'я, розробити сценарій теоретично-практичних естафет під контролем вчителя, здійснювати самооцінювання та оцінювання таких видів діяльності під час уроку. Саме такі нестандартні уроки найбільше активізують розумову діяльність учнів та не дають можливість дітям втрачати інтерес до вивчення та занять фізичною культурою.

Уроки фізичної культури в більшій мірі направлені на практичне залучення учнів середнього шкільного віку, аніж теоретичного. Саме тому, всю пізнавальну інформацію учні переважно отримують із електронних презентацій чи відеороликів, стендів чи шкільних інформаційних буклетів. Отриману самостійно теоретичну частину матеріалу вони спільно із вчителем практично вивчають під час уроку фізичної культури.

Для комплексного підходу до активізації розумової діяльності учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури необхідно:

- продовжувати формувати в учнів основні навички дотримання рухових активностей (стрибки, віджимання, підтягування, біг та інші);

- створювати всі необхідні умови для навчання підбираючи сучасні форми та методи;

- намагатися різнобічно розвивати розумові та рухові якості учнів, проте для цього важливо використовувати різнопланові засоби фізичного виховання;

- створювати ситуації в ході якого учні на уроці фізичної культури зможуть прийняти участь у розв'язанні оздоровчих завдань та усвідомлять всю значимість хорошої фізичної підготовки;

- намагатися уникати типових шаблонів в ході ведення уроку, а здійснювати підбір нововведених метод навчання та виховання учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури;

- сприяти ефективному підвищенню працездатності учнів на уроці фізичної культури;

- мотивувати учнів до занять фізичною культурою пояснюючи всю необхідність [6, с.72-73].

Різні наукові джерела сьогодні вказують на розвиток та необхідне удосконалення системи підготовки вчителів фізичної культури в освітньому процесі з метою активізації розумової діяльності учнів в кількох напрямках, а саме:

- здійснювати дослідження, щодо визначення моделі майбутнього уроку фізичної культури, що відповідатиме умовам сьогодення та вимогам до організації навчання учнів середнього шкільного віку;

- проводити аналіз індивідуального рівня підготовки учнів в ході вивчення фізичної культури;

- диференційований підхід, що спрямований на поєднанні різнорівневих завдань, що висувуються на самостійне дослідження учням [5, с.52-53].

**Висновки.** Отже, в ході дослідження основних шляхів та методів активізації розумової діяльності учнів середнього шкільного віку стало відомо, що підтримання розумового інтересу та цілеспрямованості у школярів залежать

від того, чи одержують вони задоволення від уроків фізичної культури. Ставлення до фізичної культури у школярів, як до предмету і як до уроку в абсолютній більшості випадків не збігається: протягом усього періоду навчання в школі у більшості учнів ставлення до фізичної культури, як дисципліни, залишається на високому рівні, а ставлення до уроку (задоволеність уроками фізичної культури) від молодших класів до середнього шкільного віку знижується. Крім того, вчителем повинен здійснюватися підбір нових форм та методів навчання і виховання учнів, які б зацікавили та переконали їх у необхідності заняттям фізичною культурою для підвищення індивідуального рівня фізичного здоров'я та постійної активізації розумової діяльності учнів.

#### Література

1. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів школи в умовах диференційованого навчання : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / Аксьонова О. П. – Запоріжжя, 2005. – 226 с.
2. Васьков Ю.В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 5 – 11 класи. / Васьков Ю.В., Пашков І.М.. – Х.: Торсінг, 2004. – 256 с.
3. Круцевич Т. Ю. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей старшого шкільного віку / Круцевич Т. Ю. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – С. 272.
4. Круцевич Т. Ю. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи / Круцевич Т. Ю. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – №12. – С. 123.
5. Соколов В.А. Мотивація занять фізичної і спортивної культурою школярів. / Соколов В.А.. – Мінск, 2001. – 227 с.
6. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - Навч.посібник / Худолій О. М.. – Харків: "ОВС", 2008. – 406 с. – (2-е вид., випр.).

#### References

1. Aksonova O. P. (2005). Formation of physical culture of school students in the conditions of differentiated learning: dissertation of the candidate of pedagogical sciences. Zaporizhzhia. 226 p. [in Ukrainian]
2. Vaskov Yu.V. (2004). Physical education lessons in secondary school. Grades 5 - 11. H.: Torsing, 256 p. [in Ukrainian]
3. Krutsevich T. Yu. (2014). Approaches to the assessment of theoretical knowledge of physical culture of children of senior school age. Sports Bulletin of the Dnieper. p. 272. [in Ukrainian]
4. Krutsevich T. Yu.(2015). Development of forms of physical education in secondary schools: problems and prospects. Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). №12. p. 123. [in Ukrainian]
5. Sokolov V.A. (2001). Motivation of physical and sports culture of schoolchildren. Minsk, - 227 p. [in Ukrainian]
6. Hudolly O. M. (2008) General principles of theory and methods of physical education. Textbook. Kharkiv: "OVS", 406 p. (2nd ed., Corrected) [in Ukrainian]

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).20  
УДК 796.05:796.8

**Зорій Я.Б.,**  
**доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури та здоров'я людини,**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича;**  
**Наконечний І.Ю.**  
**кандидат психологічних наук, доцент,**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

#### ВПЛИВ ДИНАМІКИ КРОСФІТУ НА ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Особливу популярність і привабливість в даний час отримали змагання повноконтактних поєдинків, в яких правилами дозволено використання ударів руками, ногами і прийомів боротьби. У змаганнях високого рангу зі змішаних видів бойових єдиноборств – чемпіонатах світу, Європи, Азії та Євразії беруть участь спортсмени більш 80 країн світу. Для досягнення високих спортивних показників спортсменам і тренерам доводиться долати все зростаючу конкуренцію на міжнародних турнірах різного рівня. У теперішній багаторічній системі тренувань це можливо лише за умови розробки та впровадження в систему підготовки спортсменів-єдиноборців, що використовують ударну і борцівську техніку в змагальних поєдинках, сучасних досягнень в організації тренувального процесу, його ефективного планування, застосування новітніх засобів і методів тренування і використання науково обгрунтованого підходу до процесу підготовки спортсменів зі змішаних єдиноборств. Тільки врахування усіх показників у цілому сприяє якісному здійсненню плану підготовки, дозволяє визначити характер підготовки спортсмена і своєчасно внести корекцію в тренувальний процес.

Специфіка видів спортивних єдиноборств, в яких дозволено застосування ударів руками, ногами і прийомів боротьби характеризується тим, що високих спортивних результатів можуть досягти спортсмени, які застосовують різну манеру ведення поєдинку, використовуючи переваги в розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної підготовленості, морально-вольової підготовки. Зокрема, покращення фізичної підготовки здійснюється

засобами кросфіту як цілісної системи багатофункціональних завдань для розвитку сили, витривалості й координації, систематичних тренінгів і правильного обладнання (тумби, навісне обладнання, стійки, помости, скакалки, канати, кільця – основне кросфіт обладнання). У процесі використання засобів кросфіту необхідно задіювати максимальну кількість м'язів. Систематичні заняття дозволяють розвинути силові якості й сприяють поліпшенню фізичної форми спортсменів змішаних єдиноборств.

**Ключові слова:** кросфіт, динаміка, змішані єдиноборства, панкратіон, прийоми, удари, поєдинок, силові якості, методика тренування.

**Зорій Я.Б., Наконечный И. Ю. Влияние динамики кроссфита на применение технико-тактических действий в единоборствах.** Особую популярность и привлекательность в настоящее время получили соревнования полноконтактных поединков, в которых правилами разрешено использование ударов руками, ногами и приемов борьбы. В соревнованиях высокого ранга по смешанным видам боевых единоборств на Чемпионатах Мира, Европы, Азии и Евразии принимают участие спортсмены более 80 стран мира. Для достижения высоких спортивных показателей спортсменам и тренерам приходится преодолевать возрастающую конкуренцию на международных турнирах разного уровня. В современной многолетней системе тренировок это возможно только при условии разработки и внедрения в систему подготовки спортсменов борцов, использующих ударную и борцовскую технику в соревновательных поединках, современных достижениях в организации тренировочного процесса, его эффективного планирования, применения новейших средств и методов тренировки и использования научно-обоснованного подхода к процессу подготовки спортсменов смешанных единоборств. Только учёт всех показателей в целом способствует качественному осуществлению плана подготовки, позволяет определить характер подготовки спортсмена и своевременно внести коррекцию в тренировочный процесс.

Специфика видов спортивных единоборств, в которых разрешено применение ударов руками, ногами и приемов борьбы характеризуется тем, что высоких спортивных результатов могут достичь спортсмены, применяющие разную манеру ведения поединка, используя преимущества в развитии физических качеств, технико-тактической подготовленности, морально-волевой подготовки. В частности, улучшение физической подготовки осуществляется средствами кроссфита, как целостной системы многофункциональных задач для развития силы, выносливости и координации, систематических тренировок и правильного оборудования (тумбы, навесное оборудование, стойки, помосты, скакалки, канаты, кольца – основной кроссфит оборудования). В процессе использования средств кроссфита, необходимо задействовать максимальное количество мышц. Систематические занятия позволяют развить силовые качества и способствуют улучшению физической формы спортсменов смешанных единоборств.

**Ключевые слова:** кроссфит, динамика, смешанные единоборства, панкратион, приемы, удары, поединок, силовые качества, методика тренировки.

**Yaroslav Zoriy, Ihor Nakonechnyi. The crossfit dynamics impact on fighters' technical & tactical capabilities in ultimate full contact sports.** The recent studies have characterized the competitions of ultimate full-contact combat, based on the technical & tactical actions and principles of full contact sports (punches; kicks; knees; elbow strikes) as being of paramount importance. Noteworthy, top fighters from more than 80 countries take part in high-ranking competitions in ultimate full-contact combat – World Ultimate Full Contact (WUFC) championships in Europe, Asia and Eurasia. To achieve high sports performance, fighters and coaches have to struggle through the growing competition in international tournaments of various levels. In the current long-term system of training, inherent technical-tactical actions and their development forms enable fighters to use hybrid techniques in competitive full contact combat sports (arm bar, choke, head punch, high kick, ground and pound). It is scientifically grounded that the fighters achieve higher scores of striking actions in the course of effective training and recently developed methods/techniques and styles of full contact combat sports training. It should be articulated that only the consideration of all indicators contributes to the fighters' quality and well-planned training, and resulted in beneficial changes in the fighter's training.

The specificity of ultimate full contact sports, which allows the use of punches, kicks and wrestling techniques is characterized by the fact that high sports performance can be achieved by the fighters who use different manner of fighting, using the advantages in the development of physical qualities, skills sets, and technical and tactical training, moral and volitional training. In particular, the improvement of physical training is carried out by means of CrossFit as a holistic system of multifunctional tasks for the development of strength, endurance and coordination, systematic training and proper equipment (squat stands, attached equipment, power racks, platforms, skipping ropes, jump ropes, and rigs – the main CrossFit equipment). On the whole, the results revealed that regular training facilitate boosting muscles, strength qualities and help to develop and improve ultimate full combat fighters' performance.

**Key words:** CrossFit, dynamics, mixed martial arts, Pankration, kicks, elbow strikes, punches, combat, strength qualities, training techniques and methods.

**Постановка проблеми.** Світову популярність і привабливість серед багатьох видів єдиноборств сучасності набувають змагання повноконтактних змішаних поєдинків, в яких правилами дозволено використання ударів руками, ногами і прийомів боротьби. Усім відомі професійні ліги змішаних єдиноборств (UFC, M-1 та інші), де спортсменам і тренерам доводиться долати все зростаючу конкуренцію на міжнародних турнірах різного рівня.



Сучасний навчально-тренувальний процес справжнього професіонала вимагає модернізованої підготовки, новітніх технологій, спеціального харчування, вітамінізації, удосконаленої системи підготовки спортсменів. Особливості видів спортивних єдиноборств (панкратіон, ММА, різні види змішаних бойових мистецтв), в яких дозволено застосування ударів руками, ногами і прийомів боротьби характеризується тим, що високих спортивних результатів можуть досягти спортсмени, які застосовують різну манеру ведення поєдинку, використовуючи переваги в розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної підготовленості, психологічної підготовки [3, 4]. Процес підготовки спортсменів, які спеціалізуються в складно-технічних видах спорту складається з двох складових – це фізична і технічна підготовка. Ці складові різні за своїми характеристиками і динамікою. Зокрема, у видах єдиноборств, що використовують технічні дії руками ногами і боротьби, виступають спортсмени, які прийшли з різних видів східних єдиноборств, боротьби та боксу. Будучи фахівцями у своєму нинішньому вигляді, тренерам і спортсменам доводиться освоювати прийоми інших напрямків єдиноборств, щоб збагатити свій технічний арсенал: борці доповнюють свої техніко-тактичні дії ударною технікою, спортсмени ударних видів – прийомами боротьби. Тому неминуче постало питання методичного забезпечення, заснованого на науковому підході, що могло б реально допомогти у вирішенні даної проблеми.

Важливим питанням у методиці навчально-тренувального процесу спортсменів є фізична підготовка – кросфіт, що дозволяє не тільки підвищити спеціальну підготовку спортсменів, а впливає на подальшу результативність техніко-тактичних дій у змагальному поєдинку, що і є актуальністю досліджуваної проблеми.

**Мета дослідження.** Визначення впливу засобів кросфіту на ефективність в тренувальній і змагальній діяльності в змішаних єдиноборствах.

**Завдання дослідження:** 1. Провести аналіз проблеми і значення кросфіту в єдиноборствах, що використовують удари руками, ногами і прийоми боротьби.

2. Визначити модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості спортсменів з видів єдиноборств, які використовують ударну й борцівську техніку.

3. Експериментально обґрунтувати ефективні засоби сучасного кросфіту, що сприяють підвищенню результативності в тренувальних і змагальних поєдинках.

**Методи і матеріали дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури; анкетне опитування; аналіз тренувальних планів спортсменів; педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент; аналіз відеоматеріалів; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Нами були сформовані дві групи по 10 спортсменів з панкратіону (контрольна (КГ) й експериментальна (ЕГ)). Кожна група розподілялась на 5 чоловік, які спеціалізуються на ударній техніці і переважно перемагали на змаганнях, використовуючи удари, і 5 спортсменів, які спеціалізуються на борцівській техніці, переважно перемагали на змаганнях завдяки кидкам та больовим прийомам. Контрольна група займалася за загальноприйнятою методикою, а ЕГ за розробленою нами системою підготовки із використанням засобів кросфіту. Участь брали тільки чоловіки, майстри спорту України з панкратіону, рукопашного бою, універсального бою. Дослідження проходило на двох базах в м. Чернівці: клуб «Голден Панкратіон» та клуб «Цитадель».

Отримані результати проходили статистичну обробку, складалися таблиці.

1) У змаганнях видів єдиноборств, які використовують ударну і борцівську техніку, беруть участь однакова кількість спортсменів, які раніше спеціалізувалися в ударних видах (бокс, кікбокс, східні єдиноборства та ін.) і боротьби. 2) У поєдинках однаковою мірою використовуються технічні дії ударної і борцівської техніки. 3) Кількість перемог, здобутих прийомами боротьби і ударної техніки в змагальних поєдинках, однакова. 4) Виявлена структура поєдинку в панкратіоні відображає специфіку видів єдиноборств, що використовують ударну і борцівську техніку, що дозволяє визначити характеристики техніко-тактичних дій (руками, ногами і боротьби). 5) Складена графічна схема структури змагального поєдинку в змішаному вигляді в панкратіоні, яку можна віднести до всіх наявних видів єдиноборств, що використовують удари руками, ногами і прийоми боротьби, яка відобразить специфіку СВ. 6) Визначено та описано характеристики технічних дій і прийомів, застосовуваних у змішаному виді єдиноборств – панкратіоні. Характеристики включають в себе назву прийомів, опис прийомів і їх виконання, а також методичні пояснення їх застосування в змагальних поєдинках. 7) Складена класифікація в змішаному виді єдиноборств – панкратіоні. Класифікація призводить в єдину систему дозволених прийомів боротьби і ударної техніки, що становлять основу техніко-тактичних дій у змагальних поєдинках, яку можна вважати правомірною і застосовується до всіх нині існуючих різновидів єдиноборств, що використовують ударну і борцівську техніку.

#### МЕТОДИКА КРОСФІТУ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ-ЄДИНОБОРЦЯМИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ГРУПИ

Експеримент тривав 3 місяці з експериментальною групою. Під час експерименту використовували наступні вправи: 1) стрибки через скакалку – одинарні, подвійні і потрійні; 2) стрибки через штангу – перестрибування штанги з двох ніг; 3) гребля на тренажері; 4) гіперекстензія – підйом тулуба на тренажері, включаючи м'язи спини; 5) вихід на турніку; 6) вихід на кільцях; 7) вистрибування на тумбу – стрибки на ящик з двох ніг з обов'язковим випрямленням ніг на ньому; 8) бурпі – перехід з положення стоячи (вихідне положення) у положення лежачи на грудях, підтягування ніг і вистрибування в положення стоячи; 9) підтягування – можуть бути силові, кіпінгом (з розгойдуванням) або «Батерфляй»; 10) сітапи на тренажері гіперекстензії; 11) віджимання в стійці на руках; 12) ходьба на руках; 13) підйоми колін до ліктів на перекладині; 14) підйом ніг до перекладини; 15) присідання на одній нозі – «пістолет»; 16) підйоми по канату; 17) жим штанги лежачи; 18) присідання зі штангою на плечах; 19) кидок м'яча в підлогу, в стіну – інтенсивні кидки (медбол в підлогу, стіну, надаючи йому максимального прискорення); 20) силовий жим стоячи – жим штанги з грудей стоячи; 21) підйом сендбега (мішка з піском) на плече; 22) трастери – викид штанги над головою з повного присіду, штанга на

грудях.

Щосуботи спортсмени експериментальної і контрольної групи проводили 12 раундів спарингової, змагальної роботи по 3 хв з відповідною фіксацією технічних дій і результатів поєдинку. Особисті спостереження та аналіз відеозйомок поєдинків видів єдиноборств, що використовують ударну й борцівську техніку, виявив наступний склад технічних дій, застосовуються в поєдинках.

За результатами роботи, провідне становище займають наступні прийоми: «звалювання» (15,93%), «вихід наверх» (16,11%), «утримання» (15,12%). Далі йде «удушення» (7,78%), «перекази» і «перевороты» (4,89%). «Звалювання» – прийом, що використовують не тільки представниками боротьби, але і практично всі спортсмени незалежно від виду спеціалізації в єдиноборстві. «Вихід наверх» пояснює провідне положення цього прийому специфікою панкратіону. Зайнявши верхнє положення, значно збільшується шанс на перемогу.

Технічна дія як «утримання» – прийом, використовуваний як в партері, так і в боротьбі стоячи, застосовується і використовується практично всіма спортсменами, які беруть участь в панкратіоні. «Задушливі» – основний спосіб боротьби, яким здобувається перемога в панкратіоні. Усі перераховані прийоми досить легко розучуються і в них швидко виробляється звичка застосування навіть при відносно нетривалій практиці боротьби.

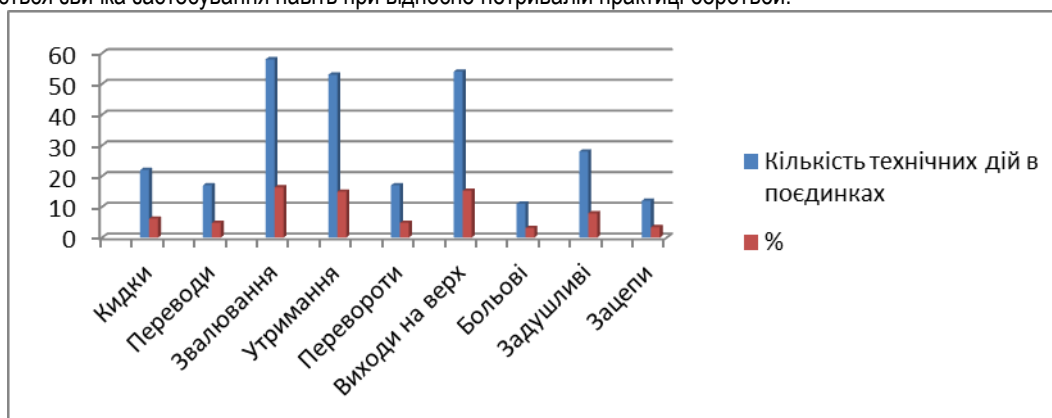


Рис 1. Аналіз технічних дій боротьби, які застосовуються в змагальних поєдинках видів єдиноборств (на прикладі панкратіону, рукопашного бою, універсального бою, ММА), що використовують ударну і борцівську техніку (n = 150).

Дуже важливо знати склад технічних прийомів, використовуваних спортсменами в ударній техніці. Аналіз і спостереження виявили наступні показники (таблиця 1).

Таблиця 1.

Аналіз технічних дій ударної техніки, що застосовуються в змагальних поєдинках видів єдиноборств (на прикладі панкратіону, рукопашного бою, універсального бою), що використовують ударну і борцівську техніку (n = 150)

Види технічних дій	Стійка		Партер	
	Кількість дій	% Загальної кількості	Кількість дій	% загальної кількості
Атакуючі дії				
прямий	177	28,89	19	1,77
боковий	302	45,24	202	73,12
знизу	41	6,13	-	-
Всього:	668		960	
Види захисних дій				
відбиви	36	7,80	36	1,40
блоки	23	4,98	23	0,90
відштовхування	5	1,08	5	0,19
контратака	146	31,67	146	5,71
вихід	26	5,42	26	1,01
відходи	98	21,25	98	3,83
підскок	88	19,08	88	3,44

З таблиці 1 видно, що спектр технічних дій, які застосовуються в ударних техніках, дуже широкий. Пріоритет віддається ударам руками. Частіше застосовується «боковий» від загального числа ударної техніки «прямий» і «знизу» (8,02 і 1,60% відповідно). Ці удари цілком взяті з техніки боксу. Решта ударів є технічними прийомами різних напрямів східного єдиноборства, специфічні у своєму застосуванні і вимагають достатньої практичної підготовки для їх використання.

Що стосується ударів ногами, то труднощі виникають при класифікації цих ударів. У різних видах єдиноборств вони мають різні назви, у зв'язку з цим нами зроблено спробу описати удари ногами, використовувани в змішаних видах єдиноборств.

Таблиця 2.

Результати дослідження спортсменів експериментальної і контрольної групи до та після експерименту (n=20)

Групи		Тест								
		спеціальні КС - швидкість (СКСс), кількість раз за 10 с								
		1 тест			2 тест			3 тест		
		удари руками (УР)			удари ногами (УН)			кидки (К)		
		доЕк	після Ек.	різниця між тестами в (%)	до Ек.	після Ек.	Різниця між тестами, в (%)	до Ек.	після Ек	різниця в од. (%)
Е	ударники n=5	55	64	9 (12)	16	19	3 (19)	3	4	1 (33)
	борці n=5	50	60	10 (20)	14	17	3 (21)	4	5	1 (25)
	загальні n=10	52	60	8 (16)	15	18	3 (20)	3	4	1 (33)
К	ударники n=5	53	56	3 (5)	15	16	1 (6)	3	3	0
	борці n=5	53	57	4 (8)	14	15	1 (7)	4	4	0
	загальні. n=10	54	57	3 (6)	14	15	1 (7)	3	3	0

Дані таблиці 2 ілюструють результати Е і К групи до та після експерименту. Враховуючи всі наведені результати, є необхідним підсумувати наступне: 1) Запропоновані методи і засоби розвитку складових – швидкість, точність, рівновага – мають позитивний вплив на розвиток ОКС, СКС і дозволяють підвищити їх рівень. 2) Розвиток складових спеціальних КС – швидкість, точність, рівновага – впливає на якість виконання технічних дій ударної і борцівської технік. 3) Розвиток складової спеціальних КС здійснюється позитивний вплив на підвищення ефективності техніко-тактичних дій в змагальних поєдинках. Результати проведеного нами експерименту показали, що вдосконалення складових спеціальних координаційних здібностей засобами кросфіту робить позитивний вплив на ефективність змагальної діяльності спортсменів у видах єдиноборств, що використовують удари руками, ногами і прийоми боротьби. У зв'язку з цим наша гіпотеза, яка полягає в тому, що розробка методів і засобів вдосконалення складових засобами програми кросфіту дозволить поліпшити застосування техніко-тактичних дій і сприятиме підвищенню ефективності змагальної діяльності, повністю підтверджується даними наших експериментальних досліджень

**Висновки і перспективи досліджень:** 1. Виявлено структуру змагальних поєдинків, яка відображає специфіку видів єдиноборств, що використовують борцівську й ударну техніку. Визначено техніко-тактичні дії, які найбільш часто застосовуються в змагальних поєдинках. На основі виявленої структури і технічних дій визначено складові спеціальних координаційних здібностей (швидкість, точність, рівновага, узгодження-перестроювання), які впливають на якість виконання технічних дій і підвищення ефективності техніко-тактичних дій (руками, ногами, боротьби) в змагальних поєдинках. 2. Розроблено класифікацію технічних дій руками, ногами і прийомів боротьби, яка відображає специфіку змагальних поєдинків видів єдиноборств, які використовують ударну і борцівську техніку. 3. Визначені характеристики техніко-тактичної підготовленості (активність, варіативність, ефективна варіативність, результативність захисту, результативність нападу, ефективність захисту, ефективність нападу), а також якості виконання технічних дій і застосування техніко-технічних дій (руками, ногами і прийомів боротьби) в змагальних поєдинках з урахуванням вагових категорій. 4. Експериментально обґрунтовано ефективність застосування розроблених методів і засобів розвитку складових спеціальних координаційних здібностей, що впливають на якість виконання технічних дій і на підвищення ефективності техніко-тактичних дій в змагальних поєдинках, що підтверджується результатами експерименту.

#### Література

1. Амельченко В. В. Дружини древньої Русі / В. В. Амельченко. – М. : Воениздат, 1992. 278 с.
2. Асубаев А. Р. Спортивна боротьба : навчально-методичний посібник / А. Р. Асубаев. – Алмати : Шартрап, 1997. – 182 с.
3. Горіхів Л. І., Спиридонов Е. А. Характеристика і класифікація атакуючих дій і прийомів, використовуваних в панкратионе / Л. І. Горіхів, Е. А. Спиридонов // Теорія і методика фізичної культури. – 2005. – № 2. – С. 113–118.
4. Горіхів Л. І., Спиридонов Е. А. Характеристика поєдинку і класифікація захисних і атакуючих дій і прийомів, використовуваних в панкратіоні / Л. І. Горіхів, Е. А. Спиридонов // Теорія і методика фізичної культури. – 2005. – № 1. – С. 113–119.
5. Лях В. І. Удосконалення специфічних координаційних здібностей / В. І. Лях // Фізична культура в школі. – 2001. – № 2. – С. 7–14.
6. Матвеев Л. П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів / Л. П. Матвеев. – Київ : Олімпійська література, 1999. – 317 с.
7. Наконечний І. Ю. Подолання внутрішньо-особистісного конфлікту у спортсменів високої кваліфікації у єдиноборствах / І. Ю. Наконечний // Молодий вчений. – 2018. – № 3(55). – С. 131–136.
8. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратиону / Ігор Наконечний // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2019. – Вип. 33. – С. 62–67.
9. Садовски Е. Про концепціях координаційної підготовки в єдиноборствах / Е. Садовски // Людина в світі спорту: нові ідеї, технології, перспективи: Тезиси доп. Міжнар. конгр. – М., 1998. – Т. 1. – С. 240–241.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: учеб. посібник для студентів вищ. навч. закладів / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. центр «Академія», 2003. – 480 с.

#### References

1. Amel'chenko VV. (1992). Druzhyny drevn'oyi Rusi. M.: Voenyzzdat, 278 s.
2. Asubaev AR. (1997). Sportyvna borot'ba : navchal'no-metodychnyy posibnyk. Almaty : Shartrap. 182 s.
3. Horikhiv LI., Spyrndonov EA. (2005). Kharakterystyka i klasyfikatsiya atakuyuchykh diy i pryomiv, vykorystovuvanykh v pankratyone. Teoriya i metodyka fizychnoy kul'tury. № 2. S. 113–118.
4. Horikhiv LI., Spyrndonov EA. (2005) Kharakterystyka poyedynku i klasyfikatsiya zakhysnykh i atakuyuchykh diy i pryomiv, vykorystovuvanykh v pankrationi. Teoriya i metodyka fizychnoy kul'tury. № 1. S. 113–119.
5. Lyakh VI. (2001). Udoskonalennya spetsyfichnykh koordynatsiynykh zdibnostey. Fizychna kul'tura v shkoli. № 2. S. 7–14.
6. Matvyeyev LP (1999). Osnovy zahal'noyi teorii sportu ta systemy pidhotovky sport-smeniv. Kyiv : Olimpiys'ka literatura. 317 s.
7. Nakonechnyy IYu (2018). Podolannya vnutrishn'o-osobystisnoho konfliktu u sport-smeniv vysokoyi kvalifikatsiyi u yedynoborstvakh. Molody vchenyy. № 3(55). S. 131–136.
8. Nakonechnyy I. (2019) Vzayemozv'yazok spetsial'noyi fizychnoy ta tekhniko-taktychnoy pidhotovky vysokokvalifikovanykh sport-smeniv z pankrationu. Visnyk Prykarpat-s'koho universytetu. Seriya: Fizychna kul'tura. 33. S. 62–67.
9. Sadovsky E. (1998). Pro kontseptsiyakh koordynatsiynoy pidhotovky v yedynoborstvakh. Lyudyna v sviti sportu: novi ideyi, tekhnolohiyi, perspektvy: Tezesy dop. Mizhnar. konhr. M. T. 1. S. 240–241.
10. Kholodov Zh.K., Kuznyetsov V.S. (2003). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu: ucheb. posibnyk dlya studentiv vyshch. navch. Zakladiv. M. : Yzd. tsentr «Akademiya». 480 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).04  
УДК 796.011.3

*Ішук О.А.,  
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк  
Пантик В.В.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичної культури, спорту та  
здоров'я, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк  
Іванюк О.А.,  
кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк  
Панасюк О.П.,  
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк  
Малимон О.О.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк  
Палагнюк Т.В.,  
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці*

#### ДІАГНОСТИКА СТАНУ СФОРМОВАНСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗВО

Фізичне виховання молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має відображати нові підходи до формування здоров'язбережувального освітнього середовища у ЗВО. **Мета дослідження.** Визначити стани сформованості здоров'язбережувального освітнього середовища у ЗВО. **Методи дослідження.** Аналіз психолого-педагогічної літератури, педагогічне тестування, анкетування, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження. **Результати.** Результати дослідження засвідчують, що рівень інтересу до фізичної культури студентів відповідає середньому показнику, а рівень теоретичної підготовленості, який необхідний для формування достатнього рівня здоров'язбережувальної компетенції знаходиться на низькому рівні. **Висновки.** В основу здоров'язберігальної компетенції покладено три компоненти: ціннісний – передбачає наявність у студентів стійкого інтересу та мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, активне ставлення до здорового способу життя; когнітивний – передбачає сформованість у студентів системи знань, умінь і навичок, що забезпечують міцний стан здоров'я; діяльнісний – характеризується систематичністю занять фізичними вправами; активністю у здоров'язбережувальній діяльності. **Ключові слова:** здоров'язбережувальне освітнє середовище, фізичне виховання, здоров'я, студенти.

**Ишук Е.А., Пантик В.В., Иванюк О.А., Панасюк А.П., Малимон А.А., Палагнюк Т.В. Диагностика состояния сформированности здоровьесберегательной образовательной среды в УВО.** Физическое воспитание молодежи на современном этапе развития общества должно отображать новые подходы к



формированию здоровьесберегательной образовательной среды в УВО. **Цель исследования.** Анализ психолого-педагогической литературы, педагогическое тестирование, анкетирование, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение. **Результаты.** Результаты исследования свидетельствуют, что уровень интереса к физической культуре студентов отвечает среднему показателю, а уровень теоретической подготовленности, который необходим для формирования достаточного уровня здоровьесберегательной компетенции находится на низком уровне. **Вывод.** В основу здоровьесберегательной компетенции положено три компонента: ценностный – предусматривает наличие у студентов стойкого интереса и мотивации к здоровьесберегательной деятельности, активное отношение к здоровому образу жизни; когнитивный – включает в себя развитие системы знаний, умений и навыков, которые обеспечивают крепкое состояние здоровья; деятельностный – характеризуется систематическими занятиями физическими упражнениями; активностью в здоровьесберегательной деятельности. **Ключевые слова:** здоровьесберегательная образовательная среда, физическое воспитание, здоровье.

**Ishchuk O.A., Pantik V.V., Ivanyuk O.A., Panasyuk O.P., Malimon O.O., Palagniuk T.V. Diagnostic Assessment of the State of Organizing Health Caring Educational Environment in Institutes of Higher Education.** The article deals with the diagnostic assessment of the state of organizing health caring educational environment in Institutes of Higher Education. **Topicality.** At the present stage of social development, Physical Education of young people should reflect new approaches to the formation of a health caring educational environment in the Institutes of Higher Education. **The goal of the research** is to estimate the state of the formation of a health caring educational environment in the Institutes of Higher Education. **Research methods.** Analysis of psychological and pedagogical literature, pedagogical testing, questionnaires, pedagogical experiment, pedagogical observation. **Results.** The results of the study show that the level of students' interest in physical culture corresponds to the average performance, whereas the level of theoretical schooling in organizing health caring educational environment required to form a sufficient level of health caring competence is low. **Conclusions.** The essentials principles of health caring competence are based on three components: the axiological component implies that students have a lasting interest and motivation for health activities, as well as the commitment to a healthy lifestyle; the cognitive component involves the formation of the system of knowledge, skills and abilities that ensure good health of students; the active component is characterized by regular exercising and taking part in health caring activities.

**Keywords:** health caring educational environment, Physical Education, health, students.

**Вступ.** Проблему здоров'я людини в широкому розумінні світова спільнота відносить до кола глобальних. Серед причин зниження стану здоров'я – соціально-економічні й екологічні чинники, неефективна стратегія охорони здоров'я й недоліки в системі освіти. Також незаперечний і той факт, що майбутнє кожної країни, її політичний, економічний та культурний рівні залежать від того, наскільки вона створює сприятливі умови для повноцінного розвитку й щасливого життя молоді [ 7; 9; 10]. Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти, ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. Аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел дав змогу визначити значний досвід, накопичений у теорії й практиці збереження та зміцнення здоров'я [6; 10; 11]. У наукових працях обґрунтовано методики формування культури здоров'я, визначено основні умови створення здоров'язберігального освітнього середовища, розроблено вимоги до здоров'язберігальної діяльності [1; 9; 10], рекомендовано програми зміцнення здоров'я молоді засобами фізичної активності [4; 8; 11]. Результатом навчальної діяльності є формування здоров'язберігальної компетенції [2].

У наукових працях [2; 7; 9] констатовано, що ефективним способом зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді є організація навчально-виховного процесу на основі компетентнісного підходу, який створює стійку мотивацію до здоров'язбереження, самовизначення особистості в здоровому способі життя, озброює засобами й методами, що забезпечують фізичне й психічне благополуччя індивіда. Реалізація цього підходу передбачає формування під час навчання ключових компетенцій, зокрема здоров'язберігальної компетенції. Проте, в сучасній науковій літературі недостатньо аргументовано відомості щодо складників і методики формування здоров'язберігальної компетенції студентів вищих навчальних закладів.

**Мета дослідження.** Визначити стани сформованості здоров'язбережувального освітнього середовища у ЗВО.

**Матеріал і методи дослідження.** Для виконання сформованих завдань застосовано систему теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження. У науково-педагогічних дослідженнях та в практичній діяльності ми формуємо мотивацію до занять фізичними вправами, до оволодіння вміннями та навиками зі здоров'язбереження. Це одне із важливих завдань фізичного виховання. Активний інтерес до занять фізичною культурою у студентів формує правильне розуміння їхніх мотивів, високий рівень активності на заняттях. А правильна організована діяльність викладача викликає інтерес до фізичної культури загалом.

Виходячи з цього, одним із завдань дослідження було проаналізувати мотиви, що спонукають студенток ЗВО до занять фізичною культурою і спортом. У дослідженні брали участь 434 студентки 1–4 курсів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Луцького національно-технічного університету. Для визначення стану сформованості здоров'язбережувального освітнього середовища у ЗВО проводили педагогічний експеримент зі студентами Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Усього задіяно 247 студенток, із яких 125 – експериментальна група, а 122 – контрольна.

**Результати дослідження.** Отже, ґрунтуючись на результатах наукових досліджень [3; 5; 10; 12] та власних даних, визначено, що одним із мотивів відвідування занять із фізичного виховання у ЗВО є бажання студентів поліпшити своє здоров'я. Серед студенток це прагнення мають 55,3 % першокурсниць, 47,8% другокурсниць, 64,8 % третьокурсниць, і 48,9 % четвертокурсниць.

Таблиця 1

Мотиви відвідування занять з фізичного виховання, % (n=434)

Мотиви	Курс навчання			
	1	2	3	4
Бажання підвищити свою фізичну підготовку (розвинути силу, витривалість)	68,1	59,4	63	36,2
Бажання поліпшити своє здоров'я	53,5	47,8	64,8	48,9
Інтерес до особи вчителя	–	1,4	7,4	–
Бажання навчитися техніки улюблених фізичних вправ чи видів спорту	10,6	5,8	5,5	–
Прагнення отримати добрі оцінки	40,4	40,6	27,8	31,9

Таблиця 2

Показники фізичного стану, які найбільше турбують студенток університету, % (n=434)

Показники	Курс навчання			
	1	2	3	4
Маса тіла	70,2	56,5	61,1	61,7
Розвиток мускулатури	10,6	14,5	7,4	6,4
Пропорції будови тіла	21,3	36,2	46,3	36,2
Розвиток швидкості	14,9	14,5	7,4	4,2
Розвиток спритності	21,3	15,9	27,8	10,6
Розвиток витривалості	42,5	37,7	22,2	21,3
Розвиток сили	17	23,3	16,7	19,1

Із таблиці 2 ми можемо побачити про які показники фізичного стану турбуються найбільше студентки. Ставлення дівчат до розвитку своєї мускулатури має дещо іншу динаміку. З першого до другого курсу кількість студенток, яких турбує розвиток мускулатури, зростає, після чого – знижується. Проаналізувавши динаміку цих показників, ми можемо зробити висновки, що лише студентки першого курсу вважають свій рівень фізичної підготовленості дуже високим (8,5 %). Дуже низький рівень мають студентки другого курсу – 1,4 %, третього – 1,8 %, четвертого – 4,2%. Більшість дівчат переконані (таблиця 3), що їхня фізична підготовленість має середній рівень, а це, на нашу думку, не є хорошим показником для сучасної молоді віком від 16 до 20 років. Важливим чинником на сьогодні є те, наскільки молодь обізнана в галузі фізичної культури і спорту загалом; із яких джерел можна отримувати інформацію.

Таблиця 3

Рівень фізичної підготовленості, % (n=434)

Рівень фізичної підготовленості	Курс навчання			
	1	2	3	4
Дуже високий	0	0	0	8,5
Високий	6,3	7,2	5,1	4,2
Середній	72,3	63,8	57,4	46,8
Низький	10,6	20,4	24	31,9
Дуже низький	–	1,4	1,8	4,2
Важко відповісти	8,5	7,2	16,7	4,2

Отже, для того, щоб сучасна молодь була більше зацікавлена фізичною культурою і спортом, ми повинні зважати на найбільші їхні прагнення, мотиви, інтереси, види фізичних вправ, які б вони хотіли виконувати. Наприклад, дівчата перших – четвертих курсів найбільше виявляють інтерес до аеробіки, фітнесу, шейпінгу – 65 % .

Таблиця 4

Інтерес студенток університету до фізичного виховання, % (n=434)

Рівень інтересу	Курс навчання			
	1	2	3	4
Великий	10,6	2,9	16,7	8,5
Вище середнього	36,2	27,5	29,6	25,5
Середній	51	58	40,7	42,5
Нижче середнього	0	4,3	3,7	4,2
Низький	6,4	10,1	3,7	8,5
Інтерес відсутній	0	0	1,8	8,5
Ставлюсь негативно	0	0	0	2,1

Проаналізувавши статистику, відзначимо, що на 3 – 4 курсах є тенденція до зниження інтересу у студенток і появою таких, у яких він відсутній взагалі або виявляється негативне ставлення до фізичного виховання. Це найбільше має занепокоїти фахівців цієї галузі, зокрема викладачів університету.

Низький інтерес студентів до фізичної культури та спорту, на нашу думку, пояснюється недостатнім рівнем їхньої фізкультурної освіченості, слабким організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням у контексті навчання здоров'язбережувальним технологіям, недооцінкою викладачами важливості цього напрямку роботи.

**Дискусія.** Процес створення здоров'язбережувального освітнього середовища можна визначити як комплекс змін традиційної системи, націлених на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення життєздатності студентів і педагогів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я.

Під час діагностики стану сформованості здоров'язбережувального освітнього середовища на підставі акмеологічного підходу особливу увагу приділяють таким проблемам: закономірності розвитку й саморозвитку людини; самореалізації творчого потенціалу, потенціалу здоров'я і розвитку готовності до майбутньої професійної діяльності; суб'єктивним й об'єктивним чинникам, що сприяють і перешкоджають збереженню здоров'я, досягненню вершин професіоналізму; самоосвіта, самоорганізація і самоконтроль у галузі збереження здоров'я; самовдосконалення, самокорекція і самоорганізація своїх вчинків і дій під впливом нових вимог професії, суспільства, розвитку науки, культури; усвідомлення своїх здібностей і можливостей, достоїнств і недоліків своєї діяльності із здоров'язбереження [8; 10; 11; 12].

Здоров'язбережувальне освітнє середовище ЗВО ми розглядаємо як цілеспрямовану систему умов навчальної діяльності, що не шкодить здоров'ю; застосування активних форм і методів навчання, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу; наявність комфортної психологічної атмосфери під час навчальних занять; обізнаність педагогів і студентів зі способами збереження здоров'я та дотримання ними здоров'язбережувальної поведінки; вироблення в майбутніх фахівців ціннісного ставлення до свого здоров'я і здоров'я вихованців.

У нашому дослідженні ми визначили показники ефективності управління розвитком здоров'язбережувального освітнього середовища (рис. 1.). Зі схеми видно, що основними показниками ефективності управління здоров'язбережувальним середовищем є такі:

- динаміка захворюваності студентів, яка вказує на кінцевий результат формування здоров'язберігаючої компетенції. Динаміка зменшується – сигнал на поліпшення, погіршується – є необхідність вносити корективи у навчально-виховний процес;
- комфортність і рівень тривожності студентів ми відносимо до психологічних аспектів, які відіграють значну роль у структурі психологічного здоров'я молоді;
- працездатність студентів (фізична і розумова) є тим інтегральним показником, який вказує на спосіб життя студентів та їхню здоров'язбережувальну діяльність, яка залежить прямо від знань та умінь раціонального поєднання розумової праці з фізичною, з навчанням та відпочинком, знанням своїх біологічних ритмів, тощо;

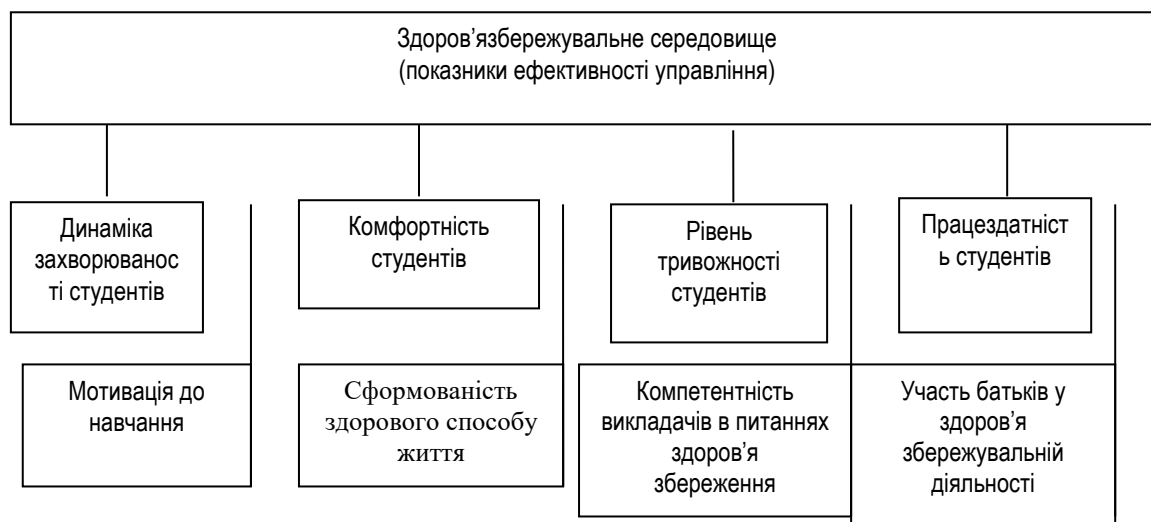


Рис. 1. Показники ефективності управління здоров'язбережувальним середовищем у вищому навчальному закладі

– компетентність викладачів у питаннях здоров'язбереження – це невід'ємна складова частина успішного формування здоров'язбережувальної компетенції студентів, адже для успішного навчання викладач має бути висококваліфікованим професіоналом;

– участь батьків у здоров'язбережувальній діяльності – важливий чинник успішного формування здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку суспільства;

– сформованість здорового способу життя – найголовніший показник, який водночас є і кінцевим результатом формування у студентів відповідної компетенції.

**Висновки.** Отже, стан сформованості здоров'язбережувального освітнього середовища ЗВО ми розглядаємо як фундамент цінностей та здоров'я студентської молоді, від якого залежить ефективність формування здорового способу життя тих, хто навчається. Стан здоров'я студента та моніторинг за ним складає вагомую частину навчально-виховного

процесу, спрямованого на розвиток здорової людини, від рівня його функціонування залежить ефективність становлення здорового студента.

В основу здоров'язбережувального освітнього середовища покладено ціннісний, когнітивний і діяльнісний компоненти. Ціннісний компонент здоров'язберігальної компетенції передбачає наявність у студентів стійкого інтересу та мотивації до здоров'язберігальної діяльності. Когнітивний компонент сприяє сформованості у студентів системи знань, умінь і навичок, що забезпечують міцний стан здоров'я. Діяльнісний компонент характеризується систематичністю занять фізичними вправами, використанням сформованих знань у самостійній роботі. Ціннісний, когнітивний і діяльнісний складники здоров'язбережувального освітнього середовища не повною мірою відповідають вимогам повноцінної здоров'язберігальної діяльності.

Методика стану сформованості здоров'язбережувального освітнього середовища розроблена на основі аналізу літературних джерел, практики роботи ЗВО, а також системного підходу як методологічної основи дослідження, що охоплює взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, принципів, педагогічних умов, методів, засобів, форм й етапів навчання.

#### Література

1. Белікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н. О. Белікова // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. праць. Вип. 37. Київ; Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2014. – С. 348–353.
2. Захожий В. В. Дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів / В. В. Захожий, О. А. Сапожник // Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6).– С. 39–42.
3. Іщук О. А. Інтерес студенток вищих навчальних закладів до фізичного виховання / О. А. Іщук, А. П. Гаврилюк, О.П. Панасюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 22. – С. 16-20.
4. Іщук О.А. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання / О.А. Іщук, О.А. Іванюк, О. О. Малімон, А. В. Бухвал // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2017. Серія: Педагогічні науки Вип. 143. – С. 277-280.
5. Іщук О.А. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / О. А. Іщук. – Луцьк, 2015. – 20 с.
6. Митчик О. П. Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в студенток ВНЗ / О. П. Митчик, О. А. Сапожник // Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – № 1 (13).– С. 40–43.
7. Савчук С. А. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу / С.А. Савчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– № 3.– С. 79–82.
8. Сапожник О. А. Фізичний розвиток студенток навчального закладу / О. А. Сапожник // Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4. С. 330 – 334.
9. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів/ А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). С. 83–87.
10. Bergier B. Factors determining physical activity of Ukrainian students / B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier // Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 2014. – Vol. 21, № 3. – S. 613–616.
11. Olena Ishchuk. Theoretical and Methodological Basics of Students' Health Retaining Competence Formation of Higher Educational Institutions / Ishchuk Olena, Tsos Anatolii // Journal of Physical Education and Sport, 2018. – Vol. 4 (44). – P. 21 – 28.
12. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. / A. Tsos, L. Sushchenko, N. Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport, 2016. – Vol.16(3). Art 159. – P. 1008 –1011.

#### References

1. Bielikova, N. O. (2014). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnix fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [From the experience of using interactive teaching methods in the training of future specialists in physical education and sports]. Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy: zb. nauk. prats. Kyiv; Vinnytsia: TOV Planer, Vyp. 37, 348 – 353.
2. Zakhoshyi, V.V., Sapozhnyk, O. A. (2009). Dozuvannia fizychnykh navantazhen dia samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy studentiv. [Dosing of physical activity for independent physical exercises of students]. Fizychno vykhovannia, sport, i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. No 2 (6). S. 39–42.
3. Ishchuk, O. A., Ivaniuk, O. A., Havryliuk, A. P., Panasiuk, O.P. (2016). Interes studentok vshchychkh navchalnykh



zakladiv do fizychnoho vykhovannia. [Interest of female students of higher educational institutions in physical education]. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport : zhurnal / ukklad. A. V. Tsos, A. I. Alosyhna. – Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, – Vyp. 22. – S. 16-20.

4. Ishchuk O.A., Ivaniuk O.A., Malimon O.O., Bukhval A.V. (2017). Formuvannia zdoroviazberezhualnogo osvitnogo seredovyscha vyshchikh navchalnykh zakladiv u protsesi fizychnoho vykhovannia. [Formation of a healthy educational environment of higher educational institutions in the process of physical education]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky Vyp. 143. – S. 277-280.

5. Ishchuk O.A. (2015). Formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentsii studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv u protsesi fizychnoho vykhovannia: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk: 13.00.02 "Teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia)" / O. A. Ishchuk. – Lutsk, – 20 s.

6. Mytchuk O. P., Sapozhnyk, O. A. (2011). Riven interesu do fizychnoi kultury y sportu v studentok VNZ. [The level of interest in physical education and sports for university female students]. Fizychno vykhovannia, sport, i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. Volyn. Nats. Un- tu im. Lesi Ukrainky, no. 1 (13), 40–43.

7. Savchuk, S. A. (2011). Analiz stanu somatychnoho zdorovia studentiv vyshchoho tekhnichnogo navchalnogo zakladu [Analysis of the state of somatic health of students of a higher technical educational institution]. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 3, 79 – 82.

8. Sapozhnyk, O. A. (2012). Fizychni rozvytok studentok navchalnogo zakladu [Physical development of female students of an educational institution]. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. Volyn. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 4, 330 – 334.

9. Tsos, A., Shevchuk, A., Kasarda, O. (2014). Rukhova aktyvnist u motyvatsiino-orientatsiakh studentiv [Motor activity in student's motivational and value orientations]. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 4 (28), 83 – 87.

10. Bergier, B., Tsos, A., Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Agricultural and Environmental Medicine. Vol. 21, no. 3, 613 – 616.

11. Ishchuk, A., Tsos, A. (2018). Theoretical and Methodological Basics of Students' Health Retaining Competence Formation of Higher Educational Institutions. Journal of Physical Education and Sport. Vol. 4 (44). P. 21 – 28.

Tsos, A., Sushchenko, L., Bielikova, N., Indyka, S. (2016). Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. Journal of Physical Education and Sport. Vol. 16(3), Art 159 pp. 1008 – 1011

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).21  
УДК 378.172:178

**Кожокар М. В.**  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича  
**Хавруняк І. В.**

викладач фізичного виховання, ВДНЗ Чернівецький індустріальний коледж, м. Чернівці

#### ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Ознайомлення зі статтею надає можливість з'ясувати зміст інноваційних технологій у фізичному вихованні. В статті висвітлено теоретичні питання провідних фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Розглянуто причини, що зумовлюють упровадження інноваційних технологій в організацію фізичного виховання студентів. Зосередити увагу на питання впровадження та доцільності використання інноваційних технологій на заняттях з фізичної культури з метою збільшення рухової активності. Стаття розкриває всі аспекти інноваційних технологій, їх різновиди та методику. Проаналізовано основні підходи до визначення понять «інновація», «інноваційні технології». Доводить доцільність використання фізкультурно-оздоровчих та комп'ютерних технологій для розвитку фізичних якостей. Окреслено нові підходи до створення більш досконалої системи мотивації студентів до занять фізичним вихованням.

**Ключові слова:** інноваційні технології; студенти, фізичне виховання рухова активність, засоби фізичного виховання, мотивація.

**Кожокар М.В., Хавруняк И.** Использование инновационных технологий в организации двигательной активности молодежи в процессе занятий физическим воспитанием. **Аннотация.** Ознакомления со статьей дает возможность выяснить содержание инновационных технологий в физическом воспитании. В статье освещены теоретические вопросы ведущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Рассмотрены причины, обуславливающие внедрения инновационных технологий в организации физического воспитания студентов. Сосредоточить внимание на вопросы внедрения и целесообразности использования инновационных технологий на занятиях по физической культуре с целью увеличения двигательной активности. Статья раскрывает все аспекты

инновационных технологий, их разновидностей и методики. Проанализированы основные подходы к определению понятий «инновация», «инновационные технологии». Доказывает целесообразность использования физкультурно-оздоровительных и компьютерных технологий для развития физических качеств. Определены новые подходы к созданию более совершенной системы мотивации студентов к занятиям физическим воспитанием.

**Ключевые слова:** инновационные технологии; студенты, физическое воспитание двигательная активность, средства физического воспитания, мотивация.

**Kozhokar Maryna, Khavruniak Ihor. The use of innovative technologies in the organization of motor activity of young people in the process of physical education.** Reading the article provides an opportunity to find out the content of innovative technologies in physical education. The article highlights the theoretical issues of leading experts in the field of physical culture and sports. The reasons for the introduction of innovative technologies in the organization of physical education of students are considered. Focus on the introduction and feasibility of using innovative technologies in physical education classes to increase physical activity. The article reveals all aspects of innovative technologies, their varieties and methods. The main approaches to the definition of "innovation", "innovative technologies" are analyzed. Proves the feasibility of using fitness and computer technology for the development of physical qualities. New approaches to creating a better system of motivating students to engage in physical education are outlined.

**Keywords:** innovative technologies; students, physical education physical activity, means of physical education, motivation.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Враховуючи сучасний темп життя і розвиток технологій, традиційна система проведення занять з фізичного виховання є неефективною й повною мірою не виконує основні завдання, відповідно до закону України «Про освіту», тому впровадження й використання інноваційних технологій дає змогу студентів оволодіти переліком компетенцій, що відповідають освітнім вимогам на вищому рівні. Адаптація до життя молодого покоління та зниження рівня фізичної підготовки значною мірою пов'язуються із недостатньою руховою активністю. Отже, саме нові засоби та раціональні методи фізичного виховання, які ми виокремлюємо як інноваційні (новітні) технології фізичного виховання і як такі, що дозволяють вирішувати поставлені завдання щодо покращення показників рухової активності серед студентської молоді. Тому, як зазначають науковці застосування інновацій в системі фізичного виховання **мають на меті вирішення актуальної проблеми**, позитивно впливати безпосередньо на збільшення рухової активності студентської молоді та дотримання здорового способу життя, підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проаналізувавши чималу кількість літературних джерел присвячених питанню використання інформаційних технологій у навчальному процесі, зокрема у фізичному вихованні, присвячено дисертаційні дослідження багатьох учених: Д. Васильєва, С. Гур'єва, Л. Заневської, Р. Клопова, І. Циби [2; 5], Г. Генсерук, Г. Дробініна, С. Козлова та ін. [1; 4]. Важливий внесок в обґрунтування ролі інноваційних технологій у сучасному навчанні зробили О. О. Грецько, Л. І. Скалій, Т. А. Бабенко, О. Токменко.

Тракування та характеристика інноваційних технологій у галузі фізичної культури представлені у роботах Л. Вікторова, З. Абасова, В. Ашаніна, Я. Белькасема, С. Єрмакова, Л. Іващенко, І. Огірко та ін. Дослідниками запропоновано широкий спектр комп'ютерних програм для багатьох напрямів фізичного виховання, які мають оздоровчу, навчальну та тренувальну спрямованість. Автори доводять, що використання інноваційних технологій у галузі фізичного виховання і спорту сприяє активній діяльності вчителя й учнів, якісному засвоєнню навчального матеріалу та активізує навчальний процес в цілому [3; с.108]. **Мета статті.** Головна мета цієї роботи розкрити та проаналізувати проблему застосування інноваційних технологій для покращення рухової активності студентської молоді на заняттях з фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Причинами необхідності створення інноваційних технологій у галузі фізичного виховання в педагогічних університетах є незадовільний стан фізичного здоров'я та рухової активності студентської молоді; поява нового програмного забезпечення, надасть можливість покращити розвиток фізичних якостей студентів; інтегрування наукових досягнень і обмін інформацією щодо фізичного виховання; переосмислення історичної спадщини з питань фізичного виховання молоді в Україні та інших країнах.

Проведене дослідження Петренко Н.В. дає підстави стверджувати, що загрозливе зростання захворюваності серед учнівської молоді, зниження її фізичної та розумової працездатності на тлі дефіциту рухової активності й послаблення інтересу до занять фізичною культурою за останні десятиліття нестримно зростає. За оцінками спеціалістів, майже 75% хвороб у дорослого населення є наслідком умов життя в дитинстві й у молодому віці, більше ніж 50% студентів мають незадовільну фізичну підготовленість [10]. Виходячи із вище вказаного, можна констатувати, що метою діяльності викладачів фізичного виховання у ЗВО має стати створення сприятливих умов для формування в студентів навичок самовдосконалення, що базуються на основі виховання особистісної мотивації, інтересу до фізичного виховання і стану власного здоров'я. На сучасному етапі розвитку суспільства інформаційно-комунікаційні технології набули широкого застосування у більшості видів людської діяльності. Інноваційні технології у сучасній науковій літературі розглядаються як процесуально структурована сукупність прийомів і методів, спрямованих на вивчення, актуалізацію та оптимізацію інноваційної діяльності у результаті якої створюються нововведення, які визивають якісні зміни. Також у широкому значенні «інновація» – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень. На думку Вихляєва Ю.М. під інноваційними слід розуміти такі педагогічні технології, що передбачають глибоке перетворення процесу навчання. Тобто змінюють сутність та інструментальнозначущі властивості, найбільш

важливими з яких є цільова орієнтація навчального процесу, форма, зміст, педагогічні умови та методи навчального процесу, взаємодія педагога і студента у ході навчання, яка набирає характер творчої співпраці.

На сучасному етапі саме інноваційна діяльність є одним із найперспективніших напрямків покращення процесу фізичного виховання, оскільки дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки студентів. А технології у фізичному вихованні – це взаємопов'язана упорядкована сукупність оптимальних та ефективних засобів, методів і прийомів, спрямованих на забезпечення планованого спортивного результату або показника фізичної підготовленості під метрологічним лікарсько-педагогічним контролем. Фізична культура являє собою мультидисципліну і потребує використання різноманітних вербальних та невербальних, аудіо- та відеозасобів. Саме їм відводиться важлива роль у процесі організації навчального процесу. Засоби мультимедіа-технологій допомогли створити новий вид дидактичного матеріалу – електронний гіпертекст, де теоретичний матеріал підкріплюється ілюстрованим, що включає малюнки, таблиці, анімацію та відео. А мультимедійні програми мають поліфункціональне призначення і в процесі організації навчального процесу можуть виконувати різноманітні функції. До інноваційних технологій у фізичному вихованні належать ІКТ та здоров'язбережні технології. Використання інформаційних комп'ютерних технологій (ІКТ) у позааудиторній діяльності й на заняттях робить предмет фізичного виховання сучасним. Складниками ІКТ є електронний, програмний та інформаційний компоненти, спільне функціонування яких дає змогу виконувати завдання, що зумовлені розвитком сучасного суспільства.

Здоров'язбережні освітні технології є найбільш значущими з усіх технологій за ступенем впливу на здоров'я студентів, оскільки засновані на вікових особливостях пізнавальної діяльності, оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень, навчанні в малих групах, використанні наочності й поєднанні різних форм надання інформації. Крім того програмні та апаратні засоби використовуються для забезпечення проведення спортивних змагань. Покращенню організації навчального процесу з фізичної культури сприяють і спортивні інтернет-ресурси, які дозволяють оперативно одержувати актуальну інформацію про події та досягнення в спорті. Для кращої картини, наводимо декілька популярних українських та зарубіжних спортивних ресурсів: спортивне інформаційно-аналітичне видання (<http://www.sport.com.ua>); «Чемпіон»: інтернет-видання (<http://www.champion.com.ua>); ресурс, присвячений футболу (<http://www.football.ua>); ресурс, присвячений боксу (<http://www.boxnews.com.ua>); «Спорт обоз» (<http://sport.oboz.ua>); спортивний портал (<http://www.sport.ru>); «Євроспорт» (<http://www.eurosport.ru>).

Інформаційні технології мають досить високу дидактичну ефективність, забезпечують інтерес до навчального предмета та сприяють формуванню теоретичних та методичних аспектів з фізичної культури. Застосування особистісно зорієнтованих методів виховання на заняттях сприяють покращенню фізичної підготовленості та рухової активності студентів у процесі обов'язкових, секційних та самостійних занять. Діяльність студентів повинна обов'язково включати рухову активність та процес здобуття знань з предмета «Фізичне виховання». Знання з предмета допомагають правильно використовувати весь арсенал фізичних вправ, природних сил та гігієнічних факторів відповідно до системи гартування. Значний вклад в організацію фізичного виховання студентської молоді приносять і сучасні фізкультурно-оздоровчі технології. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, що розробляє основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Слід зазначити, що однією з умов ефективності застосування названих технологій є забезпечення всіх студентів на заняттях інвентарем, надання змоги кожному займатись на своєму приладі. Лише в такий спосіб можна забезпечити необхідне фізичне навантаження та збільшити рухову активність, підійти диференційовано до кожного, підтримувати його інтерес протягом усього заняття.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** Отже, саме нові засоби та раціональні методи фізичного виховання ми виокремлюємо як інноваційні (новітні) технології фізичного виховання і як такі, що дозволяють вирішувати поставлені завдання та відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Застосування інноваційних технологій фізичного виховання студентів на національних традиціях таких форм роботи, як заняття з фізичного виховання, змагання, спортивні та рухливі ігри, елементи єдиноборств, заняття психофізичним тренуванням, атлетична гімнастика, самостійні заняття загартовуванням й дихальними вправами, заняття з оздоровчого фітнесу, танців і т. д. та значно збільшить рівень рухової активності. **Подальші дослідження передбачають** подальший пошук додаткових інноваційних технологій з фізичного виховання для покращення рівня рухової активності студентів.

#### Література

1. Вихляев Ю. М. Організаційні особливості та умови переходу на секційну форму фізичного виховання у вищих навчальних закладах. / Ю. М. Вихляев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2012. – № 1. – С. 10-15.
2. Горбунов С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С. А. Горбунов, С. С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33-35.
3. Городинський С. Використання інноваційних технологій у галузі фізичного виховання як засіб покращення організації навчального процесу / С. Городинський, Л. Ібрагімова, С. Ібрагімова, Н. Куліш // Нова педагогічна думка. – 2014. – № 1. – С. 108-110.
4. Гринчук А., Чехівська Ю. Застосування інноваційних технологій як засобу підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами.//А. Гринчук, Ю. Чехівська// Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – № 20 (2018). –С 145-150.
5. Демеха С.О. Удосконалення занять з фізичного виховання студентів ВНЗ засобами інноваційних технологій / С.О. Демеха, В.Ю. Гаєвий, А.В. Серветник // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія №15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2013. – Випуск 7(33).

6. Королінська С.В. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів. // С.В. Королінська// Режим доступу: [https://dspace.nuph.edu.ua/123456789/14868/1/Korolinska\\_com-71-72.pdf](https://dspace.nuph.edu.ua/123456789/14868/1/Korolinska_com-71-72.pdf).

7. Леоненко А. В. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді / А. В. Леоненко, А. Д. Красілов // Молодий вчений. – 2017. – № 3.1. – С. 190-193.

8. Маринич В. Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Вікторія Леонідівна Маринич; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 20 с.

9. Навчальний посібник: «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» / за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; – КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. – 2018 – 543 с.

10. Петренко Н.В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.

11. Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan (2018). Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical Education. Journal of Physical Education and Sport, (4), pp. 1939–1944.

12. Ivan Vaskan, Yuriy Moseychuk, Andrii Koshura, Maryna Kozhokar, Oleksandra Tsybanyuk, Olena Yarmak, Yaroslav Galan. Comparative analysis of indicators of the morpho-functional condition of the young men aged 15-16 years during the process of physical education. Journal of Physical Education and Sport, 2018. 18(4), Art 375, pp. 2504–2508.

13. Yurii Paliichuk, Maryna Kozhokar, Larisa Balatska, Olena Moroz, Olena Yarmak, Yaroslav Galan. Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. Journal of Physical Education and Sport, 2018. 18 (Supplement issue 4), Art 281, pp. 1907–1911.

#### References:

1. Vykhliaiev Yu. M. (2012). Orhanizatsiini osoblyvosti ta umovy perekhodu na sektsiinu formu fizychnoho vykhovannia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia, (1), 10-15.

2. Horbunov S. A. (2010). Realyzatsiia unnovatsiionnykh podkhodov v systeme fizycheskoho vospityania. Teoriia y praktyka fizycheskoi kultury, (5), 33-35.

3. Horodynskiy S., Ibrahimova L., Ibrahimova S., Kulish N. (2014) Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii u haluzi fizychnoho vykhovannia yak zasib pokrashchennia orhanizatsii navchalnoho protsesu. Nova pedahohichna dumka, (1), 108-110.

4. Hrynychuk A., Chekhivska Yu. (2018). Zastosuvannia innovatsiinykh tekhnolohii yak zasobu pidvyshchennia motyvatsii studentiv do zaniat fizychnymy vpravamy. Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu. Seria: Pedahohika, (20), 145-150.

5. Demekha S.O., Halevyi Yu.V., Servetnyk A.V. (2013) Udoskonalennia zaniat z fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ zasobamy innovatsiinykh tekhnolohii. Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seria №15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 7(33).

6. Korolinska S.V. Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv Vylucheno z dostupu: [https://dspace.nuph.edu.ua/123456789/14868/1/Korolinska\\_com-71-72.pdf](https://dspace.nuph.edu.ua/123456789/14868/1/Korolinska_com-71-72.pdf).

7. Leonenko A. V., Krasilov A.D. (2017) Zastosuvannia innovatsiinykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni ditei ta molodi. Molodyi vchenyi, (3.1), 190-193.

8. Marynych V. L. (2014). Innovatsiini pidkhody v orhanizatsiionomu zabezpechenni fizkulturno-ozdorovchoi roboty u pozashkilnykh navchalnykh zakladakh ( avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. ta sportu). Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy. – K., Ukraina.

9. Vykhliaieva Yu. M. Navchalnyi posibnyk: «Innovatsiini tekhnolohii fizychnoho vykhovannia studentiv (2018), Kyiv : KPI im. Ihoria Sikorskoho.

10. Petrenko N.V. (2015). Optymizatsiia fizychnoi ta rozumovoi pratsezdattosti studentiv ekonomichnykh spetsialnostei zasobamy akvafitnesu (avtoref. dys. ... kand. nauk ). Kyiv, 20.11. Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan (2018). Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical Education. Journal of Physical Education and Sport, (4), pp. 1939–1944.

11. Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan (2018). Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical Education. Journal of Physical Education and Sport, (4), pp. 1939–1944.

12. Ivan Vaskan, Yuriy Moseychuk, Andrii Koshura, Maryna Kozhokar, Oleksandra Tsybanyuk, Olena Yarmak, Yaroslav Galan. Comparative analysis of indicators of the morpho-functional condition of the young men aged 15-16 years during the process of physical education. Journal of Physical Education and Sport, 2018. 18(4), Art 375, pp. 2504–2508.

13. Yurii Paliichuk, Maryna Kozhokar, Larisa Balatska, Olena Moroz, Olena Yarmak, Yaroslav Galan. Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. Journal of Physical Education and Sport, 2018. 18 (Supplement issue 4), Art 281, pp. 1907–1911.



DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).22  
УДК 615.8:613.711

Козік Н. М.  
ст. викладач,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
Стратійчук Н. А.,  
ст. викладач,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
Макогончук І. О.,  
студентка,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ РОБОТИ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ У ВІДНОВЛЕННІ ПАЦІЄНТІВ З ПОПЕРЕКОВИМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ

Стаття присвячена роботі фізичних терапевтів у комплексному фізіотерапевтичному відновленні при остеохондрозі поперекового відділу хребта з переважанням неврологічної симптоматики. В процесі дослідження вивчалися літературні джерела та дані медичних карт пацієнтів; проводилися опитування та обстеження хворих, фізіотерапевтичне тестування, статистична обробка даних. Була складена і апробована реабілітаційна програма. В програмі відновлення використовувалися фізіотерапевтичні засоби, масаж, лікувальна фізкультура, прийоми мануальної терапії, тейпування.

Використання запропонованого комплексу відновлення на амбулаторному етапі реабілітації дало позитивний ефект: зменшилися больові відчуття, збільшилася рухливість хребта та сила м'язів, покращилися рефлекси. У пацієнтів основної групи спостерігалися значно кращі результати, порівняно з контрольною.

Фахівці з фізичної терапії повинні постійно проводити пошук варіантів вдосконалення комплексів реабілітації пацієнтів, розробляти нові варіанти програм корекційно-оздоровчого впливу і впроваджувати у практику відновлення. Такі програми можуть бути використані як із практичною, так і з навчальною метою для підвищення кваліфікації фізичних терапевтів.

**Ключові слова:** остеохондроз, фізичний терапевт, корінцевий синдром, відновлення, лікувальна фізкультура, масаж, постізометрична релаксація.

**Козік Н. Н., Стратійчук Н. А., Макогончук И. А. Некоторые аспекты работы физических терапевтов в восстановлении пациентов с поясничным остеохондрозом.** Статья посвящена работе физических терапевтов в комплексном физиотерапевтическом восстановлении при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника с преобладанием неврологической симптоматики. В процессе исследования изучались литературные источники и данные медицинских карт пациентов; проводились опрос и обследование больных, физиотерапевтическое тестирование, статистическая обработка данных. Была составлена и апробирована реабилитационная программа. В программе восстановления использовались физиотерапевтические методы, массаж, лечебная физкультура, мануальная терапия, тейпирование.

Использование предлагаемого комплекса восстановления на амбулаторном этапе реабилитации дало положительный эффект: уменьшились болезненные ощущения, увеличилась подвижность позвоночника, и мышечная сила. У пациентов основной группы результаты были значительно лучше, по сравнению с контрольной группой.

Специалисты физической терапии должны постоянно вести поиск вариантов усовершенствования комплексов реабилитации пациентов, разрабатывать новые варианты программ корекционно-оздоровительного влияния и внедрять их в практику восстановления. Такие программы могут быть использованы как с практической, так и с учебной целью для повышения квалификации физических терапевтов.

**Ключевые слова:** остеохондроз, физический терапевт, корешковый синдром, восстановление, лечебная физкультура, массаж, постизометрическая релаксація.

**Kozik N., Stratiichuk N., Makohonchuk I. Certain aspects of the work of physical therapist in the course of comprehensive rehabilitation of patients with lumbar osteochondrosis.** The article analyzes the work of physical therapists during the complex physiotherapeutic treatment of lumbar spine osteochondrosis with predominantly neurological symptoms. In the course of this research the following approaches have been utilized: study of literary sources regarding the given problem, analysis of medical history data of the patients, conducting of polls, as well as somatoscopic, somatometric and neurological examinations; physiotherapeutic tests, application of mathematical statistics method, developing of a rehabilitation program, its approbation and drawing of conclusions.

The rehabilitation program in question made use of such physiotherapeutic tools as electrophoresis with novocaine, alternated with diadynamotherapy, followed by massage and physical therapy with static and dynamic exercises, as well as traction and postisometric relaxation techniques, taping of the lumbar region.

The use of the proposed rehabilitation complex during the outpatient stage of treatment has yielded positive results. At the end of the experiment, the patients significantly improved their spine mobility, muscle strength, tendon reflexes, as well as

experienced decreased pain sensation and body weight. Patients in the main group demonstrated better results than those in the control group.

The formation process of the rehabilitation branch of medical care requires dynamic changes, that are dictated by the requirements of the time. Physical therapy specialists should be in constant search for options to improve patient rehabilitation systems, develop new options for correctional programs and implement them in the rehabilitation practice. Such programs can be used for both practical and educational purposes, as to improve the skills of physical therapists.

**Key words:** osteochondrosis, physical therapist, radicular syndrome, recovery, therapeutic exercise, massage, postisometric relaxation.

**Постановка проблеми.** Остеохондроз є однією із найрозповсюдженіших патологій, яка характеризується дистрофічними змінами у кістковій та хрящовій тканині. Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) біль, пов'язаний з остеохондрозом є другою за частотою причиною звернень пацієнтів до лікарів після гострих респіраторних захворювань. Хронічний больовий синдром, пов'язаний з остеохондрозом відзначає близько 30% дорослого населення. Найчастіше остеохондроз діагностують у 30-45 років, тобто в період активної трудової діяльності. Проте, останнім часом, перші прояви остеохондрозу хребта визначаються інструментальними дослідженнями вже у віці 12-18 років [4].

Згідно тверджень, поданих у роботі Р. Валецької та О. Петрика: "В основі захворювання – своєрідне порушення обміну речовин організму, тобто розлади процесів засвоєння речовин, які потрапляють до організму та їх видалення, унаслідок яких виникають зміни форми хребців і міжхребцевих дисків. Звичайно, при цій недозі страждають різні системи організму, але найуразливішими є обмінні порушення, що спостерігаються в шийному й поперековому відділах хребта. Зміни, насамперед, стосуються шийного та поперекового відділів. Вони спочатку проходять у хрящових дисках, які розміщені між хребцями, та частково – тілах самих хребців"[2].

Зношування та руйнування хряща із зменшенням товщини міжхребцевих дисків спричиняє збільшення навантаження на міжхребцеві суглоби хребта, на зв'язки і на кісткову тканину хребців. Це призводить до компенсаторних реакцій у вигляді розростань по краю тіл хребців та міжхребцевих суглобів

Остеохондроз – це не «відкладення солей», а руйнування хрящової тканини з кістковими розростаннями в хребцях – остеофітами та змінами в оточуючих тканинах. В результаті перенапруги зв'язок можуть виникати деформації хребта із втратою його рухливості, ураження нервів та спинного мозку. Все це може призвести до інвалідності [3].

На думку Пасічник В. М.: "Сьогодні серед захворювань опорно-рухового апарату, захворювання остеохондрозом є одним з актуальних недуг нашого суспільства. Під впливом негативних факторів в хребті відбувається повільне руйнування хрящів, міжхребцевих дисків, ослаблення м'язів і зв'язок. Тому в лікуванні і профілактиці загострень остеохондрозу попереково-крижового відділу хребта вагоме місце займає лікувальна фізична культура. Вона сприяє зміцненню та покращенню стану м'язів, покращенню крові і лімфообігу, виробленню компенсаторно-приспосувальних механізмів, які направлені на відновлення порушеної цим захворюванням рівноваги у руховому хребетному сегменті" [6].

У боротьбі з дистрофічними змінами у хрящовій тканині хребта та їхніми наслідками недостатньо послуговуватися тільки медикаментозними засобами. Важливу роль у ній відіграють засоби відновлювальної терапії здатні покращити фізичну та соціальну активність, а також якість життя пацієнтів. Правильний добір засобів реабілітації, порядку та техніки їх застосування, який належить до компетенції фізичних терапевтів, дає змогу зменшити медикаментозне навантаження та запобігти важким ускладненням у пацієнтів з остеохондрозом.

**Метою дослідження** було теоретичне обґрунтування та практичне підтвердження ефективності використання фізіотерапевтичного комплексу засобів відновлення підбраного для пацієнтів з поперековим остеохондрозом із переважанням корінцевого синдрому.

**Матеріали дослідження.** В процесі дослідження проводилися вивчення та узагальнення літературних джерел щодо обраної проблеми, використовувалися такі методи, як аналіз медичних карт пацієнтів, спостереження, анкетування; соматоскопічні, соматометричні та функціональні дослідження; фізіотерапевтичне тестування, метод математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 40 осіб із остеохондрозом поперекового відділу хребта з переважанням корінцевого синдрому віком 45-60 років. Реабілітаційна терапія проводилася двома курсами по 10 днів, з інтервалом в 2 тижні. Пацієнти були поділені пополам на експериментальну та контрольну групи. Експериментальна група пройшла запропонований комплекс реабілітації. До контрольної групи ввійшли пацієнти, які пройшли відновлення за звичною методикою закладу, яка передбачала курс діадинамотерапії, масажу та ЛФК.

Учасники дослідження попередньо проходили обстеження та курс консервативної терапії в умовах стаціонару. В усіх хворих відзначався хронічний біль в поперековій ділянці, який посилювався при фізичних навантаженнях. Переважали неврологічні синдроми: обмеження рухів і порушення чутливості в попереково-крижовій ділянці, зниження колінних та ахілових сухожильних рефлексів, зниження сили м'язів нижніх кінцівок. За даними виписок з історій хвороби на госпітальному етапі пацієнти отримували медикаментозну терапію, масаж та фізіотерапевтичні процедури (ампліпульстерапію, електрофорез, ультразвукову терапію, озокерит). Усім хворим було рекомендовано продовжити курс фізіотерапевтичного відновлення в поліклінічних умовах.

Пацієнти експериментальної групи амбулаторно проходили реабілітацію згідно запропонованого комплексу. В програму корекції були введені прийоми мануальної терапії: тракція та постізометрична релаксація, лікувальна фізкультура статичного та динамічного спрямування, масаж та тейпування поперекового відділу хребта та нижніх

кінцівок.

Курс лікувальної фізкультури передбачав посилення частки вправ з елементами розтягування. Перед виконанням вправ хворим проводилися фізіотерапевтичні процедури: електрофорез з новокаїном і діадинамотерапія почергово через день. Крім того кожен з них пройшов курс масажу на ділянки нижніх кінцівок та попереково-крижову зону з акцентом на вібраційні прийоми. Після нього виконувалися прийоми мануальної терапії. При їх використанні дотримувалися чергування тракційних прийомів в один день та постізометричної релаксації наступного дня. Почергово проводилися також комплекси з переважанням вправ статичного характеру для розтягування м'язів спини та з акцентом на динамічний комплекс відповідно через день.

Усім пацієнтам було рекомендовано між амбулаторними курсами фізичної терапії самостійно виконувати в домашніх умовах аутоімобілізацію та комплекс вправ, запропонованих реабілітологом, а також дотримуватись активного способу життя. Між курсами відновлення пацієнтам накладали тейпи на поперекову ділянку та нижні кінцівки.

За характером болю в основній та контрольній групі до експерименту розподіл пацієнтів мав невеликі відмінності. Проте динаміка характеру болю після виконання реабілітаційної програми показала вищу ефективність відновлення в основній групі. Зокрема, в основній групі спостерігалось зниження болю до повної відсутності у 65% пацієнтів, а у контрольній – повністю пройшли болі тільки у 40 % пацієнтів. В обох групах перестали відзначатися «помірний біль у стані спокою і сильний біль при рухах» та «сильний біль у стані спокою і при рухах».

Суттєве зменшення болю в категорії «легкий біль у стані спокою, помірний біль при рухах» відзначалося в основній групі на 86% а в контрольній групі спостерігалось зниження на 63%.

Під впливом виконання реабілітаційного комплексу також прослідковувалась позитивна динаміка клінічних змін. До виконання програми відновлення у пацієнтів спостерігалось зниження поверхневої чутливості в ділянці нижніх кінцівок та сухожилкових рефлексів з боку ураження, відзначалися позитивні симптоми Лассега та Бехтерева, кульгавість, тимчасова втрата працездатності. Вкінці відновлення спостерігалось значне покращення стану пацієнтів основної групи та відносно менше у контрольній групі. В експериментальній групі відсоток покращення за різними ознаками коливався у діапазоні від 50 до 90%, а у контрольній – від 35 до 65%

У здорових людей показниками максимальної рухливості хребта згідно даних А. Н. Белової є: згинання – 40 °, розгинання – 10 °, нахили вправо та вліво – по 35° [1].

При первинному обмеженні пацієнтів обох груп визначалося значне обмеження рухливості хребта по всіх напрямках руху: згинання, розгинання, нахили вправо та вліво. Після проведеного курсу реабілітації рухливість хребта пацієнтів істотно поліпшилася. Середні показники кута згинання в основній групі збільшилися від 21,4+0,6° до 32,4+1,5°, в контрольній – від 21,3+0,8° до 26,3+1,8°; середній кут розгинання в експериментальній групі збільшився від середніх величин 19,7+1,2° до 29,7+0,9°, а в контрольній – від 18,4+1,3° до 20,4+1,1°. Динаміка середніх величин кутів нахилу вправо та вліво в основній групі була від 24,6+1,2° до 31,1+1,2°, та від 24,7+1,2° до 27,2+1,2° відповідно, а в контрольній групі від 22,7+1,1° до 28,9+0,8° при нахилах вправо та від 21,4+0,8° до 22,5+1,0° – вліво. Таким чином, збільшення амплітуди рухів поперекової ділянки хребта в основній групі було значно кращим, порівняно з контрольною, що підтверджує ефективність запропонованої методики відновлення.

**Висновки.** В ході роботи обґрунтовано можливість застосування певного поєднання та порядку проведення фізіотерапевтичних процедур, прийомів мануальної терапії у поєднанні з масажем, використанням тейпів, статичними та динамічними вправами з елементами розтягування м'язів спини, які сприяють зменшенню болю, відновленню рухових потреб та працездатності. Результати дослідження підтверджують ефективність застосування методів у поєднанні, запропонованому у програмі реабілітації.

Процес становлення реабілітаційного напрямку медичної допомоги потребує динамічних змін, які диктуються вимогами часу. Фізична терапія передбачає постійний процес пошуку варіантів вдосконалення комплексів реабілітації пацієнтів. У програмах корекційно-оздоровчого впливу розробляються нові поєднання методик, які впроваджуються у практику відновлення. Такі програми можуть бути використані також з навчальною метою для підвищення кваліфікації фізичних терапевтів.

#### Література

1. Белова А. М. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / Белова А. М. – Москва: Антидор, 2002. – 440 с.
2. Валецька Руслана Остеохондроз, профілактика, застосування лікувальної фізичної культури / Валецька Руслана, Петрик Омелян // Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2015. – С. 145–150
3. Данилов І.М. Остеохондроз для професійного пацієнта / Данилов І.М.. – К.: Аллатра, 2013. – 416 с.
4. Кальонова І. В. Лікувальна фізична культура і масаж у реабілітації хворих з вертеброгенними радикулопатіями / Кальонова І. В., Кузнецов А. О. // Вісник Запорізького національного університету. – 2015. – С.109–116
5. Копчинська Ю. В. Кінезіотейпування у фізичній терапії хворих з міжхребцевими грижами поперекового відділу хребта / Копчинська Ю. В., Глиняна О. О., Стецяк П. М. // Журнал "Молодий вчений": – 2018. – С. 247.
6. Пасічник В. М. Лікувальна фізична культура як складова фізичної реабілітації при остеохондрозі попереково-крижового відділу хребта / Пасічник В. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – С. 75–79

#### Referens

1. Belova A. M. Shkaly, testy u oprosnyky v medytsynskoi reabyltatsyy / Belova A. M. – M: Antydor, 2002. – 440 s.

2. Valetska Ruslana Osteokhondroz, profilaktyka, zastosuvannia likuvalnoi fizychnoi kultury / Valetska Ruslana, Petryk Omelian // Likuvalna fizychna kultura, sportyvna medytsyna u fizychna reabilitatsiia Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zbirnyk naukovykh prats. – 2015. – S. 145–150

3. Danylov Y.M. Osteokhondroz dlia professionalnogo patsyenta / Danylov Y.M. – K.: Allatra, 2013. – 416 s.

4. Kalonova I. V. Likuvalna fizychna kultura i masazh u reabilitatsii khvorykh z vertebrohennymy radykulopatiiami / Kalonova I. V., Kuznietsov A. O. // Visnyk Zaporizkoho natsionalnogo universytetu. – 2015. – S. 109–116

5. Kopochynska Yu. V. Kinezioteipuvannia u fizychnii terapii khvorykh z mizhkhrebtsevymy hryzhamy poperekovoho viddilu khrebtu / Kopochynska Yu. V., Hlyniiana O. O., Stetsiak P. M. // Zhurnal "Molodyi vchenyi": – 2018. – S. 247.

6. Pasichnyk V. M. Likuvalna fizychna kultura yak skladova fizychnoi reabilitatsii pry osteokhondrozi poperekovoho kryzhovoho viddilu khrebtu / Pasichnyk V. M. // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2010. – S. 75–79.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).23

УДК 615.838:[616.98:578.834]-036.86

**Корнєєва В.О.,**

**студентка кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна**

**Зендик О.В.,**

**старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна**

**Зінченко Н. М.**

**к. н. з фіз. в. і с., доцент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії з курсом фізичного виховання  
Івано-Франківський національний медичний університет, м. Івано-Франківськ, Україна**

#### **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЗАСОБАМИ ЛІКУВАЛЬНОГО ПЛАВАННЯ ТА АКВАФІТНЕСУ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕНОСИЛИ COVID-19**

Епідемія Covid-19 уже увійшла в історію як надзвичайна ситуація міжнародного значення. Реабілітація після даної хвороби потрібна кожному. Адже у всіх пацієнтів після хвороби спостерігається слабкість, головний біль, задишка, підвищена пітливість і пригнічений настрій. Цей симптомокомплекс має умовну назву «постковідний синдром».

Одними із найважливіших засобів реабілітації після коронавірусу є лікувальне плавання та аквафітнес. Регулярні заняття у воді поліпшують обмін речовин, виробляють правильний ритм дихання, нормалізують частоту дихання та скорочувальну здатність серця, позитивно впливають на опорно-руховий апарат та нервову систему, що допомагає швидше відновитися після хвороби та мінімізувати наслідки захворювання.

Отримані результати підтверджують, що лікувальне плавання та аквафітнес надають позитивний вплив на усі системи організму, а також поліпшують його загальний стан, що сприяє повному відновленню після захворювання.

**Ключові слова:** Covid-19, реабілітація, лікувальне плавання, аквафітнес.

**Корнєєва В.А., Зендик А.В., Зінченко Н. М. «Физическая реабилитация средствами лечебного плавания и аквафитнеса лиц, которые перенесли Covid-19».**

Эпидемия Covid-19 уже вошла в историю, как чрезвычайная ситуация международного значения. Реабилитация после данной болезни нужна каждому. Ведь у всех пациентов после болезни наблюдается слабость, головная боль, одышка, повышенная потливость и подавленное настроение. Этот симптомокомплекс имеет условное название «постковидный синдром».

Одними из важнейших средств реабилитации после коронавируса является лечебное плавание и аквафитнес. Регулярные занятия в воде улучшают обмен веществ, производят правильный ритм дыхания, нормализуют частоту дыхания и сократительную способность сердца, положительно влияют на опорно-двигательный аппарат и нервную систему, что помогает быстрее восстановиться после болезни и минимизировать последствия заболевания.

Полученные результаты подтверждают, что лечебное плавание и аквафитнес оказывают положительное влияние на все системы организма, а также улучшают его общее состояние, что способствует полному восстановлению после заболевания.

**Ключевые слова:** Covid-19, реабилитация, лечебное плавание, аквафитнес.

**Kornieieva Viktoriia, Zandyk Olena, Zinchenko Nataliia. "Physical rehabilitation by means of therapeutic swimming and aquafitness of people who was ill with Covid-19".**

The Covid-19 epidemic has already gone down in history as an emergency of international importance. Everyone needs rehabilitation after this disease. Because all patients after the disease have weakness, headache, shortness of breath, excessive sweating and depressed mood. This symptom complex is conditionally called "post covid syndrome".



*One of the most important means of rehabilitation after coronavirus is therapeutic swimming and aquafitness. Regular exercise in the water improves metabolism, produce the correct rhythm of breathing, normalize respiratory rate and contractile ability of the heart, have a positive effect on the musculoskeletal system and nervous system which helps to recover faster from illness and minimize the consequences of the disease.*

*The results confirm that therapeutic swimming and aquafitness have a positive effect on all body systems, as well as improve its overall condition, which contributes to full recovery after the disease.*

**Keywords:** Covid-19, rehabilitation, therapeutic swimming, aquafitness.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** У 2019-2020 рр. світом поширилася пандемія вірусної інфекції Covid-19, яка охопила майже увесь світ і стала найактуальнішою проблематикою сьогодення. Відновлення після коронавірусу необхідне кожному пацієнту незалежно від ступеня тяжкості захворювання. Реабілітацію необхідно починати як можна раніше з урахуванням усіх індивідуальних особливостей пацієнта. Мультидисциплінарна команда розробляє індивідуальний план реабілітаційної програми, в яку входить комплекс процедур: лікувальна гімнастика, дихальна гімнастика з застосуванням респіраторних тренажерів, лікувальне плавання, масаж, психо- і дієтотерапія, фізіотерапія, включаючи інгаляції, електро- і магнітотерапію, вібротерапію, гіпербаричної оксигенації, рефлексотерапію і т. д.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними останніх досліджень коронавірусна інфекція характеризується широким тропізмом і може вражати крім дихальних шляхів печінку, кишечник, нирки, нервову систему, серце та очі.

Згідно висновків Китайської національної комісії з охорони здоров'я, повідомляється, що у деяких пацієнтів з Covid-19 може розвиватися стенокардія і аритмія. Негативний вплив коронавірусу на серце у частини пацієнтів також підтвердило дослідження, яке проводилося при лікарні Женьмін Уханського університету. Було встановлено, що серед 416 госпіталізованих пацієнтів у 19% були ознаки пошкодження серця [2].

Довгострокові ускладнення Covid-19, викликані самим вірусом або спричиненим ним запаленням, можуть виражатися у зниженні уваги, концентрації і пам'яті, а також дисфункції периферичних нервів. Пацієнти, що одужали, часто мають підвищені показники депресії і тривоги, відчувають посттравматичний стрес. Втрата нюху (аносмія) та смаку (агезія) вважаються характерними симптомами Covid-19, ураження слизової оболонки носоглотки, передбачає залучення до патологічного процесу нюхового нерва або відповідних відділів центральної нервової системи. Не можна виключити, що при Covid-19 може бути ураженим нервово-рецепторний апарат шлунково-кишкового тракту. Симптоми з боку шлунково-кишкового тракту можуть виявлятися вже на ранніх стадіях захворювання і такі прояви як нудота, блювота й діарея можуть бути одним із перших симптомів, а в деяких випадках можуть навіть з'явитися раніше, ніж лихоманка або респіраторні симптоми.

Усе більше даних з'являється із Китаю, а також з Італії про те, що пацієнти, у яких діагностували навіть легкий перебіг Covid-19, може лишитися легеневий фіброз – рубцювання тканини легень, що може призвести до задишки. У Гонконзі органи охорони здоров'я ще в березні виявили, що серед перших пацієнтів, які були виписані після лікування коронавірусної інфекції, 25% мали задишку при трохи швидшій ходьбі [2].

**Метою даної роботи** є визначення ефективності занять лікувальним плаванням та аквафітнесом після коронавірусної хвороби.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Відновлення після Covid-19 дуже важливий процес. Ефективними засобами реабілітації є лікувальне плавання та аквафітнес. Адже саме вони допомагають відновити імунну систему та порушені функції організму. Основне завдання лікувального плавання та аквафітнесу – природно і фізіологічно відновити нормальний стан організму.

Лікувальне плавання тренує ослаблену хворобою діафрагму і допоміжні дихальні м'язи, швидше відновлює дихальний апарат і загальну витривалість, поліпшує обмін речовин, тренує правильний ритм дихання, нормалізує частоту дихання та скорочувальну здатність серця, позитивно впливає на опорно-руховий апарат та нервову систему, поліпшує гнучкість і баланс тіла, сприяє поліпшенню ментального здоров'я, поліпшує настрій та нормалізує сон, допомагає позбутися занепокоєння і депресії. Плавання стимулює вироблення ендорфінів, завдяки яким активуються процеси нейрогенезису, нейтралізуються наслідки стресу, а людина відчуває приємне розслаблення. Це все допомагає швидше відновитися після хвороби та мінімізувати наслідки захворювання.

Аквафітнес здатний виконувати диференційований вплив на роботу серцево-судинної, дихальної та м'язової систем організму за рахунок використання різних за характером рухів. Корисні оздоровчі впливи засобів аквафітнесу зумовлені активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною ємністю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату. Аквафітнес чудово тренує серцево-судинну систему, розвиває різні м'язові групи, надає їм еластичності, знімає напруження [1]. Загалом вправи спрямовані на загальне тренування легень і розвиток аеробної витривалості та координації.

Починати заняття лікувальним плаванням бажано через місяць після одужання, так як лікарі радять місяць фізичного та розумового спокою після хвороби. Для досягнення лікувального ефекту займатися необхідно регулярно, приблизно 3 рази на тиждень, на протязі тривалого періоду.

Оскільки пандемія ще триває, а досліджень відносно гідрореабілітації після коронавірусу досить мало, ми вирішили провести дослідження і з'ясувати на скільки заняття лікувальним плаванням та аквафітнесом є ефективними для відновлення після коронавірусу. Дослідження проводилося на базі спортивного клубу «Sport Life», у ньому взяло

участь 20 жінок, віком 37-39 років, які у вересні 2020 року перехворіли на коронавірус. Цих жінок ми розподілили на 2 групи, так як 50% жінок вели здоровий спосіб життя з регулярною фізичною активністю до хвороби і у 50% жінок був сидячий спосіб життя. Ніхто з досліджуваних не мав шкідливих звичок.

Для встановлення достовірності користі занять лікувальним плаванням було проведено ряд вимірювань: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск та життєва ємність легень. Дані наведені у таблицях №1 і №2.

Таблиця №1

Вихідні дані 1 групи жінок

№	ЧСС (уд./хв.)	АТ (мм.рт.ст.)	ЧД (разів/хв.)	ЖЄЛ (мл.)
1	69	118/75	21	2450
2	80	114/70	26	2000
3	75	120/80	21	2300
4	79	110/80	25	2150
5	64	110/70	18	2500
6	88	120/80	19	2400
7	76	112/75	17	2500
8	90	120/85	23	2200
9	83	110/70	23	2250
10	77	116/80	16	2600

Також у даної групи жінок було проведено анкетування, яке показало, що 100% жінок мали пригнічений настрій, 80% страждали після хвороби швидкою втомлюваністю, 60% скаржилися на задишку та головний біль, у 40% спостерігалось порушення сну, 20% жінок помітили зниження концентрації, пам'яті та уваги.

Таблиця №2

Вихідні дані 2 групи жінок

№	ЧСС (уд./хв.)	АТ (мм.рт.ст.)	ЧД (разів/хв.)	ЖЄЛ (мл.)
1	81	105/70	21	2450
2	66	112/70	26	2000
3	108	120/80	24	2300
4	79	118/80	25	2150
5	112	130/85	29	1900
6	88	126/80	21	2400
7	76	112/75	28	1950
8	110	122/70	23	2200
9	69	110/70	26	2050
10	77	128/80	22	2450

У другої групи жінок також було проведено анкетування, яке показало, що майже усі жінки страждали після хвороби швидкою втомлюваністю, мали пригнічений настрій, 80% скаржилися на задишку та біль у м'язах, у 60% жінок спостерігалось порушення сну, у 40% спостерігався стрес, 30% скаржилися на проблеми з серцем (тахікардія і відчуття серцебиття), а також головний біль, 20% жінок помітили зниження концентрації, пам'яті та уваги.

Дослідження проводилося у листопаді 2020 року. Перша група жінок мала займатися три рази на тиждень, у програмі було одне заняття аквафітнесом і два персональних заняття з тренером. Тренування тривало 60 хвилин, аквафітнес – 45 хвилин. Друга група жінок мала також займатися три рази на тиждень, але заняття були менш інтенсивними, програма складалася з двох занять аквафітнесом та одного заняття з персональним тренером. Тривалість тренувань така сама, як і у першій групі. Навантаження і дозування підбиралося індивідуально та коректувалося впродовж занять.

З аквафітнесу проводилися такі заняття, як aqua start, aqua-noodles, акваджогінг, аквастретчинг. Заняття проводилися груповим методом та з музикальним супроводом. Безпосередньо після заняття жінки стверджували, що у них поліпшується настрій та з'являється бадьорість. Поступово почав налагоджуватися сон.

На персональних тренуваннях ми використовували такі способи плавання та їх елементи: брас, кроль на грудях і на спині, батерфляй, на боці, асиметричне плавання, пропливання невеликих відрізків з прискоренням. Методика дозованого плавання передбачала також виконання спеціальних вправ з лопатками, плавання в ластах, пірнання в довжину та ковзання. Особливе місце ми приділили навчанню правильному диханню. Жінки виконували статичні та динамічні дихальні вправи у воді, а також пропливали відрізки із затримкою дихання на вдиху, видиху, з подовженим видихом. Ці вправи спрямовані на зміцнення дихальної мускулатури, зменшення асинхронності і асиметричності дихальних рухів грудної клітини. Додатковий опір, що виникає при видиху у воду, підвищує внутрішньобронхіальну прохідність, а отже, і умови легеневої вентиляції [3].

На початку грудня був проведений перший моніторинг стану здоров'я жінок. Як і на початку дослідження було проведено анкетування та ряд вимірювань: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск та життєва ємність легень. Дані першого моніторингу наведені у таблицях №3 і №4.

Таблиця №3

Перший моніторинг стану здоров'я 1 групи жінок

№	ЧСС (уд./хв.)	АТ (мм.рт.ст.)	ЧД (разів/хв.)	ЖЄЛ (мл.)
1	66	118/70	19	2500
2	84	110/70	24	2200
3	77	120/80	20	2450
4	70	110/80	22	2350
5	72	110/70	17	2550
6	84	120/80	19	2450
7	79	116/75	18	2500
8	85	120/70	22	2350
9	78	110/70	20	2450
10	81	116/80	16	2600

Таблиця №4

Перший моніторинг стану здоров'я 2 групи жінок

№	ЧСС (уд./хв.)	АТ (мм.рт.ст.)	ЧД (разів/хв.)	ЖЄЛ (мл.)
1	75	110/70	20	2500
2	65	112/70	24	2200
3	99	120/80	22	2400
4	77	116/80	23	2300
5	104	126/80	26	2250
6	82	122/80	20	2450
7	73	116/70	25	2250
8	100	120/70	21	2400
9	67	110/70	24	2250
10	75	124/80	20	2500

Через місяць систематичних занять у жінок обох груп значно поліпшилися показники ЧСС, АТ та ЖЄЛ. Поліпшився настрій, сон, розумова діяльність. Впродовж дня жінки відчували себе більш бадьорими. Зменшилися болі в м'язах, головний біль, знизився стрес.

У грудні програма тренувань продовжилася. Тільки додалося ще одне заняття аквафітнесом для першої групи жінок та одне заняття з тренером для другої групи жінок, тобто кожна група жінок мала займатися чотири рази на тиждень, два заняття з тренером і два заняття аквафітнесом. Інтенсивність тренувань збільшувалася з кожним заняттям відповідно індивідуальних можливостей жінок.

У кінці січня 2021 року був проведений другий моніторинг стану здоров'я жінок. Як і раніше було проведено анкетування та ряд вимірювань: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск та життєва ємність легень. Другий моніторинг показав, що ЧСС, АТ, ЖЄЛ жінок обох груп прийшли в норму. Також жінки стали більш активними, помітили гарний настрій та бадьорість протягом дня. Сон повністю нормалізувався, зник стрес, головний біль та біль у м'язах, поліпшилася розумова діяльність, увага та концентрація. А приємним бонусом було те, що завдяки систематичним тренуванням у жінок зменшилася вага за рахунок жирового компоненту.

Важливим є той факт, що ті жінки, які вели здоровий спосіб життя ще до Covid-19, мали мінімум наслідків та відновилися значно швидше, ніж друга група жінок. Адаптація до здорового способу життя – найкраща профілактика захворювань.

**Висновки.** Дослідження показало, що заняття лікувальним плаванням і аквафітнесом дуже корисні для жінок та є не замінними засобами реабілітації після Covid-19. Оскільки коронавірусна інфекція характеризується широким тропізмом, плавання надає позитивний вплив на усі системи організму, а також поліпшує його загальний стан. У заняттях були присутні легкість та комфортність в сприйнятті і засвоєнні елементів, що допомогло жінкам швидше адаптуватися до навантажень та досягти чудових результатів. Саме завдяки лікувальному плаванню та аквафітнесу жінки змогли не тільки відновити, а й покращити стан свого здоров'я. Через те, що Covid-19 відносно нове захворювання, ми ще не знаємо віддалених проявів, які можуть настати через рік, п'ять чи десять років. Тому вивчення даного захворювання, його наслідків є дуже важливим питанням, якому необхідно приділити увагу.

#### Література

1. Колганова Е. Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста: дис. канд. пед. наук: 13.00.04/ Колганова Елизавета Юрьевна – Малаховка, 2007. – 22 с.
2. Не думайте, що перехворівши на Covid-19, людина здобуває лише імунітет... [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3047286-ne-dumajte-so-perehvorivsi-na-covid19-ludina-zdobuvalise-imunitet.html>.
3. Фізичні і фізіологічні аспекти лікувального плавання [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [http://oipop.ed-sp.net/public/repository/plavannya\\_-\\_1.pdf](http://oipop.ed-sp.net/public/repository/plavannya_-_1.pdf).

#### References:

1. Kolganova Ye. Yu. Vliyanie zanyatiy akvaerobikoy na sostoyanie organizma zhenshchin raznogo vozrasta: dis. kand. ped. nauk: 13.00.04 / Kolganova Yelizaveta Yurevna – Malakhovka, 2007. – 22 s.
2. Ne dumaite, shcho perekhvorivshy na Covid-19, liudyna zdoBUvae lyshe imunitet... [Elektronnyi resurs] – Rezhym dostupu do resursu: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3047286-ne-dumajte-so-perehvorivsi-na-covid19-ludina-zdobuvae-lyse-imunitet.html>.
3. Fizychni i fiziologichni aspekty likuvalnoho plavannia [Elektronnyi resurs] – Rezhym dostupu do resursu: [http://oipop.ed-sp.net/public/repository/plavannya\\_-\\_1.pdf](http://oipop.ed-sp.net/public/repository/plavannya_-_1.pdf).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).23

УДК [37.015.311:796.332]-057.87.

**Короляничук А. В.**  
викладач кафедри фізичного виховання  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

### РОЛЬ ФУТБОЛУ У ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ЗВО

У статті досліджено вплив ігрових видів спорту, зокрема футболу як засобу фізичного виховання на формування особистості студента. Здійснено аналіз стану питання в теорії та практиці фізичного виховання студентів серед наукових праць. Визначено переваги та перспективи використання засобів футболу у фізичному вихованні студентів. Розкрито значення футболу як каталізатора розвитку не лише фізичних, а й психологічних якостей. Обґрунтовані та виділені основні переваги та перспективи впровадження засобів футболу у фізичну підготовку студентів. Футбол несе в собі не тільки загальні характеристики гри й ігрової діяльності, властиві певною мірою всім спортивним іграм, а й свої специфічні особливості, характерні йому як гри і як виду спорту. Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвинути швидкість, силу, витривалість, спритність і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість. Оскільки футбол є видом спорту і видом фізичної культури, його необхідно розглядати як засіб формування здорового способу життя. З'ясовані специфіка засобів футболу та їх вплив на фізичний стан студентів.

**Ключові слова.** футбол, фізичне виховання, фізична підготовка, фізичний розвиток, студенти, ігрові види спорту, інвентарь.

**Короляничук А. Роль футбола в формировании всесторонне развитой личности студента в процессе обучения в вузе.** Аннотация. В статье исследовано влияние игровых видов спорта, в частности футбола как средства физического воспитания на формирование личности студента. Осуществлен анализ состояния вопроса в теории и практике физического воспитания студентов среди научных трудов. Определены преимущества и перспективы использования средств футбола в физическом воспитании студентов. Раскрыто значение футбола как катализатора развития не только физических, но и психологических качеств. Обоснованы и выделены основные преимущества и перспективы внедрения средств футбола в физической подготовке студентов. Футбол несет в себе не только общие характеристики игры и игровой деятельности, присущие определенной степени всем спортивным играм, но и свои специфические особенности, характерные для него как игре и как вида спорта. Футбол позволяет без больших материальных затрат достичь высокой степени физической подготовленности и развивать скорость, силу, выносливость, ловкость и многие другие двигательных качеств, воспитывать смелость, дисциплинированность. Поскольку футбол является видом спорта и видом физической культуры, его необходимо рассматривать как средство формирования здорового образа жизни. Выяснены специфика средств футбола и их влияние на физическое состояние студентов.

**Ключевые слова.** футбол, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, студенты, игровые виды спорта, инвентарь.

**Korolianchuk Andrii. The role of football in the formation of a comprehensively developed personality of the student in the process of studying at the university.** The article examines the influence of game sports, in particular football as a means of physical education on the formation of the student's personality. The analysis of the state of the issue in the theory and practice of physical education of students among scientific works is carried out. The advantages and prospects of using football in physical education of students are determined. The importance of football as a catalyst for the development of not only physical but also psychological qualities is revealed. The main advantages and prospects of the introduction of football in the physical training of students are substantiated and highlighted. Football has not only the general characteristics of the game and gaming activities, inherent to some extent in all sports games, but also its specific features, characteristic of it as a game and as a sport. Football allows you to achieve a high degree of physical fitness and develop speed, strength, endurance, agility and many other motor skills, to cultivate courage and discipline without great material costs. Since football is a sport and a form of physical culture, it should be considered as a means of forming a healthy lifestyle. The specifics of football and their impact on the physical condition of students are clarified.



**Keywords.** football, physical education, physical training, physical development, students, game sports, equipment.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Сучасне суспільство всіляко зацікавлене в якійсь підготовці підростаючого покоління до продуктивної праці. Саме тому в період реформування системи освіти України фізична підготовка є однією із важливих складових навчально-виховного процесу вищих навчальних закладів.

Сучасний стан фізичного виховання в Україні характеризується постійним оновленням його змісту, форм та засобів, про що свідчить постійне вдосконалення навчальних програм та нормативних актів. Центральне місце в існуючій системі наукових та педагогічних знань про фізичне виховання та спорт відведено фізичній підготовці. Вона виховує у студентської молоді основи здорового способу життя та сприяє успішній професійній акліматизації.

На сьогодні у ВНЗ розробляються і впроваджуються системи професійно-прикладної фізичної підготовки з елементами ігрових видів спорту, що допомагають професійній соціалізації майбутніх фахівців-правників. Серед багаточисленних видів спорту, які культивуються у системі фізичного виховання, найбільш поширеними є: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол та багато інших.

Футбол – це значна область соціально необхідної діяльності, що має серйозний вплив на формування культури особи, її інтересів, смаків, на настрої мільйонів людей на Землі [3].

Наші дослідження **мають на меті вирішення актуальної проблеми**, висвітлення ролі футболу у формуванні загальнорозвинутої особистості в процесі здобуття нею вищої освіти. А оскільки саме футбол являє собою такий вид спорту, який найбільшим чином сприяє різнобічному фізичному розвитку людини і разом з тим ставить організму виключно високі вимоги, а тому і слугує вагомим чинником на процес формування особистості студентів у вищих навчальних закладах.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Сучасний футбол продовжує завойовувати все більшу популярність в світі. Велика кількість наукових праць та досліджень присвячено конкретно темі використання та впровадження засобів футболу на заняттях фізичної підготовки у вищих навчальних закладах. Засоби футболу широко застосовуються для розвитку різних фізичних якостей (А. Дулібський, 2001; В. Шамардін, 2002; В. Костюкевич, 2006). Він є важливим елементом навчальних програм з фізичного виховання в освітніх закладах (К. Віхров, 2002; Й. Фалес, 2003; В. Соломонко, 2005). Проблемі застосування засобів футболу на заняттях фізичним вихованням присвячено багато досліджень. Зокрема, досліджували питання, пов'язані з використанням футболу у фізичному вихованні школярів і студентів (К. Віхров, 2002; А. Васильчук, 2006; Є. Мальяр, 2007; Р. Сіренко, 2008), вивчали формування психофізіологічних можливостей на заняттях футболом (Р. Сіренко, 2006), розглядали питання підготовки збірних команд ВНЗ з футболу (І. Максименко, 2002; П. Перепелиця, 2006).

**Мета дослідження:** проаналізувати роль футболу, як засобу фізичного виховання у навчальному процесі вищих навчальних закладів, розкрити теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу, його впливу на формування особистості кваліфікованих спеціалістів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На першому місці серед популярних видів спорту посідає футбол. Важко назвати іншу гру, яка могла б створила конкуренцію йому у популярності [2, с.31].

Футбол (англ. football, "ножний м'яч") – командний вид спорту, в якому метою є забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (крім рук) більшу кількість разів, ніж команда суперника. В даний час найпопулярніший і наймасовіший вид спорту в світі. Доступність цієї гри, простота інвентарю й обладнання, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі і мужності при подоланні дій суперників роблять футбол як вид спорту цінним засобом фізичного виховання. Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвинути швидкість, силу, витривалість, спритність і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість.

У вищих навчальних закладах систематичність рухової активності студентів забезпечується обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно з відповідними нормативними актами відбуваються двічі на тиждень (хоча в реаліях один раз, і то за вибором студента). Проте така кількість занять навіть при оптимальних параметрах не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, що зумовлює потребу в додатковій руховій активності у поза навчальний час (М. Булатова, 2007; В. Кашуба, 2010).

На думку Петренко І.Г. та Петровського В.Р. привабливість цього виду спорту характеризується багатьма обставинами, серед яких фахівці виділяють різноманітність прикладів гри з виникненням незліченних комбінацій, широкі можливості для єдиноборств з проявом сили, спритності, витривалості. Як серйозний позитивний фактор відзначається інтенсивне виховання спортсменів, спрямоване на розвиток їх винахідливості, самостійної творчості, на реалізацію власних ідей в інтересах всієї команди.

Футбол несе в собі багато істотних ознак культури взагалі і фізичної культури зокрема. Перш за все тому, що в його сфері здійснюється діяльність, яка спрямована на вдосконалення, перетворення природних даних людини як відносно фізичних якостей, так і рухових навиків, формується культура тіла і руху, а також культура поведінки, спілкування, пізнання. Найактивнішим фактором формування особистості тут виступає колектив. А команда існує в тому випадку, якщо в усіх є спільна мета; якщо всі працюють разом; якщо досягнута психологічна сумісність; якщо педагогічна майстерність наставника має досить високий рівень; якщо члени команди вчать один в одного тощо (Б.Ф. Медведенко, 1993).

У футболі головну роль відіграють не лише гравці, а й тренер. Творчість тренера, його культура (тобто якість

діяльності) ґрунтується на знанні теорії гри взагалі і футболу зокрема, умінні аналізувати великі об'єми інформації, пов'язаної з практичним досвідом проведення футбольних матчів, знанні психології гравців і команд (як своїх, так і суперників). Необхідність гнучкості мислення визначається динамізмом гри, її варіативністю, деколи непередбачуваністю поведінки окремих футболістів і команди в цілому, несподіваною зміною малюнка гри [6, с.96].

Завдяки різноманітній руховій діяльності, широким координаційним і атлетичним можливостям займаються футболом швидше і успішніше освоюють життєво важливі рухові вміння та навички, в тому числі і трудові [5; с. 506]. Гра в футбол (або його елементи) служить хорошим засобом не тільки загальної фізичної підготовки. Прояв максимальних швидко-силових можливостей і вольових зусиль, широкого тактичного мислення дозволяє удосконалювати багато спеціальні якості, необхідні в різних видах спорту.

Як зазначає М. Тимчик, проводити змагання з футболу потрібно там, де є можливість використовувати природні й штучні перешкоди, створювати ситуації, що дозволяють проявляти відповідальність, дисциплінованість, мужність, упевненість, рішучість, сміливість, організованість та інші особистісні якості. Важливо також обмежувати часом виконання певного завдання у процесі виконання футбольних елементів. Це сприяє отриманню нових знань, умінь і навичок виконувати поставлені завдання, формує бажання в студентів займатися здоровим способом життя, бути прикладом для молодого покоління.

За результатами аналізу наукових робіт багатьох учених у галузі фізичного виховання футбол позитивно впливає на стан здоров'я студентів, на формування фізичних та моральних якостей тощо. Але, варто наголосити, що за даними наукових досліджень й за власними спостереженнями з'ясовано, що сучасна студентська молодь намагається уникати заняття з фізичного виховання, надаючи перевагу пасивному способу життя (комп'ютерні ігри, зустрічі з однолітками та ін.).

Досвідчені фахівці, зокрема Остапенко Ю.О., та Абрамцов В. вважають, що необхідною умовою для формування стійкого інтересу до практичних занять із футболу необхідно дотримуватися виконання наступних завдань: формуванням позитивних емоцій при проведенні практичних занять; свідоме осмислення значення впливу практичних занять на організм спортсмена; постановка реальних цілей; створення атмосфери колективізму; запобігання у спортсменів незадовільного психічного стану; спортсмен повинен прагнути до покращення особистих результатів.

Тому дана проблема засвідчує потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Актуальність та доцільність цих даних підтверджується на думку Головач А.А. наступним: футбол розвиває інтелектуальні, психологічні, психофізичні та рухові якості людини; систематичні заняття футболом розширюють функціональні можливості рухового апарату, нервової системи, вегетативних органів, вдосконалюються координаційні та адаптаційні здібності; футбол виховує у гравців такі важливі якості характеру як воля, сміливість, ініціативність, рішучість, почуття колективізму; футбол сприяє фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму і розширенню адаптаційних можливостей, що також є вагомим фактором для розвитку стійкості до профшкідливостей у професійній діяльності; футбол вимагає, щоб у кожного гравця були добре розвинуті почуття відповідальності, взаєморозуміння, готовності до взаємодопомоги; футбол сприяє розвитку певних особливостей зорових сприймань, спостережливості, уваги, уяви, мислення, емоційної стійкості та вольових якостей [9].

Студентська молодь байдуже та без ентузіазму ставиться до занять фізичної підготовки у ВНЗ. Футбол є потужним засобом агітації і пропаганди фізичної культури і спорту.

Тому розробляються нові підходи до організації проведення занять з фізичного виховання із використанням засобів і методів для підвищення фізичного стану студентів. На підґрунті розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я студентів пропонуються диференційовані підходи до розподілу їх на групи для занять фізичним вихованням; обґрунтовано концепція клубної форми організації у вищому навчальному закладі, що враховуватиме фізкультурно-оздоровчі та спортивні інтереси студентів, а також наявну матеріально-технічну базу.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** Таким чином, можна зробити висновки, що ігрові види спорту мають велике виховне значення, всебічно розвивають людину. По-перше, сучасний стан теорії та методики фізичного виховання надає можливість розглянути футбол як вид (компонент) фізичної підготовки студентів у ВНЗ і як один з видів гри. Він слугує засобом вдосконалення та формування важливих якостей особистості – колективізму, свідомої дисципліни, здатності підпорядкувати власні інтереси інтересам колективу, а також потреби в здоровому способі життя. Дані результати використання засобів футболу засвідчують позитивний вплив на формування особистості студентів вищих навчальних закладів.

Отже, в умовах сьогодення для тренерів та викладачів фізичного виховання ВНЗ питання впровадження та розвитку футболу як засобу фізичного вдосконалення студентів залишається актуальним та потребує широкого наукового аналізу й систематичного вивчення та подальших розвідок у цьому напрямку.

#### Література

1. Бойченко А. В. Формування морально-вольових якостей та ціннісних орієнтацій особистості учнів 8-9 класів в умовах модернізації уроків футболу / А. В. Бойченко, А. В. Осіпцов // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. – 2017. – Вип. 5. – С. 21-29.
2. Головач А. А. Вплив занять з футболу на формування особистості студентів вищих навчальних закладів / А. А. Головач // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 139(2). – С. 31-34.
3. Моціц А. Роль футболу у фізичному вихованні. Режим доступу: [https://ffv.udpu.edu.ua/?page\\_id=4717](https://ffv.udpu.edu.ua/?page_id=4717)

4. Остапенко, Ю.О. Формування мотивації до занять у футболістів юнацького віку [Текст] / Ю.О. Остапенко, В. Абрамцов // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції (м. Суми, 16–17 квітня 2020 р.). – Суми: СумДУ, 2020. – С. 119-122.
5. Петренко І. Г. Теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу / І. Г. Петренко, В. Р. Петровський // Молодий вчений. – 2015. – № 2(6). – С. 505-508.
6. Петров О., Петров А. Футбол як засіб формування потреби в здоровому способі життя. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2008. Т. 1. С. 96-100.
7. Осадець М.М. Психологічні аспекти відбору та підготовки студентів початкових курсів до професійного футболу. Вилучено із: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part\\_4/33.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/33.pdf)
8. Пилипенко, В. М., Тимчик, М. В. (2018). Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. (Серія № 15). Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт. Зб. наукових праць. (Вип. 4) (98) 18. (за ред. О. В. Тимошенка). Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова.
9. Ріпак І. Урок фізичної культури з елементами футболу як ефективний засіб підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я учнівської молоді / Ігор Ріпак, Андрій Дулібський // Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колект. моногр. – Львів, 2005. – С. 274–278.

#### References:

1. Boichenko A. V. Osipsov A.V. (2017). Formuvannya moralno-ovolovykh yakosteі ta tsinnisnykh orіentatsii osobystosti uchniv 8-9 klasiv v umovakh modernizatsii urokiv futbolu. Dukhovnist-osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka. (5), 21-29.
2. Holovach A. A. (2016). Vplyv zaniat z futbolu na formuvannya osobystosti studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannya ta sport. 139(2), 31-34.
3. Moshchits A. Rol futbolu u fizychnomu vykhovanni. Vylucheno z: [https://fv.udpu.edu.ua/?page\\_id=4717](https://fv.udpu.edu.ua/?page_id=4717)
4. Ostapenko Yu.O., Abramtsov V. (2020). Formuvannya motyvatsii do zaniat u futbolistiv yunatskoho viku [Tekst]. Innovatsiini tekhnolohii v systemi pidvyshchennia kvalifikatsii fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya i sportu: tezy dopovidei VII Mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii (m. Sumy, 16–17 kvitnia 2020 r.), Sumy: SumDU, 119-122.
5. Petrenko I. H. (2015). Teoretychni osnovy optymizatsii protsesu fizychnoho vykhovannya studentiv zasobamy futbolu. Molodyi vchenyi. (2(6), 505-508.
6. Petrov O., Petrov A. (2008). Futbol yak zasib formuvannya potreby v zdorovomu sposobi zhyttia. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychnе vykhovannya, sport i zdorovia liudyny. T. 1, 96-100.
7. Osadets M.M. Psykholohichni aspekty vidboru ta pidhotovky studentiv pochatkovykh kursiv do profesiinoho futbolu. Vylucheno iz: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part\\_4/33.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/33.pdf)
8. Pylypenko V. M., Tymchuk, M. V. (2018). Teoretychni aspekty fizychnoho vykhovannya kursantsko-studentskoi molodi zasobamy futbolu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. (Serii № 15). Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport. Zb. naukovykh prats. (Vyp. 4) (98) 18. O. V. Tymoshenka (Red). Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova.
9. Ripak I., Dulibskyi A. (2005). Urok fizychnoi kultury z elementamy futbolu yak efektyvnyi zasib pidvyshchennia rukhovoі aktyvnosti ta zmitsnennia zdorovia uchnivskoi molodi. Aktualni problemy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannya : kolekt. monohr. – Lviv, 274–278.

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4K(132).24  
УДК 796.011.1:316.614-053.6

**Кравченко Т. П.**  
*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,  
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»  
м. Переяслав, Україна*  
**Чупрун Н. Ф.**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав, Україна*

#### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Соціалізація представляє собою складний і багаторівневий процес входження особистості в соціальне середовище, засвоєння, використання та подальшої трансляції соціальної інформації у вигляді установок, цінностей, соціальних ролей, властивостей і якостей особистості. Отже такі науковці як Н.Москаленко, І. Козут, В. Маринич пропонують інноваційні програми та підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкової та загальноосвітньої школи. **Мета статті** здійснити теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел стосовно соціалізації старших підлітків в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. **Виклад основного матеріалу**

**дослідження.** Соціалізація як особливе явище людської сутності в даний час привертає увагу представників різних наук, воно досліджується і інтерпретується з різних точок зору, що, безсумнівно, сприяє більш глибокому і всебічному усвідомленню цього явища, а з іншого боку, породжує суперечливість описів і тлумачень. **Висновки.** Отже можемо узагальнити, що почуття відповідальності сприяє оптимальному перетворенню зовнішніх стимулів діяльності в ієрархію внутрішніх, властивих саме даної особистості потреб, і формування на їх основі системи особистісних установок, мотивів, ціннісних орієнтацій.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровча діяльність, соціалізація, підростаюче покоління, старші підлітки.

**Кравченко Т.П. Чупрун Н.Ф. Психолого-педагогические основы социализации старших подростков в процессе физкультурно-оздоровительной работы.** Социализация представляет собой сложный и многоуровневый процесс вхождения личности в социальную среду, усвоение, использование и дальнейшей трансляции социальной информации в виде установок, ценностей, социальных ролей, свойств и качеств личности. Так что такие ученые как Н.Москаленко, И. Когут, В. Маринич предлагают инновационные программы и подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися начальной и общеобразовательной школы. **Цель статьи** осуществить теоретический анализ и обобщение литературных источников по социализации старших подростков в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности. **Изложение основного материала исследования.** Социализация как особое явление человеческой сущности в настоящее время привлекает внимание представителей различных наук, оно исследуется и интерпретируется с разных точек зрения, что, несомненно, способствует более глубокому и всестороннему пониманию этого явления, а с другой стороны, возникает противоречивость описаний и толкований. **Выводы.** Так что можем обобщить, что чувство ответственности способствует оптимальному превращению внешних стимулов деятельности в иерархию внутренних, присущих именно данной личности потребностей и формирование на их основе системы личностных установок, мотивов, ценностных ориентаций.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная деятельность, социализация, подрастающее поколение, старшие подростки.

**Kravchenko T. P. Chuprun N. F. Psychological and pedagogical bases of socialization of older adolescents in the process of physical culture and health-improving work.** Socialization is a complex and multi-level process of a person's entry into the social environment, assimilation, use and further transmission of social information in the form of attitudes, values, social roles, properties and qualities of a person. **Analysis of literary sources.** Such scientists as N. Moskalenko, I. Kogut, V. Marynich offer innovative programs and approaches to the organization of physical culture and health-improving work with students of primary and secondary schools. And so the experience of teachers shows that one of the pedagogically effective types of activity is physical culture and health improvement work. **The purpose of the article** is to carry out a theoretical analysis and generalization of literary sources on the socialization of older adolescents in the process of physical culture and recreation. **Presentation of the main research material.** Socialization as a special phenomenon of human essence is currently attracting the attention of representatives of various sciences, it is studied and interpreted from different points of view, which undoubtedly contributes to a deeper and more comprehensive understanding of this phenomenon, and on the other hand, gives rise to inconsistencies in descriptions and interpretations. **Findings.** So we can generalize that a sense of responsibility contributes to the optimal transformation of external stimuli of activity into a hierarchy of internal needs inherent in a given individual and the formation on their basis of a system of personal attitudes, motives, value orientations. Therefore, in the process of physical culture and health-improving activities of adolescents, it is necessary to include in such a system of relations that would provide for the maximum degree of responsibility and interaction with peers, teachers and parents.

**Key words:** health-improving activity, socialization, younger generation, older adolescents.

**Постановка проблеми.** В період кардинальних та швидких змін в житті сучасного суспільства актуальною стає проблема соціалізації підростаючого покоління. Соціалізація представляє собою складний і багаторівневий процес входу особистості в соціальне середовище, засвоєння, використання та подальшої трансляції соціальної інформації у вигляді установок, цінностей, соціальних ролей, властивостей і якостей особистості.

Отже з педагогічної точки зору найбільш вагомим є протиріччя між необхідністю соціалізації підростаючого покоління і не достатньою розробленістю змісту, форм, методів і засобів соціального виховання.

Тому в умовах даної ситуації педагогам необхідно чітко усвідомити і визначити цілі і завдання соціалізації підростаючого покоління в нових соціокультурних умовах, знайти відповідний обраним завданням зміст, форми, методи соціального виховання з урахуванням вікових особливостей і наявного життєвого досвіду молодого покоління в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [7, 8].

Зважаючи на це проблематику нашого дослідження є розкриття особливостей соціалізації старших підлітків в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, що розглянута з позиції пошуку педагогічно ефективних видів і форм діяльності, які б відповідали їх фізичному і психічному розвитку та сприяли б формуванню, розвитку соціального досвіду і якостей особистості, що допомогли б підлітку вибудувати адекватні відносини з навколишнім середовищем.

**Аналіз літературних джерел.** В психологічній та педагогічній науково-методичній літературі детально описані і проаналізовані вікові кризи кожного періоду життя людини, виявлені та висвітлені причини їх виникнення, способи подолання та компенсації, показана роль, соціальне і психологічне значення провідного типу діяльності як основного



фактору подолання кризових ситуацій, умови гармонійного розвитку особистості і її успішної соціалізації [2, 4, 7, 8].

Такі науковці як Н.Москаленко, І. Когут, В. Маринич [7, 8] пропонують інноваційні програми та підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкової та загальноосвітньої школи. Отже досвід педагогів, показує, що одним з педагогічно ефективних видів діяльності є фізкультурно-оздоровча робота. Значення фізичної активності для соціалізації та розвитку особистості в різних її аспектах підкреслював вчений І.Д. Бех [2].

В працях В. Порошук та ін. [5], зазначається, що важливою умовою для забезпечення повноцінного психічного та фізичного розвитку дітей є створення предметно-ігрового середовища, що сприяє соціальній адаптації молодшого покоління. Воно має бути розвивальним, раціонально облаштованим, емоційно насиченим і не лише слугуватиме фоном для епізодичних рухових дій, а бути стимулом для активізації рухової діяльності, активного спілкування з однолітками та усвідомленню цінності здоров'я. Рекомендовано в кожному груповому приміщенні створити осередок фізкультурно-оздоровчої активності: гімнастична стінка, драбинка, гімнастична лава, тощо, що сприяє руховій активності дітей, закріпленню у них набутих умінь та навичок та формуванню ціннісної сфери особистості [5, 6].

Зважаючи на те, що одним з найбільш складних і драматичних періодів дорослішання є підлітковий вік, особливо в тій його стадії, коли підліток підходить до періоду ранньої юності. Саме в підлітковому віці людина в повній мірі починає освоювати, світ людських і суспільних відносин, активно вибудовувати свої відносини зі світом і людьми, з однолітками, та батьками. Однак, не маючи достатнього досвіду, він робить помилки, впадає в крайнощі, і тим самим створює труднощі як для себе самого, так і для оточуючих [1, 6, 9]. Отже необхідно допомогти старшим підліткам вибудувати оптимальні взаємини з навколишньому середовищем.

**Мета статті** здійснити теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел стосовно соціалізації старших підлітків в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Соціалізація як особливе явище людської сутності в даний час привертає увагу представників різних наук, воно досліджується і інтерпретується з різних точок зору, що, безсумнівно, сприяє більш глибокому і всебічному усвідомленню цього явища, а з іншого боку, породжує суперечливість описів і тлумачень.

У сучасній педагогіці «соціалізація» розглядається як одна з найбільш загальних міждисциплінарних категорій, що забезпечують зв'язок педагогіки з усією сукупністю соціальних наук, перш за все, з соціологією, соціальною філософією і соціальною психологією [9].

Перш ніж виявити специфічні особливості соціалізації визначеної соціальної або вікової групи в нас це старші підлітки, необхідно описати і розглянути деякі найбільш загальні риси соціалізації як соціокультурного і психолого-педагогічного феномена.

У найбільш загальному плані соціалізація «позначає сукупність всіх соціальних процесів, завдяки яким індивід засвоює певну систему знань, норм і ціннісних орієнтацій, що дозволяють йому функціонувати в якості повноправного члена суспільства [3, 6], така точка зору є усталеною і загально визаною в сучасній педагогіці. Одним з найбільш істотних результатів соціалізації є індивідуалізація особистості. Сучасні дослідники підкреслюють, що соціалізація і індивідуалізація це дві сторони, дві грані єдиного процесу особистісного становлення [2, 3, 4].

Конкретизуючи це положення, можна відзначити, що одним з показників соціалізованості є розвиток в процесі соціалізації особливих здібностей і якостей особистості, що дозволяють їй успішно функціонувати в соціальному середовищі. Найбільш значущою в соціальному плані є здатність до соціальної адаптації, відокремлення і інтеграції в соціальні структури, А.В. Мудрик, Т.Т.Щелина зазначає, що «сутність соціалізації полягає в поєднанні пристосування і відокремлення людини в умовах конкретного суспільства» [9].

До істотних характеристик особистості, що визначає рівень її соціалізації, відносяться також здатність до зміни своїх ціннісних орієнтацій, вміння знаходити баланс між своїми цінностями і вимогами при вибіркового ставленні до соціальних ролей; акцент на розуміння універсальних моральних людських цінностей. Ще більш конкретними об'єктивними вимірами соціалізації є інтелектуальні та емоційні якості особистості, риси характеру і емоційно-вольової сфери, конкретні знання і практичні вміння, що дозволяють їй успішно здійснювати різноманітні взаємодії з соціальним середовищем [1, 2, 4, 9].

Розглядаючи соціалізацію як психолого-педагогічний феномен, слід підкреслити, що соціалізація - сутнісний процес становлення особистості, який наразі триває в процесі діяльності і під впливами різноманітних факторів природного і соціального середовища [9]. Змістом соціалізації є засвоєння соціального досвіду у всьому його різноманітті, а результатом - перетворення людини з біологічної індивіда в особистості. Соціалізація здійснюється в рамках певної моделі, в основі якої лежить сукупність ідей, що визначають цілі та завдання соціалізації, методи, засоби і способи її здійснення. Психолого-педагогічною основою соціалізації є механізми, що забезпечують засвоєння людиною соціального досвіду і становлення особистості [2].

Отже основним результатом соціалізації є формування готовності людини успішно адаптуватися до соціального середовища, інтегруватися в різноманітні соціальні структури, зберігаючи при цьому певний баланс ідентичності та особистісної своєрідності.

Показником соціалізації на педагогічному рівні є сформованість соціального досвіду і якостей особистості, що дозволяють їй успішно соціалізуватися. Їх формування історично і культурно обумовлює і відбувається в процесі соціального виховання.

Створення різноманітних ситуацій морального вибору з подальшою оцінкою з боку однолітків та вчителів формує соціально-моральний досвід особистості і є провідною умовою формування готовності до, усвідомленого та

відповідального поведження. Цей досвід, придбаний в різноманітних ситуаціях і отримує відповідне соціально-психологічне підкріплення, формує, в кінцевому підсумку, відповідну стійку звичку.

У сучасній системі виховання та освіти фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів відводиться важлива роль як ефективного засобу, що забезпечує всебічний і гармонійний розвиток особистості, що дає високий виховний ефект.

Для успішної реалізації соціалізуючого потенціалу фізкультурно-оздоровчої діяльності потрібний психолого-педагогічний аналіз даної діяльності з урахуванням вікових, фізичних, психологічних особливостей тих дітей, які беруть у ній участь.

Принциповими положеннями, що лежать в основі такого аналізу, можуть стати положення Л.С Виготського [10] про розвиток вищих психічних функцій. Закон, сформульований ним говорить, що будь-яка вища психічна функція в розвитку дитини з'являється на сцені двічі - спершу як діяльність колективну, соціальна, потім як функція інтерпсихічна, а вдруге - як діяльність індивідуальна, як внутрішній спосіб мислення дитини, як функція інтрапсихічна.

Важливість цього положення полягає в тому, що для формування особистості необхідно включити її в діяльність, де б соціальний досвід і якості з зовнішніх перетворилися б у внутрішні, властиві даній особистості як цілісні психічні новоутворення.

Ефективність соціалізації буде залежати від того, наскільки в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності будуть враховані основні ланки перетворення суспільних відносин в компоненти внутрішньої структури особистості; суспільні відносини, потреби, інтереси, цілі, мотиви, установки, ціннісні орієнтації та якості особистості.

Для того щоб безпечно взаємодіяти з навколишнім середовищем, людина повинна володіти відповідною готовністю. Готовність до безпечної взаємодії з природним середовищем включає наступні компоненти;

- когнітивний знання специфіки природних умов, з якими доводиться взаємодіяти, основи самодисципліни;
- емоційно-ціннісний воля до життя, прагнення до подолання труднощів, а також певний рівень екологічної культури, що визначає ставлення людини до природи як до цінності;
- практичний навички практичної діяльності, фізична, технічна і тактична підготовленість;
- організаційно-матеріальний наявність відповідного обладнання, матеріального забезпечення, правильна організація індивідуальної та групової діяльності.

Перераховані вище компоненти готовності можна розглядати як фактори, що протидіють факторам ризику.

Проблема безпеки в її соціальному аспекті і проблема виховання «безпечної особистості» або «особистості безпечного типу» як соціально-педагогічна проблема є однією з найбільш актуальних.

У нашій роботі ми виходимо з того, що досить актуальною в сучасній фізкультурно-оздоровчій діяльності є проблема соціалізації з педагогічних позицій представляється досить спірною. Оскільки потрібно вчити дітей, в першу чергу, не вміти виходити з неприємних ситуацій, в які потрапляє людина в процесі взаємодії з навколишнім світом та соціумом, чи при виконанні будь-якої господарської або науково-дослідної діяльності, а вміти організувати свою діяльність таким чином, щоб непередбачуваних та неприємних ситуацій, не виникало.

Отже можемо узагальнити, що саме фізкультурно-оздоровча діяльність сприяє розвитку цих якостей, оскільки фізкультурно-оздоровчої діяльності передбачає вирішення таких завдання соціалізації:

- удосконалювати навички міжособистісного спілкування і взаємодії;
- зміцнювати міжособистісні зв'язки і колективістські відносини в групі;
- розвивати і зміцнювати почуття соціальної відповідальності підлітків в різноманітних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- розвивати і вдосконалювати рефлексивні здібності, які проявляються в адекватній самооцінці, оцінці діяльності своїх товаришів та в різноманітних ситуаціях, що виникають в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

В ході психолого-педагогічного аналізу процесу соціалізації старших підлітків ми прийшли до висновку, що основним результатом соціалізації є готовність людини успішно адаптуватися до соціального середовища і інтегруватися в різноманітні соціальні структури, зберігаючи при цьому певний баланс ідентичності та особистісної своєрідності.

Показником соціалізації на педагогічному рівні є сформованість соціального досвіду і якостей особистості, що дозволяють їй успішно вибудувати взаємини з навколишнім світом і людьми [2, 9].

Найбільш значущими якостями особистості в підлітковому віці, є показниками, що сприяють соціалізації, такі як:

- сформованість почуття соціальної відповідальності, а також ціннісних орієнтації, що є основою для свідомої та активної соціальної позиції підлітків;
- готовність до ефективного міжособистісного спілкування;
- здатність до адекватної самооцінки.

Це все можливо формувати та сприяти розвитку в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням її специфіки в якості ще одного показника соціалізації підлітків.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічних основ фізкультурно-оздоровчої діяльності а також узагальнення досвіду роботи провідних педагогів-організаторів дозволив виявити особливості, які повинна мати фізкультурно-оздоровча діяльність для того, щоб стати ефективним фактором соціалізації старших підлітків:

- спрямованість на досягнення соціально і особистісно значущих ідеалів;
- креативність, неформальність, яскрава емоційна забарвленість при соціально прийнятних формах організації;
- спрямованість на задоволення пізнавальних інтересів підлітків, розвиток і реалізацію розумових здібностей;
- практично орієнтований характер фізкультурно-оздоровчої діяльності, що виявляється в можливості придбання прикладних знань, умінь і навичок, корисних у повсякденному житті;

- соціально-розвивальний характер фізкультурно-оздоровчої діяльності з усім її різноманіттям, що виявляється в цілеспрямованому розвитку таких якостей особистості, як комунікабельність, здатність до адекватної самооцінки, готовність до успішного спілкування і взаємодії, самостійність, рішучість, сміливість у поєднанні з обережністю, впевненість в собі.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже можемо узагальнити, що почуття відповідальності сприяє оптимальному перетворенню зовнішніх стимулів діяльності в ієрархію внутрішніх, властивих саме даної особистості потреб, і формування на їх основі системи особистісних установок, мотивів, ціннісних орієнтацій, що перетворюють саму особистість, а отже і характер та якість її діяльності. Це означає, що одним із завдань фізкультурно-оздоровчої діяльності є формування обґрунтованого і мотивованого відповідального ставлення до навколишнього середовища, людей та самого себе. Тому в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності підлітків необхідно включати в таку систему відносин, які передбачали б максимальну ступінь відповідальності та взаємодії з однолітками вчителями та батьками.

#### Література

1. Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія і практика: Монографія / За заг. ред. Т. Т. Ротерс. - Луганськ: Альма-матер, 2007. - 317 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: Наукове видання. / І. Д. Бех - К.: Либідь, 2003. - 280 с.
3. Выготский, Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах [Текст] / Гл. ред. А.В.Запорожец /Л.С.Выготский. - М.: Педагогика, 1982.
4. Головченко О. Формування особистісних якостей підлітків під час занять фізичною культурою / Головченко О. // Слобожанський науково-спортивний вісник -№3. - 2012. - С. 148.
5. Динамічні перерви. 1-2 класи. упоряд. / В. П. Порошук. // Х.: Вид. група «Основа», Нова українська школа. - 2018. №3. 221.
6. Кравченко Т.П. Специфіка формування у старших підлітків ціннісного ставлення до власного здоров'я у процесі туристсько-краєзнавчої роботи. /Кравченко Т.П. // Вісник Чернігівського національного університету «серія Педагогічні науки» Випуск 152 Том2 2018 - С. 88-92
7. Маринич В. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. / Маринич В., Когут І. // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2013. - № 1. - С. 28-35.
8. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. / Москаленко Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. -2011. - № 2. - С. 12-16.
9. Мудрик А. В, Щелина Т. Т. Социальная педагогика: теория и методика социального воспитания. - М.: Nota bene, 2008.- 218 с. - ISBN 978-5-8188-0104-9.
10. Шиян Б., Омеляненко І. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2 ч, Ч.2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – С.102-106.

#### References

1. Aktualni pytannia fizychnoho vykhovannia uchnivskoi molodi: teoriia i praktyka: Monohrafiia. Za zah. red. T. T. Roters. (2007) Luhansk: Alma-mater. 317 p.
2. Bekh I. D. (2003) "Vykhovannia osobystosti": Naukove vydannia K.: Lybid, 280 p.
3. Vyhotskyi, L.S. (1982) "Sobranie sochynenyi v 6-ty tomakh" [Tekst] Hl. red. A.V.Zaporozhets. M.: Pedagogika
4. Holovchenko O. (2012) "Formuvannia osobystisnykh yakosteii pidlitkiv pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu" Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk -№3. 148 p.
5. Dynamichni pererivy. 1-2 klasy. uporiad. V. P. Poroshchuk. (2018) Kh.: Vyd. hrupa «Osnova», Nova ukrainska shkola. №3. 221 p.
6. Kravchenko T.P. (2018) "Spetsyfika formuvannia u starshykh pidlitkiv tsinnisnogo stavlennia do vlasnoho zdorovia u protsesi turystsko-kraieznavchoi roboty" Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo universytetu «seriia Pedagogichni nauky» Vypusk 152 Tom2 88-92pp.
7. Marynych V., Kohut I. (2013) "Analiz innovatsiinykh pidkhodiv orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchoi roboty v zakladakh osvity" Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 1. 28-35 pp.
8. Moskalenko N. (2011) "Proektuvannia kontseptsii innovatsiinykh prohram fizkulturno-ozdorovchoi roboty v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh". Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 2. 12-16 pp.
9. Mudryk A. V, Shchelyna T. T. (2008) "Sotsyalnaia pedahohyka": teoriia y metodyka sotsyalnogo vospytanyia. M.: Nota bene, 218 p. ISBN978-5-8188-0104-9.
10. Shyian B., Omelianenko I. (2012) "Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv: navch. posib" v 2 ch, Ch.2. Ternopil: Navchalna knyha Bohdan, 102-106 pp.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).25  
УДК 796.894

Лясота Т. І.  
канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)  
Курнышев Ю. А.  
канд. пед. наук, доцент,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)  
Цыба Ю. Г.  
викладач,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

## ВПЛИВ ІДЕОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

У статті досліджено показники м'язового тону під впливом ідеомоторного тренування у пауерліфтерів. Аналізуючи наукову і освітньо-методичну літературу, а також досвід провідних фахівців, власні дослідження, встановлено, що ідеомоторне тренування необхідне під час планування тренувального процесу спортсмена-пауерліфтера.

Останнім часом зросла популярність силових видів спорту в світі, це пояснюється простотою і доступністю, а також, бажанням поліпшити морфо-функціональні та спортивні показники.

У зв'язку з цим відчувається необхідність в розробці і впровадженні нових методик, програм і систем в процес тренування. Тому, увагу було звернуто на вивчення і реакцію показників рівня фізичного стану (РФС): частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєву ємність легенів, динамометрію, тону м'язів.

Метою нашого дослідження було з'ясувати, як впливає ідеомоторне тренування на показники пауерліфтерів. Для цього було досліджено 16 спортсменів віком 20-22 роки на рівні кандидатів в майстри спорту і майстрів спорту міста Чернівці. Тонус м'язів визначався за допомогою міотометрії Тонус-1.

**Ключові слова:** ідеомоторне тренування, тонус м'язів, міотометрія, рівень фізичного стану.

**Лясота Татьяна Ивановна, Курнышев Юрий Альбертович, Цыба Юрий Григорьевич Влияние идеомоторной тренировки на показатели физического состояния пауэрлифтеров.** В статье исследованы показатели мышечного тонуса под влиянием идеомоторной тренировки в пауэрлифтеров. Анализируя научную и образовательную-методическую литературу, а также опыт ведущих специалистов, собственные исследования, установлено, что идеомоторная тренировки необходимо при планировании тренировочного процесса спортсмена-пауэрлифтера.

В последнее время возросла популярность силовых видов спорта в мире, это объясняется простотой и доступностью, а также желанием улучшить морфо-функциональные и спортивные показатели.

В связи с этим ощущается необходимость в разработке и внедрении новых методик, программ и систем в процесс тренировки. Поэтому, внимание было обращено на изучение и реакцию показателей уровня физического состояния (РФС): частоту сердечных сокращений, артериальное давление, жизненную емкость легких, динамометрию, тонуса мышц.

Целью нашего исследования было выяснить, как влияет идеомоторная тренировки на показатели пауэрлифтеров. Для этого исследовано 16 спортсменов в возрасте 20-22 года на уровне кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта города Черновцы. Тонус мышц определялся с помощью миотометрии тонус-1.

**Ключевые слова:** идеомоторная тренировки, тонус мышц, миотометрия, уровень физического состояния.

**Liasota T., Kurnyshev Yu., Tsyba Yu. The influence of ideomotor training on the indicators of the physical condition of powerlifters.** The article investigates the indicators of muscle tone under the influence of ideomotor training in powerlifters. Analyzing the scientific and educational-methodical literature, as well as the experience of leading experts, own research, it was found that ideomotor training is necessary during the planning of the training process of a powerlifter athlete. In this regard, there is a need for the development and implementation of new techniques, programs and systems in the training process.

Recently, the popularity of strength sports in the world has grown, this is due to simplicity and affordability, as well as the desire to improve performance.

Achievement of high sports performance is possible only if properly planned to take, taking into account the control of not only the level of special training, but also the level of the athlete's physical condition.

Therefore, attention was paid to the study and reaction of indicators of the level of physical condition (LPC): heart rate, blood pressure, vital capacity of the lungs, dynamometry.



There are a number of studies devoted to the study of the neuromuscular apparatus using reflexometry (Evstratov P.I., 2016), electrical activity of muscles (Vitenzon A.S., 2010), there are quite a few. But, at the same time, modern data on the study of muscle tone when using ideomotor training has not been studied enough.

The aim of our study was to find out how ideomotor training affects the performance of powerlifters.

For this, 16 athletes aged 20-22 were studied at the level of candidates for master of sports and masters of sports of the city of Chernivtsi. Muscle tone was determined using a Tonus-1 myotonometer.

**Keywords:** ideomotor training, muscle tone, myotonometry, level of physical condition.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** У здорової людини, що займається помірною фізичною роботою, м'язи нормотонічні. Дослідження м'язового тону передбачає вивчення контрактильного тону (тонічний опір) – оцінки рефлекторного напруження м'язів. Бондаренко А.А. вивчав шляхи підвищення силової підготовки атлетів [1] і вказував, що досягнення високих спортивних показників можливо тільки за умови правильно спланованих занять з урахуванням контролю не тільки рівня спеціальної підготовки, а також рівня фізичного стану спортсмена. Важливим питанням для високого рівня фізичного стану є засоби відновлення фізичної працездатності атлетів [2].

Існує ряд досліджень, присвячених вивченню нервово-м'язового апарату за допомогою рефлексометрії (Євстратов П.І., 2016), електричної активності м'язів (Вітензон А.С., 2010), динаміці психічного стану спортсмена силового триборства (Воропаєв В.І., 2008). Однак, наразі, сучасні дані про вивчення тону м'язів (міотометрії) при застосуванні ідеомоторного тренування, вивчено недостатньо.

Ільїн Е.П. доводить що: «При вивченні контрактильного тону лікар бере дистальну частину кінцівки, що знаходиться в умовах повного розслаблення і робить пасивне згинання та розгинання, оцінюючи при цьому опір м'язів згиначів і розгиначів, функціонально пов'язаних з цим суглобом».

В результаті первинного обстеження підтверджуються дані Лясоти Т.І., Гнесь Н.О. [6], що показники серцево-судинної і дихальної системи трохи нижче бажаного рівня. Однак, після курсу занять за індивідуальними програмами ідеомоторного тренування було проведено повторний контроль рівня фізичного стану.

**Мета дослідження.** Вплив ідеомоторного тренування на показники фізичного стану та міотометрії пауерліфтерів.

**Методи й організація дослідження.** Дослідження проводилось на базі КДЮСШ міста Чернівці, протягом 1-го місяця (лютий 2020 року). В дослідженні брало участь 16 спортсменів, які мали кваліфікацію КМС і МС. Група була обстежена для оцінки показників фізичного стану і тону м'язів до та після експерименту, згодом поділена на контрольну групу (КГ) і експериментальну групу (ЕГ), за однаковими середніми показниками.

Спортсмени КГ займалися за традиційною програмою, а пауерліфтери ЕГ використовували тільки ідеомоторне тренування. Зміст ідеомоторного тренування полягав у візуалізації і повторенні подумки виконання подібних вправ. Тривалість заняття і виконання вправ подумки тривало відповідно з програмою занять за традиційною програмою.

Тонус м'язів визначався методом міотометрії за допомогою тонометра Тонус-1.

**Результати і дискусія.** В результаті експерименту, у спортсменів ЕГ частота серцевих скорочень в спокої дещо зменшилася у середньому на 3,95 уд/хв., а в КГ на 4, 15 уд / хв.

Реакція серця на стандартні фізичні навантаження (функціональні проби Руф'є) покращилися. Це проявляється в меншому прискоренні ЧСС при виконанні однакових по потужності навантаженнях і в більш інтенсивному відновленні цього показника, в середньому на 6 секунд(до 56-82 після 55-77) в ЕГ та на 9 секунд (до 56-82 після 55-72) в КГ.

Артеріальний тиск в стані спокою протягом усього експерименту був стабільним і знаходився в межах нормальних величин. Спостерігається тільки деяка тенденція в його поліпшенні. Позитивні зрушення показників ЧСС і АТ у спокої протягом експерименту вказують на поліпшення регуляції функціонального стану серцево-судинної системи.

ЖЄЛ у випробовуваних збільшилася в середньому на 130 мл. в ЕГ (до експерименту 3450-5450 після – 3500-5590) та на 210 мл., в КГ(до експерименту 3450-5450 після – 3560-5660). В результаті тренувань не відбулося істотних змін функціонального стану м'язової системи в ЕГ. Сила скелетних м'язів, що визначалася за допомогою динамометрії, збільшилася в середньому на 0,90 кг. (до експерименту 35-62 після – 35-61) натомість в КГ вона збільшилася на 1,84 кг. (до експерименту 35-62 після – 40-64).

В результаті досліджень визначено достовірні відмінності тону м'язів в експериментальній групі після циклу ідеомоторних тренувальних занять (табл. 1).

Таблиця 1

Показники міотометрії у пауерліфтерів (M±m)

Час дослід	Чотириголовий м'яз стегна						Триголовий м'яз плеча		Великий грудний м'яз	
	Зовнішня головка		Пряма		Внутрішня головка		Розсл	Скор	Розсл	Скор
	Розсл	Скор	Розсл	Скор	Розсл	Скор				
До трен. n = 16	348,42 ±1,05	382,0 ±1,8	324,25 ±4,16	364,0±1,8	311,33 ±2,5	301,0 ±2,46	279,0 ±3,6	315.5 ±3.4	280.5 ±1,8	314,3 ±3,95

Після звичайного трен. n = 8 (КГ)	354,01 ±2,05	395,0 ±4,5	342,0 ±1,5*	366,6 ±2,36	346,0 ±3,5***	363,3 ±2,8	293,6 ±2,26	318,1 ±4,6	298,5 ±2,36**	408,3 ±1,38
Після ідеомоторн трен. n = 8 (ЕГ)	350,2 ±3,05	386,01 ±1,8	328,1 ±1,5*	365,01±1,8	316,5 ±3,5***	327,0 ±4,1	284,33 ±2,38	316,01 ±1,4	286,6 ±3,8**	343,5 ±2,4

Позначки: \* - p<0,05; \*\* - p<0,01; \*\*\* - p<0,001.

У стані розслаблення і в стані скорочення в інших м'язах, достовірних відмінностей після тренувальних занять не виявлено. У стані розслаблення, показники міотонетрії достовірно відрізняються до тренувань від показників міотонетрії після занять.

Включаючи в тижневий мікроцикл засоби різної спрямованості не тільки впливають на роботу всіх систем організму, але і сприяють більш активному і повноцінному відпочинку. Ці засоби не забезпечують можливість пристосуватися до певного режиму навантажень на організм при звичайному тренувальному впливі, але таким чином теж підвищують ефективність занять.

### Висновки

Отже, отримані під час експерименту матеріали дозволили позитивно оцінити програму по ідеомоторному тренуванню.

Підвищена робота головного мозку (повторення вправи подумки) сприяє підвищенню тону м'язів.

За результатами оцінки фізичного стану організму, були помічені зміни в серцево-судинній і дихальній системах, а також сили скелетних м'язів.

Виявлено, що показники міотонетрії в стані розслаблення до тренування і показники після тренування достовірно відрізняються. Отже, вказує на істотний вплив ідеомоторного тренування на тонус обстежених м'язів у пауерліфтерів.

Отримані результати є рекомендацією для складання міотонетричних карт пауерліфтерів, які використовують в ідеомоторному тренуванні, стимулюють до подальших досліджень.

### Література

1. Бондаренко А.А. Шляхи підвищення силової підготовки атлетів. Пауерліфтинг. 2009; 6: 5 – 7.
2. Бондаренко В. Медико-біологічні засоби відновлення фізичної працездатності атлетів. Пауерліфтинг. 2009; 6: 7 – 9.
3. Воропаєв В.І. Динаміка психічного стану спортсмена силового триборства. Пауерліфтинг. 2008; 3: 9–11
4. Витензон А.С., Петрушанская К.А. Физиологические обоснования метода искусственной коррекции движений посредством программируемой электростимуляции мышц при ходьбе. Российский журнал биомеханики. 2010; Т. 14: 2 (48): 7–27
5. Євстратов П.І. Особливості показників тону м'язів і сили нервової системи у юнаків 17-20 років які займаються «Streetworkout» Науковий часопис НПУ імені М П Драгоманова. 2016; 6 (76): 45-48
6. Заремський М., Лясота Т. І. Властивості м'язів та їх зміни тону при скороченні і розслабленні. Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії : матеріали Міжнар. наук. конгресу студентів та молодих вчених, 12-13 квіт. 2018 р. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. С. 191–193.
7. Курнишев Ю.А Підходи до формування професійно-педагогічних умінь студентів факультетів фізичного виховання /Ю.А.Курнишев// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2001. – № 5. – С. 10-13.
8. Лясота Т. І. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів [Текст] Т. І. Лясота, О. М. Левицька Молодий вчений : [науковий журнал]. 2017. № 3.1. (43.1) С. 202–205. <http://molodyycheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/52.pdf>
9. Лясота Т. Оцінка психомоторної працездатності студентів Т. Лясота, І. Шкварчук «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернівці, 6-7 квітня 2017 р.) Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2017. С. 140–142.
10. Лясота Т. Віртуальне тренування як інноваційний підхід у системі фізичного виховання Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 6-7 квітня 2016 р.) [за редакцією Я. Б. Зорія]. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2016. С. 243–245.
11. Lyasota T. I., Hnes N. O. The effect of power fitness son the indicators of the physical state of men of an early age. Challenges of physical education, sports and rehabilitation: experience of EU countries and implementation in the practice of Ukraine : Collective monograph. Riga :Izdevniecība «Baltija Publishing», 2019; 79-97.
12. Сидорченко К. М., Овчарук І. С. Ідеомоторне тренування і його роль у активізації процесу навчання курсантів (студентів) з розділу фізичного виховання «Подолання перешкод» Сидорченко К. М., Овчарук І. С. М.: ФиС, 2010. 119-121 сс.

### References

1. Bondarenko AA Ways to increase the strength training of athletes. Powerlifting. 2009; 6: 5 - 7.

2. Bondarenko V. Medical and biological means of restoring the physical fitness of athletes. Powerlifting. 2009; 6: 7 - 9.
3. Voropaev VI Dynamics of the mental state of the athlete of power triathlon. Powerlifting. 2008; 3: 9–11
4. Wittenson AS, Petrushanskaya KA Physiological substantiations of a method of artificial correction of movements by means of programmable electrostimulation of muscles at walking. Russian Journal of Biomechanics. 2010; T. 14: 2 (48): 7–27
5. Evstratov P I Peculiarities of muscle tone and nervous system strength in young people aged 17-20 engaged in "Streetworkout" Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. 2016; 6 (76): 45-48
6. Zaremsky M., Lyasota TI Properties of muscles and their changes in tone during contraction and relaxation. Current issues of physical culture, sports and occupational therapy: materials International. Science. Congress of Students and Young Scientists, April 12-13. 2018 Chernivtsi: Chernivtsi National University. Univ., 2018. S. 191–193.
7. Kurnyshev Y.A. Approaches to the formation of professional and pedagogical skills of students of the faculties of physical education / Y.A. Kurnyshev // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Coll. Science. etc., ed. Yermakova SS - Kharkiv: KhKhPI, 2001. - № 5. - P. 10-13.
8. Lyasota TI Innovative technologies in the system of physical education of students [Text] TI Lyasota, OM Levitska Young scientist: [scientific journal]. 2017 № 3.1. (43.1) pp. 202–205.  
<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/52.pdf>
9. Lyasota T. Assessment of psychomotor performance of students T. Lyasota, I. Shkvarchuk "Physical Culture and Sports: Experience and Prospects": Proceedings of the International Scientific and Practical Conference (Chernivtsi, April 6-7, 2017) Chernivtsi: Chernivtsi National University . Univ., 2017. S. 140–142.
10. Lyasota T. Virtual training as an innovative approach in the system of physical education Historical, theoretical and methodological, medical and biological aspects of physical culture and sports: Mat. scientific-practical conference (Chernivtsi, April 6-7, 2016) [edited by Ya. B. Zoriya]. Chernivtsi: Chernivtsi National University Univ., 2016. S. 243–245.
11. Lyasota T. I., Hnes N. O. The effect of power fitness son the indicators of the physical state of men of an early age. Challenges of physical education, sports and rehabilitation: experience of EU countries and implementation in the practice of Ukraine: Collective monograph. Riga: Izdevniecība "Baltija Publishing", 2019; 79-97.
12. Sidorchenko KM, Ovcharuk IS Ideomotor training and its role in activating the learning process of cadets (students) in the field of physical education "Overcoming obstacles" Sidorchenko KM, Ovcharuk IS: Fis, 2010. 119-121 ss.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).26  
УДК 796.035 (053.2)

**Мартинюк О. А.**  
*кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент*  
**Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана**  
**Левінська К. І.**  
*викладач,*  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**  
**Слобожанінов А.А.**  
*старший викладач,*  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

## ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В ПРОЦЕСІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

*Рівень здоров'я дітей сучасні науковці відзначають тенденцією зниженням, у зв'язку із наростаючою гіподинамією, яка виникає у зв'язку із технологізацією сьогоденності. Тому, залучення підростаючого покоління до систематичних занять фізичними вправами у позаурочний час задля покращення здоров'я – постає однією із найактуальніших питань сучасного суспільства. Мета дослідження – науково обґрунтувати та визначити особливості мотивації старшокласників до рекреаційних занять в процесі позашкільної освіти. Методи і матеріал дослідження. Для реалізації поставлених у науковій роботі мети і завдань використовували комплекс взаємообумовлених та взаємодоповнюючих загальнонаукових і спеціальних методів дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження роботи, методи математичної статистики. У дослідженні було задіяно 99 старшокласників, віком 15-16 років, які в позаурочний час відвідували Чернівецький обласний центр туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді та спортивні школи м. Чернівці. Висновки. Отже, вивчено мотивацію учнів старшого шкільного віку, рівень їх рухової активності, фізичного здоров'я, показників морфо-функціонального стану та когнітивних функцій. Виявлено, що старшокласники не беруть участь у позашкільних заходах, у них відсутня раціональна організація вільночасової діяльності. Оскільки, при виборі форм і видів занять не враховуються мотиви і інтереси школярів, структура вільного часу школярів містить переважно пасивні форми відпочинку. Результати анкетування дівчат засвідчують, що вони більш зацікавлені активним відпочинком, розвагами та оздоровленням, а хлопці – спілкуванням з друзями та перевіркою себе в екстремальних ситуаціях. Основними причинами, що перешкоджають участі старшокласників у позакласних заняттях є – брак часу і велике навчальне навантаження, відсутність секцій, які б їх зацікавили.*

**Ключові слова:** підлітковий вік, мотивація, оздоровчо-рекреаційна рухова активність.

**Мартынюк Оксана, Левински Ксения, Слобожанинов Андрей. Особенности мотивации старшеклассников к рекреационным занятиям в процессе внешкольного образования.** Уровень здоровья детей современные ученые отмечают тенденцию снижения, в связи с нарастающей гиподинамией, которая возникает в связи с технологизацией современности. Поэтому, привлечение подрастающего поколения к систематическим занятиям физическими упражнениями во внеурочное время для улучшения здоровья - стоит одной из самых актуальных вопросов современного общества. Цель исследования - научно обосновать и определить особенности мотивации старшеклассников к рекреационным занятиям в процессе внешкольного образования. Методы и материал исследования. Для реализации поставленных в научной работе цели и задач использовали комплекс взаимообусловленных и взаимодополняющих общенаучных и специальных методов исследования. Анализ научно-методической литературы, социологические методы исследования работы, методы математической статистики. В исследовании было задействовано 99 старшеклассников в возрасте 15-16 лет, во внеурочное время посещали Черновицкий областной центр туризма, краеведения и экскурсий учащейся молодежи и спортивные школы г. Черновцы. Выводы. Итак, изучено мотивацию учащихся старшего школьного возраста, уровень их двигательной активности, физического здоровья, показателей морфо-функционального состояния и когнитивных функций. Выявлено, что старшеклассники не участвуют во внешкольных мероприятиях, в них отсутствует рациональная организация свободной деятельности. Поскольку, при выборе форм и видов занятий не учитываются мотивы и интересы школьников, структура свободного времени школьников содержит преимущественно пассивные формы отдыха. Результаты анкетирования девушек показывают, что они более заинтересованы активным отдыхом, развлечениями и оздоровлением, а ребята - общением с друзьями и проверкой себя в экстремальных ситуациях. Основными причинами, препятствующими участию старшеклассников во внеклассных занятиях есть - нехватка времени и большое учебная нагрузка, отсутствие секций, которые их заинтересовали.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, мотивация, оздоровительно-рекреационная двигательная активность.

**Martyniuk Oksana, Levinska Ksenia, Slobozhaninov Andrew. Features of motivation of high school students to recreational activities in the process of extracurricular education.** Modern scientists note the level of health of children in a declining trend, due to the increasing hypodynamia that occurs due to the technologicalization of today. Therefore, involving the younger generation in regular extracurricular exercise to improve health is one of the most pressing issues in modern society. The purpose of the study is to scientifically substantiate and determine the features of motivation of high school students to recreational activities in the process of extracurricular education. Research methods and material. To implement the goals and objectives set in the scientific work used a set of interdependent and complementary general scientific and special research methods. Analysis of scientific and methodological literature, sociological methods of research, methods of mathematical statistics. The statement involved 99 high school students, aged 15-16, who attended the Chernivtsi Regional Center for Tourism, Local History and Excursions of student youth and sports schools in Chernivtsi. Conclusions. Thus, the motivation of high school students, their level of motor activity, physical health, morpho-functional indicators and cognitive functions were studied. It was found that high school students do not participate in extracurricular activities, they do not have a rational organization of leisure activities. Because the choice of forms and types of classes do not take into account the motives and interests of students, the structure of students' free time contains mostly passive forms of recreation. The results of the survey of girls show that they are more interested in active recreation, entertainment and recovery, and boys - in communication with friends and testing themselves in extreme situations. The main reasons that hinder the participation of high school students in extracurricular activities are - lack of time and heavy workload, lack of sections that would interest them.

**Key words:** adolescence, motivation, health-recreational motor activity.

**Постановка проблеми.** Однією з найбільш гострих проблем сучасності є підвищення рівня здоров'я учнівської молоді. Актуальність цього питання зумовлена підвищенням захворюваності серед учнів, зниженням рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності. Погіршення стану здоров'я і фізичного розвитку сучасних дітей, соціальне замовлення на збереження їх здоров'я зусиллями освітніх закладів, відсутність інноваційних підходів, спрямованих на позитивний результат вимагають пошуку найбільш ефективних і прогресивних шляхів вирішення проблем організаційно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи серед школярів [2, 4, 6, 10]. У вирішенні зазначених проблем корисним має стати досвід і можливості позашкільних навчальних закладів, зокрема центрів дитячо-юнацького туризму, які завдяки відкритості виховної системи, варіативності, розмаїттю гуртків, студій, секцій, клубів за інтересами, спроможні реалізовувати актуальні завдання з формування здорового способу життя, впроваджувати інноваційні підходи в організацію фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми [1, 3, 5, 9].

К. В. Мандюк у своїх дослідженнях розглядав можливість використання засобів спортивного туризму у фізичній рекреації школярів. Згідно з даними О. В. Антонова досліджено розвиток рухових якостей старшокласників на заняттях з пішохідного туризму у позашкільних навчальних закладах. У працях Т. І. Гриньової оцінено вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10 – 13 років. Власне, Я. М. Сивохопом обґрунтовано та розроблено зміст, форми, методи, засоби й педагогічні умови як складові методики формування здорового способу життя учнів 6–9 класів у процесі спортивно-краєзнавчої роботи в позашкільних закладах освіти.



У той же час дослідниками наголошується (Андрєєвою О., Гакман А., 2011; Блїстїв Т., 2018; Васкан І., 2012; Мандюк А., 2018; Томенко О., 2013), що у педагогічній і методичній літературі немає єдиного розуміння структури і змісту організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку.

Основне завдання організаційно-методичного забезпечення полягає у впровадженні в освітній процес методологічних, дидактичних і методичних розробок, які відповідають сучасним вимогам педагогічної науки і практики [6, 7, 8]. У зв'язку з цим виникає необхідність теоретичного і практичного вирішення проблеми якісного оновлення організаційно-методичного забезпечення, що передбачає системний аналіз підходів до науково-методичного забезпечення освітнього процесу у закладах позашкільної освіти, теоретичне обґрунтування вимог до розроблення навчальних і методичних матеріалів, визначення шляхів їх реалізації в педагогічній практиці.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати та визначити особливості мотивації старшокласників до рекреаційних занять в процесі позашкільної освіти.

**Методи і матеріал дослідження.** Для реалізації поставлених у науковій роботі мети і завдань використовували комплекс взаємодоповнюваних та взаємодоповнюючих загальнонаукових і спеціальних методів дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи, методи математичної статистики. У дослідженні було задіяно 99 старшокласників, віком 15-16 років, які в позаурочний час відвідували Чернівецький обласний центр туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді та спортивні школи м. Чернівці.

**Результати дослідження.** Було встановлено, що окрім спортивних змагань, які відвідують усі учасники анкетування, у оздоровчо-рекреаційних заходах беруть участь 76,8% (n=76), а у культурно-масових заходах – 12,1% (n=12) опитаних. До того ж, 3% (n=3) відвідують заходи, не зазначені у анкеті. З поміж інших, школярі вказали на участь у благодійних акціях. Як бачимо, найбільшу популярність серед опитаних, окрім спортивних змагань, мають оздоровчо-рекреаційні заходи.

Результати опитування показали, що окрім занять у воді, 72,3% (n=73) школярі бажали б займатися або вже займаються пішохідним або іншими видами туризму, 55,4% (n=56) – орієнтуванням на місцевості, 42,6% (n=43) – обрали ігрові види занять, 38,6% (n=39) – їзду на велосипеді, 36,6% (n=37) – катання на роликах. При цьому 34,6% (n=35) хотіли б якомога частіше виїжджати за місто, 31,7% (n=32) відмітили у анкеті риболовлю, збирання грибів та ягід, а 28,7% (n=27) люблять пішохідні прогулянки. Зауважимо, що 17,8% (n=18) зазначили відсутні в анкеті рекреаційно-оздоровчі види занять.

Проте, лише 15,6% (n=16) задоволені організацією оздоровчо-рекреаційної діяльності у школі, 20,8% (n=21) задоволені частково, а 61,4% (n=62) незадоволені взагалі. Отримані соціологічні дані вказують на необхідність докласти значних зусиль щодо оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності у загальноосвітніх школах та позашкільних навчальних закладах.

У проведеному опитуванні з'ясувалось, що школярі, які брали участь в опитуванні, традиційно проводять вільний час в активному дозвіллі та на прогулянці: на дані варіанти відповідей позитивно відповіли 75,8% (n=75) і 74,7% (n=74), відповідно. Проте, на жаль, значний відсоток опитуваних проводить свій вільний час, переглядаючи телепередачі і надає перевагу грі за комп'ютером та спілкуванням у соціальних мережах: ствердні відповіді на дані питання дали 63,6% (n=63) і 48,5% (n=48) відповідно.

Окрім того, надзвичайно мало, а саме 7,1% (n=7) і 8,1% (n=8) сучасних школярів займається читанням художньої літератури та не достатньо допомагають батькам у господарстві. Також жоден із учасників експерименту не вказав, що він відвідує технічний гурток.

Найменш впливовим механізмом стимулювання до систематичних оздоровчо-рекреаційних занять виявились: публікації в газетах, журналах (3%; n=3) і перегляд програм про здоров'я (9,1%; n=9). Такий результат можна вважати передбачуваним, оскільки школярі недостатньо читають, а також у зв'язку з віковими особливостями, не віддають належного заходам щодо зміцнення та покращання здоров'я.

У подальшому ми пересвідчилися, що метою оздоровчо-рекреаційною діяльністю опитуваних передусім є отримання задоволення та позитивних емоцій (82,8%; n=82), активний відпочинок, розваги (76,8%; n=76), а також спілкування з друзями (74,7%; n=74). Окрім запропонованих анкетною формою варіантів відповідей, для учнів старшого шкільного віку цієї вікової групи важливим у заняттях стали також перевірка власних сил в екстремальних (41,4%; n=41) і відновлення сил після навчальних занять (31,3%; n=31).

Найбільш помітними причинами, які заважають займатися оздоровчо-рекреаційною діяльністю, виявилась фінансова неспроможність 28,3% (n=28) і надмірне навчальне навантаження 19,2% (n=19), а варіанти відповідей щодо: відсутності бажання; зручного спортивного одягу; володіння необхідними знаннями - не вказав жоден із учасників анкетування.

Результати опитування показали, що серед вихованців позашкільних закладів освіти туристсько-краєзнавчого напрямку більше половини опитаних, а саме 63,6% відповіли, що найбільш важливим мотивом до занять є позитивні емоції, а ігри та розваги приваблюють у заняттях 87,9% школярів.

Усі опитані школярі (100%) вважають для себе дуже важливим мотивом – спілкування та позитивні дружні стосунки.

**Висновки.** Отже, вивчено мотивацію учнів старшого шкільного віку, рівень їх рухової активності, фізичного здоров'я, показників морфо-функціонального стану та когнітивних функцій. Виявлено, що старшокласники не беруть участь у позашкільних заходах, у них відсутня раціональна організація вільночасової діяльності. Оскільки, при виборі

форм і видів занять не враховуються мотиви і інтереси школярів, структура вільного часу школярів містить переважно пасивні форми відпочинку. Результати анкетування дівчат засвідчують, що вони більш зацікавлені активним відпочинком, розвагами та оздоровленням, а хлопці – спілкуванням з друзями та перевіркою себе в екстремальних ситуаціях. Основними причинами, що перешкоджають участі старшокласників у позакласних заняттях є – брак часу і велике навчальне навантаження, відсутність секцій, які б їх зацікавили.

Перспективи дослідження будуть спрямовані на розробку технологій залучення старшокласників до рекреаційних занять в процесі позашкільної освіти.

#### Література

1. Андрєєва О. В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. / Андрєєва О. В., Гакман А. В. // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2011. – № 4 (27). – С. 216-220.
2. Антонов О.В. Інноваційні технології ігрової спрямованості із застосуванням засобів пішохідного туризму для розвитку психомоторних здібностей школярів старших класів. / Антонов О.В. // *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Зб. наук. пр. Чернігів. – 2013 – 112;1. – С. 150-153.
3. Блистів Т. Мотиваційні пріоритети школярів до занять у центрах дитячо-юнацького туризму. / Блистів Т. // *Спортивна наука України [Інтернет]*. 2015. – № 1(65). – С. 70-75.
4. Васкан І.Г. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. / Васкан І.Г., Розтова А.В. // В: *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк. – 2012 – № 4 (20). – С. 247–252.
5. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11-14 років в умовах дитячого табору відпочинку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Гакман А. В. – Київ, 2012. – 20 с.
6. Гакман А. Руховий режим дітей у літньому оздоровчому таборі. / Гакман А, Андрєєва О. // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2011. – № 4. – С. 35–41.
7. Гончарова Н.М. Умови впровадження рекреаційно-оздоровчої технології у процес фізичного виховання дітей шкільного віку. / Гончарова НМ, Бутенко ГО, Прокопенко АО. – В: *Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності: зб. матеріалів 10 Всеукраїнської наук.-практичної конф. з міжнародною участю*. – 2016 Трав 12-13. – Львів – 2016. – С. 101-115.
8. Мандюк А. Форми фізкультурно-спортивної діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років у вільний час. / Мандюк А. // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2018 – № 1(63). – С. 42-48
9. Томенко О. А. Вплив занять туризмом оздоровчо-рекреаційного спрямування на показники соматичного здоров'я старшокласників / О. А. Томенко // *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. – 2013. № 4. – С. 57–60.
10. Andrieieva O. Healthstatusandmorbidityofchildren 11-14 years of age during school / Andrieieva O., Hakman A. // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2018. – Supplement issue 2. – P. 1231-1236.

#### Reference:

1. Andrieieva O. V., Hakman, A. V. (2011). Tekhnolohiia rozrobky rekreatsiino-ozdorovchykh prohran u litnomu ozdorovchomu tabori. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 2011, 4 (27): 216-220.
2. Antonov O.V. (2013). Innovatsiini tekhnolohii ihrovoi spriamovanosti iz zastosuvanniam zasobiv pishokhidnoho turyzmu dlia rozvytku psykhomotornykh zdibnostei shkoliariv starshykh klasiv. *Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu im. T. H. Shevchenka. Serii: Pedagogichni nauky. Fyzichne vykhovannia ta sport*. Zb. nauk. pr. Chernihiv. 2013. 112;1. S. 150-3.
3. Blystiv T. (2015). Motyvatsiini priorytety shkoliariv do zaniat u tsentrakh dytiachyo-yunatskoho turyzmu. *Sportyvna nauka Ukrainy [Internet]*. 2015;1(65):70-5.
4. Vaskan IH, Roztova AV. (2012). Stan i formuvannia v shkoliariv interesu do fizychnoho vykhovannia ta sportu. V: *Fyzichne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. Zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk;2012;4 (20), s. 247–252.
5. Hakman A. V. (2012). Orhanizatsiia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti ditei 11-14 rokov v umovakh dytiachoho taboru vidpochynku: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.02 "fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia. Kyiv, 2012. 20 s.
6. Hakman A, Andrieieva O. (2011). Rukhovyi rezhym ditei u litnomu ozdorovchomu tabori. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2011;4:35–41.
7. Honcharova NM, Butenko HO, Prokopenko AO. (2016). Umovy vprovadzhennia rekreatsiino-ozdorovchoi tekhnolohii u protses fizychnoho vykhovannia ditei shkilnoho viku. V: *Problemy aktyvatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti: zb. materialiv 10 Vseukrainskoi nauk.-praktychnoi konf. z mizhnarodnoiu uchastiu*; 2016Trav 12-13; Lviv; 2016. s. 101-5.
8. Mandiuk A. (2018). Formy fizkulturno-sportyvnoi diialnosti uchniv zahalnoosvitnikh shkil vikom 15-17 rokov u vilnyi chas. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2018;1(63):42-6
9. Tomenko O. A. (2013). Vplyv zaniat turyzmom ozdorovcho-rekreatsiinoho spriamuvannia na pokaznyky somatychnoho zdorovia starshoklasnykiv. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. 2013. № 4. S. 57–60.
10. Andrieieva O., Hakman A. (2018). Healthstatusandmorbidityofchildren 11-14 years of ageduring school/ *Journal of Physical Education and Sport*, 18 Supplementissue 2, 1231-1236.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).27  
УДК: 37.037: 796.011.3

**Медвідь А.М.**  
старший викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці  
**Прекурат О.Т.**  
старший викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці  
**Iacob Mihai Radu**  
"Al. I. Cuza" University of Iasi Faculty of Physical Education and Sport, Romania

## ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Основою індивідуального розвитку дитини є рухова активність. Аналіз освітніх програм та наукової літератури, вивчення досвіду роботи педагогів, учителів фізичної культури свідчить про те, що малорухливий спосіб життя негативно впливає на функціонування багатьох систем організму та стан опорно-рухового апарату. Проблема формування мотивації до підвищення рухової активності учнів початкових класів зумовлена як вимогами нормативно-правових документів так й орієнтацією змісту чинних програм на рухову активність із загальноорозвиваючою спрямованістю.

Викликають стурбованість дані, які переконливо доводять, що гіпокінезія є однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я шкільної молоді, яка посилюється у школярів молодших класів з кожним роком навчання.

**Ключові слова:** учні, рухова активність, мотивація, фізична культура, заняття.

**Медведь А.Н., Прекурат О.Т. Повышение двигательной активности в учащихся начальных классов.** Основой индивидуального развития ребенка является двигательная активность. Анализ образовательных программ и научной литературы, изучение опыта работы педагогов, учителей физической культуры свидетельствует о том, что малоподвижный образ жизни негативно влияет на функционирование многих систем организма и состояние опорно-двигательного аппарата. Проблема формирования мотивации к повышению двигательной активности учащихся начальных классов обусловлена как требованиями нормативно-правовых документов так и ориентацией содержания действующих программ на двигательную активность с общеразвивающей направленностью.

Вызывают обеспокоенность данные, которые убедительно доказывают, что гипокинезия является одной из причин различных отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья учащейся молодежи, которая усиливается у школьников младших классов с каждым годом обучения.

**Ключевые слова:** ученики, двигательная активность, мотивация, физическая культура, занятия.

**Medved Angela, Prekurat Oleg, Iacob Mihai Radu. Increased physical activity in primary school students.** The basis of individual development of the child is motor activity. Analysis of educational programs and scientific literature, the study of the experience of teachers, teachers of physical education shows that a sedentary lifestyle has a negative impact on the functioning of many body systems and the state of the musculoskeletal system. The problem of forming motivation to increase the motor activity of primary school students is due to both the requirements of legal documents and the orientation of the content of existing programs on motor activity with a general developmental orientation.

Of concern is the evidence that hypokinesia is one of the causes of various abnormalities in the physical development and health of schoolchildren, which is exacerbated in primary school students with each year of schooling.

The main forms that can increase by 50 percent the physical activity of primary school students in the daily and weekly budget are "small forms" of physical education, which should be carried out during the school day (gymnastics before lessons, dynamic minutes, breaks, moving breaks, sports hour in extended day groups, physical self-improvement, extracurricular activities). Unfortunately, they have fallen out of sight of pedagogical teams of modern educational institutions. Creating a full-fledged motor regime involves ensuring that students perform such a number locomotion movements during the day, which will allow you to harmoniously balance the child's many hours of sitting in the classroom and the great information and intellectual load that falls on it in class and in extracurricular activities.

**Keywords:** students, physical activity, motivation, physical culture, classes.

**Постановка проблеми.** Малорухливий спосіб життя учнів, що негативно впливає на їх стан здоров'я, зумовлює актуальність і доцільність формування мотивації до підвищення рухової активності молодших школярів із врахуванням їх психофізіологічних особливостей [4].

**Аналіз літературних джерел.** Дослідження сучасних вчених засвідчують, що правильно організована в дитинстві рухова активність створює передумови для нормальної життєдіяльності організму дорослої людини, довголітнього творчого життя [8].

За твердженнями Дубогай О.Д., Єдинак Г.А., Левандовської Л.М. школярам необхідний при достатньому

фізичному навантаженні щоденний двогодинний обсяг рухової активності, який здатний компенсувати потребу в русі.

**Мета дослідження** - проаналізувати теоретичні засади рухової активності учнів молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження** - аналіз, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріалів експериментальних досліджень сучасних учених з даної проблематики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності [1]. Розрізняють вроджені та довільні рухи. Останні характеризуються такими ознаками: вони завжди є функцією свідомості; засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи процес навчання, що підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини.

Таким чином, активність розглядається як природно біологічна потреба людини, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціональний розвиток її організму. Правильно організована в дитинстві рухова активність створює передумови для нормальної життєдіяльності організму людини, довголітнього творчого життя [5;7].

Ефективність активного відпочинку, за дослідженнями сучасних вчених, залежить від того, наскільки характер вправ, обсяг, темп виконання вправ і чергування перерв упродовж дня відповідають характерові виконуваної роботи і складу учнів [6]. Головне – правильно підібрати необхідні фізичні вправи для динамічної хвилини. Рекомендується застосовувати вправи на розслаблення м'язів, ходьбу і стрибки на місці, потягування, випрямлення, швидке присідання [3]. Вченими, на нашу думку, недостатньо висвітлений арсенал фізичних вправ, які можуть оптимізувати руховий режим дня учнів. Залишаються поза увагою відновлювально-профілактичні вправи, елементи танців, руховий ігровий матеріал. Разом з цим, у дослідженнях сучасних вчених не зроблено спроби розробити оптимізуючу програму рухового режиму учнів сучасних шкіл, що буде взято до уваги у подальших наших дослідженнях.

Встановлено, що рухова активність учня під час навчання в школі різко знижується [2]. Статичний компонент досягає 85 %, а організовані форми ФВ лише 1–2 %. За висновком експертів, частка останніх повинна становити від 1/6 до 1/3 загального навчального часу, тобто 10–14 годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні.

Науковець Лебедєва Н.Т. зазначає, що оптимізація фізичного виховання не може бути досягнута за рахунок збільшення кількості тижневих уроків фізичної культури до шести замість двох-трьох, оскільки як і систематичне обмеження рухів на уроках, перервах, вдома, так і надмірна інтенсивна рухова діяльність протягом 2-4 годин поспіль пригнічують фізіологічні функції. Тобто сьогодні необхідно враховувати погодинну та добову потребу в рухах.

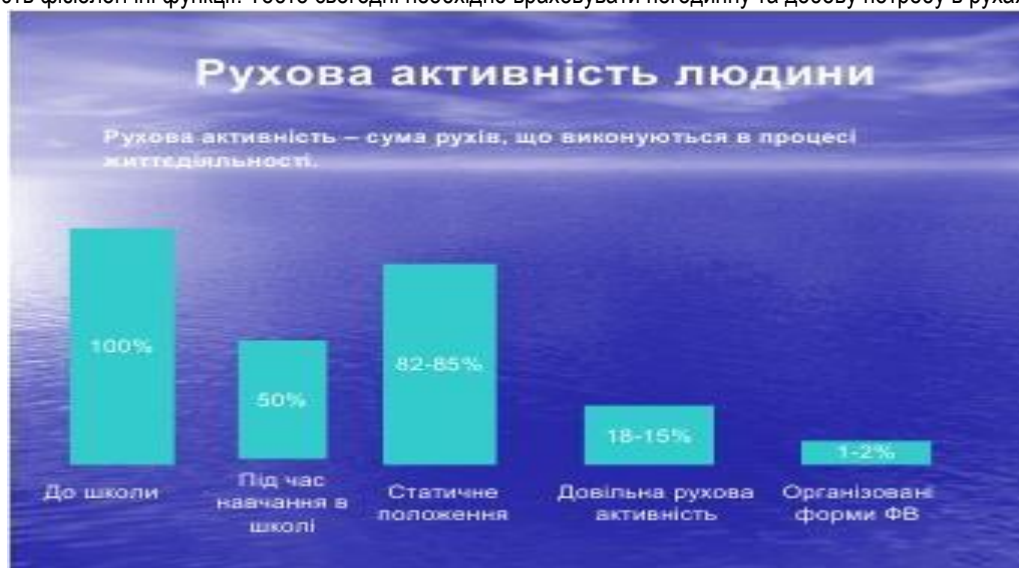


Рис. 1. Рухова активність школяра та її зміни протягом навчального дня (за В.Слюсарчук)

Включені у комплекси вправи повинні бути цікавими, простими, різноманітними, динамічними, бути їм добре відомі та відповідати віковим особливостям учнів. Ці вправи мають сприяти підвищенню обміну речовин, кровообігу, охоплювати основні групи м'язів, бути цікавими для дітей, будити їх інтерес, а отже запобігати перевтомі.

Мотивація, яка формується шляхом застосування активних методів, постійного оновлення змісту занять, котрі спроможні забезпечити інтерес і зацікавленість школярів до рухової активності є вирішально-визначальним фактором навчання, який дозволить ефективно розвивати і гартувати організм, вдало виконувати завдання вчителя.

Виявлено такі пріоритетні мотиви до рухової діяльності учнів початкових класів: інтерес до нових фізичних вправ, сюжетно-рольових ігор, що використовуються у складних умовах і спонукають до подолання страху і труднощів; боязнь бути висміяним однокласниками за невиконання фізичних вправ, бажання учнів бути здоровим, мати високий рівень фізичного здоров'я і авторитет серед ровесників (лідерство), визнання вчителем похвали.

Виявлено основні спонукальними чинниками до занять фізичної культури: бажання мати хорошу фізичну форму, авторитет вчителя, прагнення до міцного здоров'я, інтерес до рухливого ігрового матеріалу.



Відчувають радість під час занять руховою активністю тільки 18 % школярів, в той час коли 36 % учнів вказали на неприємні відчуття від уроків фізичної культури, разом з цим для 30 % байдуже які фізичні вправи використовуються в процесі занять, а 16 % дітей мають відчуття відрази.

До підвищення рівня рухової активності учнів молодших класів як у системі урочних, так і позаурочних форм суттєво покращити мотивацію можна шляхом особистого прикладу дорослих (учителів та батьків), озброєння знаннями з фізичної культури та проведення масових оздоровчо-спортивних заходів, прищеплення інтересу до активної спортивно-оздоровчої діяльності; впровадження нових (інноваційні) форм і засобів проведення занять фізичними вправами.

Дослідження проводилось серед 100 школярів 2–4 класів загальноосвітніх шкіл: гімназія №7, м. Чернівці (70 учнів), а також 30 школярів Чагорської ЗОШ Глибоцького району. Поряд з цим вивчалась думка керівників шкіл (директорів, заступників з навчально-виховної роботи), учителів початкових класів та батьків щодо потреби підвищення рухової активності учнів 2–4 класів.

За допомогою анкетування вивчався стан сформованості усвідомленої мотивації до рухової активності, де за основу взяті діагностичні методики Т. Елерса (Методика вивчення мотивації до успіху), Л. Божович (Методика діагностики усвідомлених мотивів рухової активності), авторські анкети щодо виявлення мотивів пізнавального інтересу.

На запитання «Що подобається на уроці фізичної культури?», 21 % школярів відповіли, що подобається, коли їм вдається виконати завдання на уроці фізичної культури, 10 % учнів люблять, коли їх хвалять за виконання вправи. І не може залишитися поза увагою те, що 69 % молодших школярів хочуть займатися новими фізичними вправами. Це переконливо доводить потребу оновлення змісту фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (рис. 2).



Рис. 2. Задоволеність особистими досягненнями на уроках фізичної культури, %

Ми бачимо створення мотиваційної сфери у підвищенні ефективності формування інтересу школярів до спортивно-оздоровчих занять до якої задіяні вчителі, учні та їх батьки. На об'єктивних оцінках рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я школярів повинно базуватися мотиваційне середовище. Найбільш успішно формується зацікавленість, інтерес учнів до занять фізичною культурою у молодших класах за участю батьків, сім'ї, а саме формуванням ціннісного смислу й значущості фізичної культури для здоров'я особистості дитини, плануванням і контролем домашніх завдань.

**Висновки.** З метою досягнення біологічного оправданих норм підвищення розумової і фізичної працездатності, рівня фізичної підготовленості та забезпечення активного дозвілля нами розглядалася рухова активність як цілеспрямоване використання засобів фізичної культури у добовому і тижневому режимі дітей.

Серед засобів фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку викликають найбільший інтерес народні та рухливі ігри і забави, спроможні створити оздоровче позитивно-емоційне середовище, яке поєднує у своєму змісті фізичні вправи із словесно-пісенним супроводом, що сприяє вихованню комунікативної стійкої уваги, вольових зусиль, збагачує руховий досвід, морально-етичних якостей, формування фізичних якостей та покращенню стану здоров'я.

Перспективи подальших досліджень будуть присвячені визначенню рухової активності учнів середнього шкільного віку.

#### Література

1. Александров В. В. Рівень розвитку мислення та фізичної підготовленості молодших школярів / В. В. Александров. // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. –2016 –№1. –С. 70–72.
2. Божик М.В. Проблема популярності фізичного виховання./ Огнистий А.В., Палічук Ю.І.// 5 регіональний науково-методичний семінар «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді» - 2020 - Тернопіль. - С. 130-133.
3. Вілігорський О.М. Застосування рухливих ігор з метою відбору школярів, які займаються боротьбою на початковому етапі підготовки./ О.М. Мартинів, Ю.І. Палічук.//«Єдиноборства»: видавництво Харківської державної академії фізичної культури. Харків – 2019 - №4 (14) - С. 72-80.
4. Кравчук Л. Забезпечення рухової активності учнів на перервах, в урочний та позаурочний час. Методичні рекомендації / Л. Кравчук // Сучасна школа України. – 2014. – №3. – С. 46–58.
5. Ложкін Б. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року, №42, 2016 / Б. Ложкін // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – №4. – С. 2–5.
6. Масляк І. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів / І.Масляк // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.- Львів, 2006. - Вип. 10, т. 1. - С. 44-50.
7. Спіцин В.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи / В.В. Спіцин // Теорія та методика фізичного виховання. – 2014. -№4. – С. 38-43.
8. Юдкіна Х. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку/ Х. Юдкіна // Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб.наук.пр.- 2008. -Т.2. - С.297 - 299.

#### Reference

1. Aleksandrov V. V. (2016). Rivenj rozvytku myslennja ta fizychnoji pidghotovlenosti molodshykh shkoljariv. Osnovy pobudovy trenuvajnogho procesu v cyklichnykh vydakh sportu.1. 70–72.
2. Bozhuk M.V., Ohnysty A.V., Palichuk Y.I. (2020). Problema populyarnosti fizychnoho vykhovannja. 5 rehionalny naukovo-metodychnny seminar «Innovatsiyni pidkhody do fizychnoho vykhovannja i sportu student'skoyi molodi» Ternopil. 130-133.
3. Vilihorskyj O.M., Martyniv O.M., Palichuk Y.I. (2019). Zastosuvannja rukhlyvykh ihor z metoyu vidboru shkolyariv, yaki zaymayut'sya borot'boju na pochatkovomu etapi pidhotovky. «Yedynoborstva»: vydavnytstvo Kharkivskoyi derzhavnoyi akademiyi fizychnoyi kultury. Kharkiv. 4 (14). 72-80.
4. Kravchuk L. (2014). Zabezpechennja rukhovoyi aktyvnosti uchniv na perervakh, v urochny ta pozaurochny chas. Metodychni rekomendatsiyi. Suchasna shkola Ukrainy. 3.46–58
5. Lozhkin B. (2016). Natsional'na stratehiya z ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist' – zdorovyj sposib zhyttya – zdorova natsiya», skhvaleno Ukazom Prezydenta Ukrainy vid 9 lyutoho 2016 roku, №42, Fizyчне vykhovannja v ridniy shkoli. 4. 2–5.
6. Maslyak I. (2006). Shljakhy vdoskonalennja zmistu urokov fizychnoji kul'tury u shkoljariv molodshykh klasiv. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. L'viv: zb. nauk. pr. z ghaluzi fiz. kul'tury ta sportu. 10. 1. 44-50.
7. Spicyn V.V. (2014). Ocinka rivnja fizychnoji pidg hotovlenosti uchniv molodshykh klasiv zaghaljnoosvitnjoji shkoly. Teoriya ta metodyka fizychnogho vykhovannja. 4. 38 -43.
8. Judkina Kh. (2008). Fizychnyj rozvytok ditej molodshogho shkilnogho viku. Fizyчне vykhovannja, sport i kul'tura u suchasnomu suspil'stvi: zb. nauk. 2. 297 -299

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).28  
УДК 796.093:796.322

**Мельник В.О.,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спортивних та  
рекреаційних ігор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів  
Городинська І.В.  
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Херсонський державний університет, м. Херсон  
Ківерник О.В.  
старший викладач кафедри фізичного виховання, Чернівецький національний університет імені Юрія  
Федьковича, м. Чернівці  
Кудрина Н.В.  
старший викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор, Львівський державний університет  
фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

### ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ГАНДБОЛІ, ЯКІ ПЕРЕМОГЛИ АБО ЗАЗНАЛИ ПОРАЗОК У МАТЧАХ, В УМОВАХ ЧИСЕЛЬНОЇ НЕРІВНОСТІ.

Результати дослідження дають змогу стверджувати, що двохвилинні вилучення під час гри в гандбол є невід'ємною частиною змагальної діяльності, оскільки і команди-переможниці і команди, що поступилися, отримують їх майже в однаковій кількості. Команди-переможниці в середньому за одну гру проводять 4,95 результативних атак, ефективність яких становить 66,98%, команди, які програли в середньому за одну гру проводять по 3,82 результативні атаки з середньою ефективністю 57,25%. Перевірка на достовірність підтвердила наявність суттєвих відмінностей між показниками даних компонентів змагальної діяльності ( $p < 0.05$ ). Показник ефективності гри в чисельній більшості становить 57,25%, що є суттєво менше ( $p < 0.001$ ) ніж середній показник у всіх команд. Щодо ефективності атакуючих дій в чисельній меншості, то так само спостерігається достовірно менший ( $p < 0.05$ ) показник у команд, що програли, у порівнянні з середніми показниками всіх команд.

**Ключові слова:** гандбол, чисельна нерівність, гандбольні команди високої кваліфікації, змагальна діяльність, ефективність.

**Мельник В.А., Городинская И.В., Киверник А.В., Кудрина Н.В. Показатели соревновательной деятельности команд высокой квалификации в гандболе, которые победили или проиграли в матчах, в условиях численного неравенства.** Результаты исследования позволяют утверждать, что двухминутное удаление во время игры в гандболе является неотъемлемой частью соревновательной деятельности, поскольку и команды-победительницы и команды, уступившие, получают их почти в одинаковом количестве. Команды-победительницы в среднем за одну игру проводят 4,95 результативных атак, эффективность которых составляет 66,98%, команды, которые проиграли в среднем за одну игру проводят по 3,82 результативные атаки со средней эффективностью 57,25%. Проверка на достоверность подтвердила наличие существенных различий между показателями данных компонентов соревновательной деятельности ( $p < 0,05$ ). Показатель эффективности игры в численном большинстве составляет 57,25%, что существенно меньше ( $p < 0,001$ ), чем средний показатель у всех команд. Относительно эффективности атакующих действий в численном меньшинстве, то так же наблюдается достоверно меньше ( $p < 0.05$ ) показатель у команд, проигравших, в сравнение со средними показателями всех команд.

**Ключевые слова:** гандбол, численное неравенство, гандбольные команды высокой квалификации, соревновательная деятельность, эффективность.

**Melnyk Valeryi, Horodinska Inna, Kivernyk Oleksandr, Kudrina Nina. Indicators of competitive activity of highly qualified handball teams that won or lost in matches in conditions of numerical inequality.** Purpose: to determine the features of the competitive activities of highly qualified handball teams in terms of numerical inequality of teams that won and that were defeated in their matches.

A total of 65 games of the 2020 European Championship among men's teams were analysed, with the participation of 24 national teams.

The results of the study suggest that two-minute withdrawals while playing handball are an integral part of competitive activities, as both winning teams and losing teams receive them in almost equal numbers. The winning teams carry out an average of 4.95 effective attacks per game, the effectiveness of which is 66.98%; the losing teams carry out an average of 3.82 effective attacks per game with an average efficiency of 57.25%. Validation confirmed the presence of significant differences between the indicators of these components of competitive activity ( $p < 0.05$ ). The efficiency of the game in the numerical majority is 57.25%, which is significantly less ( $p < 0.001$ ) than the average for all teams. Regarding the effectiveness of offensive actions in the numerical minority, there is also a significantly lower ( $p < 0.05$ ) rate for losing teams compared to the average of all teams.

Conducting pedagogical observation of the components of competitive activity revealed that the temporal

characteristics of the game activity of the teams that won or lost, in terms of numerical inequality, do not differ significantly.

The indicators of the effectiveness of offensive actions in the numerical majority and the numerical minority of the defeated teams are significantly worse than the similar averages of all teams. This suggests that the indicators of the effectiveness of offensive actions are the determining criteria for assessing competitive activity in numerical inequality.

**Key words:** handball, numerical inequality, highly qualified handball teams, competitive activity, efficiency.

**Постановка проблеми.** У спортивних єдиноборствах і іграх складність тактичних дій визначається виникаючими труднощами сприйняття, прийняття рішення і реалізації дій через їх велику різноманітності, дефіциту часу, обмеженості простору, недостатності інформації, маскування справжніх намірів, невизначеності моменту початку дій та ін. [6].

Одним з компонентів сучасного етапу розвитку гандболу, як виду спорту, є постійно зростаюча конкуренція на міжнародному рівні, підвищення спортивної майстерності команд, що проявляється у збільшенні команд-учасниць у фінальних частинах міжнародних спортивних форумів з гандболу. Дана ситуація вимагає детального аналізу всіх компонентів змагальної діяльності, які можуть впливати на спортивний результат.

Визначення найбільш характерних показників змагальної діяльності в конкретному виді спорту дозволить створити змагальну модель, що в свою чергу дасть можливість створити умови для досягнення високого результату [2].

**Аналіз літературних джерел.** Фахівці виділяють наступні характеристики змагальної діяльності: обсяг техніко-тактичних дій, якість виконання ігрових дій (відсоток технічного браку), щільність виконання техніко-тактичних дій (відношення кількості техніко-тактичних дій до часу участі у грі), варіативність техніко-тактичних дій (відношення загальної кількості ТТД до передачам, ведення м'яча, обведення, перехопленнями, ударами по воротах). [3].

Активність техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності у баскетболі визначається відношенням успішно виконаних ігрових дій гравцем до їх загальної кількості. [1]

Останнім часом фахівці приділяють достатньо уваги дослідженню показників змагальної діяльності в гандболі. Так, визначалися диференціація показників результативності техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів у змагальному процесі [8].

Динаміка командних показників техніко-тактичних дій в іграх різного рівня дає можливість оцінити ступінь реалізації технічного потенціалу, накопиченого в навчально-тренувальних заняттях [9].

В науко-методичній літературі виявлено інформація, щодо аналізу змагальної діяльності в у мовах чисельної нерівності у водному полі яка стосується спортсменів 18-17 років. [7], та команд високої кваліфікації в гандбол. [4, 5].

На нашу думку, дослідження показників змагальної діяльності команд високої кваліфікації в гандболі в умовах чисельної нерівності з урахуванням результату гри дозволить виокремити найбільш значущі показники, щодо ведення спортивної боротьби в у мовах чисельної нерівності.

**Мета роботи** визначити особливості змагальної діяльності команд високої кваліфікації в гандболі умовах чисельної нерівності команд які перемогли та які зазнали поразок у своїх матчах.

**Завдання дослідження:**

- визначити показники змагальної діяльності команд високої кваліфікації в умовах чисельної нерівності з різним підсумковим результатом змагальної діяльності
- визначити найбільш значущі показники змагальної діяльності команд високої кваліфікації в умовах чисельної нерівності з різним підсумковим результатом змагальної діяльності.

**Методи дослідження.** Аналіз літературних джерел з метою визначення проблематики дослідження та визначення мети; педагогічне спостереження проводилося за змагальною діяльністю гандбольних команд високої кваліфікації під час чемпіонату Європи з гандболу серед чоловічих команд 2020 року з метою визначення особливостей атак вальних дій під час видалення гравця, методи математичної статистики використовувалися для обробки результатів дослідження. Загалом було опрацьовано 65 ігор чемпіонату Європи 2020 року серед чоловічих команд, за участю 24 національних збірних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз показників змагальної діяльності команд в попередніх дослідженнях дозволив нам встановити певні особливості змагальної діяльності команд високої кваліфікації в гандболі в умовах чисельної нерівності. Так було визначено, що команди в більшості проводять коротші за тривалістю в часі атаки ніж команди які маю в своєму складі видаленого гравця, ефективність атак в чисельній більшості є суттєво вищою ніж цей показник в чисельній меншості [4]. Також було встановлено, що найбільш ефективними є атаки тривалістю до 10 секунд, що суттєво відрізняється від ефективності атак з більшою тривалістю в часі, а достовірних відмінностей між показниками ефективності атак тривалістю більше 10 секунд не встановлено.

В наступній частині нашого дослідження ми дослідили наступні заказники змагальної діяльності команд високої кваліфікації в умовах чисельної нерівності поділивши їх на дві групи за підсумковим результатом змагальної діяльності в конкретному поєдинку. Таким чином було утворено дві групи. Перша команд, які перемогли у своїх матчах та друга група команд, які зазнали поразок. В кожену групу увійшло по 62 команди. Визначалися наступні середні для кожної з груп показники змагальної діяльності: кількість забитих голів за одну гру, кількість отриманих двохвилинних вилучень командами, кількість часу проведеного командами в чисельній більшості та чисельній меншості за одну гру, кількість атак проведених в чисельній більшості та чисельній їх меншості, їх результативність та ефективність, тривалість однієї атаки у різних видах чисельної нерівності (табл. 1).



Таблиця 1.

Порівняння показників змагальної діяльності в умовах чисельної нерівності між командами які перемогли та зазнали поразок.

Показник	Ті, що перемогли	Ті, що програли	достовірність
Кількість голів за гру	29,63±3,42	24,69±2,60	<b>p&lt;0.001</b>
Кількість видалень за гру	4,94±2,77	4,00±1,26	p>0,05
Гра у більшості			
Кількість часу в атаці (сек)	149,48±57,68	144,61±49,36	p>0,05
Середній час однієї атаки (сек)	20,57±4,57	22,02±3,93	p>0,05
Кількість атак за гру	6,94±2,33	6,68±2,34	p>0,05
Кількість голів за гру	4,65±1,50	3,82±1,53	<b>p&lt;0.05</b>
Ефективність атак (%)	66,98±16,80	57,25±16,54	<b>p&lt;0.05</b>
Гра у меншості			
Кількість часу в атаці (сек)	208,26±83,81	210,47±71,29	p>0,05
Середній час однієї атаки (сек)	41,51±6,48	41,10±8,90	p>0,05
Кількість атак за гру	4,97±1,84	5,03±1,71	p>0,05
Кількість голів за гру	2,45±1,19	2,00±1,03	<b>p&lt;0.05</b>
Ефективність атак (%)	49,35±23,65	37,30±20,13	<b>p&lt;0.005</b>

Проведене педагогічне спостереження дало змогу отримати наступні результати. Так, команди, які перемогли у своїх зустрічах, в середньому за одну гру забивають 29,63 голи, а команди які зазнали поразок в середньому проводять по 24,69 результативні атаки за гру. Отримані показники достовірно відрізняються один від одного (p<0.001). Щодо кількості видалень за одну гру то команди-переможниці в середньому за одну гру отримують 4,94 двохвилинних покарання, а команди які програли, по 4,00 двохвилинних штрафи. Не зважаючи на те, що команди-переможниці «переважають» своїх суперників у даному компоненті, достовірних відмінностей між ними не встановлено (p>0,05).

Що стосується часових характеристик показників змагальної діяльності у чисельній нерівності, то ми отримали наступні результати. В чисельній більшості, команди які перемогли, в середньому за одну гру проводять 149,48 секунд в атаці, команди, які поступилися в матчі, в середньому за одну гру атакують 144,61 секунди (p>0,05). Аналіз показників середньої тривалості однієї атаки в чисельній більшості не виявив достовірних відмінностей між командами-переможницями та командами, які програли (p>0,05), показники яких становлять 20,57 секунди та 22,02 секунди відповідно.

Також встановлено, що відсутня достовірна відмінність (p>0,05) між кількісними показниками проведення атак команд що перемогли або зазнали поразок у своїх поєдинках, показники яких становлять відповідно 6,94 та 6,68 атаки в середньому за одну гру. Аналіз показників результативності та ефективності атакуювальних дій гандбольних команд високої кваліфікації в чисельній більшості дав змогу отримати наступні показники. Команди-переможниці в середньому за одну гру проводять 4,95 результативних атак, ефективність яких становить 66,98%, команди, які програли в середньому за одну гру проводять по 3,82 результативні атаки з середньою ефективністю 57,25%. Перевірка на достовірність підтвердила наявність суттєвих відмінностей між під показниками даних компонентів змагальної діяльності (p<0.05).

Проведення педагогічного спостереження за вищезазначеними показниками змагальної діяльності при грі в чисельній меншості дало змогу отримати наступні результати. Команди, які перемогли у свої зустрічах, в середньому за одну гру проводять в чисельній меншості 208,26 під час атакуювальних дій, а команди, які програли в середньому за одну гру атакують 210,47 секунди. Достовірно дані показники між собою не відрізняються (p>0,05). Щодо середньої тривалості однієї атаки то тут також не виявлено достовірних відмінностей (p>0,05) між показниками команд-переможниць та команд, що поступилися, показники яких становлять 41,51 секунди та 41,10 секунди на одну атаку в середньому.

Аналіз кількісних та якісних показників проведення атакуювальних дій команд високої кваліфікації в чисельній меншості показав, що команди, які перемогли у зустрічах, в середньому проводять 4,97 атаки за одну гру, що є менше ніж аналогічний показник у команди, які поступилися, показник яких становить 5,03 атаки за одну гру в середньому. При цьому достовірних відмінностей між ними не виявлено (p>0,05). Дослідження результативності та ефективності атакуювальних дій команд високої кваліфікації в чисельній меншості дозволило встановити достовірні відмінності між показниками команд-переможців та тих, що програли. Так в середньому за одну гру команди, що перемогли забивають 2,45 голи, що суттєво (p<0.05), відрізняється від показника результативності команд, що програли, який становить 2,00 голи в середньому за одну гру. Показники ефективності проведення атакуювальних дій гандбольних команд високої кваліфікації в чисельній меншості команд-переможниць становить 49,35%, а команд, які програли 37,30%, що достовірно відрізняються між собою (p<0.005).

На наступному етапі нашого дослідження ми порівняли отримані показники змагальної діяльності в умовах чисельної нерівності команд-переможниць та команд, які програли, з середніми показниками для всіх команд учасників зазначеного турніру при грі в чисельній нерівності (табл. 2).

Проведення педагогічного спостереження дало змогу стверджувати, що команди, які перемогли достовірно (p<0.005) більше забивають голів в середньому за одну гру, ніж це роблять всі команди учасники турніру, Команди, які програли достовірно (p<0.001) менше забивають голів в середньому за одну гру, ніж це роблять всі команди учасники

турніру. Також біло встановлено достовірні відмінності між показниками ефективності проведення атаквальних дій команд, що поступилися, в чисельній більшості і меншості та аналогічними середніми показниками всіх команд. Так показник ефективності гри в чисельній більшості становить 57,25%, що є суттєво менше ( $p < 0.001$ ) ніж середній показник у всіх команд. Щодо ефективності атаквальних дій в чисельній меншості, то так само спостерігається достовірно менший ( $p < 0.05$ ) показник команд, що програли, у порівнянні з середніми показниками всіх команд.

Таблиця 2.

Порівняння показників змагальної діяльності в умовах чисельної нерівності команд які перемогли та зазнали поразок з середніми показниками всіх команд..

Показник	Середні показники	Ті, що перемогли	Достовірність	Ті, що програли	Достовірність
Кількість голів за гру	27,14±3,74	29,63±3,42	<b>p&lt;0.005</b>	24,69±2,60	<b>p&lt;0.001</b>
Кількість видалень за гру	3,92±1,20	4,94±2,77	p>0,05	4,00±1,26	p>0,05
Гра у більшості					
Кількість часу в атаці (сек)	147,13±52,64	149,48±57,68	p>0,05	144,61±49,36	p>0,05
Середній час однієї атаки (сек)	21,51±4,29	20,57±4,57	p>0,05	22,02±3,93	p>0,05
Кількість атак за гру	6,77±2,31	6,94±2,33	p>0,05	6,68±2,34	p>0,05
Кількість голів за гру	4,22±1,55	4,65±1,50	p>0,05	3,82±1,53	p>0,05
Ефективність атак (%)	62,44±16,76	66,98±16,80	p>0,05	57,25±16,54	<b>p&lt;0.001</b>
Гра у меншості					
Кількість часу в атаці (сек)	207,68±76,50	208,26±83,81	p>0,05	210,47±71,29	p>0,05
Середній час однієї атаки (сек)	41,19±7,57	41,51±6,48	p>0,05	41,10±8,90	p>0,05
Кількість атак за гру	4,97±1,74	4,97±1,84	p>0,05	5,03±1,71	p>0,05
Кількість голів за гру	2,25±1,14	2,45±1,19	p>0,05	2,00±1,03	p>0,05
Ефективність атак (%)	46,04±23,48	49,35±23,65	p>0,05	37,30±20,13	<b>p&lt;0.05</b>

У порівнянні всіх інших вищезазначених компонентів змагальної діяльності команд що перемогли або зазнали поразок у своїх матчах з середніми показниками всіх команд турніру до сто вірних відмінностей не встановлено ( $p > 0,05$ ).

Отримані результати дослідження дають змогу стверджувати, що двохвилинні вилучення під гри в гандболі є невід'ємною частиною змагальної діяльності, оскільки і команди-переможниці і команди, що поступилися, отримують їх майже в однакові кількості. Середні кількісні показники вилучень свідчать про те, що команди майже 25% ігрового часу проводять в чисельній нерівності, що в свою чергу підтверджує актуальність даного дослідження.

Проведення педагогічного спостереження за компонентами змагальної діяльності виявило, що часові характеристики ігрової діяльності команд, які перемогли або зазнали поразок, в умовах чисельної нерівності достовірно не відрізняються між собою. А показники результативності та ефективності є суттєво кращими у команд які здобули перемоги.

Порівняльний аналіз компонентів змагальної діяльності команд, які перемогли або зазнали поразок, з середніми показниками гри в чисельній більшості та чисельній меншості всіх команд засвідчив лише достовірно гірші результати ефективності проведення атаквальних дій команд які програли.

З вищезазначеного можна стверджувати, що визначальною характеристикою гри в атаці при чисельній нерівності виступає ефективність реалізації атаквальних дій.

Висновки.

1. В сучасному гандболі двохвилинні вилучення є невід'ємною частиною змагальної діяльності, яка не має достовірного ( $p > 0,05$ ) впливу на загальний результат гри.

2. Кількісні показники результативності та ефективності реалізації атаквальних дій команд високої кваліфікації в гандболі команд, що перемогли, є кращими та достовірно відрізняються від аналогічних показників команд, що програли, як в чисельній більшості, так і в чисельній меншості.

3. Показники ефективності атаквальних дій в чисельній більшості та чисельній меншості команд, що зазнали поразок, є достовірно гіршими від аналогічних середніх показників всіх команд. Це дає можливість припустити, що показники ефективності атаквальних дій є визначальними критеріями для оцінки змагальної діяльності при чисельній нерівності.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані із вивчення аналогічних показників у інших ігрових видах спорту.

#### Література

1. Аналіз змагальної діяльності у баскетболі: теоретико-методичні аспекти / Кириченко Р.О., Хабарова М.О., Дорошенко Е.Ю., Цапенко В. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – №21. – С. 25–34.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

3. Лісенчук Г. А. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой футболистов / Лісенчук Г. А., Решкл С. М., Левін В. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – №9. – С. 61–67.

4. Мельник В. О. Показники атаквальних дій різної тривалості гандбольних команд високої кваліфікації в умовах чисельної нерівності / В. О. Мельник, Н. В. Кудріна. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2020. – №4. – С. 456–463.

5. Особливості змагальної діяльності гандбольних команд високої кваліфікації в умовах чисельної нерівності / В. О. Мельник, Н. В. Кудріна, О. В. Ківерник, Т. В. Штефан. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2020. – №17. – С. 47–50.

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. Киев : Олимпийская литература, 2004. – 584 с.

7. Погребняк І. М., Куделко В. Е., Островський М. В. Аналіз змагальної діяльності ватерполістів 15–17 років щодо використання та реалізації чисельної переваги. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 5. С. 102–105.

8. Циганок В. І. Диференціація показників результативності техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів у змагальному процесі / Циганок В. І., Соловей О. М. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – №8. – С. 190–194.

9. Шамардин В. Н. Сравнительная характеристика технико-тактической деятельности команды высшей квалификации в выигранных, проигранных и сыгранных вничью матчах / Шамардин В. Н. // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №1. – С. 108–111.

#### References.

1. Kyrychenko R.O., Khabarova M.O., Doroshenko E.lu., Tsapenko V. O.. (2004). Analiz zmahalnoi diialnosti u basketboli: teoretyko-metodychni aspekty. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. №21. S. 25–34.

2. Kostiukevych V. M. (2014) Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandykh ihrovykh vyvidy sportu) Vinnytsia. Planer. 616 s.

3. Lisenchuk H. A., Reshkl S. M., Levin V. S.. (2002) Kontrol sorevnovatelnoi deiatelnosti v systeme upravleniya podhotovkoi futbolystov. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. №9. S. 61–67.

4. Melnyk V.O., Kudrina N.V. (2020) Pokaznyky atakuvalnykh dii riznoi tryvalosti handbolnykh komand vysokoi kvalifikatsii v umovakh chyselnoi nerivnosti. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. №4. S. 456–463.

5. Melnyk V.O., Kudrina N.V., Kivernyk O.V., Shtefan T.V. (2020). Osoblyvosti zmahalnoi diialnosti handbolnykh komand vysokoi kvalifikatsii v umovakh chyselnoi nerivnosti. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. №17. S. 47–50.

6. Platonov V.N. (2004) Systema podhotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriia y ee praktycheskye prylozheniia. Kyev. Olymпыiskaia lyteratura. 584 s.

7. Pohrebniak I.M., Kudelko V.E., Ostrovskiy M.V. (2012) Analiz zmahalnoi diialnosti vaterpolistiv 15–17 rokov shchodo vykorystannia ta realizatsii chyselnoi perevahy. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. № 5. S. 102–105.

8. Tsyhanok V.I., Solovei O.M. (2020). Dyferentsiatsiia pokaznykiv rezultatyvnosti tekhniko-taktychnykh dii kvalifikovanykh handbolistiv u zmahalnomu protsesi. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P.Dragomanova. Serii № 15. Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). №8. S. 190–194.

9. Shamardyn V.N. (2012). Sravnytelnaia kharakterystyka tekhniko-taktycheskoi deiatelnosti komandy vysshei kvalyfykatsyy v vyigrannykh, proigrannykh y sygrannykh vnychiu matchakh. Fyzycheskoe vospytanye studentov. №1. S. 108–111.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).29  
УДК 377.031

**Мосейчук Ю.Ю.**  
доктор пед. наук, професор,  
завідувач кафедри фізичної культури та основ здоров'я  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)  
**Курнишев Ю. А.**  
канд. пед. наук  
доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я,  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)  
**Гауряк О.Д.**  
канд. пед. наук  
доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

### РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У ДІВЧАТ ПРОФЕСІЙНО – ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

У статті проаналізовано теоретично-методичні та організаційні основи педагогічного процесу фізичної культури в ПТНЗ, виявлено, що розв'язання важливих і складних завдань навчання потребує прогностичного бачення, обґрунтування нових концептуальних підходів, врахування результатів наукових досліджень, зокрема розвитку рухових якостей, покращення стану здоров'я та оптимізації підготовки до професійної діяльності учнівської молоді, залучення їх до здорового способу життя і мотивації до занять фізичними вправами.

За останні роки рухливі ігри все більше завойовують симпатії педагогів. Педагоги, які творчо працюють, прагнуть широко і різнобічно вводити гру або її елементи в повсякденне життя учнів. А цінність ігор полягає в тому, що набуті вміння, якості, навички повторюються і удосконалюються в нових, швидко змінних умовах, які в свою чергу пред'являють студенткам інші вимоги. Елементарні вміння та навички, набуті учнями в ігрових умовах, не тільки порівняно легко перебудовуються при подальшому, більш поглибленому вивченні техніки рухів, але навіть полегшують подальше оволодіння відповідними технічними прийомами

Метою нашого дослідження було обґрунтувати ефективність шляхів підвищення рівня розвитку рухових якостей дівчат професійно-технічних навчальних закладів на уроках фізичної культури. Для цього було досліджено 75 осіб віком 15-17 років, за участю дівчат, які здобувають професії перукар-манікюрниця-візажист (ПМВ) – 48 чоловік та швачка-кравчиня (ШК) – 37 міста Чернівці. Під час проведення експерименту проводилися комплексне тестування студенток. Практичний експеримент тривав на протязі дев'яти місяців.

Практична значущість отриманих результатів полягає в тому, що результати досліджень можуть бути використані в навчально-виховному процесі учнів ПТНЗ та студентів ЗВО. Результати дослідження власно використовувались в навчальному процесі на уроках фізичної культури Професійно-технічного навчального закладу другого атестаційного рівня №8 м. Чернівці

Ключові слова: рухові якості, тонус м'язів, фізична культура, рівень фізичного стану.

**Мосейчук Ю. Ю., Курнишев Ю. А., Гауряк Е. Д. Развитие ловкости у девушек профессионально - технических учебных заведений средствами подвижных игр.** В статье проанализированы теоретико-методические и организационные основы педагогического процесса физической культуры в ПТУ, выявлено, что решение важных и сложных задач обучения требует прогностического видения, обоснование новых концептуальных подходов, учета результатов научных исследований, в частности развития двигательных качеств, улучшение состояния здоровья и оптимизации подготовки к профессиональной деятельности учащейся молодежи, привлечение их к здоровому образу жизни и мотивации к занятиям физическими упражнениями.

За последние годы подвижные игры все больше завоевывают симпатии педагогов. Педагоги, которые творчески работают, стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро меняющихся условиях, которые в свою очередь предъявляют студенткам другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при дальнейшем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами

Целью нашего исследования было обосновать эффективность путей повышения уровня развития двигательных качеств девушек профессионально-технических учебных заведений на уроках физической культуры. Для этого было исследовано 75 человек в возрасте 15-17 лет, с участием девушек, которые получают профессии парикмахер-маникюрша-визажист (ПМО) - 48 человек и швея-портниха (ШК) - 37 города Черновцы. Во время проведения эксперимента проводилось комплексное тестирование студенток. Практический эксперимент продолжался в течение девяти месяцев.



Практическая значимость полученных результатов заключается в том, что результаты исследований могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе учащихся ПТУ и студентов ЗВО. Результаты исследования собственно использовались в учебном процессе на уроках физической культуры Профессионально-технического учебного заведения второго аттестационного уровня №8 г. Черновцы.

**Ключевые слова:** двигательные качества, тонус мышц, физическая культура, уровень физического состояния.

**Moseychuk Yu., Kurnyshev Yu., Hauriak O. Development of skills in girls of vocational and technical educational institutions by means of mobile games.** The article analyzes the theoretical and methodological and organizational foundations of the pedagogical process of physical education in vocational schools, found that solving important and complex learning tasks requires a prognostic vision, justification of new conceptual approaches, taking into account research results, including motor skills, health improvement. and optimizing the preparation for professional activities of student youth, involving them in a healthy lifestyle and motivation to exercise.

In recent years, mobile games are increasingly gaining the sympathy of teachers. Teachers who work creatively strive to widely and comprehensively introduce the game or its elements into the daily lives of students. And the value of games is that the acquired skills, qualities, abilities are repeated and improved in new, rapidly changing conditions, which in turn make other demands on students. Basic skills acquired by students in the game environment, not only relatively easily rebuilt with further, more in-depth study of movement techniques, but even facilitate further mastery of appropriate techniques

The purpose of our study was to substantiate the effectiveness of ways to increase the level of development of motor skills of girls in vocational schools in physical education classes. For this purpose, 75 people aged 15-17 years were studied, with the participation of girls who get the profession of hairdresser-manicurist-makeup artist (PMV) - 48 people and a seamstress-tailor (SC) - 37 in Chernivtsi. During the experiment, comprehensive testing of female students was performed. The practical experiment lasted for nine months.

The practical significance of the obtained results is that the research results can be used in the educational process of vocational school students and freelance students. The results of the study were actually used in the educational process in physical education lessons of the Vocational and technical educational institution of the second certification level №8 Chernivtsi.

**Key words:** motor qualities, muscle tone, physical culture, level of physical condition.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Перед професійно-технічними навчальними закладами стоять завдання підвищити якість навчання та виховання дівчат, надаючи їм теоретичні знання, достатній й високий розумовий розвиток, широкий світогляд, професійну майстерність, стійку моральну та рухову підготовленість. Фізична культура, як навчальний предмет, є могутнім засобом зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, збільшення функціональних можливостей організму є складовою частиною виховання та підготовки людини до професії та життєдіяльності (Багінська О., Гаркуша С., Круцевич Т., Куц О., Носко М. та інші) .

У процесі уроків фізичної культури дівчат професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ) де готують перукарів-візажистів, швачок-кравчинь та флористів слід переважно використовувати фізичні вправи, що зображують особливості їх майбутньої трудової діяльності. Це в майбутньому надасть можливості ефективному виконанню робочих операцій при постійно зростаючих вимогах у процесі трудової діяльності, забезпечить економне витрачання енергетичних ресурсів, що веде до раціонального витрачання сил.

Суть професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) полягає в оптимальному використанні засобів, методів і форм фізичної культури з метою розвитку та підтримки на базі загальної фізичної підготовки, психічних і рухових якостей, що є провідними при оволодінні професією (Бородін Ю., Пилипей Л., Раєвський Р., Римик Р., Халайджі С.).

Педагоги всіх часів відзначали, що рухлива гра добродійно впливає на формування та розвиток рухових якостей (Заганяйко Г., Жула Л., Пустовалов В.). Насамперед цікавий сам процес дій, миттєві зміни ігрових ситуацій. Доводиться самостійно знаходити вихід з непередбачених ситуацій, намічати мету, встановлювати взаємодії з учасниками гри, проявляти спритність, витривалість, координацію, силу тощо.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати ефективність шляхів підвищення рівня розвитку рухових якостей дівчат професійно-технічних навчальних закладів на уроках фізичної культури.

**Методи й організація дослідження.** Дослідження проводилося в три етапи на базі Професійно-технічного навчального закладу другого атестаційного рівня №8 м. Чернівці, за участю дівчат, які здобувають професії перукар-манікюрниця-візажист (ПМВ) – 48 осіб та швачка-кравчиня (ШК) – 37.

На першому етапі був проведений аналіз літературних джерел, що дало змогу сформулювати мету роботи, робочу гіпотезу, завдання. На основі цього були визначені методи роботи зі студентками ПТНЗ. Проведено тестування студенток, відповідно до результатів якого було створено дві групи - контрольна та експериментальна. Групи були сформовані рівнозначно: врахований рівень фізичної підготовленості.

Другий етап включав в себе педагогічне спостереження, який передбачав вивчення впливу навантаження під час заняття. В цей же час був проведений формуючий експеримент, метою якого було вивчення особливостей організації занять.

З метою перевірки гіпотези, нами були сформовані дві групи: контрольну та експериментальну на основі проведеного тестування з урахуванням фізичної підготовленості.

Методи дослідження, які застосовувались в роботі, мають комплексний характер і включають такі приватні методики:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Визначення рівня фізичного стану.
3. Тести рухової підготовленості.
4. Педагогічне спостереження.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики

**Результати і дискусія.** В результаті експерименту, на підставі даних статистичного аналізу можна стверджувати, що показники фізичного стану дівчат ПТНЗ, мають однорідний характер розподілу у більшості вимірюваних показників ( $V < 15\%$ ). Слід відмітити, що дівчата, які належать до контингенту, що досліджувався мають низькі показники за даними соматометрії та фізіометрії. Більшість показників фізичного стану ПТНЗ нижче за вікові норми.

Збільшення ваги тіла у дівчат відбувається більш інтенсивно, ніж зростання м'язової сили. Різниця у м'язовій силі з віком збільшується, показники кистьової динамометрії склали:  $19,18 \pm 2,33$  кг ПМВ та  $18,83 \pm 1,84$  кг ШК (права рука);  $17,22 \pm 1,81$  кг та  $17,08 \pm 1,65$  кг (ліва рука); станової динамометрії:  $53,27 \pm 3,21$  кг ПМВ та  $51,13 \pm 3,27$  кг ШК. Показники ОГК на вдиху –  $85,56 \pm 2,83$  см ПМВ та  $88,07 \pm 2,32$  см ШК, на видиху –  $82,45 \pm 2,96$  см та  $85,72 \pm 2,21$  см відповідно, показники ЖЄЛ  $2,73 \pm 0,26$  л та  $2,81 \pm 0,29$  л відповідно. Частота серцевих скорочень ПМВ складає  $83,70 \pm 3,56$  уд/хв ШК  $82,50 \pm 3,73$  уд/хв., дістолічний тиск  $86,00 \pm 2,36$  мм. рт. ст. ПМВ і  $89,00 \pm 2,36$  мм. рт. ст. ШК, систолічний тиск  $137,00 \pm 4,45$  мм. рт. ст. ПМВ і  $139,00 \pm 4,54$  мм. рт. ст. ШК.

Дані показників загальної рухової підготовленості дівчат ПТНЗ надає можливість стверджувати, що більшість показників з державними тестами та нормативними оцінками фізичної підготовленості населення України мають в більшості випадків незадовільні оцінки й відповідають 1-2 балам, за незначним виключенням 3 балам.

Обґрунтовуючи ефективність шляхів підвищення рівню розвитку рухових якостей дівчат ПТНЗ на уроках фізичної культури підкреслено роль ППФП та рухових ігор. За рахунок впровадження вправ ППФП методом колового тренування в основній частині уроку та рухливих ігор в підготовчій і заключній частинах покращується загальний фізичний стан, розвиваються рухові якості, а означає, що збільшується працездатність, досягається покращення у рівні здоров'я.

Аналіз змін із розвитку рухових якостей та фізичного стану дівчат ПТНЗ на уроках фізичної культури дає змогу стверджувати, що запропоновані шляхи сприяли підвищенню вимірювальних показників. Приріст показника сили м'язів кисті ПМВ збільшився на  $26,49\%$ , ШК на  $20,29\%$  порівняно з початковими даними (ПД).

Відбулося збільшення показників ЖЄЛ на  $30,4\%$  у ПМВ і  $23,13\%$  ШК ( $p < 0,05$ ) порівняно з ПД. Збільшилися показники ОГК на вдиху і видиху на  $9,5\%$  ПМВ і  $5,4\%$  ШК ( $p < 0,05$ ).

Слід відмітити, що відбулося покращення показників ССС ( $p < 0,05$ ). Відбулися суттєві зміни у показниках ЧСС та систолічного тиску. Зменшилась маса тіла ПМВ на  $11,3\%$  і ШК  $7,31\%$  ( $p < 0,05$ ).

Порівняльний аналіз рухової підготовленості (табл) показав, що статистично достовірні зміни відбулися у показниках розвитку спритності на  $4,03\%$  ПМВ і на  $6,19\%$  ШК. Достовірними є показники тестів стрибок в довжину з місця та вгору  $16,16\%$  ПМВ і  $16,53\%$  ШК.

Показники бігу 30 м сходу мали достовірні зміни у ПМВ і ШК, відповідно: покращення на  $16,27\%$  та  $7,97\%$ . Достовірні і вагомні зміни відбулися з показниками тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи, найбільші покращення відбулися  $51,31\%$  ПМВ та  $105,28\%$  ШК ( $p < 0,05$ ).

Очевидно, що використання різноманітних дидактичних умов діяльності при навчанні руховим діям дозволяє одержати очікуваний ефект у навчанні з меншою ціною адаптації, швидше досягати більш високого рівня розвитку рухових якостей.

Майбутня трудова діяльність потребує напруження фізичних і розумових сил, подолання труднощів, самовладання та інших якостей особистості. Вимагає відповідної підготовки з боку її виконавця, причому знання, уміння і навички її здійснення набуваються впродовж навчання й тісно пов'язана з раніше накопиченим руховим досвідом в процесі фізичної культури.

#### Висновки

Аналізуючи теоретично-методичні та організаційні основи педагогічного процесу фізичної культури в ПТНЗ виявлено, що розв'язання цих важливих і складних завдань навчання потребує прогностичного бачення, обґрунтування нових концептуальних підходів, врахування результатів наукових досліджень, зокрема розвитку рухових якостей, покращення стану здоров'я та оптимізації підготовки до професійної діяльності учнівської молоді, залучення їх до здорового способу життя і мотивації до занять фізичними вправами.

Узагальнюючи особливості учнівського віку та відомості про рухові якості визначено, що розвиток рухових якостей має вікову періодизацію. Розвиток рухових якостей полягає в тому, щоб у процесі занять фізичною культурою розвивати в дівчат швидкість, силу, спритність, витривалість, гнучкість. Рівень розвитку їх визначаються у можливості успішно виконувати певну рухову діяльність (біг, стрибки, метання, плавання, тощо), професійну в тому числі.

#### Література:

1. Бондаренко І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / І. Г. Бондаренко; Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Д., 2009. – 20 с.
2. Бородін Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-

операторського профілю: монографія / Ю. А. Бородин. – К. : Вид-во Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова, 2009. – 417 с.

3. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. М. Боярчук ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2010. – 19 с.

4. Жула Л. В. Рухливі ігри і забави та методика їх викладання: Навчально-методичний посібник для студентів педагогічних ВНЗ спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2012. – 83 с.

5. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ за профілем радіотехніка : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Р. В. Римик ; Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2006. – 19 с.

6. Пліско В. І. Організація процесу фізичної підготовки в закладах професійно-технічної освіти / В. І. Пліско, Ю. В. Козерук, О. М. Буланов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 112 – Т. 1. – С. 255-257.

7. Ребрин А. А. Організаційно-педагогічні умови забезпечення професійної спрямованості фізичного виховання майбутніх фахівців з маркетингу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти / А. А. Ребрин ; Терноп. нац. пед. ун-т імені В. Гнатюка. – Т., 2011. – 20 с

13. Bondarenko I. Means of professional and applied physical training in physical education of students-ecologists. 2009; – 20.

14. Borodin Yu. A. Physical training of cadets in higher military educational institutions of engineering and operator profile. 2009; – 417.

15. Boyarchuk O.M. Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine in the system of professional activity. 2010; – 19.

16. Gula L.V. Moving games and entertainments and methods of their teaching: Educational-methodical manual for students of pedagogical universities of specialty 7.010201 - physical education. - Chernihiv: Chernihiv National Pedagogical University. 2012; – 83.

17. Rymyk R.V. Vocational and applied physical training of students of vocational schools in the field of radio engineering. 2006; – 19.

18. Plisko V.I. Organization of the process of physical training in institutions of vocational education / V.I. Plisko, Yu.V. Kozेरuk, O.M. Bulanov // Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. Series: pedagogical sciences. Physical education and sports - Chernihiv: ChNPU, 2013. - Issue. 112 - Vol.1. - P. 255-257.

19. Rebrina A.A. Organizational and pedagogical conditions for ensuring the professional orientation of physical education of future marketing professionals: author. dis. ... cand. ped. Sciences: 13.00.04 - theory and methods of professional education / AA Rebrina; Ternopil. nat. ped. V. Hnatyuk University., 2011. - 20.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).30

УДК 37.015.3(498):351

**Николайчук О.П.**

**старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту**

**Вілігорський О.М.**

**старший викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я**

**Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна**

#### **ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ РУМУНІЇ (2014-2020 рр.)**

*Згідно нормативно-правової бази Румунії та програмового забезпечення навчання в школі, сфера «Фізичне виховання, спорт і здоров'я» охоплює 2 навчальні предмети для початкової школи – «Фізичне виховання» та «Гра і рух». Для «Гри і руху» передбачена 1 година на тиждень під керівництвом вчителів початкових класів або фахових інструктора або вчителя. В програмі розділені специфічні компетенції і представлені приклади навчальної діяльності. Основний зміст програми презентує перелік видів рухливих ігор і естафет, диференційований відповідно для 3 і 4 класів. Структура шкільних програм включає наступні елементи: вступ, основні компетенції, специфічні компетенції і приклади навчальної діяльності, основний зміст та висновки із очікуваними результатами впровадження програм. Головні компетенції, передбачені в змісті предмету «Фізичне виховання», визначають рівень рухової активності учня, ознайомлення його з необхідними навиками для здорового життя і гармонійного фізичного розвитку. Головні компетенції, передбачені для учнів 3-4 класів базовані на тих, що були передбачені в програмі для 1-2 класів.*

**Ключові слова:** *вправи, гра, навантаження, початкова школа, програма, Румунія, фізичне виховання, форми.*

**Николайчук О. Вилигорский А. Особенности программного обеспечения физического воспитания школьников начальной школы румынии (2014-2020 гг.).** Согласно нормативно-правовой базы Румынии и программного обеспечения обучения в школе, сфера «Физическое воспитание, спорт и здоровье» охватывает 2

учебные предметы для начальной школы – «Физическое воспитание» и «Игра и движение». Для «Игры и движения» предусмотрен 1 час в неделю под руководством учителей начальных классов или профессиональных инструктора или учителя. В программе разделены специфические компетенции и представлены примеры учебной деятельности. Основное содержание программы представляет перечень видов подвижных игр и эстафет, дифференцированный соответственно для 3 и 4 классов. Структура школьных программ включает следующие элементы: введение, основные компетенции, специфические компетенции и примеры учебной деятельности, основное содержание и выводы из ожидаемых результатов внедрения программ. Главные компетенции, предусмотренные предметом «Физическое воспитание», определяют уровень двигательной активности ученика, ознакомление его с необходимыми навыками для здоровой жизни и гармоничного физического развития. Главные компетенции, предусмотренные для учащихся 3-4 классов основаны на тех, что были предусмотрены в программе для 1-2 классов.

**Ключевые слова:** упражнения, игра, нагрузка, начальная школа, программа, Румыния, физическое воспитание, формы.

**Nikolaychuk O., Viligorsky A. Features of the software of physical education of primary school students of romania (2014-2020).** According to the Romanian legal framework and the program of education at school, the field «Physical Education, Sport and Health» which covers 2 subjects for elementary school – «Physical Education» and «Play and Movement». The game and movements course aims to complement and enhance this influence by introducing games with their cognitive, social and developmental component. The subject «Physical education» is taught, according to the program 2 hours a week, by a teacher of physical education, and for «Games and movement» is provided 1 hour a week under the guidance of elementary school teachers or professional instructor or teacher. The structure of these programs includes the following elements: introduction, core competencies, specific competences and examples of learning activities, main content and conclusions with expected results of program implementation. The introduction of the subject «Play and Movement» into the curricula of 3-4 classes of Romanian schools emphasized the role of play activity in the development of children aged 9-10 years. The main content of the program presents a list of types of moving games and relay races, differentiated respectively for grades 3 and 4. It is determined that the games are divided into three large groups. The first group – games for the development of psychomotor, the second large group grouped) games and exercises that nurture communication skills and collaboration in the group; b) exercises for assimilation of roles; c) poll games and d) inheritance games and more. The third group of games is called «Active lifestyle», combining various games and sports activities, children's tourism.

**Keywords:** exercises, game, workload, elementary school, program, Romania, physical education, forms.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Модернізація українського соціуму постає як практична потреба сучасного етапу державотворення, як завдання конкурентноспроможного входження до європейського і світового соціокультурного простору, ствердження в ньому в якості привабливого, перспективного, прогнозованого, а тому і надійного партнера. Громадська думка та соціальна практика здебільшого ігнорують можливості фізичної культури і спорту у вирішенні багатьох важливих соціально-економічних проблем. В цьому сенсі актуальною постає проблема вивчення теорії та практики фізкультурної освіти в країнах Європейського Союзу, оскільки наукове обґрунтування подібної проблематики диктується сучасними тенденціями оптимізації або навіть реформування навчально-виховного процесу. Фізкультурна освіта та фізичне виховання повинні відбуватись з урахуванням і на основі державних особливостей розвитку культури і спорту, що є системою орієнтирів і поглядів на роль, організацію та функціонування сфери вищезазначеної галузі на довгостроковий період з урахуванням розвитку держави та світового досвіду.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вивчення досвіду європейських країн в галузі фізичного виховання і спорту представлено низкою праць педагогів, фахівців галузі тощо. Аспекти реформування фізичного виховання в постсоціалістичних країнах вивчали Г. Арделян, Г. Богданов, А. Карпов, З. Кузнецов, О. Куц. Питання фізичного виховання в Румунії, а саме методика проведення занять в загальноосвітніх школах та ліцеях соціалістичного часу досліджував І. Попеску.

**Мета дослідження** – проаналізувати зміст інноваційної шкільної програми для 3-4 класів початкової школи сучасної Румунії «Гра і рух».

**Виклад основного матеріалу.** Згідно нормативно-правової бази Румунії та програмового забезпечення навчання в школі, сфера «Фізичне виховання, спорт і здоров'я» який охоплює 2 навчальні предмети для початкової школи – «Фізичне виховання» та «Гра і рух». Саме такий синтез напряму впливає на конкретне навчання щодо формування здоров'я учнів шляхом виховання потреби в русі. Предмет «Фізичне виховання» безпосередньо забезпечує фізичний розвиток, який реалізується через формування рухливих вмінь та навичок, зростання фізичних якостей і надання переваги інтеграції в природне і соціальне середовище.

В свою чергу, предмет «Гра і рухи» має завданням доповнювати та підсилювати цей вплив, впроваджуючи ігри з їх пізнавальною, соціальною і розвивальною складовою.

Предмет «Фізичне виховання» викладається, згідно програми 2 години на тиждень, вчителем з фізичного виховання, а для «Гра і руху» передбачена 1 година на тиждень під керівництвом вчителів початкових класів або фахових інструктора або вчителя [3].

Дані програми 3-4 класів розроблені за новою моделлю шкільного проектування, концентрованої на компетенціях. Наповнення програм скомпоновано таким чином, щоб вони сприяли розвитку учня з початкового етапу



навчання, використовуючи набуті знання, вміння і навички в дошкільних закладах освіти. Основний орієнтир педагогічного курсу, починаючи з компетенцій, мети, і, відповідно, форм і методів – формування особистості учня.

Структура шкільних програм включає наступні елементи: вступ, основні компетенції, специфічні компетенції і приклади навчальної діяльності, основний зміст та висновки із очікуваними результатами впровадження програм. Згідно положень програм, компетенції – це структурована система знань, навичок і досвіду, сформованих шляхом навчання і виховання, що дозволяють досягти максимального результату. Головні компетенції, передбачені в змісті предмету «Фізичне виховання», визначають рівень рухової активності учня, ознайомлення його з необхідними навичками для здорового життя і гармонійного фізичного розвитку. Головні компетенції, передбачені для учнів 3-4 класів базовані на тих, що буди передбачені в програмі для 1-2 класів [4].

Специфічні компетенції витікають з головних, і представляють етапи їх засвоєння їх. Вони визначаються впродовж одного шкільного року. Методологічні висновки передбачають визначення педагогічної стратегії та проектування педагогічної діяльності з елементами контролю – постійного оцінювання.

Саме вікова специфіка, основана на мотивації навчатись через ігри, стала основою для диференціації педагогічних дій в залежності від рівня фізичної підготовленості дітей. Розглянемо програму «Гра і рух» для 3 і 4 класу румунської школи, що була апробована згідно додатку №2 до наказу Міністра національної освіти №5003/02.12.2014 в 2014 р. та впроваджена в навчально-виховну діяльність шкіл країни в 2019 р. [4].

Введення предмету «Гра і рух» в навчальні плани 3-4 класів румунських шкіл зацентрувало роль ігрової діяльності в процесі розвитку дітей віком 9-10/11 років. Як повноцінна і інтегрована складова «Гра і рух», підкреслює освітній, виховний і навчально-тренувальний потенціал ігор, особливо адресний саме для періоду молодшого шкільного віку.

Потенціал рухливих ігор може бути використаний для зміцнення знань, які отримані під час вивчення інших предметів (румунська мова, математика, природознавство тощо). Інтегрований спосіб засвоєння цих предметів робить можливим вивчення/зміцнення абетки, цифр, назви тварин, фруктів, овочів тощо. Внаслідок специфіки – групової діяльності, рухлива гра сприяє демонстрації соціальних відносин (кооперування, змагання), передбачаючи гармонізацію індивідуальних інтересів і власних зусиль з груповими; сприяє входженню в колектив, взяття на себе відповідальності, демонстрування критичної і самокритичної поведінки, ініціативи і дозволяє дітям пізнати, що означає толерантність, сприйняття іншого, прийняття рішення і взяття на себе відповідальності за наслідки.

Гра передбачає дотримання правил, тому «Гра і рух» сприяє моральному розвитку дитини і дозволяє здійснити його шкільну і соціальну інтеграцію. Внаслідок позитивних або негативних ситуацій, з якими стикається дитина в процесі гри, вона переживатиме широкий спектр різних почуттів – радість, сум, вдячність, ентузіазм, задоволення. Дитина має нагоду пізнавати ці стани, зрозуміти їх і навчитися їх контролювати, таким чином, щоб мати урівноважену поведінку в школі і в суспільстві.

Данна шкільна програма пропонує гнучке започаткування, основаного на оцінці компетенцій і досвіді вчителя, специфічних ресурсів навчального закладу. Педагогічні кадри вільні вибирати, змінювати або доповнювати навчальну діяльність. Вся педагогічна діяльність має бути пристосована до особливостей учнів і основана на навчанні через ігри. В свою чергу, учні заохочені висловлювати свої враження щодо впровадження в процес навчання певних ігор. Основними компетенціями програмою названі:

1. Участь в рухливих іграх, організованих або спонтанних.
  2. Демонстрація адекватної соціальної поведінки в щоденній діяльності.
- Відповідно, до них, в програмі розділені специфічні компетенції і представлені приклади навчальної діяльності.

Друга специфічна компетенція, що визначає демонстрацію адекватної соціальної поведінки в повсякденній діяльності. В процесі вивчення предмету учні 3 класу повинні навчитись управляти груповими і між груповими відносинами в грі. А для цього необхідно виконувати певні спільні завдання під час гри, приймати активну участь в діях групи, зокрема в уникненні/посередництві конфліктів. В контексті ігрової діяльності важливим визначено врівноважене сприйняття перемоги/поразки в рухливих іграх. Для цього програмою передбачено: виконання ролей і завдань в команді (капітан команди, стартер, суддя, секретар тощо); участь в жеребкуванні; вітання членів команди/суперників; самостійний аналіз власної результативності та результативності команди.

Складові другої специфічної компетенції за програмою «Гра і рух» та приклади навчальної діяльності для 4 класу представлені наступним чином: взяття на себе відповідальності у виконанні індивідуальних ролей в межах групи, в грі (адекватне виконання ролей керівника/підпорядкованого;

участь в розподілі ролей; участь у створенні команди) та організація і адаптація рухливих ігор в повсякденній шкільній і позашкільній діяльності (організація рухливих ігор з різними правилами, різної ефективності і в різних умовах; адаптація засвоєних ігор до позашкільної діяльності; визнання поразки і прагнення реваншу в іграх-змаганнях).

Основний зміст програми презентує перелік видів рухливих ігор і естафет, диференційований відповідно для 3 і 4 класів. Наведемо перелік для 3 класу, згідно програми «Гра і рух». Ігри розділяються на три великі групи. Перша група – ігри для розвитку психомоторики, об'єднала а) рухливі ігри із різновидами ходьби, з носінням предметів (приклад: «Вимірювачі»); б) рухливі ігри та естафети із різновидами бігу: зіг-заг, з оббіганням перешкод, з перенесенням предметів («Кучер і кінь», «Трійка», «Полювання», «Горобець і бджола», «Миша і кіт», «Пошта йде»); в) ігри та естафети з стрибками («Еластична резинка», «Бережи ноги»); г) ігри та естафети з киданням і пійманням: кидання двома руками вперед, вгору і над головою, піймання однією рукою, метання на дальність і в ціль («Подвійний човник», «Мисливці і качки», «Вівчар», «Досвідчені стрільці»); д) ігри, переходи і естафети, що включають складні рухливі навички: тягнення-штовхання, лазання-

сходження («Коток», «Гірка для катання», «Літак»); з) рухливі ігри та естафети, які передбачають розвиток рухових якостей та к) ігри для орієнтації в просторі і часі.

Друга велика група згрупували а) ігри та вправи, які виховують навички спілкування і співпраці в групі: ефективні техніки спілкування під час рухливих ігор (наприклад: жести, сигнали, знаки); б) вправи задля засвоєння ролей (Наприклад: дії в парах, малих групах, зі зміною ролі при кожній дії); в) ігри-опитування задля вислуховування і погодження з думками інших (наприклад: запитання і відповіді щодо результатів ігор); г) ігри-наслідування (нагляд за дотриманням правил і порядку під час проведення ігор); д) ігри з ознайомлення правил взаємодії між групами: повага до команди суперників, визнання результатів змагання під час ігор, нагляд за дотриманням правил партнерами змагань («Взяття на буксир», «Швартування судна до берега», «Між двома вогнями»).

Третя група ігор носить назву «Активний стиль життя», комбінуючи в собі різноманітні ігри і спортивно-масові заходи, дитячий туризм. Наприклад, рухливі ігри для розвитку серцевої і дихальної системи («Яструб і голуб», «Невід», «Доганялки»), ігри, що проводяться в різні пори року просто неба («Коток або Сніжна гора», «Візники», «Досвідчені стрільці», «Рахівниці», «Мисливці і качки», «Вівчар оберігає вівці», «М'яч у капітана»). Крім того, сюди віднесено рухову активність у вільний час, на екскурсіях, таборах, походах. А також шкільні конкурси – в школах, між школами; місцеві центри розвитку видів спорту, спортивні свята тощо.

Зміст програми передбачає методологічні висновки – методичні рекомендації педагогам, алгоритм самоаналізу ефективності впровадження програми в окремо взятій школі. Наведемо деякі з них. Викладання предмету здійснюється в наступній послідовності: від головних компетенцій до специфічних, до навчальної діяльності і після цього до змістів. Вчителі/викладачі початкової освіти будуть проектувати навчальний процес в залежності від особливостей класу учнів, від наявної матеріальної бази і бажання учнів.

З метою визначення знання положень програми, фахівцям фізичного виховання і вчителям початкових класів пропонувалось відповісти на наступні питання:

- З якою метою я це зроблю? (визначення компетенції)
- Як це зроблю? (визначення навчальних дій)
- Які форми буду використовувати? (вибір змістів)
- Що буду робити? (аналіз матеріальних ресурсів)
- Скільки було реалізовано? (визначення критеріїв для оцінювання)

Відповідно до положень програми, гра стає методом, засобом і формою організації, здійсненої з/або без форми змагання, адаптованих до рухових і психічних можливостей учнів. Завдяки рухливим діям дитина має можливість пізнавати, досліджувати, сприймати або не сприймати власний стан та емоції, взаємодіяти з власним тілом, з іншими учасниками гри, з природним середовищем.

В обох класах акцентована робота в парах і в групах, надана перевага інтеграції, допомозі і взаємному стимулюванні, розвитку спілкування і толерантності і вирішенні певних ситуацій дослідницького типу. Рекомендовано використання значної кількості інвентаря і реквізиту (м'ячі, кільця, прапорці, системи захисту тощо), які будуть захищати дітей, відхиляючи будь-яку можливість виникнення нещасних випадків. Рекомендовано, щоб засоби мали естетичний вигляд, привабливі і були легкі у пересуванні.

В проведенні цієї ігрової програми повинні бути враховані наступні аспекти: охоплення іграми і вправами всіх учнів із врахуванням особливостей кожного; заборона ігор, в яких передбачено виведення з гри учнів; обов'язкове виконання ролі капітана кожним учасником; формування якісно рівних груп/команд; для можливості отримати реванш групі/команді, яка програла, будь-яке змагання треба повторювати мінімум 3 рази; нова гра обов'язково повторюється на 3-4 наступних уроках; ігри можуть повторюватися в нових варіаціях, враховуючи особливості учнів.

Планування уроків передбачає використання однієї нової гри і одну засвоєну раніше; нову гру і одну-дві естафети; дві гри, засвоєні раніше; 2-3 естафети. Варто збалансовано поєднувати ігри та естафети під час одного уроку: швидкість – сила, спритність – сила, спритність – витривалість. З метою оптимізації уроків необхідно формувати групи або команди з 6-8 учнів, рекомендовано використовувати щонайменше одну форму змагання на кожному уроці (індивідуальні, в парах, між групами, між командами вправи та ігри) тощо.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Оцінювання представляє собою базовий елемент процесу навчання. Для даної програми оцінювання реалізується через: поточне оцінювання (спостереження за поведінкою учня під час проведення ігор, за виконанням рухливих дій, дотриманням правил гри, використанням навичок спілкування і праці в команді); етапне оцінювання (за семестр) буде враховувати ефективність участі учня в мінімум 4 рухливих ігор, викладених впродовж семестру, з виконанням різних ролей. Крім того, буде враховуватись участь в спортивно-масовій діяльності.

#### Література

1. Legea nr. 69/2000, legea educatiei fizice si sportului, consolidata 2009. *Monitorul Oficial*. Partea I. Nr. 200. 9 mai 2000. – f/p.
2. Nicolae Postolache. Fascinația oinei jocul românilor de pretutindeni / Nicolae Postolache. Editura Profexim, București, 2009. – 36 p.
3. Programa școlară pentru disciplina «Educație fizică» clasele a III-a – a IV-a. Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale. – Nr. 5003/02.12.2014. Ministerul educației naționale. București, 2014. – f/p.
4. Programa școlară pentru disciplina «Joc și mișcare» clasele a III-a - a IV-a. Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale. – Nr. 5003 / 02.12.2014. Ministerul educației naționale. București, 2014. – f/p.

### References

1. Legea nr. 69/2000 legea educatiei fizice si sportului, consolidata 2009. (2010) Monitorul Oficial. Partea I. Nr. 200. 9 mai. – f/p.
2. Nicolae Postolache. (2009) Fascinația oinei jocul românilor de pretutindeni / Nicolae Postolache. Editura Profexim, București. – 36 p.
3. Programa școlară pentru disciplina «Educație fizică» clasele a III-a – a IV-a. (2014) Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale. – Nr. 5003/02.12.2014. Ministerul educației naționale. București. – f/p.
4. Programa școlară pentru disciplina «Joc și mișcare» clasele a III-a - a IV-a. (2014) Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale. – Nr. 5003 / 02.12.2014. Ministerul educației naționale. București. – f/p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).31  
УДК 796.332.071:159.938

**Осадець М. М.,**  
**професор кафедри фізичного виховання**  
**Канівець Т. М.**  
**кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,**  
**Фесун Г. С.**  
**кандидат політичних наук, доцент кафедри практичної психології,**  
**Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці**

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Психологія спорту посідає ключове місце в навчальному процесі підготовки фахівців зі спорту. Значення та необхідність психології спорту для спортивної діяльності важко переоцінити. У статті висвітлені основні психологічні аспекти формування особистості спортсмена-футболіста. Обґрунтовано послідовність успішного психологічного забезпечення підготовки спортсменів від дотримання ряду положень: постійне здійснення психологічного забезпечення, цей процес повинен бути «випереджаючим»; кожен етап багаторічної підготовки спортсменів має свої специфічні психологічні особливості, які і визначають конкретні завдання та зміст психологічного забезпечення. Доведено, що правильно організований процес психологічного забезпечення та супроводу може істотним чином змінити частоту виникнення різних факторів, які несприятливо позначаються на процесі підготовки спортсменів. Обґрунтовується поняття «психологічного забезпечення», психологічний супровід та їх використання у спортивній діяльності. Досліджено, що високий рівень фізичної і техніко-тактичної підготовки є показником відображення психічної стійкості гравця. Проаналізовано характерні риси планування психологічної підготовки та особливості проведення психологічного контролю, вплив мікроклімату в спортивному колективі на психологічний стан спортсмена.

**Ключові слова:** психологія спорту, футбол, спортсмен, психологічне забезпечення, психологічний супровід.

**Осадец Н.Н., Канивец Т.М., Фесун Г.С. Психологическое сопровождение спортсменов-футболистов как неотъемлемый компонент тренировочного процесса.** Психология спорта занимает ключевое место в учебном процессе подготовки специалистов по спорту. Значение и необходимость психологии спорта для спортивной деятельности трудно переоценить. В статье освещены основные психологические аспекты формирования личности спортсмена-футболиста. Обоснованно последовательность успешного психологического обеспечения подготовки спортсменов от соблюдения ряда положений: постоянное психологического обеспечения, этот процесс должен быть «опережающим»; каждый этап многолетней подготовки спортсменов имеет свои специфические психологические особенности, которые и определяют конкретные задачи и содержание психологического обеспечения. Доказано, что правильно организованный процесс психологического обеспечения и сопровождения может существенным образом изменить частоту возникновения различных факторов, которые неблагоприятно сказываются на процессе подготовки спортсменов. Обосновывается понятие «психологического обеспечения», психологическое сопровождение и их использование в спортивной деятельности. Доказано, что высокий уровень физической и технико-тактической подготовки является показателем отражения психической устойчивости игрока. Проанализированы характерные черты планирования психологической подготовки и особенности проведения психологического контроля, влияние микроклимата в спортивном коллективе на психологическое состояние спортсмена.

**Ключевые слова:** психология спорта, футбол, спортсмен, психологическое обеспечение, психологическое сопровождение.

**Osadets Mykola, Kanivets Tetiana, Fesun Galyna. Psychological support of football players as an integral component of the training process.** Sports psychology occupies a key place in the educational process of training sports professionals. The importance and necessity of sports psychology for sports activities is difficult to overestimate. The article highlights the main psychological aspects of the formation of the personality of an athlete-football player. The sequence of

successful psychological support of athletes' training from observance of a number of provisions is substantiated: constant implementation of psychological support, this process must be "advanced"; each stage of long-term training of athletes has its own specific psychological features, which determine the specific tasks and content of psychological support. It is proved that a properly organized process of psychological support and accompaniment can significantly change the frequency of various factors that adversely affect the training of athletes. The concept of "psychological support", psychological support and their use in sports is substantiated. It is investigated that a high level of physical and technical-tactical training is an indicator of the reflection of the mental stability of the player. The characteristic features of psychological training planning and features of psychological control, the influence of the microclimate in the sports team on the psychological state of the athlete are analyzed.

**Key words:** sport psychology, football, athlete, psychological support, psychological support.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Підготовка всебічно розвинутої, фізично здорової особистості має займати передове місце у стратегічному розвитку України. Серед чималої кількості засобів, що дають можливість ефективно впливати на розвиток форм і функцій організму футболу посідає одне з провідних місць. Підтвердженням цього є доступність і неабияка популярність футболу в Україні.

На сучасному етапі спорт досяг такого високого ступеня професійного розвитку, що фізична, технічна та тактична підготовка найкращих спортсменів перебуває на одному рівні. Проте, розуміння необхідності психологічного забезпечення, обслуговування та супроводу різних видів діяльності з'явилося на початку ХХ століття, коли в науковий обіг для позначення будь-якої практики впливу на людську психіку й управління нею був введений термін «психотехніка».

Проблема застосування психологічних знань щодо вирішення конкретних завдань удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів пов'язана із запитом спортивної практики. Спортсмен-футболіст витримує велике навантаження і фізичне, і моральне, і психологічне. Тому значне місце в спортивній діяльності має саме психологічна підготовка.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз літератури як українських так і зарубіжних авторів доводить, що психологічна підготовка є повноцінним компонентом складного тренувального процесу. Проте, чимала кількість тренерів є непохитними в думці, що головними складовими виховного процесу майбутнього футболіста є техніка, тактика і фізична підготовка, а психологічно готовими вони стануть через набутий досвід.

Зокрема останнім часом в роботах Ковальчук В. та Байрачного О. можна знайти висвітлення питанням психологічного відбору у професійні команди юних гравців з огляду саме на психологічні критерії.

У працях науковців В. Никитушкиної, В. А. Матлаш, А. Я. Коломійця, Хоменка В., Свирида В. акцентується увага на психолого-педагогічний супровід, який являє собою планування підготовки і взаємодії суб'єктів спортивної діяльності, вирішення завдань психологічного забезпечення їх професійного розвитку та громадської діяльності тренера і спортсмена. На важливість практичних аспектів психології в діяльності спортсмена підкреслюють Р. Уейнберг та Д. Гоулд. В.Р. [8; с. 182].

У психології спорту розроблено науково-обґрунтовані рекомендації, що стосуються різних аспектів психологічної підготовки спортсменів (А. В. Родіонов, 2006; Б. А. Вяткін, 2007) та все більше акцентує свої інтереси на індивідуальних та соціально-психологічних рівнях спортивної діяльності.

**Мета дослідження:** пошук шляхів, форм та методів підвищення психологічної підготовки, як елемента тренувального процесу футболістів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Особистість спортсменів-футболістів, їх психологічні особливості формуються під впливом різних видів діяльності. У результаті сукупного впливу всіх цих факторів у спортсменів складаються певні риси світогляду, суспільні потреби і інтереси, характерні для людини моральні риси особистості.

Досягти успіхів у спортивній діяльності сповненій фізичного та психологічного навантаження без належної підготовки стає неможливим, особливо у футболі, який є одним із найпопулярніших видів спорту серед усіх верств населення.

Психологічна підготовка – це педагогічний процес, результат якої залежить від урахування при його побудові ряду загальних дидактичних принципів: свідомості і активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, всебічності, повторення і поступовості. Застосовані в процесі психологічної підготовки ці принципи є основою його раціональної побудови і практичного застосування [4; с. 203].

На сьогодні спортивні психологи широко використовують поняття «психологічного забезпечення» обґрунтовано, вважаючи його більш комплексним та цілісним [6, 9]. На думку Н. Б. Стамбулової [12], одна з головних тенденцій розвитку психології спорту на сьогодні – це перехід від психологічного забезпечення спорту вищих досягнень до психологічного супроводу спортивної кар'єри в цілому: система загальних і часткових технологій психологічної допомоги спортсменові й особливостей їх застосування на кожному конкретному етапі професійного становлення, починаючи з початку спортивної спеціалізації й закінчуючи виходом зі спорту й переходом на інший вид професійної діяльності.

До цілей психологічного супроводу Н.Б. Стамбулова відносить: допомогу спортсменові у самовизначенні й самореалізації, тобто в досягненні індивідуальних максимальних спортивних результатів, при мінімальній витраті фізичних і психічних сил; допомогу спортсменові успішно долати кризи спортивного становлення, використовуючи їх для власного розвитку у спорті; допомогу спортсменові в знаходженні оптимального поєднання й використання спорту та інших напрямків життєдіяльності при максимальному використанні особливостей спортивної кар'єри і її проявів для успішної особистої кар'єри в цілому [12]. Говорячи про психологічну підготовку в спорті можна до цього поняття підходити двояко: як до одного з видів підготовки спортсмена (наряду з фізичною, технічною та тактичною), або як цілеспрямовану



роботу спортивного психолога і тренера (як головної особи, яка здійснює навчально-тренувальні заходи й забезпечує зростання рівня підготовки спортсмена) щодо створення психологічної готовності до діяльності у спорті: до довготривалих вимог, пов'язаних із тренувальним процесом; до виконання вимог, що формують підготовленість до змагань у цілому, спортивної діяльності, як складової; до конкретного змагання; на заключних етапах підготовки до змагань. Тому не можна погодитися з думкою, коли психологічна підготовка ототожнюється з психологічним забезпеченням, або поступається йому місцем [2,5,8], оскільки логічним буде при вищенаведеному другому розумінні включати його як важливу складову в систему психологічного забезпечення підготовки спортсмена [5; с.86].

При плануванні психологічної підготовки потрібно враховувати як напрямок окремих навчально-тренувальних занять, так і відповідних циклів і періодів підготовки спортсмена-футболіста. Особливу увагу слід звернути на розвиток і вдосконалення тих якостей психіки, які відповідають за результат тренувальної і змагальної діяльності. Це можуть бути необхідні спеціалізовані інтелектуальні, емоційні, вольові якості, що відповідають вимогам конкретного виду спорту.

Психологічну підготовку умовно розподіляють на загальну і спеціальну. Загальна психологічна підготовка здійснюється на заальнопідготовчому, а спеціальна – на спеціальнопідготовчому етапі підготовчого та змагального періоду.

Новік С.М. виділяє декілька видів планування психологічної підготовки: оперативне (на гру, турнір, зустріч, конкретне змагання); поетапне (на місяць, період підготовки, навчально-тренувальний збір і т.д.); поточне (на річний цикл підготовки); перспективне (на декілька років, наприклад, на олімпійський цикл підготовки). Тому результат спортивних змагань та досягнень визначається значною мірою чинниками психолого-педагогічної підготовки спортсмена [1; с. 95].

Психологічна підготовка здійснюється в нерозривній єдності з удосконаленням техніко-тактичної майстерності і розвитком фізичних якостей. Підтвердження можна знайти у роботах Луценко Р.В., який наголошує, що сучасні змагання вимагають від учасників високої функціональної готовності, зокрема і психологічної підготовки. Вирішальну роль у забезпеченні психічної готовності спортсмена відіграє духовний рівень особистості, прояв її психологічних особливостей, такі як спрямованість (потреби, інтереси, переконання), темперамент, характер і здібності [4; с. 266].

У вузькому розумінні психологічне забезпечення підготовки спортсменів – це цілеспрямована діяльність спортивного психолога або відповідна діяльність тренера, зорієнтована на вирішення завдань психологічної підготовки, психологічної реабілітації, а також управління поведінкою та психологічним станом спортсменів у різних умовах тренувальної та змагальної діяльності. До основних складових психологічного забезпечення підготовки спортсменів слід віднести: планування підготовки спортсменів з урахуванням психологічних чинників; програми психологічної підготовки, спрямовані на формування необхідних спортсменам умінь і психотехнічних навичок; розвиток професійно важливих властивостей психіки спортсмена; корекційні та реабілітаційні програми, пов'язані з наданням допомоги спортсменам і тренерам у вирішенні психологічних проблем, що виникли; програми забезпечення виступів у змаганнях; моніторинг рівня психологічної підготовленості та готовності спортсменів до змагань.

Відомо, що велике значення для навчального процесу має виховання в учнів дисциплінованості й ініціативності. Визнано, що спортсмену, який ставиться з повагою до колективу, наполегливо боротиметься за досягнення своєї мети разом з товаришами по команді значно легше переборювати труднощі на тренуваннях і під час змагань.

Деякі тренери переконаннями і роз'ясненням створюють в футболістів настрій, який допомагає зберегти їхню боєздатність від початку й до кінця змагання. Крім цього є результати позитивного впливу на товаришів по команді футболісти, які вміють контролювати свій психологічний стан.

Також завжди існує небезпека занадто швидкого росту спортивних результатів. Якщо спортсменові надто легко даються початкові сходи, тоді новачок не усвідомлює, що без великої праці, часом граничної фізичної, вольової й емоційної напруги не можливо досягнути значних результатів у спорті. Уміння генерувати необхідне вольове зусилля формується із самого початку спортивної біографії.

**Висновки.** На сучасному етапі розвитку футболу підвищуються вимоги до фізичного та психологічного стану футболістів. Всі процеси підготовки пов'язані між собою і розвивають у футболістів індивідуально-психологічні якості. Також робота з психологічного забезпечення підготовки спортсменів буде ефективною тільки тоді, коли вона буде здійснюватися при активній допомозі з боку тренера, стане частиною його діяльності в команді, оскільки саме він є основним керівником всієї діяльності кожного спортсмена й саме до настанов тренера, перш за все, буде прислуховуватися спортсмен.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають** у розробці практичних рекомендацій з питань застосування різних методів психологічного спектру у роботі зі спортсменами при підготовці їх до змагань.

#### Література

1. Воронова В. І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності / В. І. Воронова / Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. – С. 86-100
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт., 1978. – 134.
3. Гуменюк Н. Г., Клименко В. В. Психология физического воспитания и спорта / Н. Г. Гуменюк, В. В. Клименко // К:Вища школа, 1985. – С. 202–214.
4. Луценко Р. В. Психолого-педагогічні засоби та методи підготовки юних футболістів в період ігрової діяльності/Р. В. Луценко//Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2017. – Вип.3К. – С.265-268
5. Матлаш В. А. Загальні складові психологічної підготовки футболістів 12-13 років на секційних заняттях з

футболу [Електронний ресурс] / В. А. Матлаш, А. Я. Коломієць // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. – С. 33-36.

6. Ніколаєнко В. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів / В. Ніколаєнко, В. Воронова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – №1. – С. 8-14. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS\\_2014\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2014_1_3).

7. Ніколаєнко В., Балан Б. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. № 2. – С. 23–27.

8. Новік С. М. Теоретико-методичні засади управління психологічною підготовкою футболістів вищих спортивних розрядів / С. М. Новік // Витоки педагогічної майстерності. Сер. : Педагогічні науки. – 2011. – Вип. 8(2). – С. 180-185. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm\\_2011\\_8\(2\)\\_39](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2011_8(2)_39).

9. Осадець М.М. Психологічні аспекти відбору та підготовки студентів початкових курсів до професійного футболу. Вилучено із: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part\\_4/33.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/33.pdf)

10. Хоменко В.В. Сучасні тактичні побудови гри провідних європейських футбольних клубів у 2018 році // Спортивні ігри. Харків: ХДАФК. – 2019. – №2 (12). – С.59-70. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544963>

11. Хоменко В.В., Свирида В.С. Особливості сучасної тактичної підготовки футболістів. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернетконференції. Переяслав. – 2020. – Вип. 60. – С. 240-243.

12. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие /Н.Б. Стамбулова. – 24. СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

#### References:

1. Voronova V. I. (2018) Prykladni aspekty psykhologichnoho zabezpechennia v sportyvni diialnosti, Vinnytsia: TOV «Planer», 86-100.

2. Viatkyn B.A. (1978) Rol temperamenta v sportyvnoi deiatelnosti. M.: Fyzkultura y sport.

3. Humeniuk N. H., Klymenko V. V. (1985) Psykhohohyia fizycheskoho vospytania y sporta, K. :Vyshcha shkola, 202–214.

4. Lutsenko R. V. (2017) Psykhologo-pedahohichni zasoby ta metody pidhotovky yunykh futbolistiv v period ihrovoi diialnosti, Naukovy chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova], (15), 265-268.

5. Matlash V. A. (2018). Zahalni skladovi psykhologichnoi pidhotovky futbolistiv 12-13 rokov na sektsiinykh zaniattiakh z futbolu. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naselennia: materialy KhVIII Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii molodykh uchenykh, Sumy: SumDPU im. A. S. Makarenka, 33-36.

6. Nikolaienko V. V. (2014). Trenerskyi pidkhid do pidhotovky yunykh futbolistiv. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, (1), 8–15.

7. Nikolaienko V., Balan B. (2013). Praktychni aspekty vdoskonalennia trenuvalnoi diialnosti ta systemy provedennia zmahani na etapi pidhotovky do vyshchykh dosiahnen u futboli. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. (2), 23–27.

8. Novik S. M. (2011). Teoretyko-metodychni zasady upravlinnia psykhologichnoiu pidhotovkoiu futbolistiv vyshchykh sportyvnykh rozriadiv. Vytoky pedahohichnoi maisternosti. Ser. : Pedahohichni nauky. 8(2). 180-185.

9. Osadets M.M. (2020). Psykhologichni aspekty vidboru ta pidhotovky studentiv pochatkovykh kursiv do profesiinoho futbolu. Vylucheno iz: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part\\_4/33.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/33.pdf)

10. Khomenko V.V. (2019). Suchasni taktychni pobudovy hry providnykh yevropeiskykh futbolnykh klubiv u 2018 rotsi. Kharkiv: KhDAFK, (2 (12)), 59-70.

11. Khomenko V.V., Svyryda V.S. (2020). Osoblyvosti suchasnoi taktychnoi pidhotovky futbolistiv. Vitchnyiana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku: materialy Vseukrainskoi naukovopraktychnoi internetkonferentsii. Pereiaslav, (60), 240-243.

12. Stambulova N. B. (1999). Psykhohohyia sportyvnoi karery. Ucheb. posobyie. SPb.: Yzd-vo “Tsentr karery”, 368.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).32  
УДК 796.616-006

Очередько Л. В.  
тренер-викладач зі студентського виду спорту, Національний фармацевтичний університет, м. Харків  
Гнатюк В. В.  
доктор медичних наук, доцент, Національний фармацевтичний університет, м. Харків  
Кіреєв І. В.  
доктор медичних наук, професор, Національний фармацевтичний університет, м. Харків

### ІГРИ ТА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ НИЗЬКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Протягом багатьох десятиліть в лікувальних установах рухливі ігри широко використовувалися як самостійна форма лікувальної фізичної культури, і як обов'язковий елемент при заняттях лікувальною гімнастикою. Малорухливі ігри та вправи низької інтенсивності також є засобами фізичного виховання, але найчастіше застосовуються у фізичній терапії і фізичної реабілітації дітей, будучи універсальним засобом, який поєднує в собі підвищений інтерес до процесу, ігровий компонент, а також лікувальний і оздоровчий ефект. У контрольній групі проводилися заняття лікувальною гімнастикою за загальноприйнятою методикою з використанням класичних малорухливих ігор та вправ низької інтенсивності. В експериментальній групі застосовувалися нові рухливі ігри та вправи низької інтенсивності без спеціального інвентарю з помірним психофізичним навантаженням і були спрямовані на тренування вестибулярного апарату, нейро-м'язових імпульсів, розвиток витривалості і чіткості дій. В якості медико-біологічного тестування застосовувалася проба Ромберга. Встановлено позитивний вплив нових рухливих ігор та вправ на психоемоційний та фізичний стан дітей.

**Ключові слова:** фізична терапія, діти, малорухливі ігри, вправи низької інтенсивності.

**Очередько Л.В., Гнатюк В. В., Киреев И.В. Игры и физические упражнения низкой интенсивности в физической терапии детей с ослабленным здоровьем.** В течение многих десятилетий в лечебных учреждениях подвижные игры широко использовались как самостоятельная форма лечебной физической культуры, и как обязательный элемент при занятиях лечебной гимнастикой. Малоподвижные игры и упражнения низкой интенсивности также являются средствами физического воспитания, но чаще всего применяются в физической терапии и физической реабилитации детей, будучи универсальным средством, которое сочетает в себе повышенный интерес к процессу, игровой компонент, а также лечебный и оздоровительный эффект. В контрольной группе проводились занятия лечебной гимнастикой по общепринятой методике с использованием классических малоподвижных игр и упражнений низкой интенсивности. В экспериментальной группе применялись новые подвижные игры и упражнения низкой интенсивности без специального инвентаря с умеренным психофизическим нагрузкам и были направлены на тренировку вестибулярного аппарата, нейро-мышечных импульсов, развитие выносливости и четкости действий. В качестве медико-биологического тестирования применялась проба Ромберга. Установлено положительное влияние новых подвижных игр и упражнений на психоэмоциональное и физическое состояние детей.

**Ключевые слова:** физическая терапия, дети, малоподвижные игры, упражнения низкой интенсивности.

**Ocheredko L., Hnatiuk V., Kireyev I. Low-intensity games and physical exercises in physical therapy of children with weak health.** For many decades, outdoor games have been widely used in medical institutions as an independent form of medical physical culture, and as an obligatory element in the practice of medical gymnastics. Sedentary games and low-intensity exercises are also means of physical education, but are most often used in physical therapy and physical rehabilitation of children, being a universal meaning that combines an increased interest in the process, a game component, as well as a therapeutic and health-improving effect. In the control group, therapeutic exercises were conducted according to the generally accepted methodology using classical sedentary games and low-intensity exercises. In the experimental group, new outdoor games and low-intensity exercises were used without special equipment with moderate psychophysical loads and were aimed at training of the vestibular apparatus, neuromuscular impulses, developing endurance and clarity of actions. The Romberg test was used as a biomedical test. Romberg's test is traditionally victorious for the vivification of the functions of the nervous system, and in particular, the nerve-muscular interconnections, which are called "coordination probes". The test characterizes the psycho-social status of a man, some of the images of such a quality of nervous activity, such as strength, decay and strength of nervous processes in the cerebral cortex. The positive influence of new outdoor games and exercises on the psychoemotional and physical state of children has been established.

**Key words:** physical therapy, children, sedentary games, low intensity exercises.

**Постановка проблеми.** Гіпокінезія - недостатня рухова активність, яка згубно позначається на стані здоров'я як дітей так і дорослих. Діти з проявами гіпокінезії відстають від однолітків у фізичному розвитку, а також в кількісному і якісному вдосконаленні психомоторних навичок і якостей. Особливо це відноситься до дітей - жителів мегаполісів і

великих міст, дітей, які займаються в спеціальних школах, у яких психо-емоційні навантаження переважають над фізичними [6]. Ще більше несприятливо позначається малорухливий спосіб життя на хворих або дітях ослаблених після перенесеного захворювання, значною мірою посилюючи вже наявні у них функціональні зміни організму. Важливою перешкодою в боротьбі з гіпокінезією є зростаючий попит на різноманітні медіа-гаджети, до яких діти звикають з малого віку. В результаті неправильного фізичного виховання з'являються проблеми з фізичним розвитком: у дітей зменшується природна потреба в русі, знижується рухова активність [8], що призводить до розладів центральної нервової системи і внутрішніх органів, порушується емоційний стан дітей, слабшає нервово-м'язовий апарат, знижуються показники серцево-судинної і дихальної систем. Нерідко формуються різні дефекти постави [14].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Чисельними науковими дослідженнями педагогів, фізіологів і лікарів було доведено позитивний вплив рухливих ігор на стан здоров'я дітей.

Демчишин А. А., Мухин В. Н., Мозола Р. С. підкреслювали, що гра на відміну від суворо регламентованих вправ завжди пов'язана з ініціативним моментом рішення рухових завдань. Це має притягальну силу для учасників. Одне лише уявлення про очікувану гру викликає у дітей позитивні емоції, особливо це має першорядне значення для хворих дітей і дітей з ослабленим здоров'ям, так як заповнюють дефіцит позитивних емоцій, спричинених хворобою, а це в свою чергу, відволікає дитину від «перебування в хворобі» [2]. Про позитивний вплив вправ ігрового характеру і рухливих ігор на організм дітей віком 1-3 роки писали Шип Н. Є., Воропаєва О. В. Вони відзначали, що розвиток і вдосконалення рухових навичок відбувалися більш якісно і в більш ранні терміни при застосуванні ігрової форми заняття [13]. Педагог Макаренко А.С. надавав великого значення іграм як засобу, що сприяє пізнанню навколишнього світу, виховання дисципліни, вмінню володіти собою, долати труднощі, розвивати такі фізичні якості як витривалість і координація [9].

Встановлено, що з застосуванням рухливих ігор діти значно швидше і краще опановують рухові навички. Вони добре фізично розвиваються: збільшується м'язова маса, зростає, зростає окружність грудної клітини, підвищується м'язовий тонус, зменшуються дефекти постави, поліпшується апетит, сон. Ефективно розвиваються і закріплюються фізичні якості і вміння, тіло виконує узгоджені рухи, врівноважуються нервові процеси, поліпшується координація і регулювання м'язових зусиль з функціями різних аналізаторів організму дитини. Сприятливий вплив рухливих ігор на серцево-судинну і дихальну системи відзначали Полковник-Маркова В. С. і Дугіна Л. В. [10].

Поліпшення функціонального стану нервової системи, психіки під впливом рухливих ігор було розкрито у працях Котик І. М., Рещікова В. А. [4, 11].

На хорошу динаміку функціонального стану дітей при церебральному паралічі вказували Луковська О. Л., Соколовський В. С., Марченко О. К. [7]. Поліпшення функції кістково-м'язового апарату при використанні ігор на заняттях з дітьми, які перенесли травми, при захворюваннях суглобів відзначали Гула Г., Рак О. [1]. В деяких роботах розглядаються питання застосування рухливих ігор при хронічних захворюваннях органів дихання і відзначається поліпшення параметрів функції дихання хворих дітей [10, 15].

Протягом багатьох десятиліть в лікувальних установах рухливі ігри широко використовувалися як самостійна форма лікувальної фізичної культури, і як обов'язковий елемент при заняттях лікувальною гімнастикою. Незважаючи на важливість застосування для дітей з відхиленнями в стані здоров'я такого засобу фізичної терапії як малорухливі ігри, ігри та вправи низької інтенсивності, існує брак методичної літератури, якою можна було б користуватися в якості керівництва для фахівців фізичної терапії.

І на сьогодні переважно існує література, в основному педагогічної спрямованості, присвячена методиці рухливих ігор для здорових дітей для всіх вікових груп, є численні дані про позитивний вплив рухливих ігор на організм здорової дитини і дорослої людини, проте відомостей щодо впливу рухливих ігор на стан хворих дітей, про методику ігор з такими дітьми в медичній літературі майже немає. Так само існує вкрай мала кількість літератури про ігри та фізичні вправи низької інтенсивності в фізичній терапії для дітей з ослабленим здоров'ям. У більшості існуючих робіт за цією темою автори досліджують позитивний лікувальний вплив ігор на дітей з порушеннями центральної нервової системи і опорно-рухового апарату [7, 12]. Дана робота в деякій мірі заповнює цю прогалину.

**Мета роботи** – дослідити вплив нових рухливих ігор та вправ низької інтенсивності без спеціального інвентарю на психо-емоційний та фізичний стан дітей з ослабленим здоров'ям.

**Методи дослідження** - вивчення та аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження, бесіди, медико-біологічне тестування (проба Ромберга).

**Виклад основного матеріалу.** Більшість дітей з ослабленим здоров'ям при грамотній організації дозованого фізичного навантаження і активності можуть досягти за своїми результатами здорових однолітків. Дуже важливо фізично тренувати дітей з раннього віку, які народилися з вадами розвитку, мають спадкові/уроджені хвороби обміну речовин або перенесли важкі інфекційні захворювання нервової системи. В цьому відношенні важко переоцінити значення доцільно підібраних рухливих ігор і фізичних вправ в системі фізичного виховання і в сфері фізичної реабілітації / терапії таких дітей. Рухливі ігри сприяють формуванню у дітей життєво важливих якостей: ініціативи, швидкості реакції, координації рухів, спритності і тд.

Рухливі ігри, перш за все, є засобом фізичного виховання. Вони дають можливість розвивати і вдосконалювати рухи, вправляти в ходьбі, бігу, стрибках, лазінні, повзанні, метанні, ловінні і т.д. Різноманітні рухи вимагають активної діяльності як великих так і дрібних м'язів, сприяють кращому обміну речовин, кровообігу, диханню [2].

Відомо, що рухлива гра - незамінний засіб поповнення дитиною знань і уявлень про навколишній світ, а також засіб для розвитку мислення, кмітливості, спритності, вправності. Рухливу гру можна назвати найважливішим виховним інститутом, що сприяє як розвитку фізичних і розумових здібностей, так і освоєння моральних норм, правил поведінки.



Рухливі ігри завжди є творчою діяльністю, в якій проявляється природна потреба дитини в русі, необхідність знайти рішення рухового завдання. Великий вплив рухливі ігри здійснюють на нервово-психічний розвиток дитини, формування важливих якостей особистості. Вони сприяють появі позитивних емоцій, розвивають гальмівні процеси: в ході гри дітям доводиться реагувати рухом на одні сигнали і утримуватися від руху при інших [5, 9]. Яскраво виражена в рухливих іграх діяльність різних аналізаторів, що створює сприятливі можливості для тренування інтегративних функцій головного мозку, для утворення нових тимчасових як позитивних, так і негативних зв'язків, збільшення рухливості нервових процесів. Спільні дії в іграх зближують дітей, доставляють їм радість від подолання труднощів і досягнення успіху.

Малорухливі ігри, ігри та вправи низької інтенсивності також є засобами фізичного виховання, але найчастіше застосовуються у фізичній терапії і фізичної реабілітації дітей, будучи універсальним засобом, яке поєднує в собі підвищений інтерес до процесу, ігровий компонент, а також лікувальний і оздоровчий ефект.

Все вище описане характеризує необхідність залучення дітей до занять фізотерапією, з метою підвищення інтересу, підтримки рівня здоров'я і усунення вже наявних відхилень у стані їх здоров'я, з акцентом на захоплюючих іграх і вправах низької інтенсивності.

В експерименті взяли участь 18 дітей віком 8-9 років з порушеннями опорно-рухового апарату та складними порушеннями розвитку, протягом 3 місяців. Дослідження проводили згідно принципів Конвенції Ради Європи про права людини та біомедицину (від 04.04.1997 р.), Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи проведення наукових медичних досліджень за участі людини (1964-2008 рр.) і наказу МОЗ України № 690 від 23.09.2009 р. (зі змінами, внесеними згідно з наказом МОЗ України № 523 від 12.07.2012 р.).

На початку дослідження дітям була проведена проба Ромберга за результатами якої були сформовані дві рівнозначні групи - контрольна та експериментальна - по 9 дітей в кожній. Проба Ромберга впроваджена в спортивну та лікувальну медицину В. І. Дубровським [3]. Даний тест розроблений досить давно, він досить універсальний, цьому свідчить широке його застосування в медицині протягом багатьох років. Безсумнівною перевагою проби є її простота і доступність. Для її проведення не потрібно спеціального приміщення або обладнання. Проба Ромберга традиційно використовується для вивчення функцій нервової системи, і в особливості, нервово-м'язових взаємозв'язків, від чого й отримала назву «координаційної проби». Вона також дозволяє швидко визначити фізичну підготовку дитини.

Оцінку результатів проби Ромберга по визначенню загальної фізичної підготовки проводили за наступними критеріями:

1. Збереження пози без тремору 15 с – норма (3 бали).
2. Поява незначних рухів при часу більше 15 с – задовільно (2 бали).
3. Утримання позиції менше 15 с – незадовільно (1 бал).

У контрольній та експериментальній групах заняття проводились 3 рази на тиждень, тривалістю по 30 хвилин. У контрольній групі заняття лікувальною гімнастикою проводились за загальноприйнятою методикою з використанням класичних малорухливих ігор, таких як «Море хвилюється», «Морська фігура», «Слухай команду», «Літає-не літає» та ін., а також вправ низької інтенсивності. В експериментальній групі застосовувалися нові рухливі ігри та вправи низької інтенсивності без спеціального інвентарю:

1. «Тир». Завдання: збити всі стаканчики. Стаканчики розташувати за такою схемою: нижній ряд - 4 шт., середній ряд - 3 шт., верхній ряд - 2 шт. Розташувати дитину на відстані 1 м від поверхні зі стаканчиками, вихідне положення сидячи на стільці або стоячи.

Інвентар: 9 різнокольорових паперових стаканчиків, рогатка, серденьки з щільного картону або тонкого пластику, діаметром до 3 см (18 шт.)

2. «Запускаємо веселку з хмаринки». Завдання: направити кульки / кришки в коробку. Парна робота. Дитина напроти інструктора в положенні сидячи «по-турецьки» на відстані 1.5 м. Між ними невелика неглибока коробка. Перед учасниками пакети, наповнені повітрям, але трохи приспущені («хмаринка»). Покласти на «хмаринку» кульку / кришку і несильним ударом або оплеском по пакету обома руками направити траєкторію польоту кульки / кришки в коробку, «веселка».

Інвентар: невелика і неглибока коробка, 2 середніх сміттєвих пакета наповнених повітрям (в якості подушки), маленькі різнокольорові пластикові кульки (легкі) або пластикові кришки.

3. «Маятник». Завдання: зібрати всі стаканчики і не бути зачепленим «маятником». Стаканчики розташувати в 1 ряд горизонтально перед дитиною. Збоку дитини знаходиться інструктор, який тримає пляшку, наповнену водою, за підв'язану мотузку і, як маятником, нею керує уздовж стаканчиків і у безпосередній близькості з ними.

Інвентар: пластикова пляшка 0,5 л з водою, мотузка, 5-12 стаканчиків.

4. «Аерохокей». Завдання: влучити фішками в «лузу». На протилежному боці закріплені 4 стаканчика краєм верхньої частини до рівня столу різнокольоровим скотчем. Направляти фішки в стаканчики «лузи» по столу, чергуючи руки. Після гри підрахувати кількість влучень.

Інвентар: гладка поверхня 1-1,2 кв. м, 4 стаканчика, 50 плоских фішок (або пластикові кришки), різнокольоровий скотч.

5. «Морська качка». Завдання: пройти від старту до фінішу, долаючи перешкоди. Між стартом і фінішем на висоті максимально натягнута мотузка, до неї на рівній відстані прив'язані за мотузку 4 пластикові пляшки 0,5 л з водою (відстань між пляшками можна зменшувати для ускладнення). За фінішем розташовані різнокольорові стаканчики, які потрібно перенести на старт за принципом «човникового бігу», але з перешкодами. Дистанцію долати приставними кроками з просуванням вперед.

Інвентар: 4 пластикові пляшки 0,5 л з водою, різнокольорові стаканчики, довга щільна мотузка.

6. «Воротар». Завдання: ловити по повітрю кульки / кришки і швидко складати їх у відро. Дитина знаходиться в позі воротаря (широко розставлені ноги і руки, пальці розчепірені), поруч з нею відро. Інструктор накидає кульки / кришки, дитина їх ловить і прискорено кожну спійману складає у відро. Гру можна проводити на час. Візуальний контакт і швидкість реакції.

Інвентар: маленькі кульки / кришки, відро.

7. «Лижник і сніжки». Завдання: ловити по повітрю кульки, не гублячи палицю, кидати їх «відправнику». Парна робота. Дитина в положенні стоячи на напівігнутих ногах, тулуб трохи нахилений вперед, в руках «лижні палиці». Інструктор накидає кульку «сніжку», дитина відриваючи руку від палиці, приймає «сніжок» і відразу ж його повертає назад, намагаючись при цьому не упустити палицю. Руки чергувати.

Інвентар: невеликі пластикові кульки / тенісні м'ячі, 2 палиці.

8. «Акробат». Завдання: утримувати рівновагу. 4 різнокольорові мітки, на які потрібно настрибувати двома ногами, розташовані уздовж на однаковій відстані одна від одної, і збивати стаканчики.

Варіант 1. 4 різнокольорові мітки розташовані уздовж на однаковій відстані одна від одної. Біля 1 і 3 міток праворуч, а біля 2 і 4 міток ліворуч на невеликій відстані розташовані стаканчики. Схема: стрибок на 1 мітку, дотягнутися правою ногою до стаканчика і збити його, приставити ногу; стрибок на 2 мітку, дотягнутися лівою ногою до стаканчика і збити його, приставити ногу і тд.

Варіант 2. 4 різнокольорові мітки розташовані уздовж на однаковій відстані одна від одної. Біля кожної мітки на однаковій невеликій відстані праворуч і ліворуч розташовані стаканчики. Схема: стрибок на 1 мітку, дотягнутися правою ногою до стаканчика справа і збити його, приставити ногу, те ж саме лівою ногою. Далі стрибок на 2 мітку і тд.

Варіант 3. 3 різнокольорові мітки розташовані уздовж на однаковій, але більшій відстані один від одного. Повторити варіант 2.

Варіант 4. 3 різнокольорові мітки розташовані уздовж на однаковій, але більшій відстані один від одного. Біля кожної мітки на однаковій невеликій відстані праворуч і ліворуч розташовані стаканчики. Схема: стрибок на 1 мітку, в нахилі рукою збити стаканчик справа, потім ліворуч, торкаючись ногою мітки, утримуючи рівновагу. Далі стрибок на 2 мітку і тд.

Варіант 5. 3 різнокольорові мітки розташовані уздовж на однаковій, але більшій відстані один від одного. Біля кожної мітки на однаковій невеликій відстані праворуч і ліворуч розташовані стаканчики. Схема: стрибок на 1 мітку, носком лівої ноги збити стаканчик справа (нога ззаду заводиться навхрест), приставити ногу, те ж саме лівою ногою щодо стаканчика праворуч. Далі стрибок на 2 мітку і тд.

Інвентар: 4 різнокольорові мітки, 8 стаканчиків.

9. «Дірява кришка». Завдання: зловити м'ячик.

Варіант 1. Двома руками утримувати коробку з обох сторін, перекочуючи всередині м'ячик і направляючи його до центру, щоб він влучив в отвір. Швидко зловити м'ячик коробкою після його відскоку від підлоги, виконавши невелике присідання. Повторити до 30 разів.

Варіант 2. Однією рукою утримувати коробку, перекочуючи всередині м'ячик і направляючи його до центру, щоб він влучив в отвір. Швидко зловити м'ячик вільною рукою після його відскоку від підлоги і повернути до коробки. Чергувати руки.

Варіант 3. Однією рукою утримувати коробку, перекочуючи всередині м'ячик і направляючи його до центру, щоб він влучив в отвір. Швидко зловити м'ячик стаканчиком після його відскоку від підлоги і повернути до коробки. Чергувати руки.

Інвентар: кругла коробка з низькими бортами з отвором посередині, м'ячик для пінг-понгу, стаканчик.

10. «Ескаватор». Завдання: утримати рівновагу. Перебуваючи всередині квадрата, однією ногою тильним боком стопи переміщати лінійку з однієї пари стаканчиків на іншу пару за годинниковою стрілкою. Після одноразового переміщення лінійки переступити / перестрибнути на двох ногах вперед і назад 2 рази лінійку зі стаканчиками. Повторити іншою ногою.

Інвентар: 8 стаканчиків, 3 лінійки.

В ході дослідження було проведено порівняльний аналіз впливу занять лікувальною гімнастикою за класичною і експериментальною методиками на фізичний та психоемоційний стан дітей.

При педагогічному спостереженні та у бесідах зверталася увага на поведінку дітей під час занять, на їхнє ставлення до занять в цілому. За результатами педагогічного спостереження та бесід було встановлено, що застосовувані нові вправи та ігри низької інтенсивності сприяли заспокійливій дії на нервову систему та покращенню психоемоційного стану дітей, на відміну від класичної методики занять, які, навпаки, не доставляли ніяких позитивних емоцій дітям через одноманітність застосовуваних вправ, провокуючи пригнічений стан. Застосована нова методика пробудила інтерес у дітей до занять лікувальною гімнастикою і вплинула на поліпшення психоемоційного стану за рахунок застосування нетрадиційних вправ, виконання і результат яких могли контролювати самі діти, будучи безпосередніми учасниками процесу і відзначаючи динаміку поліпшення рухових навичок.

В ході експерименту спостерігалася наступна динаміка проби Ромберга (таблиця 1)

Таблиця 1.

Показники проби Ромберга

Критерії оцінки проби Ромберга	Контрольна група (n=9)		Експериментальна група (n=9)	
	Початок експерименту	Завершення експерименту	Початок експерименту	Завершення експерименту
Норма – 3 бали	1 дитина	3 дитини	1 дитина	3 дитини
Задовільно – 2 бали	1 дитина	1 дитина	1 дитина	4 дитини
Незадовільно – 1 бал	7 дітей	5 дітей	7 дітей	2 дитини
Загальна сума балів	12 балів	16 балів	12 балів	19 балів

Отже, за показниками проби Ромберга показник фізичного стану дітей у експериментальній групі покращився на 58%, що була в 2 рази вище показника контрольної групи (33%). Також запропоновані нами ігри сприяли формуванню у дітей життєво важливих якостей: ініціативи, швидкості реакції, координації рухів, спритності. Вони дали можливість розвивати і вдосконалювати рухи, вправляти в ходьбі, пересуванні, стрибках, метанні, ловінні і т.д.

**Висновки.** За результатами нашого дослідження встановлено, що запропонований комплекс нових рухливих ігор та вправ низької інтенсивності без спеціального інвентарю являє собою універсальний засіб, який поєднує в собі підвищений інтерес до процесу, ігровий компонент та має лікувальний та оздоровчий ефект.

Отримані нами результати дозволяють рекомендувати малорухливі ігри, ігри та вправи низької інтенсивності застосовуються у фізичній терапії і фізичній реабілітації хворих дітей та дітей з ослабленим здоров'ям.

**Перспективи подальших досліджень.** Передбачається дослідити вплив занять лікувальною гімнастикою із застосуванням розширеного спектру нових ігор та вправ низької рухливості на показники функціонального стану дітей.

#### Література

1. Гула Г. и др. Особенности реабилитационной помощи при травмах та захворюваннях опорно-рухової системи: лекція № 7 з навчальної дисципліни "Фізична терапія при множинних порушеннях організму" для бакалаврів галузі знань 22 "Охорона здоров'я" спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія. – 2020.
2. Демчишин А. А., Мухин В. Н., Мозола Р. С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – 1989.
3. Дубровский В. И. Спортивная медицина: учебник. 4-е изд., доп. М.: ВЛАДОС, 2009. 528 с.
4. Котик І. М. Взаємодоповнення соціальних і реабілітаційних заходів у сфері поліпшення фізичного і психічного здоров'я населення. – 2020.
5. Кушнір Я. Формирование координационных способностей младших школьников специальной медицинской группы //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – №. 4. – С. 90-94.
6. Лихограй Л. И., Уколова Е. С., Дробинина А. В. Гипокинезия и гиподинамия //Вестник научных конференций. – ООО Консалтинговая компания Юком, 2018. – №. 12-2. – С. 66-67.
7. Луковська О. Л., Соколовський В. С., Марченко О. К. Фізична реабілітація дітей молодшого шкільного віку з церебральним паралічем, ускладненим сколіозом. – 2008.
8. Лях С. С., Левченко А. А. Гиподинамия и гипокинезия – проблема 21 века //Студенческий форум. – 2020. – С. 18.
9. Макаренко А. С. Из опыта работы //Пед. соч. – 1984. – №. 8. – С. 368-369.
10. Полковник-Маркова В. С., Дугіна Л. В. Использование подвижных игр в занятиях с детьми, страдающими бронхиальной астмой //Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – №. 1. – С. 67-71.
11. Реціков В. А. Стан здоров'я дітей дошкільного віку в промисловому регіоні та шляхи його поліпшення: дис. – автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01. 10 «Педіатрія» /ВА Реціков–Харків, 2007. – 21 с, 2007.
12. Шевченко О. В. Реабілітаційний вплив рухових ігор на дітей з вадами фізичного розвитку //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – С. 36.
13. Шип Н. Є. и др. Вплив занять рухливими іграми на здоров'я та фізичний розвиток дітей дошкільного віку. – 2019.
14. Шитов Д. Г., Беглов М. В. Гипокинезия – как одна из причин травматизма детей //Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России. – 2019. – С. 169-174.
15. Цюпак Т. Є., Філак Я. Ф. Вплив засобів фізичної реабілітації на показники частоти серцевих скорочень та системи дихання підлітків хворих на хронічний бронхіт. – 2017.

#### References

1. Gula, G., & Rak, O. (2020). Osoblyvosti reabilitatsiyanoi dopomogy pry travmakh ta zakhvoryuvannyakh oporno-rukhovoyi systemy: lektsiya № 7 z navchalnoyi dystsypliny "Fizychna terapiya pry mnozhynnykh porushennyakh organizmu" dlya bakalavriv galuzi znan 22 "Okhorona zdorov'ya" spetsialnosti 227 Fizychna terapiya, ergoterapiya.
2. Demchyshyn, A. A., Mukhyn, V. N., & Mozola, R. S. (1989). Sportyvnye y podvyzhnye ygry v fizycheskom vospytany detey y podrostkov.
3. Dubrovskyy, V. Y. (2002). Sportyvnaa medytyna.
4. Kotyky, I. M. (2020). Vzayemodopovnennya sotsialnykh i reabilitatsiynykh zakhodiv u sferi polipshennya fizychnogo

і психічного здоров'я населення.

5. Kushnir, Ya. (2015). Formyrovanye koordynatsyonnykh sposobnostey mladshykh shkolnykov spetsyalnoy medytsynskoy grupy. Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi, (4), 90-94.

6. Lykhogray, L. Y., Ukolova, E. S., & Drobynyna, A. V. (2018). Gypokynezya y gypodynamyya. In Vestnyk nauchnykh konferentsyy (No. 12-2, pp. 66-67). OOO Konsaltingovaya kompanyya Yukom.

7. Lukovska, O. L., Sokolovskyy, V. S., & Marchenko, O. K. (2008). Fizychna reabilitatsiya ditey molodshogo shkilnogo viku z tserebralnym paralichem, uskladnenym skoliozom.

8. Lyakh, S. S., & Levchenko, A. A. (2020). Gypodynamyya y gypokynezya – problema 21 veka. Studenchesky forum, 18.

9. Makarenko, A. S. (1984). Yz opyta raboty. Ped. soch, (8), 368-369.

10. Polkovnyk-Markova, V. S., & Dugina, L. V. (2016). Yspolzovanye podvyzhykh ygr v zanyatyakh s detmy, stradayushchymy bronkhyalnoy astmoy. Slobozhansky nauko-sportyvnyy visnyk, (1), 67-71.

11. Reshchikov, V. A. (2007). Stan zdorov'ya ditey doshkilnogo viku v promyslovomu regiony ta shlyakhy yogo polipshennya (Doctoral dissertation, avtoref. dys. na zdobuttya naukovogo stupenya kand. med. nauk: spets. 14.01. 10 «Pediatriya» /VA Reshchikov–Kharkiv, 2007. –21 s).

12. Shevchenko, O. V. (2003). Reabilitatsynny vplyv rukhovykh igor na ditey z vadamy fizychnogo rozvytku. Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vykhovannya i sportu, 36.

13. Shyp, N. Ye., Voropayeva, O. V (2019). Vplyv zanyat rukhlyvymy igramy na zdorov'ya ta fizychnyy rozvytok ditey doshkilnogo viku.

14. Shytov, D. G., & Beglov, M. V. (2019). Gypokynezya – kak odna yz prychn travmatyzma detey. In Problemy y perspektyvy razvytyya fizycheskoy kultury, sporta y zdorov'ya v obrazovatelnom prostranstve sovremennoy Rossyy (pp. 169-174).

15. Tsyupak, T. Ye., & Filak, Ya. F. (2017). Vplyv zasobiv fizychnoy reabilitatsiyi na pokaznyky chastyoty sertseyvykh skorochen ta systemy dykhannya pidlitkiv khvorykh na khronichnyy bronkhit.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).34

УДК 612.013:613.8-37.091.12-057.86

Павлова Ю. О.,

д-р. наук з фіз. виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури,  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

Наливайко Н. В.,

канд. біол. наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності,  
Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів

Левків Л. В.,

аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури,  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

#### ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАМЕТРІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ, ПОВ'ЯЗАНОЇ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ, МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

У статті проаналізовано різні параметри якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, студентської молоді, які навчаються за спеціальністю «Середня освіта».

У дослідженні взяли участь студенти віком 19–21 рік, які навчалися на філологічному, механіко-математичному та фізичному факультетах. Аналізували соціально-демографічні дані, якість життя, рухову активність та окремі показники серцево-судинної системи. Якість життя визначали за допомогою анкети MOS SF-36, рівень рухової активності – за допомогою довгої форми анкети IPAQ.

Виявлено, що психічний стан респондентів обумовлював якість життя, мав суттєвий вплив на щоденну активність респондентів та може слугувати індикатором розвитку тривожності та депресивних станів у цієї групи респондентів у майбутньому.

Виявлені кореляційні зв'язки між окремими параметрами благополуччя та адаптаційним потенціалом серцево-судинної системи свідчать про суттєвий зв'язок якості життя студентської молоді з порушеннями у роботі серцево-судинної системи. Перенапруження систем регуляції може призвести до зриву адаптації з неадекватним функціонуванням серця і судин, а також до появи різних патологічних синдромів і захворювань.

**Ключові слова:** якість життя, психічний стан, адаптаційний потенціал, фізична активність, студенти, SF-36.

**Павлова Ю. А., Наливайко Н. В., Левків Л. В. Характеристика параметрів якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, майбутніх педагогів. В статті проаналізовані різні параметри якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, студентської молоді, які навчаються за спеціальністю «Середня освіта».**

В исследовании приняли участие студенты в возрасте 19-21 год, которые учились на филологическом, механико-математическом и физическом факультетах. Анализировали социально-демографические данные, качество жизни, двигательную активность и отдельные показатели сердечно-сосудистой системы. Качество



жизни определяли с помощью анкеты MOS SF-36, уровень двигательной активности – с помощью длинной формы анкеты IPAQ.

Выявлено, что психическое состояние респондентов обуславливало качество жизни, имело существенное влияние на ежедневную активность респондентов и служит индикатором развития тревожности и депрессивных состояний у этой группы респондентов в будущем.

Выявленные корреляционные связи между отдельными параметрами благополучия и адаптационным потенциалом сердечно-сосудистой системы свидетельствуют о существенной связи качества жизни студенческой молодежи и нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы. Перенапряжение систем регуляции может привести к срыву адаптации с неадекватным функционированием сердца и сосудов, а также к появлению различных патологических синдромов и заболеваний.

**Ключевые слова:** качество жизни, психическое состояние, адаптационный потенциал, физическая активность, студенты, SF-36.

**Pavlova Iuliia, Nalyvayko Natalia, Levkiv Liliia. Characteristics of health-related quality of life parameters of future pedagogues.** The article analyzes the various parameters of health-related quality of life of students studying in the specialty "Secondary Education."

The study involved students aged 19–21 years, who studied at the faculties of philology, mechanics and mathematics, and physics. Socio-demographic data, quality of life, motor activity and some indicators of the cardiovascular system were analyzed. Quality of life was determined using the MOS SF-36 questionnaire, the level of motor activity – using the long form of the IPAQ questionnaire.

Quality of life indicators on the scale Physical activity exceeded 90 points. At a high level were the values of the scales Role-Physical (male –  $83.33 \pm 7.59$  points; female –  $79.52 \pm 2.78$  points) and Bodily Pain (male –  $79.40 \pm 4.32$  points, female –  $64.81 \pm 2.70$  points). Other indicators corresponded to the average level, or approached low values. Males had higher well-being only on the pain scale (difference was 14.59 points;  $p = 0.05$ ), as well as the General Physical Component (difference – 4.05 points;  $p = 0.02$ ).

It was found that the mental state of the respondents determined the quality of life, had a significant impact on the daily activity of respondents and serves as an indicator of the development of anxiety and depression in this group in the future.

The identified correlations between individual parameters of well-being and the adaptive potential of the cardiovascular system indicate a significant relationship between the quality of life of student youth with disorders of the cardiovascular system. Overstrain of the regulatory systems can lead to failure of adaptation with inadequate functioning of the heart and blood vessels, as well as to the appearance of various pathological syndromes and diseases.

**Keywords:** quality of life, mental state, adaptive potential, physical activity, students, SF-36.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, якість життя – це сприйняття людиною себе в житті в контексті культури та системи цінностей, залежно від власної мети, очікувань і стандартів. Зважаючи на наявність тісних зв'язків між самооцінюванням здоров'я та показниками благополуччя, оцінювання якості життя можна використовувати при стандартних, суб'єктивних вимірюваннях здоров'я людини [2]. У такому контексті найчастіше вивчають якість життя, пов'язану зі здоров'ям (health-related quality of life), і відповідно до такого підходу здоров'я є ознакою якості життя.

Під час досліджень якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, можна зосередитись не лише на патологічних станах чи захворюваності, але й здатності виконувати певні соціальні ролі та займатися звичними справами [9, 12]. На сьогодні запропоновані різні підходи та методи для оцінювання якості життя різних груп населення [1; 2; 14] а отриманні показники є цінними для прогнозування продуктивності праці, можливої втрати працездатності, погіршення стану здоров'я та потреби у медичній допомозі у майбутньому [13].

Незважаючи на наявні напрацювання, якість життя, пов'язана зі здоров'ям, різних груп українського населення залишається недостатньо вивченою, відкритими залишаються питання розуміння відмінностей у структурі благополуччя різних вікових груп, взаємозв'язків між різними параметрами і показниками, в тому числі і з психофізичним та функціональним станом.

**Метою роботи** було проаналізувати структуру та різні параметри якості життя студентської молоді, які навчаються за спеціальністю «Середня освіта».

**Методи дослідження.** У дослідженні взяли участь студенти Львівського національного університету імені Івана Франка, які навчалися на філологічному, механіко-математичному та фізичному факультетах за спеціальністю середня освіта (різні предметні спеціальності). Під час попереднього аналізу даних вилучали дані респондентів, які скаржилися на гострі чи хронічні захворювання. Остаточна вибірка становила 86 осіб (84,9 % жінок) віком 19–21 рік. Учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні, було вжито усіх заходів для забезпечення анонімності учасників.

Аналіз соціально-демографічних даних та способу життя респондентів показав, що 38,5 % чоловіків та 23,28 % жінок поєднують навчання з роботою. Частка осіб, які відвідують спортивні секції не перевищує 15 % (12,33 % жінок та 15,38 % чоловіків); більше половини опитаних взагалі не займалися / не займаються у спортивних секціях; третина респондентів зазначили про наявність такого досвіду в минулому. Кожен 4–5-ий респондент (23,1 % чоловіків та 26,03 % жінок) має одного персонального лікаря чи спеціаліста зі збереження здоров'я; мають більше ніж одного спеціаліста з питань здоров'я 7,69 % чоловіків та 19,17 % жінок; 69,23 % чоловіків та 54,79 % зауважили, що такого фахівця не мають.

На звичайному огляді у лікаря впродовж останніх 12 місяців були 30,76 % чоловіків та 43,83 % жінок; 35,61 % та 38,46 % жінок та чоловіків, відповідно, були на такому огляді впродовж останніх 24 місяців; близько 23,07 % чоловіків та 6,85 % жінок відвідували лікаря приблизно 2–5 років тому. Абсолютна більшість опитаних (близько 90 %) не мають медичного страхування, але й ніколи не були в ситуації коли є недостатньо коштів, щоб відвідати лікаря.

Вивчали якість життя респондентів, рівень рухової активності студентів, а також вимірювали вагу тіла, окремі показники серцево-судинної системи (пульс, тиск). Для оцінювання рівня функціонування системи кровообігу і визначення її адаптаційного потенціалу було обчислено індекс функціональних змін за Р. М. Баєвським. Для розрахунку застосували наступну формулу:

$$AP = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times AT_c + 0,008 \cdot AT_d + 0,014 \times V + 0,009 \times BT - 0,009 \times P - 0,273,$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень (уд. / хв);

AT<sub>c</sub> – систолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.);

AT<sub>d</sub> – діастолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.);

BT – вага тіла (кг);

P – зріст (см);

V – вік (роки).

Якість життя визначали за допомогою анкети MOS SF-36 (Medical Outcomes Study: 36-Item Short Form Survey) за окремими шкалами:

- «Фізична активність» – характеристика рухової активності респондента, виконання щоденних справ; низькі показники свідчать про значне обмеження мобільності та труднощі з найпростішими діями;

- «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» – описує зв'язок між виконанням щоденних завдань та фізичним станом респондента; низькі значення є ознакою труднощів під час виконання повсякденних справ через незадовільний стан фізичного здоров'я;

- «Біль» – окреслює характер і інтенсивність болю, його вплив на щоденну активність; високі показники вказують на те, що респондент немає таких проблем;

- «Життєздатність» – оцінює рівень енергійності, життєвого тону; низькі показники свідчать про втому та виснаження, високі – про енергійність та задовільну працездатність;

- «Соціальна активність» – визначає зміни у рівні соціальної активності, що можуть виникнути через стан здоров'я; низький показник вказує на зменшення кількості соціальних контактів через незадовільний фізичний та емоційний стан;

- «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» – характеризує вплив емоційного стану на працездатність та повсякденну активність респондента; чим вищий показник, тим менше негативні емоції та тривожність впливають на виконання щоденних завдань;

- «Загальний стан здоров'я» – це суб'єктивна оцінка власного стану здоров'я; низький показник є ознакою погіршення самопочуття;

- «Психічне здоров'я» – виявляє наявність тривожних та депресивних станів респондента.

Показники кожної шкали коливалися від 0 до 100 балів, де 100 – максимальне значення, показник абсолютного благополуччя. Усі шкали групували у два компоненти – фізичний та психічний.

Рівень рухової активності визначали за допомогою довгої форми анкети IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Опитувальник складався з окремих змістових частин, що стосувалися різної рухової активності – пов'язаної з роботою (оплачувана робота респондента, волонтерство, відвідування курсів або іншої неоплачуваної роботи за межами дому), пов'язаної з переміщенням (наприклад, як респондент добирається на роботу, навчання, в магазин тощо), роботи по господарству (робота по дому, біля будинку, щоденні справи), рекреації та спорту (фізичної активності у вільний час), а також часу проведеного сидячи (зокрема на роботі, вдома, у вільний час тощо).

Щоб обчислити загальний показник рухової активності аналізували дані про частоту (кількість днів) та тривалість (в хвилини) роботи різної потужності. Показник величини енергоспоживання обчислювали в одиницях MET (metabolic equivalent of task). Одиниця MET співмірна використанню 3,5 мл кисню на 1 кг маси за 1 хв. Значення 3,3 MET, 4,0 MET і 8,0 MET відповідає роботі низької, середньої, або значної потужності, відповідно.

Отримані дані опрацьовували статистично. Використовували описову статистику (визначали середнє значення (M), середню похибку (m), кореляційний аналіз. Результати порівнювали за допомогою тесту Колмогорова–Смірнова. Достовірними вважали відмінності при  $p < 0,05$ . Для опрацювання результатів використовували програму OriginPro8.1.

**Результати дослідження.** Показники якості життя за шкалою «Фізична активність» перевищували 90 балів (чоловіки –  $98,00 \pm 0,82$  бала; жінки –  $94,22 \pm 0,85$  бала) (табл. 1).

Таблиця 1

Якість життя чоловіків та жінок (M ± m)

Шкала / компонент	Чоловіки	Жінки	Z	p
Фізична активність	98,00 ± 0,82	94,22 ± 0,85	0,06	0,41
Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності	83,33 ± 7,59	79,52 ± 2,78	0,05	0,84
Біль	79,40 ± 4,32	64,81 ± 2,70	0,10	0,05
Загальний стану здоров'я	56,47 ± 4,79	56,51 ± 1,91	0,05	0,83
Життєздатність	54,67 ± 3,53	58,98 ± 1,86	0,04	0,89

Соціальна активність	74,17 ± 6,03	74,70 ± 2,47	0,02	0,99
Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності	55,56 ± 11,11	52,61 ± 4,50	0,02	0,99
Психічне здоров'я	60,00 ± 4,36	63,90 ± 1,98	0,08	0,18
Загальний фізичний компонент	58,63 ± 1,25	54,58 ± 0,71	0,12	0,02
Загальний психічний компонент	39,29 ± 2,97	41,82 ± 1,22	0,07	0,42

На високому рівні були значення шкал «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» (чоловіки – 83,33 ± 7,59 бала; жінки – 79,52 ± 2,78 бала) та «Біль» (чоловіки – 79,40 ± 4,32 бала; жінки – 64,81 ± 2,70 бала). Інші показники відповідали середньому рівню, або наближались до низьких значень. Так, якість життя за шкалою «Обмеження життєдіяльності внаслідок емоційних проблем», «Загальний стан здоров'я», «Життєздатність» була на рівні 55–58 балів. Особливо критичним було значення загального фізичного компонента, яке становило 39,29 бала для чоловіків та 41,82 бала – для жінок. Необхідно зазначити, що якість життя чоловіків та жінок практично не відрізнялася. Особи чоловічої статі мали вищі показники благополуччя лише за шкалою «Біль» (різниця становила 14,59 бала;  $p=0,05$ ), а також значення загального фізичного компонента (різниця – 4,05 бала;  $p=0,02$ ).

Охарактеризовано зв'язок між фізичним та психічним компонентами якості життя та окремими шкалами якості життя осіб різної статі (табл. 2). Виявлено достовірні ( $p < 0,01$ ) середні за величиною кореляційні зв'язки між фізичним компонентом якості життя жінок та показниками шкал «Фізична активність» ( $r = 0,424$ ), «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» ( $r = 0,310$ ), «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» ( $r = -0,459$ ) та «Психічне здоров'я» ( $r = -0,551$ ). Також достовірні ( $p < 0,01$ ) середні та тісні кореляції були між загальним психічним компонентом у жінок та значеннями шкал «Загальний стан здоров'я» ( $r = 0,398$ ), «Життєздатність» ( $r = 0,579$ ), «Соціальна активність» ( $r = 0,638$ ), «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» ( $r = 0,818$ ) і «Психічне здоров'я» ( $r = 0,852$ ). У чоловіків показники шкал «Біль», «Загальний стан здоров'я», «Життєздатність» та «Соціальна активність» тісно пов'язані із психічним компонентом якості життя ( $r = 0,657-0,814$ ). Подібно, як і у жінок, психічний компонент якості життя чоловіків пов'язаний зі значеннями шкал «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» ( $r = 0,849$ ) та «Психічне здоров'я» ( $r = 0,897$ ).

Проаналізовано взаємозв'язки між різними параметрами якості життя та індексом маси тіла та показниками серцево-судинної системи студентів. Виявлено середній за величиною кореляційний зв'язок між індексом маси тіла чоловіків та шкалою «Загальний стан здоров'я» ( $r = 0,655$ ,  $p < 0,01$ ). Для жінок встановлено негативний кореляційний зв'язок слабкої сили між адаптаційним потенціалом серцево-судинної системи і шкалами «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» ( $r = -0,313$ ,  $p < 0,01$ ) та «Загальний стан здоров'я» ( $r = -0,245$ ,  $p < 0,05$ ). Оскільки адаптаційний потенціал відображає пристосувальні процеси в організмі людини, що пов'язані з різними функціональними системами, а найбільше з серцево-судинною, то він слугує одним із маркерів фізичного здоров'я [4].

Таблиця 2

Структура якості життя осіб різної статі (за результатами кореляційного аналізу)

Шкала	Компонент якості життя			
	Фізичний		Психічний	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Фізична активність	0,409	0,424**	0,001	0,032
Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності	0,473	0,310**	0,298	0,150
Біль	-0,101	0,446**	0,738**	0,184
Загальний стан здоров'я	-0,326	-0,156	0,657**	0,398**
Соціальна активність	-0,219	-0,178	0,814**	0,638**
Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності	-0,529*	-0,459**	0,849**	0,818**
Психічне здоров'я	-0,593*	-0,551**	0,897**	0,852**

Примітки: \* –  $p < 0,05$ ;

\*\* –  $p < 0,01$ .

Отримані дані дозволили проаналізувати «базовий» рівень активності чоловіків та жінок за останні 7 днів (табл. 3). Основна увага була зосереджена на руховій активності значної або помірної потужності, а також на енергетичних витратах на ходьбу.

Виявлено, що впродовж тижня чоловіки, порівняно з жінками, витрачали на рухову активність середньої та високої потужності на 1 351 MET та 2 682 MET, більше, відповідно. При цьому у випадку ходьби різниця у показниках чоловіків та жінок становила лише 664 MET більше порівняно з жінками. Загалом чоловіки мали вищий рівень енергетичних витрат на рухову активність – загальний показник був вищий у 2,06 раза.

У жінок 50,37 % від загального показника рухової активності припадало на ходьбу, 35,30 % – на фізичну активність середньої потужності, 14,33 % – на рухову активність значної потужності. У чоловіків усі ці різновиди рухової активності розподілені практично рівномірно – на ходьбу та рухову активність середньої та значної потужності припадало

31,77 %, 31,94 % та 36,29 % від загального показника рухової активності, відповідно.

Таблиця 3

Структура рухової активності жінок та чоловіків

Різновид рухової активності	Чоловіки		Жінки	
	M ± m, MET-хв/ тиждень	% від ЗПФА	M ± m, MET-хв/ тиждень	% від ЗПФА
Ходьба	2 906,20 ± 550,26*	31,77	2 241,57 ± 191,46	50,37
Робота середньої потужності	2 922,00 ± 654,72*	31,94	1 570,73 ± 335,38	35,30
Робота значної потужності	3 320,00 ± 1472,38*	36,29	637,49 ± 151,03	14,33
Загальний показник рухової активності (ЗПРА)	9 148,20 ± 1 779,20*	100,00	4 449,80 ± 462,91	100,00

Примітка: \* – статистично достовірні відмінності між показниками чоловіків та жінок  $p < 0,05$ .

**Обговорення результатів.** Показники якості життя молоді, яка проживає у різних країнах світу, характеризуються значною різноманітністю. Зокрема і дані, отримані з використанням анкети MOS SF-36 підтверджують значну варіабельність таких результатів. Так, наприклад молоді люди, які проживають у Канаді [3] та Швеції [8] мають показники благополуччя, що перевищують 75 балів, а, отже їх можна характеризувати як високі. Натомість показник якості життя англійських студенток за шкалою «Життєздатність» становив 59,8 бала [7], для молоді з Бразилії – 45,0 бала [6], Ірану – 49,6 бала [10], Лівану – 50,0 бала [5], Саудівської Аравії – 48,1 бала [11]. Якість життя українських студентів за шкалами «Фізична активність» та «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» вища, ніж у молоді Саудівської Аравії та Ірану [10; 11], та співмірні за шкалами «Біль», «Загальний стан здоров'я», «Життєздатність» з мешканцями Бразилії [6], Ірану [10] та Лівану [5]. Можна вважати такими, які відповідають нормі значення якості життя обстежених нами українських респондентів за шкалами «Фізична активність» та «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», натомість показники шкал «Загальний стан здоров'я», «Життєздатність», «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» та «Психічне здоров'я» можна вважати загрозливими та такими, що практично наближаються до низького рівня. Значення загального психічного компонента не перевищує 50 балів, що також підтверджує незадовільний психічний, зокрема емоційний стан студентської молоді, а також дозволяє прогнозувати розвиток тривожних та депресивних станів у цієї групи опитаних у майбутньому. Також отримані нами результати, засвідчують, що однією з причин погіршення якості життя, а саме поганого самопочуття, зниження працездатності, обсягу виконаних щоденних справ через незадовільний фізичний стан є напруження систем регуляції серця і судин.

Під час аналізу результатів було виявлено відмінності у показниках чоловіків та жінок. Незважаючи на наявність статистично достовірних відмінностей лише за шкалою «Біль» та загальним фізичним компонентом, отримані результати можуть бути актуальними за умови збільшення обсягу вибірки. Так, у чоловіків показники шкал «Фізична активність», «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», «Біль», а також значення загального фізичного компонента є вищими ніж у жінок. Натомість для жінок характерні вищі показники якості життя за шкалою «Життєздатність», «Психічне здоров'я» та значення загального психічного компонента. Очевидно, це пов'язано з тим, що чоловіки здатні виконувати більші фізичні навантаження, стан їх здоров'я та самопочуття менше обмежує щоденну активність. Натомість жінки дають вищу оцінку власному життєвому тону, мають вищий рівень оптимізму.

Аналіз структури якості життя студентської молоді показав, що у чоловіків психічний компонент сильніше пов'язаний із шкалою «Рівень болю», «Загальний стан здоров'я», «Життєздатність» та «Соціальна активність». Для жінок характерні сильніші зв'язки фізичного компонента із шкалами «Фізична активність» та «Біль». В осіб обох статей не виявлено достовірних зв'язків між фізичним компонентом якості життя і показниками шкал «Загальний стан здоров'я», «Життєздатність» та «Соціальна активність». Відповідно до обчислень розробників анкети SF-36 найбільш тісно із фізичним компонентом повинні бути пов'язані такі шкали як «Фізична активність», «Рівень болю», «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», «Загальний стан здоров'я», а з психічним – «Психічне здоров'я», «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності», «Соціальна активність», «Життєздатність» [14]. Такі шкали як «Загальний стан здоров'я», «Життєздатність» та «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» повинні стосуватися як фізичного, так і психічного компонента. Натомість дослідження проведені за участю мешканців різних країн світу засвідчують значну варіабельність цих результатів [1]. На сьогодні численними науковими працями підтверджено, що величина і характер таких зв'язків суттєво відрізняється та залежать від соціально-демографічних та культурно-етнічних чинників. Так, для українських школярів виявлено тісні кореляційні зв'язки між показниками шкал «Соціальна активність» ( $r = 0,69$ ), «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» ( $r = 0,74$ ), «Психічне здоров'я» ( $r = 0,85$ ), «Життєздатність» ( $r = 0,73$ ) та психічного компонента якості життя [1]. І з фізичним, і з психічним компонентом пов'язані шкали «Фізична активність», «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» та «Біль».

Аналіз обсягу та структури рухової активності молоді виявив, що у чоловіків більша частина рухової активності припадає на роботу середньої та значної потужності, тоді як жінки більше часу витрачають на ходьбу. Отриманий результат співмірний із даними отриманими раніше, відповідно до яких на ходьбу у жінок припадає близько 70 % від рухової активності у вільний час [1].

**Висновки.** Оцінювання різних параметрів якості життя студентської молоді, яка навчається за спеціальністю «Середня освіта», виявило суттєве зниження показників психічного благополуччя, порівняно з фізичним. Психічний стан респондентів обумовлював якість життя, мав суттєвий вплив на щоденну активність респондентів та слугує індикатором



розвитку тривожності та депресивних станів у цієї групи респондентів у майбутньому.

Виявлені кореляційні зв'язки між окремими параметрами благополуччя та адаптаційним потенціалом серцево-судинної системи, свідчить про суттєвий зв'язок якості життя студентської молоді і порушеннями у роботі серцево-судинної системи. Перенапруження систем регуляції може призвести до зриву адаптації з неадекватним функціонуванням серця і судин, а також до появи різних патологічних синдромів і захворювань.

**Перспективи подальших досліджень** цьому напрямку полягають у розробленні спеціальних гендерно чутливих програм з фізичного виховання, які враховують стан серцево-судинної системи учасників та спрямованих на поліпшення різних параметрів якості життя людини.

#### Література

1. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
2. Bowling A. Measuring health : a review of quality of life measurement scales / A. Bowling. – Open University Press, 2005. – 224 p.
3. Canadian normative data for the SF-36 health survey / W. M. Hopman, T. Towheed, T. Anastassiades [et al.] // CMAJ. – 2000. – Vol. 163, N 3. – P. 265–271.
4. Crisafulli A. Hemodynamic responses following intermittent supramaximal exercise in athletes / Crisafulli A., Carta C., Melis F. // Experimental Physiology. – 2004. – Vol. 89, N 6. – P. 665–674.
5. Health related quality of life of university students in Lebanon: lifestyles behaviors and socio-demographic predictors / Ibtissam Sabbah, Hala Sabbah, Rania Khamis [et al.] // Health – 2013. – Vol. 5. – P. 1–12.
6. Health-related quality of life and depressive symptoms in undergraduate nursing students / Ismelinda Maria Diniz Mendes Souza, Helena Borges Martins da Silva Paro, Rogerio Rizo Morales [et al.] // Rev. Latino-Am. Enfermagem. – 2012. – Vol. 20, N 4. – P. 736–43.
7. Jenkinson C. Short form 36 (SF 36) health survey questionnaire: normative data for adults of working age / Crispin Jenkinson, Angela Coulter, Lucie Wright // BMJ. – 1993. – Vol. 306. – P. 1437–1440.
8. Jörngården A. Measuring health-related quality of life in adolescents and young adults: Swedish normative data for the SF-36 and the HADS, and the influence of age, gender, and method of administration / A. Jörngården, L. Wettergen, L. von Essen // Health Qual Life Outcomes. – 2006. – Vol. 4, N 91. – 10 p.
9. Meade, T., & Dowswell, E. (2016). Adolescents' health-related quality of life (HRQoL) changes over time: a three year longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14, 14. <https://doi.org/10.1186/s12955-016-0415-9>
10. Medical students' health-related quality of life: roles of social and behavioural factors / Arsia Jamali, Shahnaz Tofangchiha, Raika Jamali [et al.] // Medical Education. – 2013. – Vol. 47. – P. 1001–1012.
11. Megahed M. M. Health-related quality of life among students at King Khalid University – Mohail Asser / Mona Mohamed Megahed // International Journal of Nursing Science. – 2014. – Vol. 4, N 2. – P. 22–25.
12. Obesity in 18-25-year-olds in relation to their physical activity, and lifestyle / Gabrys T., Nowak Z., Michalski C. [et al.] // Physical Activity Review. – 2018. – Vol. 6. – P. 64–72.
13. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level / Iu. Pavlova, B. Vynogradskyi, I. Ripak [et al.] // Journal of Physical Education and Sport – 2016. – Vol. 16, N 2. – P. 418–423.
14. Ware J. E. The MOS 36-item short-form survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection / J. E. Ware, C. D. Sherbourne // Med. Care. – 1992. – Vol. 30. – P. 473–483.

#### References

1. Pavlova, Yu. (2016). "Ozdorovcho-rekreacijni tehnologiji ta yakist' zhy'ttya lyudy'ny". Lviv: LDUFK.
2. Bowling, A. (2005). *Measuring health : a review of quality of life measurement scales*. Open University Press.
3. Hopman, W. M., Berger, C., Joseph, L., Towheed, T., Prior, J. C., Anastassiades, T., ... Tenenhouse, A. (2009). Health-related quality of life in Canadian adolescents and young adults: Normative data using the SF-36. *CJPH*, 100(6), 449–452.
4. Crisafulli, A., Carta, C., Melis, F. (2004). Haemodynamic responses following intermittent supramaximal exercise in athletes. *Experimental Physiology*, 89(6), 665–674.
5. Sabbah, I., Sabbah, H., Khamis, R., Sabbah, S., & Droubi, N. (2013). Health related quality of life of university students in Lebanon: Lifestyles behaviors and socio-demographic predictors. *Health*, 05(07), 1–12.
6. Souza, I. M. D. M., Paro, H. B. M. da S., Morales, R. R., Pinto, R. de M. C., & Silva, C. H. M. da. (2012). Health-related quality of life and depressive symptoms in undergraduate nursing students. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20(4), 736–743.
7. Jenkinson, C., Coulter, A., & Wright, L. (1993). Short form 36 (SF 36) health survey questionnaire: Normative data for adults of working age. *British Medical Journal*, 306(6890), 1437–1440.
8. Jörngården, A., Wettergen, L., & von Essen, L. (2006). Measuring health-related quality of life in adolescents and young adults: Swedish normative data for the SF-36 and the HADS, and the influence of age, gender, and method of administration. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4.
9. Meade, T., & Dowswell, E. (2016). Adolescents' health-related quality of life (HRQoL) changes over time: a three year longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14, 14.
10. Jamali, A., Tofangchiha, S., Jamali, R., Nedjat, S., Jan, D., Narimani, A., & Montazeri, A. (2013). Medical students' health-related quality of life: Roles of social and behavioural factors. *Medical Education*, 47(10), 1001–1012.

11. Megahed, M. M. (2014). Health-Related Quality of Life among Students at King Khalid University - Mohail Asser. *International Journal of Nursing Science*, 4(2), 22–25.
12. Gabrys, T., Nowak, Z., Michalski, C., Szmatlan-Gabrys, U., & Stanula, A. (2018). Obesity in 18-25-year-olds in relation to their physical activity, and lifestyle. *Physical Activity Review*, 6, 64–72.
13. Pavlova, I., Vynogradskyi, B., Ripak, I., Zikrach, D., & Borek, Z. (2016). Prognostication of health-related life quality of ukrainian residents due to physical activity level. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 418–423.
14. Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30(6), 473–483.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).35

УДК: 796.01

**Первухіна С.М.**  
викладач кафедри фізичного виховання,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

### ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЧЕРДАНСУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Одним з напрямів роботи з формування у дітей ціннісного ставлення до свого здоров'я є забезпечення необхідної рухової активності. Заняття з черлідінгу виступають однією з форм забезпечення такої активності дітей і додатковим засобом їх оздоровлення.

Ці заняття є однією з інноваційних форм в системі позашкільної роботи. Черлідінг активно розвивається в нашій країні як у вигляді самостійних занять дітей, так і як розділ танцювальної підготовки в гуртках естетичної спрямованості. Кожне змагання з ігрових видів спорту супроводжується виступами команд підтримки (черлідерів), у зв'язку з чим гостро стоїть питання про кваліфіковане навчання бажаючих займатися черлідінгом. Черданс являється однією з різновидностей програм з черлідінгу і набирає більш за все популярність серед дівчат [5].

**Ключові слова:** черлідінг, черданс, фізична підготовка, заняття, методика, тренування.

**Первухина С.М. Влияние занятий по чердансу на уровень физической подготовки девушек младшего школьного возраста.** Одним из направлений работы по формированию у детей ценностного отношения к своему здоровью является обеспечение необходимой двигательной активности. Занятия по черлидингу выступают одной из форм обеспечения такой активности детей и дополнительным средством их оздоровления.

Эти занятия являются одной из инновационных форм в системе внешкольной работы. Черлидинг активно развивается в нашей стране как в виде самостоятельных занятий детей, так и как раздел танцевальной подготовки в кружках эстетической направленности. Каждое соревнование по игровым видам спорта сопровождается выступлениями команд поддержки (черлидеров), в связи с чем остро стоит вопрос о квалифицированном обучении желающих заниматься черлидингом. Черданс является одной из разновидностей программ по черлидингу и более всего набирает популярность среди девушек.

**Ключевые слова:** черлидинг, черданс, физическая подготовка, занятия, методика, тренировки.

**Pervukhina S. Influence of cherdans classes on the level of physical training of primary school girls.** Physical culture in Ukraine is part of the general culture of society, it is aimed at strengthening health, development of physical, moral - volitional and intellectual abilities of man for the harmonious development of the individual. Preservation and strengthening of health of schoolboys, education of needs in regular and conscious use of means of physical culture is the most important pedagogical task in formation of a healthy way of life of schoolboys.

In order to create conditions for the implementation of state policy in the field of strengthening the health of the population of Ukraine through physical education and sports, meeting the needs of improving health, physical and spiritual development, the government approved a target program "Physical Education - Health of the Nation".

One of the areas of work on the formation of children's values to their health is to ensure the necessary motor activity. Cheerleading classes are one of the forms of providing such activity for children and an additional means of their recovery

These classes are one of the innovative forms in the system of extracurricular activities. Cheerleading is actively developing in our country both in the form of independent classes for children and as a section of dance training in aesthetic circles. Each competition in game sports is accompanied by performances of support teams (cheerleaders), in connection with which the question of qualified training of those wishing to engage in cheerleading is acute. Cherdans is a type of cheerleading program, and is gaining popularity among girls.

**Keywords:** cheerleading, cherdance, physical training, classes, methods, training.

**Постановка проблеми.** Чердансом в Україні займаються дівчата різного віку у багатьох дитячо-юнацьких спортивних школах, клубах та гуртках і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. Недостатньо розкривається, в доступних нам літературних джерелах, проблема розвитку фізичних якостей та особливостей планування тренувального процесу дівчат, що займаються чердансом [5].

**Аналіз літературних джерел.** Міністерство освіти та науки України у 2017 році затвердило програму на

уроках фізичної культури варіативного модулю з черлідінгу для 5-9 класів. У той же час є невелика кількість посібників, програм, методичних рекомендацій для навчання дівчат молодшого шкільного віку. Даною проблемою займаються такі автори як Боляк А. А. [2], Крикун Ю. Ю. [4], Зінченко І. А. [3].

Можна сказати, що за результатами літературного огляду, розвитку рухових якостей на заняттях чердансу приділено недостатню увагу у роботах вчених по використанню засобів чердансу на заняттях спортивної спрямованості для дівчат молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження** - дослідити ефективність впливу занять з чердансу на рівень фізичної підготовки дівчат молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження** - аналіз науково-методичної літератури, фізіологічні методи дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Видовищність - головна відміна чердансу від інших напрямків черлідінгу. Завдяки великого об'єму танцювального блоку в змагальній програмі, що позитивно впливає на психологічний стан дівчат, знімає перевантаження та стрес, мотивує подальше заняттям спортом. Розвиваються за допомогою чердансу такі фізичні якості як: швидкість реакції, спритність, координація, сила, витривалість, гнучкість, фізична робота здатність, також зміцнюється серцево-судинна і дихальна системи [1;7;8].

Вивчення нових рухів з чердансу повинно бути систематичним, послідовним, а вивчення комбінації складатися з раніше досить добре засвоєних елементів. Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою визначення проблеми дослідження. Приділено особливу увагу вивченню літератури з черлідінгу з метою ознайомлення з існуючими даними. Проведено педагогічний експеримент для оцінки ефективності програми з чердансу, метою якого є підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку. Дослідження проводилося на базі спортивно - танцювального клубу «Forvard dance studio» м. Чернівці. У експерименті брала участь група дівчат першого року навчання (віком 6-8 років, 11 чоловік), що займається чердансом, і друга група дівчат першого року навчання (6-8 років, 11 чоловік), яка займається спортивною аеробікою. Заняття тривалістю 90 хвилин проводилися 3 рази на тиждень протягом 9 місяців.

За даними опрацьованих літературних джерел і результатів проведеного тестування, була розроблена нами експериментальна програма методики розвитку фізичних якостей у школярок 6-8 років, яка застосовувалася в експериментальній групі і була спрямована на розвиток рівня фізичної підготовленості. Схожі та відмінні риси містив зміст програми двох груп. Відзначаємо такі схожі риси: програма для контрольної та експериментальної групи тривала 9 місяців. Вправи загальнорозвиваючі були однакові. Включали в себе обидві програми такі акробатичні вправи як: перекиди вперед та боком, перекати вперед, назад, міст, стійка на лопатках, голові, руках. Складалася структура занять двох груп з трьох частин – підготовчої, основної та заключної. Відмічаємо такі відмінні риси: контрольна група дівчат займалась за загальноприйнятою програмою зі спортивної аеробіки для школярок першого року навчання. Експериментальна група дівчат займалась за запропонованою нами методикою занять з чердансу. Визначали за показниками довжину, масу тіла, ЧСС, ЖЄЛ, АТ, динамометрії кисті. Дані отриманих функціональних показників дівчат молодшого шкільного віку представлено у таблиці 1.

Таблиця 1.

Функціональні показники школярок експериментальної та контрольної груп на початку дослідження (Г. Л.

Апанасенко, 1992)

Характеристики	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)		
	х	σ	m	х	σ	m
ЖЄЛ, л.	1,38	0,16	0,05	1,33	0,18	0,05
Динамометрія, кг.	10,02	1,00	0,3	10,36	1,02	0,3
ЧСС у стані спокою, уд./хв.	84,54	3,69	1,11	83,72	3,71	1,11
ЧСС відновлення після 30 присідань за 45с., уд./хв.	111,23	13	5,02	110,71	12,7	5,08
Індекс Руф'є, ум./од.	5,13	1,96	0,59	4,9	2,02	0,6

Нами було виявлено, на основі функціональних даних, рівень здоров'я дівчат, який представлено на рисунках.



Рис. 1. Рівень здоров'я школярок експериментальної групи на початку дослідження

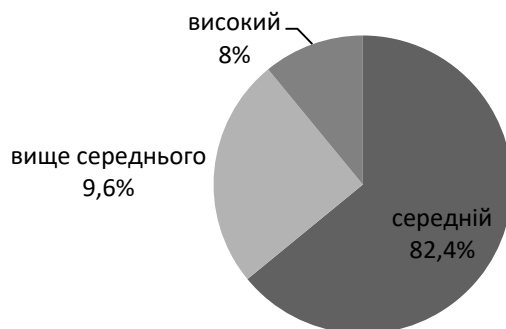


Рис. 2. Рівень здоров'я школярок контрольної групи на початку дослідження

Таблиця 2.

Функціональні показники випробовуваних експериментальної та контрольної груп після експерименту (Г. Л. Апанасенко, 1992р.)

Характеристики	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)		
	х	σ	m	х	σ	m
ЖЕЛ, л.	1,51	0,53	0,04	1,45	0,18	0,05
Динамометрія, кг.	11,81	0,98	0,29	12,36	1,02	0,3
ЧСС у стані спокою, уд./хв..	81,5	5,6	1,5	80,9	6	1,8
ЧСС відновлення після 30 присідань за 45с, уд./хв..	107,9	12,12	4,82	109,01	12,54	4,93
Індекс Руф'є, ум./од.	4,1	1,44	0,43	4,08	1,57	0,51

Отримані нами дані показали, що у експериментальній та контрольній групах відбулися достовірні зміни у функціональних показниках школярок, що свідчить про тренувальний ефект в обох групах. В обох групах показали отримані дані, що було виявлено позитивну динаміку функціональних показників. Але вірогідних відмінностей між групами не виявлено.

ЖЕЛ в експериментальній групі дівчат збільшився на 0,13 л. (9,4%), контрольній – 0,12л. (9%); динамометрія збільшилась в експериментальній групі на 1,81кг. (18,1%), контрольній – 2кг. (19,3%); ЧСС у стані спокою в експериментальній групі дівчат зменшився на 3,04 уд./хв.. (3,6%), у контрольній групі – на 2,82 уд./хв. (3,37%); ЧСС відновлення після 30 присідань зменшився в експериментальній групі на 2,23 уд./хв. (3%), контрольній – 1,7 уд./хв. (2,54%); Зменшився індекс Руф'є в експериментальній групі на 1,03 ум./од. (20,08%), контрольній – 0,82 ум./од. (20,09%).

Було виявлено у процесі констатуючого експерименту, що більшість дівчат мають середній рівень здоров'я, а саме: у контрольній 82,4%, у експериментальній групі – 82%. У контрольній 9,6% мають вище середнього рівень здоров'я, у експериментальній групі 9%, високий рівень здоров'я у контрольній групі мають 8%, експериментальній - 9%.

Після експерименту аналіз стану здоров'я свідчить про те, що в експериментальній групі кількість школярок з середнім рівнем здоров'я зменшилася (до експерименту – 82%, після – 67,7%), збільшилось число школярок із вище середнім рівнем (до експерименту – 9%, після – 21,4%), та високим рівнем здоров'я школярок (до експерименту - 9%, після – 10,9%). У контрольній групі кількість школярок з середнім рівнем здоров'я зменшилася (до експерименту – 82,4%, після – 66,1%), збільшилось число школярок із вище середнім рівнем ( до експерименту – 9,6%, після – 20,6%), та високим рівнем здоров'я школярок (до експерименту – 8%, після – 13,3%).

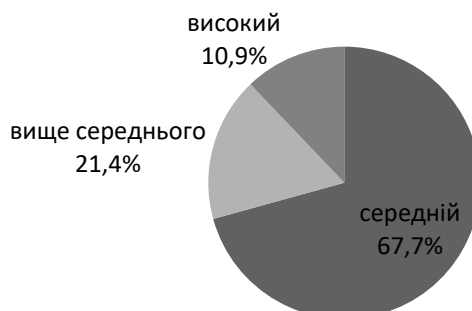


Рис. 3. Рівень здоров'я школярок експериментальної групи після експерименту.



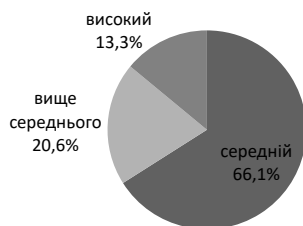


Рис. 4. Рівень здоров'я школярок контрольної групи після експерименту

Отримані нами результати свідчать про те, що покращення функціональних показників дівчат 6-8 років спостерігається як в контрольній так і в експериментальній групах, що свідчить про ефективність запропонованих нами засобів фізичного виховання як на заняттях акробатикою так і чердансом.

Одержані таким чином у ході дослідження результати свідчать про ефективність експериментальної програми занять чердансом у дівчат, що виявляється у поліпшенні показників фізичної підготовленості школярок молодшого віку.

**Висновки.** Педагогічний експеримент дозволив виявити ефективність запропонованої методики проведення занять з чердансу. Отримані дані показали, що у контрольній та експериментальній групі відбулись достовірні зміни у функціональних показниках, що свідчить про тренувальний ефект в обох групах, які приймали участь в дослідженні.

**Перспективи подальших досліджень** будуть присвячені визначенню рівня фізичної підготовки дівчат середнього шкільного віку які займаються чердансом.

#### Література

1. Бала Т.В. Вплив вправ черлідінгу на рівень розвитку координаційних здібностей дівчат середнього шкільного віку / Т.В. Бала, І.Д. Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, – 2008. – № 3-4– С. 31-34.
2. Боляк А. А. Черліденг. Правила змагань / А. А. Боляк, Ю. Ю. Крикун, Е. И. Аукштікальніс. // К.: Олімпійська література, 2015. – 82с.
3. Зинченко И.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки / И. А. Зинченко, Л. С. Луценко // Харьков, 2010. – 56с.
4. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю. Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення. - 2007, № 7 - С. 39 - 41.
5. Масейчик А.Н. Черлидинг для учащихся III – VIII классов общеобразовательных учреждений / А.Н. Масейчик.// Минск, 2010. - 45с.
6. Щербина А.А. Ретроспективный анализ возникновения и развития черлидинга / А.А. Щербина. // Дніпропетровськ, 2013.
7. Galan Y., Kozhokar M., Balatska L., Palichuk Y., Moroz O., Yarmak O., Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Art. 281. P. 1907-1911.
8. Yarmak O., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y., Galan Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18(1), Art. 37. P. 276-281.

#### Reference

1. Bala T.V., Maslyak I.D. (2008). Vplyv vprav cherlidynhu na riven rozvytku koordynatsiynykh zdbnostey divchat serednoho shkilnoho viku. Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia. Dnipropetrovsk. 3-4. 31-34.
2. Bolyak A. A., Krykun A. A., Aukshhtikalnis E. Y. (2015). Cherlidenh. Pravyla zmahan. Olimpiyska literature. 82.
3. Zinchenko I.A., Lutsenko L. S. (2010). Akrobaticheskaya podgotovka v trenirovochnom protsesse sportsmenov-cherliderov na etape spetsializirovannoy bazovoy podgotovki. Kharkov. 56.
4. Krykun Y.Y. (2007). Osobennosty razvytyya cherlydynha kak vyda sporta v Ukrainy. Fizychne vykhovannya riznykh verstv naselennya. 7. 39 - 41.
5. Maseynchik A.N. (2010). Cherliding dlya uchashchikhsya III – VIII klassov obshcheobrazovatelnykh uchrezhdeniy. Minsk. 45.
6. Shcherbina A.A. (2013). Retrospektivnyy analiz vozniknoveniya i razvitiya cherlidinga. Dnipropetrovsk.
7. Galan Y., Kozhokar M., Balatska L., Palichuk Y., Moroz O., Yarmak O., Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Art. 281. P. 1907-1911.
8. Yarmak O., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y., Galan Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18(1), Art. 37. P. 276-281.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).33

Пішак О. В.,  
доктор медичних наук, професор,  
Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича;  
Романів Л. В.,  
кандидат медичних наук, доцент,  
Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича

### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Суспільно-політичні зміни, що відбулися в Україні, суттєво змінили сутність професійної діяльності вчителів фізичного виховання. Водночас, традиційні зміст, форми і методи їхньої підготовки не повністю відповідають вимогам сьогодення, не сприяють формуванню вчителя як активної, творчої особистості. Важливого значення набуває модернізація освітнього процесу вчителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах, де відбувається опанування студентами комплексом знань, умінь і навичок, їхній професійний розвиток. Основними причинами захворюваності дітей та студентської молоді є недостатня рухова активність протягом усього терміну навчання в закладах освіти. Це зумовлено недосконалістю чинних державних програм з фізичної культури та низьким рівнем культури здорового способу життя усіх суб'єктів освіти. Фізична культура і спорт виховують у студентів природну потребу в організації здорового способу життя – одного з параметрів цілісного гармонійного буття людини. Визначено, що одним з пріоритетних напрямків у розвитку вищої освіти в галузі фізичної культури в контексті вдосконалення є гуманізація її змісту. Розроблено заходи щодо формування дієвої системи фізичного виховання, спорту та здоров'я студентської молоді.

**Ключові слова:** фізична культура, здоров'я, фізичне виховання, спорт.

**Пішак О.В., Романів Л.В. Современные подходы к организации образовательного процесса будущих специалистов физического воспитания и спорта.** Общественно-политические изменения, произошедшие в Украине, существенно изменили сущность профессиональной деятельности учителей физического воспитания. В то же время, традиционные содержание, формы и методы их подготовки не полностью соответствуют требованиям, не способствуют формированию учителя как активной, творческой личности. Важное значение приобретает модернизация образовательного процесса учителей физического воспитания в высших учебных заведениях, где происходит овладение студентами комплексом знаний, умений и навыков, их профессиональное развитие. Основными причинами заболеваемости детей и студенческой молодежи является недостаточная двигательная активность в течение всего срока обучения в учебных заведениях. Это обусловлено несовершенством действующих государственных программ по физической культуре и низким уровнем культуры здорового образа жизни всех субъектов образования. Физическая культура и спорт воспитывают у студентов естественную потребность в организации здорового образа жизни - одного из параметров целостного гармоничного бытия человека. Определено, что одним из приоритетных направлений в развитии высшего образования в области физической культуры в контексте совершенствования является гуманизация его содержания. Разработаны мероприятия по формированию действенной системы физического воспитания, спорта и здоровья студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, физическое воспитание, спорт.

**Pishak O, Romaniv L. Modern approaches to the organization of the educational process of future specialists in physical education and sports.** Social and political changes that had taken place in the Ukraine have significantly changed the essence of the professional activity of physical education teachers. At the same time, the traditional content, forms and methods of their preparation do not fully meet the demands of nowadays; do not facilitate the formation of the teacher as an active, creative person. Modernization of the educational process of physical education teachers becomes more important in higher educational establishments, where mastering of a set of knowledge, skills and abilities by students as well as their professional development take place. Insufficient physical activity throughout the whole period of studying is the main cause of children's and students' morbidity in educational institutions. This is due to the imperfection of the current state programs on physical culture and the low level of culture of a healthy lifestyle of all subjects of education. Physical culture and sports bring up a natural need of healthy lifestyle arrangement in students that is one of the parameters of a holistic harmonious human existence. Humanization of the content of the higher education in the physical culture field is determined as one of the priority directions in the higher education development in the context of its improvement. Activities have been developed regarding the formation an effective system of physical education, sports and health for student youth.

**Key words:** physical culture, health, physical education, sports.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Ідеї гуманізації українського суспільства знаходять своє відображення і в системі фізичної культури та

спорту, що функціонує в загальноосвітній і вищій школі, фізичному вихованні дітей і учнівської молоді. Тому грамотне функціонування системи фізичного виховання на сьогоднішній день є не просто актуальним завданням в сучасних умовах розвитку освіти, а необхідністю, обумовленою тими обставинами, які диктує нам модернізація, як освітнього процесу, так і громадських структур в цілому. В результаті, сучасна людина, часто перебуваючи в складних і динамічних соціальних умовах, втратила природний спосіб життя. Однак, умови праці і життя пред'являють підвищені вимоги до випускників вузів, високий професіоналізм і творче довголіття яких можливо досягти тільки при гарному здоров'ї.

Беззаперечним також є той факт, що фізичне виховання, фізична культура і спорт мають величезне значення для людей, впливають на зміцнення та вдосконалення їх здоров'я. Фізичні вправи, здійснюючи складний, надзвичайно сильний і багатоаспектний вплив на організм, сприяють удосконаленню його окремих функцій, є надійним чинником зміцнення здоров'я. Оскільки, основна мета освіти сучасної молоді залишається, очевидно, тією самою – формування гармонійної розвиненої особистості, то слід визнати, що для її досягнення важливо виховання у молоді людини усвідомленого ставлення до формування власного здоров'я, розуміння його значення як загальнолюдської цінності.

У свою чергу, трудова діяльність, а також успішність освоєння професії, плідність майбутньої професійної діяльності багато в чому залежать від рівня здоров'я. Так, принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання особливо важливий, якщо розглядати його щодо студентської молоді, яка, у багатьох випадках, маючи низькі показники здоров'я і фізичного розвитку, незважаючи на це, не прагне включити фізичну культуру в загальну культуру особистості. Варто також відзначити важливість розвитку студентського спорту, який служить стартовим майданчиком для спорту вищих досягнень. Таким чином, питання значущості та важливості фізичного виховання, спорту та здоров'я людини у національній системі освіти являються актуальними.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемою удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти і педагогічної підготовки спеціалістів займався О.І. Гордієнко. Переосмислення змісту фізкультурної освіти відображено у роботах Т.Ю. Круцевича. Проблема спортизації розкривається вченими Л.І. Лубишевою та Е.Б. Ольховською. Необхідність її вирішення підтверджена такими науковцями, як П.Ю. Приходько і С.М. Футорний. У працях Ю.П. Ядвіги доведено доцільність використання засобів і методів фізичного виховання у підвищенні фізичного стану студентів. Обґрунтуванню технологій фізичного виховання і навчання засобом збереження здоров'я присвячені дослідження Г.В. Безверхньої. Особливості виховання культури здоров'я дітей та молоді вивчає Ю.Д. Бойчук.

Однак, враховуючи негативну динаміку показників фізичного стану здоров'я та рухової активності учнівської молоді, малодослідженими залишаються питання залучення студентства до активної фізкультурно-спортивної діяльності та напрямки формування дієвої системи фізичного виховання, спорту та здоров'я в умовах вітчизняної освіти.

**Метою статті** є вивчення сучасних тенденцій фізичного виховання, спорту та здоров'я людини у національній системі освіти.

**Методологія дослідження.** Методологічну основу дослідження склав гуманістичний підхід, який враховує індивідуальні особливості особистості. Для досягнення поставленої мети у дослідженні застосовувались: логічний метод; методи системного аналізу – для теоретичного огляду наукової літератури та виявлення зв'язків між фізкультурно-спортивною діяльністю та здоровим способом життя; синтез, завдяки якому вдалося з'єднати окремі частини об'єкта у єдине ціле.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Якість життєдіяльності людини залежить від стану здоров'я і масштабів використання її психофізичного потенціалу. В умовах переходу до переважно інтенсивного типу розвитку економіки здоров'я набуває роль невід'ємного чинника професійного зростання [1]. Здоров'язбереження студентів в процесі професійної підготовки сьогодні стає актуальним соціально-педагогічним завданням. Одним з найважливіших параметрів національних проєктів є зміна ставлення українців до власного здоров'я, засноване на усвідомленні індивідуальної відповідальності людини за своє фізичне та психічне здоров'я, соціальну та професійну життєдіяльність. У трактуванні Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Отже, здоров'я характеризується одночасним комплексним впливом соціальних, поведінкових, біологічних, геофізичних та інших факторів, з яких вирішальний вплив мають соціальні. Все перераховане може бути визначено як чинники ризику. Вчені Е.Б. Ольховська та С.П. Миронова наводять наступне угруповання факторів ризику [7; 8], які впливають на здоров'я людини (табл. 1).

Таблиця 1.

**Комплекс факторів, які впливають на здоров'я людини**

Фактори, які впливають на здоров'я	Частка факторів, %	Група факторів ризику
Спосіб життя	49-53	Куріння; вживання алкоголю; незбалансоване харчування; шкідливі умови праці; стрес; гіподинамія
Генетика	18-22	Схильність до спадкових хвороб
Зовнішнє середовище, природно-кліматичні умови	17-20	Забруднення повітря, води, ґрунту; різка зміна атмосферних явищ; підвищені космічні, магнітні та інші випромінювання
Охорона здоров'я	8-10	Неефективність профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги, несвоєчасне її надання

За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90% дітей та учнів мають проблеми зі здоров'ям.

Серед школярів спостерігається: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму (50%), функціональні відхилення серцево-судинної системи (26,6%), нервово-психічні розлади (33%), захворювання органів травлення (17%), захворювання ендокринної системи (10,2%). Кількість випускників шкіл, які практично здоровими становить 10-15% [5].

За останні роки намітилася тенденція до зниження рівня фізичного розвитку і підвищенню захворюваності студентів. У середньому 40% студентів мають ознаки різних хронічних захворювань, в основному нервово-психічних, серцево-судинних, органів дихання, у 25% спостерігається зниження гостроти зору. За даними комплексної оцінки стану здоров'я тільки 30% студентів визнані здоровими. Серед захворювань, що призводять до тимчасової втрати працездатності, на першому місці знаходяться ГРЗ і грип. За даними медичних досліджень, від I до IV курсу число студентів із захворюваннями нервової системи зростає в 4-6 разів [11].

Основними причинами такої ситуації, на нашу думку, є недостатня рухова активність протягом усього терміну навчання в закладах освіти. Це, в свою чергу, зумовлено недосконалістю чинних державних програм з фізичної культури та низьким рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти. Тому, як видно з табл.1, якщо здоров'я на 49-53% залежить від способу життя людини, значить основним фактором формування і зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя. На жаль, спосіб життя студентської молоді не завжди можна назвати здоровим, швидше він характеризується наявністю негативних стереотипів поведінки і низькою руховою активністю, що на тлі високих інтелектуальних навантажень часто призводить до погіршення здоров'я молодого покоління.

У зв'язку із вищезазначеним, у сучасних умовах розвитку суспільства перед ВНЗ стоїть завдання підготовки висококваліфікованих гармонійно розвинених та здорових фахівців. Провідна роль у формуванні моральних якостей майбутніх випускників традиційно відводиться блоку гуманітарних і соціально-економічних дисциплін: філософії, психології, соціології, історії, психології, педагогіки тощо. Однак практика показує, що не менш важливий вплив на формування особистісних якостей випускника здійснюють дисципліни природничо-наукового циклу, до числа яких належить і фізична культура. Зміст курсу регламентується навчальною програмою, Основами законодавства України про фізичну культуру і спорт, вимогами Державного освітнього стандарту вищої професійної освіти, іншими нормативними документами, що містять науково обґрунтовані цілі та завдання, рекомендовані засоби фізичного виховання, комплекси рухових умінь і навичок, які підлягають засвоєнню, перелік конкретних норм і вимог.

Одним із компонентів фізичної культури є фізичне виховання, метою якого є розвиток рухових якостей, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, зміцнення здоров'я, розвиток морально-вольових, розумових та інших здібностей, а також професійно-прикладних навичок. Відмітимо, що фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого підростаючого покоління. Фізичне виховання вирішує завдання зміцнення здоров'я, реалізації потреби людського організму в руховій активності, всебічного розвитку фізичних і духовних сил, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття і життя людей, зайнятих у всіх сферах діяльності. Для студентства істотним елементом фізичного виховання є подальше підвищення рівня фізичної культури, поглиблення знань про фізичне тренування, формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами як зі спортивної, так і з оздоровчої спрямованістю.

Фізичне виховання – категорія суспільного життя, одна зі сфер соціальних відносин. Ідеї, цілі, завдання, зміст, організація, система управління процесом фізичного виховання носять історично обумовлений характер, розвиваючись на основі суспільних відносин. Метою фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів є формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних виховних, освітніх, розвиваючих і оздоровчих завдань [10] :

- розуміння соціальної ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;
- знання науково-біологічних основ фізичної культури і здорового способу життя;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі;
- забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, визначальної психофізичної готовності студента до майбутньої професії;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

Дослідники підкреслюють, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять. Це є однією з причин загальної потреби у розробці нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти [9]. Тому однією з важливих соціальних функцій фізичного виховання в процесі навчання студентів є функція, пов'язана із забезпеченням їх навчально-трудової активності і високої професійної працездатності після закінченні ВНЗ. Саме на це спрямована навчальна програма, що стала прогресивним кроком у формуванні всебічно і гармонійно розвиненої особистості випускника вузу з високим ступенем готовності до професійної діяльності. Результатом навчання має бути створення стійкої мотивації і потреби до здорового та продуктивного стилю життя, фізичного самовдосконалення, досягнення максимального рівня фізичної підготовленості [13].



Таким чином, професійна спрямованість фізичного виховання – це використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до високопродуктивної праці за допомогою визначеного профілювання фізичного виховання з врахуванням особливостей обраної професії, що сприяє забезпеченню високої працездатності фахівця.

Фізичне виховання є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Роки перебування студента у вищому навчальному закладі – важливий етап формування особистості майбутнього випускника вузу. "Фізична культура" у вузі як навчальна дисципліна в циклі загально гуманітарних і соціально-економічних дисциплін об'єднує в єдину систему різноманітні засоби і методи, спрямовані на розвиток, вдосконалення фізичних і психічних сил людини, виконуючи важливу соціальну роль у підготовці високоосвічених і гармонійно розвинених фахівців майбутнього [4].

У свою чергу, здоров'яформуюча гуманістична функція фізичного виховання в сучасній системі освіти набуває особливого значення в умовах наростаючих загроз руйнування соціально-морального середовища проживання людини та її внутрішньої духовності як основи культури, доброти, добробуту народу і безпеки держави. Проблеми низької рухової активності, алкоголізму, тютюнопаління, наркоманії, до яких схильна сучасна молодь, можуть бути вирішені в принциповому плані на основі постійного, а не спонтанного на потребу моді і чергової політичної кампанії, системного, цілеспрямованого і масштабного впровадження науково-педагогічних теорій і технологій, що забезпечують формування фізичної культури особистості, включення дітей і учнівської молоді в різні форми самостійної, організованої фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності [4; 6; 12].

Відмінною особливістю процесу фізичного і духовного розвитку студента є обов'язкова присутність елементів самовиховання. В основі самовиховання методами фізичної культури лежить внутрішня потреба в самовдосконаленні, у розвитку своїх фізичних здібностей, вдосконалення форм тіла, боротьбі проти власних негативних рис характеру та інших недоліків [3]. Формування потреби студентів у фізичному самовдосконаленні в умовах навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) передбачає наступне: сприяння соціальному та професійному становленню особистості майбутнього фахівця, єдність навчальних і позанавчальних форм занять фізичними вправами, раціональну організацію навчання, побуту і відпочинку. Фізичне вдосконалення необхідно розглядати як динамічний стан, що характеризує прагнення особистості до цілісного розвитку за допомогою обраного виду спорту або фізкультурно-спортивної спрямованості.

Не менш важливо й те, що фізична культура і спорт виховують у студентів природну потребу в організації здорового способу життя – одного з параметрів цілісного гармонійного буття людини. Тому сучасна тенденція гуманізації змісту фізкультурно-спортивної діяльності визначається процесами демократизації в Україні, гуманізацією системи освіти і соціальними потребами суспільства, орієнтованими на духовно-моральні цінності. Отже, сьогодні одним з пріоритетних напрямків у розвитку вищої освіти в галузі фізичної культури в контексті вдосконалення є гуманізація її змісту.

**Висновки.** Вищевикладене дозволяє зробити висновок, що формування дієвої системи фізичного виховання, спорту та здоров'я студентської молоді - проблема, яка вимагає комплексного (валеологічного, культурологічного, інноваційного, особистісно-орієнтованого) підходу до її вирішення. Досягненню результату можуть сприяти чотири напрямки:

1. Створення у закладах освіти інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань про негативний вплив факторів ризику на здоров'я, можливості його зниження.
2. "Навчання здоров'ю". Це комплексна просвітницька, навчальна і виховна діяльність, спрямована на підвищення інформованості з питань здоров'я та її охорони, на формування навичок зміцнення здоров'я, створення мотивації для ведення здорового способу життя в студентському середовищі.
3. Прийняття конкретних заходів щодо зниження поширеності куріння і споживання тютюнових виробів, зниження споживання алкоголю, профілактика споживання наркотиків і наркотичних засобів.
4. Спонування студентської молоді до фізично активного способу життя, занять фізичною культурою, туризмом і спортом, підвищення доступності цих видів оздоровлення.

Формування дієвої системи фізичного виховання та спорту і мотиваційно-ціннісного відношення студентської молоді до здоров'я безпосередньо пов'язане з проведенням комплексу заходів: активізацією соціально-профілактичної роботи у ВНЗ (акції, театралізовані вистави, інтернет-конференції, інформаційні кампанії); організацією масових фізкультурно-оздоровчих заходів (майстер-класів, флеш-мобів, турпоходів, днів здоров'я, спортивних конкурсів, спортивних змагань, велопробігів тощо); розробкою механізмів заохочення здорового способу життя; надання соціально-медичної допомоги студентам групи ризику; посилення боротьби із шкідливими звичками.

Крім цього необхідно встановлювати оптимальні графіки навчальних занять з достатнім часом для відпочинку, фізкультурних пауз, правильним харчування; виділяти час в навчальному плані на збільшення занять фізичною культурою; здійснювати активну пропаганду і популяризацію здорового способу життя в засобах масової інформації; подолати пасивне ставлення студентів до програм із поліпшення і корекції свого здоров'я з підвищенням індивідуальних мотивацій до збереження здоров'я; ознайомлювати з методами оздоровлення через посилення теоретичної складової навчальної дисципліни "Фізична культура".

Таким чином, фізичне виховання, спорт та здоров'я студентської молоді у національній системі освіти має перебувати під пильною увагою держави. Держава повинна створити матеріальну та інтелектуальну базу для формування культури здоров'я, а вища школа стати основним агентом конструювання здорового способу життя студентської молоді.

*Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення досвіду зарубіжних країн у формуванні*

системи фізичного виховання, спорту та здоров'я студентської молоді.

#### Література

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / Бальсевич В.К. // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – №4. – С. 21–22.
2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Безверхня Г.В., Маєвський М.І. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – №1. – С. 10–15.
3. Бойчук Ю.Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / Бойчук Ю.Д. – Харків: Вид. Рожко С. Г, 2017. – 488 с.
4. Гордієнко О.І. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичного виховання студентів ВНЗ / Гордієнко О.І. // Молодий вчений. – 2018. – № 4. 2 (56.2) – С. 37–40.
5. Єлісеєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення" / Єлісеєва Д.С. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури, 2016. – 21 с.
6. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Круцевич Т., Пангелова Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №3. – С. 109–114.
7. Миронова С.П. Управление процессом физического воспитания в вузе на основе педагогического мониторинга состояния физической подготовленности студентов / Миронова С.П. // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – Вып. 54, ч. 3. – С. 113-119.
8. Ольховская Е.Б. Оптимизация психофизического здоровья студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности / Ольховская Е.Б. // Современные научные исследования и разработки. – 2016. – № 6 (6). – С. 409-411.
9. Приходько П.Ю. Сучасні тенденції в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти та їх вплив на стан здоров'я / Приходько П.Ю. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2018. – №11(105). – С. 118–125.
10. Роль фізичного виховання та спорту у вищому закладі освіти в підтримці здоров'я та здорового способу життя в сучасних умовах / Смолякова І., Зазімко Н., Моднов Д., Дронова І. // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2020. – №31, том 4. – С. 164–169.
11. Футорний С.М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення" / Футорний С.М. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2015. – 43 с.
12. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005. – 44 с.
13. Ядвіга Ю.П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення" / Ядвіга Ю.П. – Київ, 2011. – 20 с.

#### References

1. Balsevich V.K. (1993). Konversiya vysokikh tekhnologiy sportivnoy podgotovki kak aktualnoe napravlenie sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya i sporta dlya vsekh. Theory and practice of phys. culture, 4, 21-22.
2. Bezverkhnya G.V. & Maevsky, M.I. (2015). Motivatsiya do zanyat fizichnim vikhovannyam studentok pedagogichnikh spetsialnostey Motivation for physical education classes for students of pedagogical specialties. Sports Bulletin of the Dnieper, 1, 10-15.
3. Boychuk Yu.D. (2017). Zagalna teoriya zdorov'ya ta zdorov'yazberezhennya: kolektyvna monografiya. Kharkiv: Publisher Rozhko S.G.
4. Gordienko O.I. (2018). Suchasniy stan ta perspektivi rozvitku fizichnogo vikhovannya studentiv VNZ. Young Scientist, 4.2, 37-40.
5. Yeliseyeva D.S. (2016). Innovatsiyana tekhnologiya zmitsnennya zdorov'ya ditey starshogo shkilnogo viku v protsesi samostiynikh zanyat fizichnim vikhovannyam. (Avtoreferat dysertatsii kandydata nauk z fizychnogo vykhovannia i sportu). Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports, Dnipro.
6. Krutsevich T. & Pangelova, N. (2016). Suchasni tendentsii shchodo organizatsii fizichnogo vikhovannya u vishchikh navchalnikh zakladakh. Sports Bulletin of the Dnieper, 3, 109-114.
7. Mironova S.P. (2017). Upravlenie protsessom fizicheskogo vospitaniya v vuze na osnove pedagogicheskogo monitoringa sostoyaniya fizicheskoy podgotovlennosti studentov. Problems of modern pedagogical education, 54, 113-119.
8. Olkhovskaya E.B. (2016). Optimizatsiya psikhofizicheskogo zdorovya studentov sredstvami fizkulturno-sportivnoy deyatelnosti. Modern Research and Development, 6, 409-411
9. Prikhodko P.Yu. (2018). Suchasni tendentsii v sistemі fizichnogo vikhovannya zdobuvachiv vishchoi osviti ta ikh vplyv na stan zdorov'ya. Scientific journal of NPU named after M.P. Dragomanova, 11 (105), 118-125.
10. Smolyakova I., Zazimko N., Modnov D. & Dronova I. (2020). Rol fizychnogo vykhovannya ta sportu u vishchomu zakladi osviti v pidtrimsi zdorov'ya ta zdorovogo sposobu zhyttia v suchasnikh umovakh. Current issues of the humanities, 31, 164-169.

11. Futorny S.M. (2015). Teoretiko-metodychni osnovy innovatsiynykh tekhnologiy formuvannya zdorovogo sposobu zhyttya studentiv v protsesi fizichnogo vikhovannya. (Avtoreferat dysertatsii doktora nauk z fizychnogo vykhovannya i sportu). National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv.

12. Kholodov Zh.K., & Kuznetsov V.S. (2005). Praktikum po teorii i metodike fizicheskogo vospitaniya i sporta. 2-e izd. Moscow: Publishing Center "Academy".

13. Jadwiga Yu.P. (2011). Fizychno vikhovannya studentiv vishchogo navchalnogo zakladu ekonomichnogo profilu v period transformatsii vishchoi osviti Ukraïni v evropeyskiy prostir Physical education of students of a higher educational institution of economic profile in the period of transformation of higher education of Ukraine into the European space. (Avtoreferat dysertatsii kandydata nauk z fizychnogo vykhovannya i sportu). Kyiv.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).36  
УДК 796.01212-055.25

**Римар О.В.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури  
Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського  
Ханікянц О.В.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури  
Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського  
Соловей А.В.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури  
Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського**

#### **ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТИВНО ОБДАРОВАНИХ ДІВЧАТ 12 – 13 РОКІВ**

В даній статті розкрито питання диференційованого підходу у розвитку витривалості спортивно обдарованих дівчат 12 – 13 років. Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність диференційованої програми розвитку витривалості спортивно обдарованих дівчат 12 – 13 років. Розроблена програма є ефективною, про що свідчать результати дослідження. Дівчат із високим рівнем розвитку витривалості стало більше за результатами виконання таких вправ: біг 1000 м на 34% в ЕГ, а в КГ – змін не відбулося; біг 1500 м – в ЕГ на 34%, в КГ – на 6%; біг 2000 м – в ЕГ на 33%, в КГ – на 6%; «12-ти хвилинний біг» – в ЕГ на 39%, в КГ – на 12%; човниковий біг по 20 м – в ЕГ на 50%, а в КГ – змін не відбулося.

**Ключові слова:** спортивно обдаровані дівчата, витривалість, диференційований підхід.

**Римар О.В., Ханікянц Е.В., Соловей А.В. Дифференцированный подход развития выносливости спортивно одаренных девушек 12 – 13 лет.** В данной статье раскрыты вопросы дифференцированного подхода в развитии выносливости спортивно одаренных девушек 12 – 13 лет. Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность дифференцированной программы развития выносливости спортивно одаренных девушек 12 – 13 лет. Разработанная программа является эффективной, о чем свидетельствуют результаты исследования. Девушек с высоким уровнем развития выносливости стало больше по результатам выполнения таких упражнений: бег 1000 м на 34% в ЭГ, а в КГ – изменений не произошло; бег 1500 м – в ЭГ на 34%, в КГ – на 6%; бег 2000 м – в ЭГ на 33%, в КГ – на 6%; «12-ти минутный бег» – в ЭГ на 39%, в КГ – на 12%; челночный бег по 20 м – в ЭГ на 50%, а в КГ – изменений не произошло.

**Ключевые слова:** спортивно одаренные девушки, выносливость, дифференцированный подход.

**Rymar O., Khanikiants O., Solovey A. Differentiated approach to the development of endurance of 12 – 13 years old athletically gifted girls.** The question of differentiated approach to the development of endurance of 12 – 13 years old athletically gifted girls is described in the article. The goal of the research is to elaborate and check experimentally the effectiveness of the differentiated program for development of endurance of 12 – 13 years old athletically gifted girls. In order to achieve the goal, we have used general scientific theoretical methods, pedagogical observation, pedagogical experiment and mathematic statistic methods. There have participated 36 girls in the experiment, who were divided into groups with different level of physical preparation (high, average, low) after the control examining. The program we have elaborated is effective that is proved by results of research. There have become more girls with high level of endurance according to result of performing of such exercises as 1000 m run - increase for 34% in the EG and no changes in the CG; 1500m run – increase for 34% in the EG and 6% of increase in the CG; 2000 m run – increase for 33% in the EG and 6% in the CG; “12-minute run” – increase for 39% in the EG and 12% in the CG; shuttle run – increase for 50% in the EG and no changes in the CG.

**Key words:** athletically gifted girls, endurance, differentiated approach.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** У системі фізичного виховання значну увагу приділяють фізичній підготовці дітей шкільного віку [15]. Рівень розвитку її складових – сили, швидкості, витривалості, гнучкості на думку більшості дослідників [5, 6, 13] позитивно впливає на фізичне і психічне здоров'я школярів. Однак, науковці [1, 2, 14, 17] стверджують, що процес фізичної підготовки дітей на сучасному етапі не

враховує новітніх наукових положень, не забезпечує диференційованого підходу, тим самим не сприяє реалізації завдань у процесі занять фізичною культурою.

Витривалість належить до головних фізичних якостей і є основою ефективності життєдіяльності людини. Переважна кількість дослідників [5, 9, 11] вважають, що витривалість є одним з головних показників фізичного стану організму людини та слугує базою для успішного розвитку всіх інших фізичних якостей. Однак серія трагічних випадків на уроках фізичної культури сприяли упередженому ставленню вчителів до розвитку саме цієї якості, що призвело до відмови впроваджувати бігові вправи у фізичне виховання школярів. В окремих загальноосвітніх закладах, починаючи з середньої школи, функціонують класи спортивного спрямування для спортивно обдарованих дітей. Уроки фізичної культури ставлять вищі вимоги до фізичної підготовки таких учнів, зокрема розвитку витривалості, що і слугувало підґрунтям наших наукових досліджень [10, 15].

Сьогодні у навчальному процесі школярів різні фахівці рекомендують численні методики розвитку витривалості [3, 6, 13] проте, розвиток витривалості учнівської молоді залишається на низькому рівні [8, 12]. Віковий період 12 – 13 років є надзвичайно сприятливим для розвитку та вдосконалення витривалості [6], тому дуже важливо в цей період забезпечити оптимально правильний підбір засобів та методів її розвитку на уроках фізичної культури.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання, присвячені підвищенню рівня витривалості учнівської молоді розглядалися у роботах значної кількості дослідників. Особливості розвитку витривалості в учнів молодших, середніх та старших класів були висвітлені в наукових працях Москаленко Н.В., (2009); Круцевич Т.Ю. (2008), Присяжнюк С.І. (2013), Гогін О.В.(2001), Самокиша І.І., Босенко А.І. (2011), Худолія О.М.(2007) тощо. Зокрема, автори Портна І.Л., Іванько В.В. (2020) досліджували особливості розвитку витривалості у дітей середнього шкільного віку з використанням стрибкових вправ; змісту, структури та організації навчального процесу спрямованого на розвиток витривалості дітей середнього шкільного віку присвячені дослідження Карпенка В.Б. (2010); впливу режиму рухової активності на рівень розвитку витривалості старшокласників – Кравчука Т.М. (2013).

Проте у науково-методичній літературі не знайдено результатів досліджень присвячених питанням, пов'язаним із застосуванням диференційованого підходу у розвитку витривалості спортивно-обдарованих дівчат 12 – 13 років, зокрема засобами легкої атлетики.

**Мета дослідження** – розробити та експериментально перевірити ефективність диференційованої програми розвитку витривалості спортивно обдарованих дівчат 12 – 13 років.

**Виклад основного матеріалу.** З метою вивчення рівня розвитку витривалості дівчат 12 – 13 років був проведений констатуючий експеримент, у якому взяло участь 132 учениці основної медичної групи, які навчаються у ЗЗСО №9, 13, 91 м. Львова. Рівень розвитку витривалості дівчат 12 – 13 років визначався за орієнтовними навчальними нормативами для оцінювання розвитку фізичних якостей [5].

Аналізуючи результати контрольного випробування, можемо констатувати явно недостатній рівень розвитку витривалості у дівчат 12 – 13 років. Так, тільки 8% дівчат мають високий рівень витривалості, 58% – середній і 34% низький рівень. Отримані нами дані об'єктивні, оскільки відповідають результатам досліджень й інших фахівців [1, 4, 8]. Низький рівень розвитку витривалості свідчить про необхідність наукового пошуку оптимальних підходів, методів, форм, засобів та розробки нових методичних положень спрямованих на підвищення ефективності процесу її розвитку.

З метою покращення рівня розвитку витривалості нами була розроблена авторська програма та проведений педагогічний експеримент. Впровадження розробленої програми тривало впродовж 9-ти тижнів (27 уроків). В експерименті брали участь спортивно обдаровані дівчата 12 – 13 років, які навчаються в класах спортивного спрямування в кількості 36 учениць. Рівень розвитку витривалості спортивно обдарованих дівчат 12 – 13 років визначався за тестами для оцінювання рівня витривалості (Круцевич Т.Ю., Вороб'єв М.І., 2005). Дівчата виконували контрольні вправи: «біг 1000 м (хв)», «біг 1500 м (хв)», «біг 2000 м (хв)», «12-ти хвилинний біг (м)», «човниковий біг по 20 м (к-сть відрізків)». За результатами тестування усі дівчата були розподілені на дві групи – контрольну (КГ, n = 18) та експериментальну (ЕГ, n = 18).

На початку проведення педагогічного експерименту було виявлено незначні розбіжності результатів виконання тестових вправ дівчатами контрольної та експериментальної груп, тобто обидві групи були однорідними ( $p > 0,05$ ). Середньогрупові показники результатів виконання тестових вправ дівчат-учасниць на початку експерименту наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Середньогрупові показники результатів виконання тестових вправ дівчат 12-13 років до експерименту

Тестові вправи	ЕГ	КГ	p
Біг 1000 м, хв	5,07±0,28	5,10±0,29	>0,05
Біг 1500 м, хв	8,53±0,26	8,54±0,24	>0,05
Біг 2000 м, хв	9,46 ±0,17	9,65±0,18	>0,05
12-ти хвилинний біг, м	2252,06 ±70,41	2281,89±59,89	>0,05
Човниковий біг по 20 м, к-сть відрізків	56,06±4,60	55,44±4,63	>0,05

На основі даних, отриманих у результаті аналізу наукових літературних джерел було розроблено диференційовану програму розвитку витривалості для спортивно обдарованих дівчат 12 – 13 років із пріоритетним застосуванням засобів легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор. Програма передбачала диференціацію методики розвитку витривалості з урахуванням рівня її розвитку та реалізацію вимог, що висуваються до засобів розвитку даної



якості: циклічні вправи із простою технікою виконання; можливість постійного регулювання їх обсягу та інтенсивності; активне функціонування переважної кількості скелетних м'язів, серцево-судинної, дихальної та інших систем, що лімітують прояв витривалості.

Особливості методики диференційованої програми розвитку витривалості спортивно обдарованих дівчат 12 – 13 років наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Особливості методики диференційованої програми розвитку витривалості спортивно обдарованих дівчат 12 – 13 років

Рівень витривалості	Інтенсивність навантаження	Обсяг	Практичний метод	Тривалість і характер відпочинку
Низький	До 40-50% max ЧСС 125 – 145 уд/хв	20 – 40 хв	Безперервної стандартизованої вправи, Безперервної варіативної вправи, Безперервної прогресуючої вправи, Ігрової вправи	– – – Активний (3-5 хв)
Середній	До 55-65% max ЧСС 135 – 160 уд/хв	30 – 60 хв	Безперервної стандартизованої вправи, Безперервної варіативної вправи, Безперервної прогресуючої вправи, Ігрової вправи, Змагальний	– – – Активний (3-5 хв) Повний
Високий	До 65-75% max ЧСС 145 – 170 уд/хв	30 – 90 хв	Безперервної стандартизованої вправи, Безперервної варіативної вправи, Безперервної прогресуючої вправи, Інтервальної стандартизованої вправи, Ігрової вправи, Змагальний	– – – Активний до ЧСС 120 – 130 уд/хв (до 90 с) Активний (3-5 хв) Повний

Так, дівчатам із **низьким рівнем** витривалості пропонувалось навантаження з інтенсивністю в межах 40-50% від max, тривалістю 20 – 40 хв із поступовим збільшенням. Кількість повторень вправи – 1 раз (ЧСС 125 – 145 уд/хв), при виконанні вправ методами безперервної стандартизованої вправи, безперервної варіативної вправи та безперервної прогресуючої вправи – інтервали відпочинку відсутні, а при застосуванні методу ігрової вправи (який на думку фахівців має переважати у роботі з дітьми та підлітками, а також із дітьми із низьким рівнем фізичної підготовленості [3, 5]) – характер відпочинку був активний, до 3-5 хв між різними іграми або таймами. Дівчатам із **середнім рівнем** витривалості пропонувалось навантаження величиною до 55-65% від max, тривалість виконання вправ від 10 – 15 хв до 30 – 60 хв, інтервали відпочинку – відсутні (при виконанні вправ методами безперервної стандартизованої вправи, безперервної варіативної вправи та безперервної прогресуючої вправи), характер відпочинку – пасивний, а при застосуванні методу ігрової вправи – активний (до 3-5 хв). При застосуванні ігрового методу – активний, до 3-5 хв між різними іграми або таймами. Дівчатам із **високим рівнем** витривалості допускалося навантаження до 65 – 75% від max, тривалість виконання вправи від 3 – 10 хв до 60 – 90 хв. Застосовувалось широке коло методів тренування – від методів безперервної стандартизованої вправи, безперервної варіативної вправи, безперервної прогресуючої вправи (без відпочинку) до інтервальної стандартизованої вправи з активним відпочинком до відновлення ЧСС до 120 – 130 уд/хв та ігрової вправи, з активним відпочинком до 3 – 5 хв.

У таблиці 3 наведено перелік основних засобів, що складала змістовну частину програми диференційованої програми розвитку витривалості дівчат 12 – 13 років.

Таблиця 3

Основні засоби змістовної частини диференційованої програми розвитку витривалості дівчат 12 – 13 років

Рівень розвитку витривалості		
Низький	Середній	Високий
1. Біг низької та помірної інтенсивності (800 – 1000 м); 2. Біг на відрізках: 100 – 400 м, 100 м (вгору/вниз). Між	1. Біг помірної інтенсивності (1000 – 1500 м); 2. Біг на відрізках: 200 – 400 м, 200 м (вгору/вниз). Між	1. Біг помірної інтенсивності (1500 – 2000 м); 2. Біг на відрізках: 200 – 600 м, 250 м (вгору/вниз). Між

відрізками швидка ходьба; 3. Крос 800 – 1500 м (допускається чергування із ходьбою). 4. «Фартлек». 5. Естафети. 6. Спортивні та рухливі ігри низької та помірної інтенсивності.	відрізками біг підтюпцем або швидка ходьба. 3. Крос 1500 – 2000 м (допускається чергування із швидкою ходьбою). 4. «Фартлек». 5. Естафети. 6. Спортивні та рухливі ігри помірної інтенсивності.	відрізками біг підтюпцем. 3. Крос 2000 – 4000 м. 4. «Фартлек». 5. Естафети. 6. Спортивні та рухливі ігри помірної та високої інтенсивності.
Допоміжні засоби розвитку витривалості – дихальні вправи на свіжому повітрі, зі зміною частоти, глибини та ритму дихання, а також із затримкою дихання та синхронізацією його з фазами рухових дій.		

По завершенні експерименту було проведене повторне тестування, яке показали, що у дівчат експериментальної групи відбулося покращення за результатами виконання усіх тестових вправ. Позитивна динаміка спостерігається й у результатах виконання тестових вправ дівчатами контрольної групи, але ми не можемо стверджувати, що покращення є статистично достовірним (табл. 4).

Таблиця 4

Результати виконання тестових вправ дівчат ЕГ до і після проведення педагогічного експерименту

Середньогрупові результати					
До експерименту			Після експерименту		
ЕГ	ЕГ	р	КГ	КГ	р
біг 1000 м (хв)					
5,07±0,28	4,41±0,22	<0,05	5,10±0,29	5,05±0,26	>0,05
біг 1500 м (хв)					
8,53±0,26	7,58±0,36	<0,05	8,54±0,24	8,82±0,25	>0,05
біг 2000 м (хв)					
9,46 ±0,17	8,74±0,14	<0,05	9,65±0,18	9,53±0,19	>0,05
12- ти хвилинний біг (м)					
2252,06±70,41	2496,22±80,25м	<0,05	2281,89±59,89	2361,22±57,14	>0,05
човниковий біг по 20 м (к-сть відрізків)					
56,06±4,60	68,06±3,30	<0,05	55,44±4,63	59,17±4,48м	>0,05

Отримані результати дозволяють стверджувати, що розроблена авторська програма є ефективною і може бути застосована для покращення рівня розвитку витривалості у спортивно-обдарованих дівчат 12 – 13 років.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Аналіз науково-методичної літератури виявив стійку тенденцію до зниження рівня загальної витривалості і як наслідок фізичної працездатності та здоров'я сучасної молоді. Програмами розвитку фізичних якостей, зокрема витривалості, спортивно обдарованих дівчат 12 – 13 років у процесі фізичного виховання не повною мірою забезпечені правильною організацією навчально-тренувального процесу та методичною базою.

Досягти високої ефективності у розвитку витривалості дівчат 12 – 13 років можна за допомогою диференціації підходів, методів, форм та засобів з урахуванням рівня її розвитку, що довело впровадження в навчальний процес розробленої авторської програми. Після проведеного експерименту статистично достовірне ( $p < 0,05$ ) покращення спостерігається у дівчат експериментальної групи у результатах виконання усіх тестових вправ.

Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на розробку програм для розвитку витривалості у хлопців середнього та старшого шкільного віку, у учнів спеціальних медичних груп або індивідуальних програм для корекції рівня розвитку витривалості школярів.

#### Література

1. Боднар І.Р. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку / І.Р. Боднар, М.В. Стефанишин, Ю.В. Петришин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 6. – С. 9-17.
2. Вплив режиму рухової активності на рівень розвитку витривалості старшокласників / Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голєнкова Ю.В., Радинська І.О. // Вісник ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів ЧНПУ. – 2013. – Вип. 112. – Т. 1. – С. 178-182.
3. Гогін О.В. Розвиток витривалості у хлопців середніх класів на уроках Фізичної культури / О.В. Гогін, В.В. Теремкова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – №7. – С. 38-41.
4. Конєстяпін В.Г. Фізичне виховання школярів 14-15 років з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики / Володимир Конєстяпін, Тетяна Вітер // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12, т. 2. – С. 115-119.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробйов. – Київ: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
6. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М.М. Линець, Р.М. Андрієнко. – Львів, 1999. – 212 с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи – [Електронний ресурс] / Режим доступу:

[https://fizkulturamo.at.ua/load/programmy\\_po\\_fizkulture/srednjaja\\_shkola/navchalna\\_programa\\_z\\_fizichnoji\\_kulturi\\_dlja\\_zagalno\\_osvitnikh\\_navchalnikh\\_zakladiv\\_5\\_9\\_klasi/10-1-0-116](https://fizkulturamo.at.ua/load/programmy_po_fizkulture/srednjaja_shkola/navchalna_programa_z_fizichnoji_kulturi_dlja_zagalno_osvitnikh_navchalnikh_zakladiv_5_9_klasi/10-1-0-116).

8.Петришин Ю. Особливості проявів рівня фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл м. Львова / Ю. Петришин, П. Дацків, О. Римар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 127-132.

9.Римар О.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / О.В. Римар, А.В. Соловей. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – 2013. – №2. – С. 180-186.

10. Римар О.В. Оцінка силових та швидко-силових якостей учнів середнього шкільного віку / О.В. Римар, О.В. Ханіянц // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова : зб. наукових праць. – Київ, 2020. – Випуск 3К (123) 20. – С. 364-371.

11. Санжарова Н.М. Розвиток витривалості у школярів старших класів / Н.М. Санжарова, М.І. Д'якова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2015. – №3. – С. 32-36.

12. Ханіянц О.В. Удосконалення швидко-силової підготовки учнів середнього шкільного віку із пріоритетним використанням засобів легкоатлетичних стрибків / О.В. Ханіянц, О.В. Римар, В.Г. Конестяпін. // Інноваційна педагогіка: наук. журнал Спецвипуск. – 2020. – С. 74-78.

13. Худолій, О.М. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків. / Худолій О.М., Іващенко О.В – Харків: ОВС, 2014. – 320 с.

14. Bodnar, I., Petryshyn, Y., Solovei, A., Rymar, O., Lapychak, I., Shevtsiv, U., Ripak, M., Yaroshyk, M. & Sorokolit, N. (2016). Health complaints and well-being complaints among secondary school children. *Journal of Physical Education and Sport*. (16), Supplement Issue 3, 905-909. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03142>

15. Moskalenko, N., Bodnar, I., Sorokolit, N., Rymar, O. & Solovei, A. (2020). Analysis of Attitudes to educational reforms in Ukraine of Physical Education teachers and primary education teachers. *Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference*. May 22th–23th, 2, 119–129. DOI: <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol2.4846>

16. Sorokolit, N., Shyan, O., Lukjanchenko, M. & Turchyk, I. (2017). Improvement of 5-9th Grades Schoolchildren Physical Education in Ukraine by Using Variable Modules Curriculum. *Journal of Physical Education and Sport*. (17), Supplement issue 4, 2110-2115. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s4215>

17. Zavydivska, O., Zavydivska, N., Khanikiants, O. & Rymar, O. (2017). The paradigm of health maintenance at Higher Education Institutions as an Important Component of Human Development in Terms of Modernity. *Journal of Physical Education and Sport*. (17), Supplement Issue 1, 60 – 65. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s1009>

#### References

1. Bodnar, I. R., Stefanyshyn, M. V., & Petryshyn, Y. V. (2016). Otsinuvannia rivnia fizichnoyi pidhotovlenosti uchniv starshyh klasiv z urakhuvanniam pokaznykiv fizychnoho rozvytku [Evaluation of high school students' PT due to index of physical development]. *Pedahohika, psykhoholia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vyhovannia i sportu – Pedagogics, psychology and medical-biological issues of PE teaching and sport*, 6, 9–17. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2016.0602>

2. Kravchuk, T. M., Sanzharova, N. M., Golenkova, Y.V., & Radinska, I.O. (2013). Vplyv rezhymu ruhovoi aktyvnosti na riven rozvytku vytryvalosti starshoklasnykiv [Influence of motion activity regime on level of physical development of pupils]. *Vistnyk CNPU imeni T. G. Shevchenka – Bulletin of CHNPU*, issue 112, Vol. 1, 178–182. [in Ukrainian]. Available at: [file:///C:/Users/hp/Downloads/VchdpuPN\\_2013\\_112\(1\)\\_43.pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/VchdpuPN_2013_112(1)_43.pdf)

3. Gogin O.V. & Teremkova V.V. (2011). Rozvytok vytryvalosti u khloptsiv serednikh klasiv na urokakh fizychnoi kultury [The development of endurance of middle school boys during physical culture lessons]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and method of physical development*, 7, 38 – 41. [in Ukrainian]. Available at: <https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/724/708>

4. Konestjapin, V. & Viter, T. Fizichne vihovannja shkolariv 14-15 rokiv z prioritetnim vikoristannjam zasobiv legkoї atletiki. [Physical education of schoolboys aged 14-15 by means of track-and-field athletics]. *Moloda sportivna nauka Ukraini*, 2 (12), 115-119. Available at: <https://cutt.ly/fhN5NLk>

5. Krutsevich, T. J., & Vorobjov, M. I. (2005). Kontrol v fizicheskom vospitaniji detey, podrostkov i junoshej [Control of PE for kids, teenagers and young people]. *Kyiv, Ukraine : NUFVSU*, 195. [in Ukrainian].

6. Lynets M.M. & Andienko R.A. (1999). Vytryvalist, zdorov'ia, pratsezdattnist [Endurance, health, efficiency]. *Lviv*, 212. [in Ukrainian].

7. Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlja zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5–9 klasy [Physical education studying program for general secondary schools 5-9 classes] – [Electronic source] / Available at: [https://fizkulturamo.at.ua/load/programmy\\_po\\_fizkulture/srednjaja\\_shkola/navchalna\\_programa\\_z\\_fizichnoji\\_kulturi\\_dlja\\_zagalno\\_osvitnikh\\_navchalnikh\\_zakladiv\\_5\\_9\\_klasi/10-1-0-116](https://fizkulturamo.at.ua/load/programmy_po_fizkulture/srednjaja_shkola/navchalna_programa_z_fizichnoji_kulturi_dlja_zagalno_osvitnikh_navchalnikh_zakladiv_5_9_klasi/10-1-0-116). [in Ukrainian].

8. Petryshyn Y., Datskiv P. & Rymar O. (2009). Osoblyvosti proiaviv rivnia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv zahalnoosvitnikh shkil m. Lvova [Specifics of presentation of level of physical preparation of pupils from general education schools] *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sport science of Ukraine*, 13(2), 127 – 132 [in Ukrainian]. Available at: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2177/1/Petrushun\\_173.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2177/1/Petrushun_173.pdf)

9. Rymar, O.V., & Solovei, A.V. (2013). Otsiniuvannia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv. [Evaluation of physical preparation level of high school pupils]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sport science of Ukraine*, 17(2), 181-186 [in Ukrainian]. Available at: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/816/1/Rym\\_32.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/816/1/Rym_32.pdf)

10. Rymar, O., & Khanikiants, O. (2020). Ocinka silovih ta shvidkisno-silovih jakostej uchniv seredn'ogo shkil'nogo viku. [The evaluation of power and speed-power qualities of middle school age pupils]. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova– Scientific journal NPU named after M.P. Dragomanov. 3K (123) 20, 364 – 371. [in Ukrainian]. Available at: <https://cutt.ly/AhN6dRx>

11. Sanzharova, N.M., & Dyakova, M.I. (2015). Rozvytok vytrvalosti u shkolariv starshih klasiv [Developing of endurance of pupils]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and methods of physical education, 3, 32–36. [in Ukrainian]. Available at: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/download/vs158/24.pdf>

12. Khanikiants, O., Rymar, O., & Konestyapin V. (2020). Udoskonalennja shvidkisno-silovoï pidgotovki uchniv seredn'ogo shkil'nogo viku iz prioritetnim vikoristannjam zasobiv legkoatletichnih sribkiv. [The development of speed-power preparation of middle school age pupils with priority use of tools of athletic jumps]. Innovatsiina pedahohika.Spetsvypusk – Innovative pedagogics. Special edition, 74 – 78. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.16>

13. Khudoliy, O.M. & Ivashchenko, O.V. (2014). Modeliuvannia protsesu navchannia ta rozvytku rukhovykh zdbnostei u ditei i pidlitkiv [Modeling of studying process and development of motor skills among children and teenagers]. Kharkiv: OVS, 320 p. [in Ukrainian].

14. Bodnar, I., Petryshyn, Y., Solovei, A., Rymar, O., Lapychak, I., Shevtsiv, U., Ripak, M., Yaroshyk, M. & Sorokolit, N. (2016). Health complaints and well-being complaints among secondary school children. Journal of Physical Education and Sport. (16), Supplement Issue 3, 905-909. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03142>

15. Moskalenko, N., Bodnar, I., Sorokolit, N., Rymar, O. & Solovey, A.(2020). Analysis of Attitudes to educational reforms in Ukraine of Physical Education teachers and primary education teachers. Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference. May 22th–23th, 2, 119–129. DOI: <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol2.4846>

16. Sorokolit, N., Shyan, O., Lukjanchenko, M. & Turchuk, I. (2017). Improvement of 5-9th Grades Schoolchildren Physical Education in Ukraine by Using Variable Modules Curriculum. Journal of Physical Education and Sport. (17), Supplement issue 4, 2110-2115. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s4215>

17. Zavydivska, O., Zavydivska, N., Khanikiants, O. & Rymar, O. (2017). The paradigm of health maintenance at Higher Education Institutions as an Important Component of Human Development in Terms of Modernity. Journal of Physical Education and Sport. (17), Supplement Issue 1, 60 – 65. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s1009>

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).37

УДК: [611.85/617.75]-053.5

**Рядова Л. О.**

**Викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Харківської державної академії фізичної культури, Харків**

### **ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ЗОРУ**

*У статті розкрито значення функціонального стану вестибулярного аналізатора в розвитку учнів середніх класів з вадами зору. Розглядалися показники функціонального стану вестибулярної сенсорної системи, що визначалися за результатами відхилення у ходьбі до та після обертальних навантажень в кріслі Барані, у школярів середніх класів з вадами зору. В дослідженні прийняли участь 117 слабозорих учнів.*

*Представлено порівняння результатів стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертань в кріслі Барані у хлопців і дівчат середнього шкільного віку з вадами зору за гендерною ознакою. Порівнювалися показники до та після обертальних навантажень у слабозорих учнів середніх класів.*

*Виявлено, що найбільш суттєві показники стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень зафіксовано у школярів 10-го класу. Визначено, що результати відхилення в ходьбі до і після обертань в кріслі Барані у дівчат, здебільшого, кращі, ніж у хлопців. Встановлено наявність суттєвих відмінностей між показниками вестибулярної стійкості до та після вестибулярного подразнення.*

**Ключові слова:** вади зору, відхилення в ходьбі, діти середнього шкільного віку, обертання в кріслі Барані, сенсорна система, стійкість вестибулярного аналізатора, функціональний стан вестибулярного аналізатора.

**Рядова Л. О. Функциональное состояние вестибулярного анализатора детей среднего школьного возраста с нарушениями зрения.** В статье раскрыто значение функционального состояния вестибулярного анализатора в развитии учащихся средних классов с нарушениями зрения. Рассматривались показатели функционального состояния вестибулярной сенсорной системы, которые определялись по результатам отклонения в ходьбе до и после вращательных нагрузок в кресле Барани, у школьников средних классов с нарушениями зрения. В исследовании приняли участие 117 слабозрящих учеников.

*Представлено сравнение результатов устойчивости вестибулярного анализатора до и после вращений в кресле Барани у мальчиков и девочек среднего школьного возраста с нарушениями зрения по гендерному признаку. Сравнявались показатели до и после вращательных нагрузок у слабозрящих учащихся средних классов.*

*Виявлено, что наиболее существенные показатели устойчивости вестибулярного анализатора до и после вращательных нагрузок зафиксировано у школьников 10-го класса. Определено, что результаты отклонения в*



ходьбе до и после вращений в кресле Барани у девочек, в основном, лучше, чем у мальчиков. Установлено наличие существенных различий между показателями вестибулярной устойчивости до и после вестибулярного раздражения.

**Ключевые слова:** вращения в кресле Барани, дети среднего школьного возраста, нарушения зрения, отклонения в ходьбе, сенсорная система, устойчивость вестибулярного анализатора, функциональное состояние вестибулярного анализатора.

**Riadova Liliana. The functional state of the vestibular analyzer of children of the middle school age with the visual impairments.** The articles reveal the importance of the functional state of the vestibular analyzer in the development of middle school students with the visual impairments. It is determined that in visually impaired children forms this function, ends later than in their peers who see well.

Indicators of the functional state of the vestibular sensory system, which were determined by the results of deviations in walking before and after rotational loads in the Aries chair, in middle school students with visual impairments of the municipal institution "Kharkiv special boarding school I-III degrees № 12" Kharkiv regional council . The study involved 117 visually impaired students (65 boys and 52 girls in grades 5–10 aged 10–16).

To achieve the goal of the study, the following methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, physiological methods for determining vestibular stability and statistical methods of processing results.

A comparison of the results of the stability of the vestibular analyzer before and after rotations in the Aries chair in boys and girls of middle school age with visual impairments on the basis of gender is presented. The indicators before and after rotational loads in visually impaired middle school students were compared.

It was found that the most significant indicators of the stability of the vestibular analyzer before and after rotational loads in the Aries chair were recorded in 10th grade students. It was determined that the results of deviations in walking before and after rotations in the Aries chair in girls, for the most part, are better than in boys. Exceptions are indicators of vestibular stability in students of 6th and 8th grades, where boys showed greater resistance to vestibular load than girls. There are significant differences between the indicators of vestibular resistance before and after vestibular irritation. This is due to the mechanism of influence of vestibular stimulation on the stability of the vestibular analyzer based on the patterns of development of the nervous system and the interaction of nerve centers.

**Key words:** children of secondary school age, deviations in walking, functional state of the vestibular analyzer, rotation in the Barani chair, sensory system, stability of the vestibular analyzer, visual impairment.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку суспільства, у зв'язку з розвитком нових сфер життєдіяльності людини висувуються підвищені вимоги до організму дітей, зокрема до їх вестибулярної сенсорної системи, яка відіграє важливу роль в управлінні руховою діяльністю; розвитку рухових якостей; орієнтуванні в просторі; формуванні рухових умінь і навичок; взаємодії інших сенсорних систем [3, 9, 10, 12, 14, 15].

У дітей з вадами зору вестибулярний аналізатор отримує додаткову інформацію від різних статорецепторів, інформує головний мозок про положення тіла у просторі відносно оточуючих предметів і, при необхідності, посилює статичну чутливість [6].

О. К. Моїсеєнко, Ю. А. Горчанюк, Н. О. Пащенко [5] досліджували функціональний стан вестибулярного аналізатора у дітей дошкільного віку; І. Р. Maslyak, L. Ye. Shesterova, I. A. Kuzmenko, T. M. Bala, M. A. Mameshina, N. V. Krivoruchko, V. O. Zhuk [13] – у школярів початкових та старших класів; О. Заставна [2], Eman Abdel-Fattah Said [11], O. Zagolski [17] – у дітей із порушеннями слуху; Т. В. Бахнова, Т. О. Андрєєнко [1] – у слабозорих дітей молодшого шкільного віку; G. Zhou, Ja. R. Brodsky [18] – у спортсменів різних видів спорту.

Питання дослідження функціонального стану сенсорних систем у слабозорих школярів середніх класів вивчали О. І. Макаренко [4], Л. О. Рядова [7], L. Shesterova, L. Riadova, I. Masliak [16] та ін. Разом з цим, функціональний стан вестибулярного аналізатора у дітей середнього шкільного віку з вадами зору не був предметом спеціального вивчення, що й вимагає подальших наукових досліджень.

**Мета дослідження:** дослідити показники функціонального стану вестибулярної сенсорної системи у дітей середнього шкільного віку з вадами зору.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі комунального закладу «Харківська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат I-III ступенів № 12» Харківської обласної ради для дітей з вадами зору. В ньому прийняли участь 117 учнів середніх класів. Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, фізіологічні методи визначення стійкості вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень та статистичні методи обробки результатів.

Функціональний стан вестибулярного аналізатора дітей середнього шкільного віку з вадами зору визначався за результатами відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані.

#### **Результати дослідження.**

Розглядаючи показники стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень в кріслі Барані в учнів середніх класів з вадами зору, виявлено, що найвищі вони у школярів 10-го класу (табл. 1).

Таблиця 1

Показники стійкості вестибулярного аналізатора (см) хлопців і дівчат середнього шкільного віку з вадами зору у статевому аспекті

Клас	Хлопці			Дівчата			t <sub>1,3</sub>	p	t <sub>2,4</sub>	p
	n	До обертань	Після обертань	n	До обертань	Після обертань				
		$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$					
5	15	69,6±0,99	173,1±2,74	6	56,3±1,59	110,5±4,74	7,62	<0,001	12,33	<0,001
6	15	56,3±0,65	133,6±2,30	10	47,5±0,84	166,8±4,78	8,67	<0,001	6,57	<0,001
7	6	48,7±0,61	120,8±1,04	16	42,4±0,96	89,9±1,94	5,80	<0,001	14,70	<0,001
8	15	41,8±0,95	106,7±1,45	6	33,8±0,59	118,2±3,06	7,48	<0,001	3,65	<0,01
9	8	33,9±0,37	93,9±1,13	6	30,2±0,66	73,7±1,74	5,33	<0,001	10,60	<0,001
10	6	31,5±0,47	82,8±2,32	8	27,4±0,45	65,4±0,57	6,88	<0,001	7,99	<0,001

Співставлення показників відхилення в ходьбі до та після обертальних навантажень у школярів середніх класів з вадами зору показало, що подразнення вестибулярного аналізатора обертальними навантаженнями в кріслі Барані призвело до достовірного ( $p < 0,001$ ) погіршення результатів як у хлопців, так і у дівчат.

Порівняння результатів відхилення у ходьбі до обертань в кріслі Барані в учнів середніх класів з вадами зору у статевому аспекті, представлених у таблиці 1, свідчить про те, що у дівчат вони достовірно ( $p < 0,001$ ) кращі, ніж у хлопців.

Аналіз показників стійкості вестибулярного аналізатора після обертальних навантажень у школярів середніх класів з вадами зору в залежності від статі показав, що в учениць вони, здебільшого, достовірно ( $p < 0,001$ ) вищі, ніж в учнів. За винятком результатів відхилення у ходьбі у школярів 6-го та 8-го класів, які у хлопців достовірно ( $p < 0,01 - 0,001$ ) кращі, ніж у дівчат (табл. 1).

Результати дослідження виявили, що найкращі показники функціонального стану вестибулярного аналізатора спостерігаються у дітей 15–16 років. Це підтверджує дані О. С. Солодкова, О. Б. Сологуб [8], які відмічають, що у дітей з вадами зору розвиток цієї функції продовжує формуватися до 17 років.

Значне зниження стійкості вестибулярного аналізатора як до, так і після обертань в кріслі Барані у дітей середнього шкільного віку з вадами зору, можливо, пов'язано з так званним «нейрогуморальним піком» в період статевого дозрівання, який супроводжується активацією внутрішньої секреції, підвищенням збудливості і зниженням гальмівних процесів ЦНС.

Після подразнення вестибулярного аналізатора 5-тикратним обертанням за 10 с в кріслі Барані результати відхилення в ходьбі, порівняно з показниками до вестибулярного навантаження, суттєво погіршилися. Механізм впливу вестибулярного подразнення на стійкість вестибулярного аналізатора можна пояснити виходячи із закономірностей розвитку нервової системи та взаємодії нервових центрів. При вестибулярному подразненні, що виникає в корковому його представництві, домінують осередок збудження за законом негативної індукції знижує збудливість рухових центрів, гальмує імпульси, що надходять в кору головного мозку з інших аналізаторів, що призводить до зниження стійкості.

Вважаємо, що відмінності в показниках стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень хлопців і дівчат обумовлені більш швидким рефлекторним включенням пристосовних механізмів вестибулярного аналізатора до навантаження у дівчат, ніж у хлопців.

**Висновки:** 1. Найкращі результати відхилення в ходьбі як до, так і після обертань в кріслі Барані, за допомогою яких оцінювався функціональний стан вестибулярної сенсорної системи, спостерігаються у дітей 15–16 років з вадами зору.

2. Показники стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень, здебільшого, достовірно вищі у дівчат.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у дослідженні показників функціонального стану інших сенсорних систем дітей середнього шкільного віку з вадами зору.

#### Література

1. Бахнова, Т. В., Андреев, Т. А. (2019), "Изучение двигательного и вестибулярного анализаторов слабослышащих детей младшего школьного возраста", Физическое воспитание и спортивная тренировка, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, № 1 (27). С. 138–142.

2. Заставна, О. (2018), "Значення розвитку вестибулярного апарату для формування усного мовлення в дітей із порушенням слуху за верботональною методикою", Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, № 3 (43), С. 41–48.

3. Кузьменко, І. (2015), "Оптимізація функціонального стану вестибулярного аналізатора в процесі фізичного виховання школярів середніх класів", Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти : збірник наукових праць, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Переяслав-Хмельницький, С. 145–149.

4. Макаренко, О. И. Реабилитация слабовидящих детей 13–15 лет в условиях школы-интерната средствами физического воспитания : диссертация. СПб., 2000. 119 с.

5. Моїсеєнко, О. К., Горчанюк, Ю. А., Пащенко, Н. О. (2015), "Динаміка показників вестибулярного аналізатора дітей 5–6 років під впливом спеціально спрямованих вправ", Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс], ХДАФК, Харків, С. 75–77.

6. Рядова, Л. О. (2014), "Засоби та методи підвищення функціонального стану сенсорних систем у дітей з вадами зору – в сучасних наукових дослідженнях", Слобожанський науково-спортивний вісник, № 1 (39), С. 108–111.

7. Рядова, Л. (2016), "Дослідження показників функціонального стану слухової сенсорної системи школярів середніх класів з вадами зору", Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання і спорту, ЛДУФК, Львів, Вип. 20. Кн. 2. Т. 3, 4. С. 53–57.

8. Солодков, А. С., Сологуб, Е. Б. (2001), Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник, Терра-Спорт, Олимпия Пресс, Москва, 520 с.

9. Angelaki, D. E., Cullen, K. E. (2008), "Vestibular system: the many facets of a multimodal sense", Annual Review of Neuroscience, Vol. 31. P. 125–150. URL: doi: 10.1146/annurev.neuro.31.060407.125555

10. Claussen, C. F., Franz, B. (2006), Contemporary and practical neurootology, Solvay, Hannover, 410 p.

11. Eman Abdel-Fattah Said (2014), "Vestibular assessment in children with sensorineural hearing loss using both electronystagmography and vestibular-evoked myogenic potential", Vol. 30. Issue. 1. P. 43-52. URL: doi: 10.4103/1012-5574.127203

12. Horlings, C. G., Kung, U. M., Bloem, B. R., Honegger, F., Van Alfen, N., Van Engelen, B. G. & Allum, J. H. (2008), "Identifying deficits in balance control following vestibular or proprioceptive loss using posturographic analysis of stance tasks", Clinical Neurophysiology, Vol. 119. P. 2338–2346. URL: doi: 10.1016/j.clinph.2008.07.221

13. Maslyak, I. P., Shesteroва, L. Ye., Kuzmenko, I. A., Bala, T. M., Mameshina, M. A., Krivoruchko, N. V., Zhuk, V. O. (2016), "The influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children", Sport science : International scientific journal of kinesiology, Travnik, Bosnia and Herzegovina, Vol. 9, Issue 2. P. 20–27.

14. Ropper, A. H., Brown, R. H. (2005), Adams and Victor's principles of neurology – eighth edition, McGraw-Hill, Chicago, San Francisco, New York, 1384 p.

15. Rynkiewicz, T., Żurek, P., Rynkiewicz, M., Starosta, W., Nowak, M., Kitowska, M., Kos H. (2010), "The characteristics of the ability to maintain static balance depending on the engagement of visual receptors among the elite sumo wrestlers", Archive of Budo, Vol. 6. № 3. P. 159–164.

16. Shesteroва, L., Riadova, L., Masliak, I. (2018), "A change of the tactile analyser functional state indicators of 10-16 year old pupils with visual impairment under the influence of specially directed exercises and outdoor games", Sport science : International scientific journal of kinesiology, Travnik, Bosnia and Herzegovina, Vol. 11. Issue 2. P. 25–32.

17. Zagolski, O. (2007), "Vestibular system in infants with hereditary nonsyndromic deafness", Otol Neurotol, № 28, P. 1053-1055.

18. Zhou, G., Brodsky, Ja. R. (2015), "Objective vestibular testing of children with dizziness and balance complaints following sports-related concussions", Vol. 152. lissue. 6. P. 1133-1139. URL: <https://doi.org/10.1177/0194599815576720>

#### References

1. Bahnova, T. V. & Andreenko, T. A. (2019), "The study of the motor and the vestibular analyzer of the hearing impaired children of the primary school age", Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka, Volgogradskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kulturyi, Volgograd, № 1 (27). S. 138–142. (in Russian).

2. Zastavna, O. (2018), "Value of the development of the vestibular apparatus for the formation of the oral speech in the children with the hearing impairment according to the verbotonal technique", Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, Skhidnoevropeyskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky, № 3 (43), S. 41–48. (in Ukrainian).

3. Kuzmenko, I. (2015), "Optimization of the functional state of the vestibular analyzer in the process of the physical education of the schoolchild of the middle school grades", Fizychno vykhovannia, sport i turystsko-kraieznavcha robota v zakladakh osvity : zbirnyk naukovykh prats, DVNZ «Pereiaslav-Khmelnyskyi derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni Hryhoriia Skovorody», Pereiaslav-Khmelnyskyi, S. 145–149. (in Ukrainian).

4. Makarenko, O. I. (2000), Reabilitatsiya slabovidyaschih detey 13–15 let v usloviyah shkoly-internata sredstvami fizicheskogo vospitaniya [Rehabilitation of visually impaired children 13-15 years old in the conditions of the boarding school the means of physical education] : dissertatsiya, SPb. (in Russian).

5. Moiseienko, O. K., Horchaniuk, Yu. A. & Pashchenko, N. O. (2015), "Dynamics of the indicators of the vestibular analyzer of the children of 5–6 years under the influence of the specially directed exercises", Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia : materialy I Vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii (Kharkiv, 20 travnia 2015 r.) [Elektronnyi resurs], KhDAFK, Kharkiv, S. 75–77. (in Ukrainian).

6. Riadova, L. O. (2014), "Means and methods of improving the functional state of sensory systems in the children with the visual impairments - in the modern scientific research", Slobozhanskyi naukovosportyvnyi visnyk, № 1 (39), S. 108–111. (in Ukrainian).

7. Riadova, L. (2016), "Research of the level of the development of the coordination abilities of the children of the middle school age with the visual impairment". Moloda sportyvna nauka Ukrainy, Vypusk 20. knyha 2. Tom 3, 4. S. 53–57. (in Ukrainian).

8. Solodkov, A. S. & Sologub, E. B. (2001), Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya [Human physiology. Overall. Sports. Age] : uchebnik, Terra-Sport, Olympia Press, Moskva. (in Russian).
9. Angelaki, D. E. & Cullen, K. E. (2008), "Vestibular system: the many facets of a multimodal sense", Annual Review of Neuroscience, Vol. 31. 125–150. URL: doi: 10.1146/annurev.neuro.31.060407.125555
10. Claussen, C. F. & Franz, B. (2006), Contemporary and practical neurootology, Solvay, Hannover, 410 p.
11. Eman Abdel-Fattah Said (2014), "Vestibular assessment in children with sensorineural hearing loss using both electronystagmography and vestibular-evoked myogenic potential", Vol. 30. Issue. 1. P. 43-52. URL: doi: 10.4103/1012-5574.127203
12. Horlings, C. G., Kung, U. M., Bloem, B. R., Honegger, F., Van Alfen, N., Van Engelen, B. G. & Allum, J. H. (2008), "Identifying deficits in balance control following vestibular or proprioceptive loss using posturographic analysis of stance tasks", Clinical Neurophysiology, Vol. 119, 2338–2346. URL: doi: 10.1016/j.clinph.2008.07.221
13. Maslyak, I. P., Shesterova, L. Ye., Kuzmenko, I. A., Bala, T. M., Mameshina, M. A., Krivoruchko, N. V. & Zhuk, V. O. (2016), "The influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children", Sport science : International scientific journal of kinesiology, Travnik, Bosnia and Herzegovina, Vol. 9, Issue 2. P. 20–27.
14. Ropper, A. H. & Brown, R. H. (2005), Adams and Victor's principles of neurology – eighth edition, McGraw-Hill, Chicago, San Francisco, New York, 1384 p.
15. Rynkiewicz, T., Żurek, P., Rynkiewicz, M., Starosta, W., Nowak, M., Kitowska, M., & Kos, H. (2010), "The characteristics of the ability to maintain static balance depending on the engagement of visual receptors among the elite sumo wrestlers", Archive of Budo, Vol. 6. P. 159–164.
16. Shesterova, L., Riadova, L. & Masliak, I. (2018), "A change of the tactile analyser functional state indicators of 10-16 year old pupils with visual impairment under the influence of specially directed exercises and outdoor games", Sport science : International scientific journal of kinesiology, Travnik, Bosnia and Herzegovina, Vol. 11. Issue 2. P. 25–32.
17. Zagolski, O. (2007), "Vestibular system in infants with hereditary nonsyndromic deafness", Otol Neurotol, № 28, P. 1053-1055.
18. Zhou, G. & Brodsky, Ja. R. (2015), "Objective vestibular testing of children with dizziness and balance complaints following sports-related concussions", Vol. 152. lissue. 6. P. 1133-1139. URL: <https://doi.org/10.1177/0194599815576720>

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).38  
УДК 159.91:347.96

**Соломонко А.О.**  
*керівник фізичного виховання,*  
**Львівський кооперативний коледж економіки і права, м. Львів**  
**Боднарчук О.М.**  
*к.фіз.вих., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури,*  
**Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів**  
**Андрес А.С.**  
*к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури,*  
**Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів**

#### ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ПСИХОФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ЮРИСТА

*В умовах євроінтеграції відбуваються процеси, які вимагають висококваліфікованого вирішення юридичних проблем та новітніх підходів до розуміння права. Визначено важливі психофізичні якості майбутніх юристів. Встановлено професійно важливі якості: уміння швидко обробляти інформацію, оперативно та на довгий час запам'ятовувати потрібну інформацію, розумова працездатність. Однак, фізична працездатність студентами не береться до уваги. Виявлено, що для більшості опитаних (64,8 %) регулярні заняття з фізичного виховання та спорту не є важливими для професії юриста. З'ясовано, що для успішної професійної діяльності студенти вважають розвиток таких фізичних якостей, як витривалість, спритність та швидкість.*

**Ключові слова:** фізичні якості, студенти, фізичне виховання.

**Соломонко А.А., Боднарчук Е.Н., Андрес А.С. Профессионально важные психофизические свойства юриста.** В условиях евроинтеграции происходят процессы, которые требуют высококвалифицированного решения юридических проблем и новейших подходов к пониманию права. Определены важные психофизические качества будущих юристов. Установлено профессионально важные качества: умение быстро обрабатывать информацию, оперативно и на долгое время запоминать нужную информацию, умственная работоспособность. Однако, физическая работоспособность студентами не значима. Выведено, что для большинства опрошенных (64,8%) регулярные занятия физическим воспитанием и спортом не важны для профессии юриста. Выяснено, что для успешной профессиональной деятельности важны такие физические качества, как выносливость, ловкость и быстрота.

**Ключевые слова:** физические качества, студенты, физическое воспитание, работоспособность.



**Solomonko Andriy, Bodnarchuk Olena, Andres Andriy. Professionally important psychophysical qualities of a lawyer.** In the context of European integration, the processes which require the newest approaches for understanding the law and high-level solutions to legal problems take place. The crucial psychophysical qualities of future lawyers have been identified. Professionally important qualities have been established: the ability to process information quickly, speed memorization of necessary information for a long time, mental capacity. However, students' physical performance is not taken into account. It was found that the majority of respondents (64.8%) doesn't think that regular physical education and sports classes are important for the legal profession. It was found that for successful career students consider more important the development of such physical qualities as stamina, agility and speed.

**Keywords:** physical internals, students, physical education, capacity.

**Актуальність.** Професія юриста відіграє важливу роль у сучасному українському суспільстві. В умовах євроінтеграції відбуваються процеси, які вимагають висококваліфікованого вирішення юридичних проблем та новітніх підходів до розуміння права. Представники цієї професії повинні усвідомлювати свою відповідальність за долю людей та ефективно впливати на зміцнення правопорядку у державі [8]. Тому перед системою вищої освіти стоїть важливе завдання якісної підготовки фахівців. Професійно важливі якості юриста – це індивідуальні психофізичні особливості, які власне визначають професійну придатність і впливають на успішність освоєння юридичної професії.

Відомо, що малорухомий спосіб життя, став серйозною проблемою для здоров'я. Проте, за допомогою фізичної активності можна значно зменшити загрозу багатьох проблем (стрес, депресія), поліпшити фізичний та психічний стан, а також сприяти покращенню навчальної діяльності [1]. Результати досліджень свідчать про суттєве зменшення обсягу рухової активності [4, 9], погіршення рівня фізичної підготовленості [6, 12, 13], та стану здоров'я за час навчання у навчальних закладах [11].

Основи спеціальної фізичної підготовки з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності та визначенням провідних фізичних якостей студентів розглянуто в роботах [2, 5, 10, 11].

Пошук шляхів підвищення ефективності формування психофізичних якостей є пріоритетним напрямком фізичного виховання. Тому заняття з фізичного виховання та спорту варто розглядати як важливу частину професійної підготовки.

**Мета дослідження** – визначити важливі психофізичні якості майбутніх юристів і знайти шляхи по їх удосконаленню.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, анкетування, математична обробка даних. Анкетне опитування було анонімним й складалася з 12-и запитань, відповіді на деякі з них було побудовано за п'ятибальною шкалою (4, 3, 2, 1, 0 балів). Рейтинг визначався за сумою добутків кількості балів і відсотків отриманих оцінок. Відповіді опрацьовано з використанням офісної програми Microsoft Excel.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось на базі Львівського кооперативного коледжу економіки та права. В ньому взяли участь 51 студент першого курсу (віком  $15,6 \pm 1,2$  років) денної форми навчання, 26 хлопців та 25 дівчат, які дали згоду на участь в експерименті.

**Результати дослідження.** Серед психофізичних якостей, запропонованих в анкеті (табл. 1), студенти відзначили важливість для юристів уміння швидко обробляти інформацію (I рейтингове місце) – 351,0 бала, оперативно та на довгий час запам'ятовувати потрібну інформацію (II рейтингове місце) – 350,9 бала. Вони також відмітили важливість розумової працездатності (III рейтингове місце) – 349,0 бала. IV та V рейтингові місця (мислення та концентрація, стійкість і здатність до переключення уваги) також не поступаються за кількістю балів (348,6 та 345,6 балів відповідно).

Таблиця 1

Значення психофізичних якостей для професії юриста, (n=51)

Рей- тинг	Психофізичні якості	дуже велике, % (4 бали)	велике, % (3 бали)	середнє, % (2 бали)	майже незначне, % (1 бал)	зовсім незначне, % (0 балів)	Сума балів
I	Швидкість обробки інформації	58,8 (235,2)	33,4 (100,2)	7,8 (15,6)	0 (0)	0 (0)	351,0
II	Оперативна та довгострокова пам'ять	62,7 (250,8)	25,5 (76,5)	11,8 (23,6)	0 (0)	0 (0)	350,9
III	Розумова працездатність	60,8 (243,2)	29,4 (88,2)	7,8 (15,6)	2,0 (2,0)	0 (0)	349,0
IV	Мислення	58,8 (235,2)	33,3 (99,9)	5,6 (11,2)	2,3 (2,3)	0 (0)	348,6
V	Концентрація, стійкість і здатність до переключення уваги	56,9 (227,6)	34,2 (102,6)	6,5 (13,0)	2,4 (2,4)	0 (0)	345,6
VI	Психічна стійкість	49,0 (196,0)	35,3 (105,9)	11,8 (23,6)	3,9 (3,9)	0 (0)	329,4

VII	Швидкість реакції	47,1 (188,4)	33,3 (99,9)	15,7 (31,4)	3,9 (3,9)	0 (0)	323,6
VIII	Стресостійкість	52,9 (211,6)	23,5 (70,5)	17,7 (35,4)	3,9 (3,9)	2,0 (0)	321,4
IX	Сила волі	41,2 (164,8)	33,2 (99,6)	21,6 (43,2)	2,0 (2,0)	2,0 (0)	309,6
X	Фізична працездатність	35,3 (141,2)	21,6 (64,8)	29,4 (58,8)	7,8 (7,8)	5,9 (0)	272,6

Однак така якість, як фізична працездатність отримала останнє рейтингове місце з сумою балів – 272,6. Наші респонденти відмічають важливість психічних якостей у майбутній професійній діяльності, з чим можна погодитися, проте фізичну працездатність недооцінюють. Тривалі (більше 12 хв) циклічні навантаження на рівні порогу анаеробного обміну вважають хорошим засобом формування аеробної витривалості та стійкості до різного характеру негативних чинників довкілля. Фахівці [1] рекомендують розвивати аеробну витривалість для розвитку здатності довго утримувати інтенсивне розумове навантаження. Дослідження показали, що гарна аеробна витривалість має позитивну кореляцію з пам'яттю та іншими когнітивними функціями, тобто – розумовою працездатністю.

Більшість (90,2 %) студентів вказали на важливість для професії юриста таких якостей, як уважність, акуратність, терплячість, наполегливість, цілеспрямованість, відповідальність. Велика частина (82,4 %) підтвердили, що заняття фізичним вихованням та спортом сприяють покращенню перерахованих якостей. У той же час тільки 35,2% студентів вважають, що заняття з фізичного виховання та спорту важливі для успішної роботи за фахом майбутнього юриста.

З таблиці 2 видно, що майбутні юристи, заняття фізичним вихованням і спортом найбільше пов'язують із розвитком фізичних якостей (I рейтингове місце, 356,8 бала) та можливістю відпочити, розважитися (II рейтингове місце, 345,0 бала). Значна частина студентів (III та IV рейтингові місця) зазначає про суттєвий вплив таких занять на зміцнення здоров'я та навчання здоровому способу життя. Вплив засобів фізичного виховання та спорту на розвиток психофізичних якостей та підготовку до професійної праці, а також на підвищення ефективності навчання більшість студентів вважають помірним, що також вказує на недооцінку значущості фізичного виховання для майбутньої професії.

На думку студентів, такі завдання як розвиток психофізичних якостей, підготовка до професійної праці та підвищення ефективності навчання, незначно вирішуються під час занять з фізичного виховання та спорту.

Таблиця 2

Завдання, які вирішуються під час занять з фізичного виховання та спорту

Рейтинг	Завдання	суттєво впливають, % (4 бали)	впливають, % (3 бали)	помірно впливають, % (2 бали)	майже не впливають, % (1 бал)	зовсім не впливають, % (0 балів)	Сума (бали)
I	Розвиток фізичних якостей	68,6 (274,4)	21,6 (64,8)	7,8 (15,6)	2,0 (2,0)	0 (0)	(356,8)
II	Розвага, відпочинок	68,6 (274,4)	15,7 (47,1)	7,8 (15,6)	7,9 (7,9)	0 (0)	(345,0)
III	Зміцнення здоров'я	54,9 (219,6)	25,5 (76,5)	13,7 (27,4)	3,9 (3,9)	2,0 (0)	(327,4)
IV	Навчання здоровому способу життя	47,1 (188,4)	37,2 (111,6)	11,7 (23,4)	2,0 (2,0)	2,0 (0)	(325,4)
V	Розвиток психофізичних якостей	17,6 (70,4)	35,3 (105,9)	31,4 (62,8)	11,8 (11,8)	3,9 (0)	(250,9)
VI	Підготовка до професійної праці	11,8 (47,2)	21,6 (64,5)	29,4 (58,8)	25,5 (25,5)	11,8 (0)	(196,0)
VII	Підвищення ефективності навчання	9,8 (39,2)	11,8 (35,4)	41,2 (82,4)	23,5 (23,5)	13,7 (0)	(180,5)

Рахується, що своєчасне акцентоване виховання потрібних прикладних фізичних якостей є одним із завдань фізичного виховання, щодо оволодіння майбутньої професією на необхідному рівні. Для успішної роботи за обраною професією студенти припускають, що потрібно розвивати всі фізичні якості. Особливо студенти-юристи акцентували увагу на важливості для їхньої професії високого рівня розвитку таких фізичних якостей, як витривалість (I рейтингове місце), а також спритність (II рейтингове місце) та швидкість (III рейтингове місце); тоді як розвиток сили (IV рейтингове місце) та гнучкості (V рейтингове місце) вважають менш значущими (табл. 3).

Таблиця 3

Рівні значення розвитку фізичних якостей для юриста, (n =51)

Фізичні якості	Високий, % (4 бали)		Вище за середній, % (3 бали)		Середній, % (2 бали)		Нижче за середній, % (1 бал)		Низький, % (0 балів)		Сума балів	
	Б	І	Б	І	Б	І	Б	І	Б	І	Б	І
Витривалість	54,9 219,6	17,6 70,8	23,5 70,5	43,1 129,3	17,6 35,2	31,4 62,8	2,0 2,0	7,8 7,8	2,0 0	0 0	327,3	270,7
Спритність	41,2 164,8	21,6 86,4	29,4 87,9	37,3 111,6	27,5 55,0	33,3 66,8	2,0 2,0	7,8 7,8	0 0	0 0	309,7	272,6
Швидкість	35,3 141,2	17,6 70,4	31,4 94,2	35,3 106,2	27,5 55,0	33,3 66,6	5,8 5,8	9,8 9,8	0 0	3,9 0	296,2	253,0
Сила	19,6 78,4	11,8 47,2	25,5 76,5	43,1 129,3	1,6 43,2	25,5 51,0	25,5 25,5	17,6 17,6	7,8 0	2,0 0	223,6	245,1
Гнучкість	17,6 70,4	17,6 70,4	19,6 59,1	27,5 82,5	19,6 39,2	23,5 47,0	23,5 23,5	25,5 25,5	19,6 0	5,9 0	192,2	225,4

Б – бажаний; І – існуючий

Разом із тим вони вважають, що на даний момент у більшій кількості з них найкраще розвинута спритність (I рейтингове місце), а також витривалість (II рейтингове місце) і швидкість (III рейтингове місце). Силі та гнучкості зайняли IV та V рейтингове місце відповідно.

**Обговорення.** Для успішної професійної діяльності студенти акцентують на розвитку таких фізичних якостей, як витривалість, спритність та швидкість (I, II та III рейтингові місця відповідно). Однак відзначили, що на даний момент у них ці фізичні якості добре розвинуті: спритність (I рейтингове місце), витривалість (II рейтингове місце) та швидкість (III рейтингове місце).

Для більшості опитаних (64,8%) регулярні заняття з фізичного виховання та спорту не є важливими для професії юриста, вплив таких занять на підготовку до професійної праці поставили на VI рейтингове місце; занять з фізичного виховання у розвитку професійно важливих психофізичних якостей юриста – на V рейтинг-місце. Насамперед студенти розглядають заняття з фізичного виховання і спортом як засіб розвитку фізичних якостей та можливість відпочити (I та II рейтингові місця). Тому варто розглянути можливість ефективного застосування позаурочних форм фізичного виховання. Тим більше, що бажання брати участь у спортивних іграх і розвагах у вільний від навчання час виявили 76,5% студентів.

Студенти майбутні юристи вважають професійно важливими такі якості, як уміння швидко обробляти інформацію, оперативно та на довгий час запам'ятовувати потрібну інформацію, розумову працездатність. Разом із тим, студенти недооцінюють значення фізичної працездатності для успішної праці за фахом юриста (X рейтингове місце), яка створює базу для формування низки професійно важливих якостей.

Вчені довели, що систематичне застосування засобів фізичного виховання сприяє покращенню психофізичних якостей молодих людей. Наприклад, доведено, що підвищенню рівнів психофізіологічних можливостей, рухливості і сили нервових процесів, зниженню латентного часу простої візуально-моторної реакції сприяє застосування бодіфлексу і пілатесу [7]. Покращенню латентного часу простої зорово-моторної реакції, реакції вибору і латентного періоду реакції вибору сприяють заняття футзалом [3].

Стійкість до стресових ситуацій, просторово-тимчасову антиципацію, здатність управляти своєю поведінкою в міжособистісних взаєминах, кінестетичні та візуальні сприйняття параметрів рухових дій і довкілля, сприйняття, організацію та переробку інформації в умовах дефіциту часу можуть покращити заняття з використанням засобів хатхаюги [13].

Удосконаленню функцій сенсорних систем та властивостей психіки, оптимізації рівня швидкості та сили збудження головних нервових процесів, покращенню латентного часу простої та складної сенсомоторних реакцій, реакції вибору, покращенню концентрації та стійкості уваги, витривалості та швидкості сприяють вправи на спритність [2, 10].

Покращенню процесів мислення, показників оперативної пам'яті, швидкості розумових процесів та продуктивності розумових операцій сприяють заняття волейболом [3].

Удосконаленню властивостей уваги сприяють різноманітні естафети, елементи спортивних ігор, танцювальні комбінації під музичний супровід, що вимагають одночасних асиметричних рухів різними частинами тіла, долання смуги перешкод. Швидкість сенсомоторних реакцій покращать різноманітні вправи, що вимагають раптового реагування різного рівня складності відповідно до зміни ситуацій. На частоті рухів позитивно позначаються вправи швидкісної спрямованості, тобто рухові дії, які виконуються в максимальному темпі з предметами та без них. Психоемоційну стійкість (стійкість до стресу) формують вправи, що вимагають психоемоційного напруження: командні ігри, складнокоординаційні вправи, вправи змагального характеру [1].

**Висновки.** Варто удосконалити підходи по застосуванню у фізичному вихованні студентів рухливих і спортивних ігор, які є ефективними засобами розвитку спритності і витривалості та низки психофізичних професійно важливих якостей студентів юридичних спеціальностей. Позаяк спостерігається недооцінювання ролі академічних занять з фізичного виховання у формуванні психофізичної готовності до праці за фахом, то акценти у закладах професійної освіти треба змістити на позаурочні форми фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у перевірці ефективності програми спортивних ігор і розваг у вільний від навчання на показники фізичного розвитку, фізичної та психофізичної підготовленості студентів.

#### Література

1. Andres A. How to develop professionally important soft-skills for IT-professionals by means of physical education? *Journal of Human Sport and Exercise*, doi.org/10.14198/jhse.2021.163.14 [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/106832/1/JHSE\\_16-3\\_InPress\\_14.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/106832/1/JHSE_16-3_InPress_14.pdf).
2. Lisowski V. O. Importance of coordination skills essential psychophysical demonstrated competencies as a military specialists. / Lisowski V. O., Mihuta I. Yu. // *Physical Education of Students*. – 2013.– № 6. – P. 38–42. doi:10.6084/m9.figshare.840501.
3. Salatenko I. Psycho-physical perfection of economic specialties' girl students under influence of sport-oriented technology, based on prevalence of volleyball practicing / Salatenko I., Dubinskaya O. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. – 2015. – № 19(12). – P. 103–108. doi.org/10.15561/18189172.2015.12016.
4. Zanevskyy, I., & Bodnarchuk, O. (2020). A Model of Pedometer Determined Physical Activity in Primary School Children. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20 (1), 18-24. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.03>.
5. Андрес А. Професійно-важливі якості фахівців галузі інформаційних технологій та їх формування засобами фізичного виховання Андрій Андрес, Олена Федак, Максим'як Ярослава // *Спортивна наука України*. – 2019. – № 1. – Режим доступу: <http://snu.ldufk.edu.ua>.
6. Боднарчук О.М. Динаміка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку / Боднарчук О.М., Стефанишин В.М., Маланчук Г.Г. // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. журнал. – Х., 2017. – № 4. – С. 152 – 156.
7. Комплексное применение оздоровительных методик пилатеса и бодифлекса для повышения психофизиологических возможностей студентов / Козина Ж. Л, Ильницкая А. С, Пащенко Н. А, Коваль М. В. // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. – 2014. – № 3. – С. 31–36. doi:10.6084/m9.figshare.936963.
8. Костенко М.П. Професійно-орієнтоване фізичне виховання юристів: навчально-методичний посібник /М.П. Костенко, В.П. Краснов. К: НУБіП України, 2020. 164 с.
9. Мандюк А. Обсяг тижневої рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 14–16 років / Андрій Мандюк // *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. – Львів, 2018. – вип. 22, т. 2. – С. 42–43.
10. Остапенко Ю. А. Профессионально-значимые психофизиологические качества информационно логической группы специальностей при реализации экспериментальной программы профессионально прикладной физической подготовки студентов. / Остапенко Ю. А. // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. – 2014. – № 4. – С. 44–39. doi:10.6084/m9.figshare.951918.
11. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичних коледжів / Роман Римик, Любомир Маланюк // *Молодiжний науковий вiсник Схiдноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк, 2017. – Вип. 27. – С. 65-71.
12. Соломонко А.О. Оцінка фізичної підготовленості студентів першого року навчання закладів фахової передвищої освіти / Соломонко А.О. Ханікянц О.В., Римар О.В., Семенова Н.В. // *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : 2020. – Випуск 7 К (127) 20. – С. 167 – 174.
13. Толчева А. В. Оценка психофизиологического состояния студенток с опытом занятий хатха-йогой / Толчева А. В. // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. – 2011. – № 11. – С. 128–131.

#### References

1. Andres A. How to develop professionally important soft-skills for IT-professionals by means of physical education? *Journal of Human Sport and Exercise*, doi.org/10.14198/jhse.2021.163.14 [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/106832/1/JHSE\\_16-3\\_InPress\\_14.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/106832/1/JHSE_16-3_InPress_14.pdf).
2. Lisowski V. O. Importance of coordination skills essential psychophysical demonstrated competencies as a military specialists. / Lisowski V. O., Mihuta I. Yu. // *Physical Education of Students*. – 2013.– № 6. – P. 38–42. doi:10.6084/m9.figshare.840501.
3. Salatenko I. Psycho-physical perfection of economic specialties' girl students under influence of sport-oriented technology, based on prevalence of volleyball practicing / Salatenko I., Dubinskaya O. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. – 2015. – № 19(12). – P. 103–108. doi.org/10.15561/18189172.2015.12016.
4. Zanevskyy, I., & Bodnarchuk, O. (2020). A Model of Pedometer Determined Physical Activity in Primary School Children. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20 (1), 18-24. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.03>.
5. Andres A. Profesiino-vazhlyvi yakosti fakhivtsiv haluzi informatsiinykh tekhnolohii ta yikh formuvannia zasobamy fizychnoho vykhovannia Andrii Andres, Olena Fedak, Maksymiak Yaroslava // *Sportyvna nauka Ukrainy*. – 2019. – № 1. – Rezhym dostupu: <http://snu.ldufk.edu.ua>.
6. Bodnarchuk O.M. Dynamika fizychnoi pidhotovlenosti uchniv molodshoho shkilnoho viku / Bodnarchuk O.M., Stefanyshyn V.M., Malanchuk H.H. // *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* : nauk. zhurnal. – Kh., 2017. – № 4. – S. 152 – 156.



7. Kompleksnoe prymenenye ozdorovytelnykh metodyk pylatesa y bodyfleksa dlia povysheniya psykhofyziolohycheskykh vozmozhnostei studentov / Kozyna Zh. L., Ylnytskaia A. S., Pashchenko N. A., Koval M. V. // Pedahohyka, psykhohohyia y medyko-byolohycheskye problemy fizycheskoho vospytanyia y sporta. – 2014. – № 3. – S. 31–36. doi:10.6084/m9.figshare.936963.

8. Kostenko M.P. Profesiino-orientovane fizychno vykhovannia yurystiv: navchalno-metodychnyi posibnyk /M.P. Kostenko, V.P. Krasnov. K: NUBiP Ukrainy, 2020. 164 s.

9. Mandiuk A. Obsiah tyzhnevoi rukhovoї aktyvnosti uchniv zahalnoosvitnykh shkil vikom 14–16 rokiv / Andrii Mandiuk // Moloda sportyva nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. – Lviv, 2018. – vyp. 22, t. 2. – S. 42–43.

10. Ostapenko Yu. A. Profesiionalno-znachymyie psykhofyziolohycheskye kachestva ynformatsyonno lohycheskoї hruppy spetsyalnostei pry realizatsyy eksperymentalnoi prohrammy profesiionalno prykladnoi fizycheskoї podhotovky studentov. / Ostapenko Yu. A. // Pedahohyka, psykhohohyia y medyko-byolohycheskye problemy fizycheskoho vospytanyia y sporta. – 2014. – № 4. – S. 44–39. doi:10.6084/m9.figshare.951918.

11. Rymyk R. V. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv medychnykh koledzhiv / Roman Rymyk, Liubomyr Malaniuk // Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport : zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna. – Lutsk, 2017. – Vyp. 27. – S. 65-71.

Solomonko A.O. Otsinka fizychnoi pidhotovlenosti studentiv pershoho roku navchannia zakladiv fakhovoї peredvyshchoї osvity / Solomonko A.O. Khanikiants O.V., Rymar O.V., Semenova N.V. // Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenko. – Kyiv : 2020. – Vypusk 7 K (127) 20. – S. 167 – 174.

12. Tolcheva A. V. Otsenka psykhofyziolohycheskoho sostoianyia studentok s opytom zaniatyi khatkha-yohoi / Tolcheva A. V. // Pedahohyka, psykhohohyia y medyko-byolohycheskye problemy fizycheskoho vospytanyia y sporta. – 2011. – № 11. – S. 128–131.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).39

УДК 796.071.4:006:373.5

**Сороколіт Н.С.,**

**к.фіз.вих і с., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури,  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів**

#### **РІВЕНЬ ПОІНФОРМОВАНOSTІ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТАНДАРТОМ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ**

*В статті окреслена суб'єктивна думка учителів фізичної культури щодо поінформованості зі змістом стандарту фізкультурної освітньої галузі в рамках реформи «Нова українська школа». Виявлено джерела, з яких фахівці з фізичного виховання дізнаються про нововведення освітньої реформи. Встановлено рейтинг джерел інформації. В ході опитування фахівців з семи областей України виявлено нижче за середній показник поінформовані з особливостями стандарту фізкультурної освіти. Він становить 49,6%: найвищий показник у Вінницькій області – 62,0%, найнижчий – у Тернопільській – 38,9%. Встановлено, що основне джерело інформації – курси підвищення кваліфікації (60,4%). Окрім цього, 64,8% респондентів стверджують потребують додаткового навчання під час курсової перепідготовки. Таким чином, сучасному етапі впровадження освітньої реформи «Нова українська школа», учителі мають недостатньо знань та недостатньо сформовані практичні навички впровадження стандарту фізкультурної освітньої галузі й потребують додаткового навчання щодо формування професійної готовності працювати в умовах освітніх змін. Особливо гостро це питання стоїть у Львівській та Івано-Франківській областях. Про це стверджують 76,0% та 73,6% відповідно.*

**Ключові слова:** освітні зміни, поінформованість, реформа «Нова українська школа», стандарт.

#### **Сороколіт Н. С. Осведомленность учителей физической культуры со стандартом физкультурной образовательной отрасли на современном этапе.**

*В статье очерчено субъективное мнение учителей физической культуры по осведомленности с содержанием стандарта физкультурной образовательной отрасли в рамках реформы «Новая украинская школа». Виявлено источники, из которых специалисты по физическому воспитанию узнают о нововведениях образовательной реформы. Установлено рейтинг источников такой информации. В ходе опроса специалистов из семи областей Украины, выявлено ниже среднего показатель осведомленности с особенностями физкультурной отрасли новой украинской школы. Он составляет 49,6%: самый высокий показатель в Винницкой области – 62,0%, самый низкий – в Тернопольской – 38,9%. Установлено, что основной источник информации – курсы повышения квалификации (60,4%). Кроме этого, 64,8% респондентов утверждают, что им нужно дополнительное обучения вовремя курсовой переподготовки. Таким образом, современном этапе внедрения образовательной реформы «Новая украинская школа», учителя имеют недостаточно знаний и недостаточно сформированы практические навыки внедрения стандарта физкультурной образовательной отрасли и нуждаются в дополнительном обучении для формирования профессиональной готовности работать в условиях образовательных изменений. Особенно остро этот вопрос стоит в Львовской и Ивано-Франковской областях. Об этом утверждают 76,0% и 73,6%*

соответственно.

**Ключевые слова:** образовательные изменения, осведомленность, реформа «Новая украинская школа», стандарт.

**Sorokolit N.S. Physical education teachers' enlightenment with the standard of physical education branch on the modern stage.**

*The subjective physical education teachers' opinion according enlightenment with the content of the standard of physical education branch in terms of reform "New Ukrainian School" is outlined in the article. There have been analyzed sources, from which physical education scientists get to know innovations of the educational reform. There have been determined ratings of informational sources. We have discovered lower than average indicator of awareness about the specifics of the standard of primary education of new Ukrainian school in the result of questioning of specialists from 7 regions of Ukraine. It is on the level of 49,6%. The highest indicator is in Vinnytsia region – 62%; the lowest is in Ternopil region – 38,9%. It was determined that the main source of information are courses of qualification increase (60,4%). Also, 64,8% of respondents need some extra studying during the course repeating preparation. Thus, teachers have lack of knowledge and lack of formed practical skills for implementation of physical educational branch standard and they need additional studying tools according forming of professional preparation to work in conditions of educational changes in terms of the implementation of the educational program "New Ukrainian School" on the modern stage. Especially acutely this question is in Lviv and Ivano-Frankivsk regions. This was proved by 76,0% and 73,6% of respondents respectively.*

**Key words:** educational changes, enlightenment, the reform "New Ukrainian School", standard.

**Вступ.** Сучасний етап розвитку шкільної освіти характеризується як період освітніх змін [14], ключовим елементом якого – є впровадження нового стандарту початкової освіти освітньої реформи «Нова українська школа». Характерною особливістю нового стандарту освіти є запровадження низки освітніх нововведень, таких як: компетентне навчання в закладах загальної середньої освіти, педагогіка партнерських стосунків між учасниками освітнього процесу, освітні реформи, що сприяють мотивації вчителя до виконання професійних обов'язків, децентралізація закладів освіти в управлінні школою, орієнтація на особистість учня (дитиноцентризм) у проведенні уроку фізичної культури, виховання на цінностях, зміна структури школи на 12 річний термін навчання, справедливе фінансування та рівний доступ до якісної освіти з урахуванням індивідуальних особливостей (інклюзивний підхід) [4, 7]. У зв'язку з цим постає потреба у виявленні поінформованості учителів фізичної культури працювати в умовах освітніх трансформацій.

Питання, які пов'язані з розумінням суті та особливостями реформи «Нова українська школа» з моменту її розроблення (2016) і до сьогодні (2021) є предметом наукових розвідок багатьох вітчизняних науковців. В наукових працях Буган Ю. (2017) розкрив питання формування психологічної компетентності вчителя в умовах нової української школи [1]; Булда А., Мухіна Г. (2017) виокремили актуальні проблеми професійної підготовки сучасного вчителя для нової української школи [2]; Денисенко Н., Северіна Л., Табак Н. (2018) зосередили увагу на розробленні моделі формування готовності учителів фізичної культури нового покоління для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури для потреб Нової української школи [3]; Подгорна В., Дроздова К. (2019) окреслили особливості діяльності учителя фізичної культури, які полягають у впровадженні основних цінностей фізичної культури в загальну культуру школи [9]; Моїсєєв С., Гузар В., Шалар О. (2019) здійснили порівняльний аналіз концептуальних засад розвитку предметних компетентностей учнів 1–4 класів на уроках фізичної культури в новій українській школі [6]; Онищук С. (2019) проаналізував стан впровадження концепції нової української школи на уроках фізичної культури [8]; Лобова О. (2017) зосередила свою увагу на позитивних змінах та проблемах впровадження даної реформи [5]; Соловей А., Римар О., (2019); акцентували увагу на готовності учителів фізичної культури до впровадження інклюзії у фізичне виховання в умовах нової української школи [10]; Ханікянц О., Римар О., Семенова Н. (2020) досліджували питання формування толерантного середовища на уроках фізичної культури в умовах запровадження інклюзивної освіти [13].

Незважаючи на чисельні дослідження та інтерес вітчизняних вчених до даного питання, не дослідженим на нашу думку, є питання поінформованості учителів фізичної культури зі змістом стандарту фізкультурної освітньої галузі в початковій школі. Тому наше дослідження вважаємо актуальним.

Припускаємо, що вчителі фізичної культури можуть мати недостатній рівень знань щодо особливостей стандарту початкової освіти, фізкультурної освітньої галузі, не розуміти шляхи реалізації компетентного підходу у фізичному вихованні, та потребувати додаткового навчання, методичної підтримки чи роз'яснення під час курсової перепідготовки.

**Мета дослідження.** Виявити рівень поінформованості учителів фізичної культури зі змістом стандарту фізкультурної освітньої галузі в умовах реформування.

**Методи дослідження.** У дослідженні були застосовані такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел (дозволив нам визначити актуальність нашого дослідження, сформулювати мету); опитування учителів фізичної культури (за допомогою анкетування виявлено розуміння суті стандарту фізкультурної освітньої галузі та окреслено передумови до розроблення професійного спецкурсу). Анкета містила 26 питань. Анкетування було анонімним. Учасники дослідження – вчителі фізичної культури із сімох областей України, а саме: Львівської (n=50–14,66%); Івано-Франківської (n=53–13,6%); Тернопільської (n=54–13,8%); Хмельницької (n=48–12,3%); Вінницької (n=50–12,8%); Дніпропетровської (n=36–9,2%); та Херсонської областей (n=50– 12,8%). Всього в опитуванні взяли участь 341 учитель фізичної культури, з них 227 чоловіки, що становить 66,6% та 114 жінки, що становить 33,4% від опитаних педагогів. Варто зазначити, що до

анкетування залучені педагоги з різним педагогічним стажем та рівнем кваліфікації. Так серед опитаних учителів 153 особи (44,9%), мають вищу кваліфікаційну категорію; 88 осіб (25,8%) – першу; 55 осіб (16,1%) – другу та 45 осіб (13,2%) – категорію «спеціаліст». Усі респонденти дали згоду на участь в опитуванні [11, 12].

Матеріали дослідження опрацьовані в програмі Microsoft Office Excel. Ми визначали середнє арифметичне значення відповідей респондентів семи областей України у відсотках та відсоткове значення в кожній області. Окрім цього, застосовано  $\chi^2$  – критерій Пірсона для виявлення вірогідності розбіжностей думок респондентів даних областей. При  $p < 0,05$  різниця у відповідях респондентів – статистично істотна.

За допомогою аналізу результатів опитування виявлено рівні поінформованості фахівців з фізичного виховання за чотирма рівнями: низький, нижче середнього, вище середнього та високий. Низький рівень передбачав поінформованість від 0% до 25% респондентів; нижче за середній – 26%–50%; вище за середній – 51%–75%; високий 76–100% опитаних учителів фізичної культури.

Результати дослідження. Опитування учителів фізичної культури показало, що 49,6% фахівців вважають, що вони добре поінформовані зі стандартом фізкультурної освіти в початковій школі. При цьому найвищий показник виявлено в представників Вінницької області – 62,0%, найнижчий – у Тернопільській та Дніпропетровській областях ( по 38,9% в кожній області). У Хмельницькій області 60,4%; Херсонській – 54,0%; Івано-Франківській – 52,8% та Львівській – 40,0% учителів фізичної культури вважають, що добре поінформовані зі стандартом фізкультурної освітньої галузі в початковій школі. Разом з тим, варто відмітити, що 45,5% учителів вважають свій рівень поінформованості недостатнім. У Тернопільській області так вважають 57,4%; Львівській – 54,0%; Дніпропетровській 50,0%; Івано-Франківській – 47,2%; Хмельницькій – 39,6%; Херсонській – 36,0% та Вінницькій – 34,0% (рис. 1). Статистично істотної різниці у відповідях респондентів не виявлено ( $p=0,09$ ).

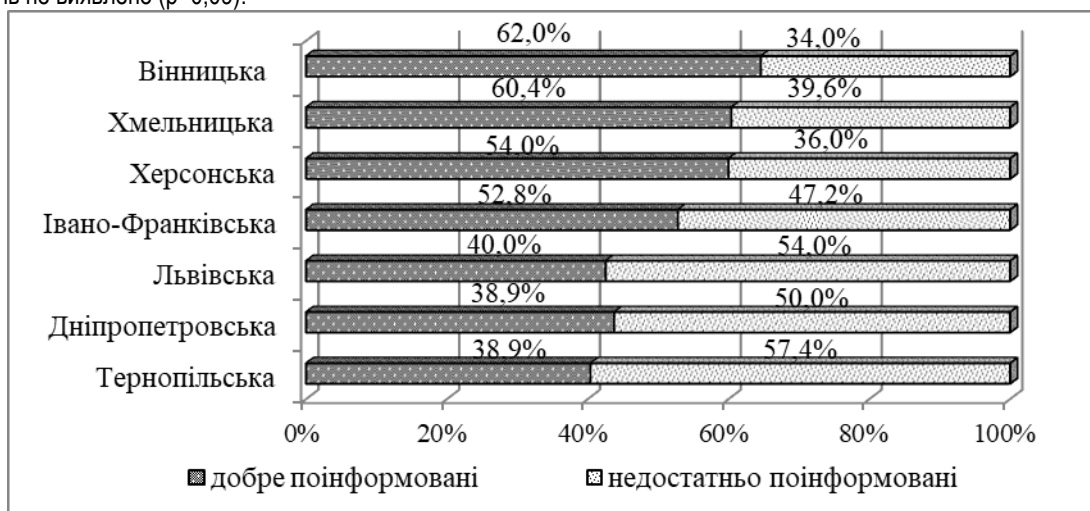


Рис. 1. Відсоткове значення поінформованості учителів фізичної культури зі стандартом фізкультурної освітньої галузі

Як видно з рис. 1 більше половини респондентів Тернопільської, Львівської та 50,0% – Дніпропетровської області не вважають, що достатньо поінформовані зі стандартом фізкультурної освітньої галузі нової української школи. Це в свою чергу дає нам підстави стверджувати, що наше припущення про недостатній рівень готовності реалізувати основні положення реформи в цих вчителів є підтвержене.

Встановлено, що основними джерелами отримання інформації є курси підвищення кваліфікації. Так вважають 60,4% учителів фізичної культури, що відповідає вище за середній рівень. Варто зазначити, що одностайної думки у респондентів не виявлено. Високий рівень підтримки даного питання виявлено в учителів Івано-Франківської області – 88,7%, а нижче за середній – в Тернопільській – 33,3%. У решти областях це джерело поінформованості має вище за середній рівень підтримки: у Хмельницькій – 68,8%; Львівській – 64,0%; Дніпропетровській – 58,3%; Вінницькій – 56,0% та Херсонській – 54,0%.

Про поінформованість про стандарт під час засідань педагогічних рад у закладах освіти стверджують 51,7% опитаних учителів. При цьому найчастіше питання нового стандарту освіти на педагогічних радах розглядалися у Хмельницькій області – 72,9%; найрідше – у Дніпропетровській області – 30,6%. Вище за середній рівень поінформованості виявлено у представників Тернопільської – 55,6%; Херсонській – 54,0%; Івано-Франківській – 52,8%; Вінницькій – 52,0%. Нижче за середній рівень – у Львівській – 44,0% та Дніпропетровській – 30,6%.

Наступне джерело поінформованості з новим стандартом освіти учителі вважають засоби масової інформації – 34,2% учителів фізичної культури. При цьому найчастіше про нововведення через засоби масової інформації дізнаються учителі Тернопільської області – 55,6%. У чотирьох областях цей відсоток відповідає нижче за середній рівень: у Хмельницькій – 45,8%; Львівській – 36,0%; Івано-Франківській – 34,0% та Херсонській – 32,0%. У Вінницькій та Дніпропетровській областях виявлено низький рівень обізнаності. Це 22,0% та 13,9% відповідно.

Через самоосвіту та джерела мережі Інтернет про основні положення стандарту фізкультурної освітньої галузі дізналися 24,7% учителів. При цьому у трьох областях – Хмельницькій (41,7%); Львівській (32,0%) та Тернопільській (27,8%) цей показник нижче за середній, а в Івано-Франківській (24,5%), Херсонській (20,0%), Вінницькій (16,0%) та



Дніпропетровській (11,1%) областях – низький.

Новий стандарт є предметом спілкування серед колег та друзів у 18,9% учителів фізичної культури. Ми не виявили одностайної думки з цього питання. Найчастіше спілкуються з питань запровадження нового стандарту фізкультурної освіти у Хмельницькій області. Про це стверджують 50,0% учителів. Нижче за середній рівень виявлено в Тернопільській області – 25,9%. У решті областях – низький рівень обізнаності зі стандартом у спілкуванні з колегами: в Івано-Франківській області – 17,0%; Вінницькій – 12,0%; Дніпропетровській – 11,1%; Львівській та Херсонській – по 8,0%.

Таким чином, найчастіше про нововведення на сучасному етапі учителі фізичної культури дізнаються під час курсів підвищення кваліфікації, тому ми запитали фахівців з фізичного виховання: «Чи потребують вони додаткового навчання щодо особливостей стандарту початкової освіти фізкультурної освітньої галузі?», 64,8% учителів фізичної культури дали схвальну відповідь. При цьому найвищий відсоток з даного питання виявлено у Львівській області – 76,0%, а найнижчий – у Херсонській – 44,0%. Вище за середній відсоток у необхідності розроблення спецкурсу виявлено в представників Івано-Франківської (73,6%) та Хмельницької (72,9%) областей, а нижче за середній – у Вінницькій (64,0%), Дніпропетровській (63,9%) та Тернопільській (59,3%) областях (рис. 2).

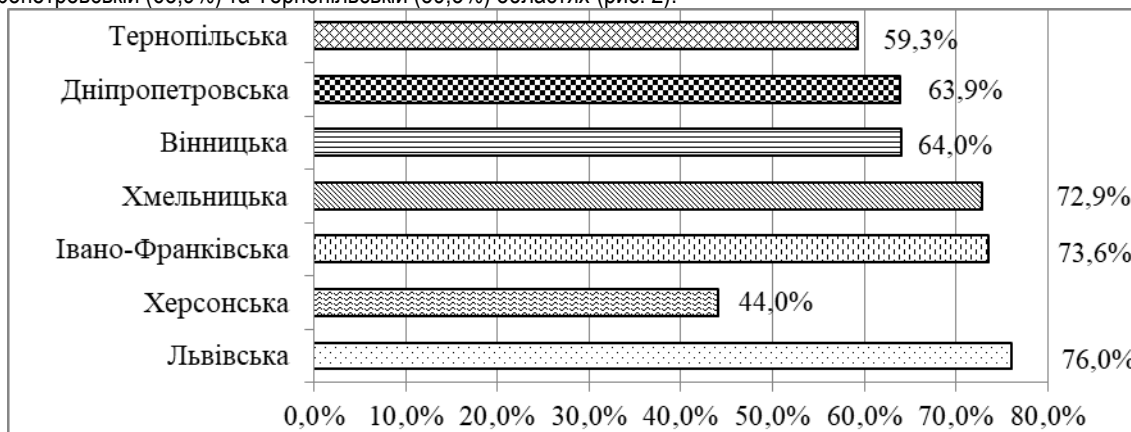


Рис. 2. Думка учителів фізичної культури щодо необхідності додаткового навчання з роз'яснення особливостей стандарту фізкультурної освітньої галузі

Наше дослідження показало, що менше половини респондентів із семи областей України вважають, що достатньо поінформовані з особливостями освітньої реформи «Нова українська школа». Аналізуючи ситуацію поінформованості в кожній області, ми можемо стверджувати, що учителі фізичної культури в основному мають вище за середній та нижче за середній рівень поінформованості щодо основних положень цієї реформи. Від так, логічним виникає висновок про недостатній рівень поінформованості та низький рівень готовності виконувати професійні обов'язки в умовах освітніх змін. Окрім цього, ми виявили, що усі опитані вчителі не заперечують потреби в роз'ясненні особливостей стандарту початкової освіти, змісту стандарту фізкультурної освітньої галузі. Про це стверджують від 59,3% до 76,3% опитаних учителів. З цього ми можемо стверджувати, що учителі визнають, що володіють недостатнім рівнем готовності працювати в умовах нової української школи. Ще однією причиною такої ситуації, може бути те, що більшість опитаних учителів не викладають предмет у початкових класах, а відтак на даному етапі недостатньо приділяють часу даному питанню. Варто зазначити, що респонденти визнають, що найефективнішим засобом отримання інформації про нововведення даної реформи в методиці викладання предмету, організаційних моментах є курси підвищення кваліфікації. Загалом це 60,4%. Це спонукало нас до розроблення професійного спецкурсу «Модернізація шкільного фізичного виховання в умовах нової української школи». Основна мета цього спецкурсу полягає в науково-методичному супроводі професійного розвитку учителів фізичної культури, у їхній підготовці до роботи в умовах розбудови нової української школи. Відповідно до мети у спецкурсі окреслено наступні завдання:

- поглибити обізнаність слухачів у чинних нормативних документах, що регламентують питання організації освітньої діяльності здобувачів освіти в умовах нової української школи;
- розширити знання щодо застосування у власній професійній діяльності сучасних педагогічних технологій, форм, методів і прийомів роботи;
- засвоїти оперативну інформацію з питань теорії й методики викладання фізичної культури на основі компетентнісного підходу;
- розширити знання стосовно сучасних тенденцій організації освітньої діяльності у фізичному вихованні школярів;
- сформувати усвідомлення основних механізмів функціонування і реалізації компетентнісного підходу у фізичному вихованні;
- удосконалити професійні компетентності (знання навчального предмета, фахових методик, технологій) через моделювання уроків на основі сучасних технологій, в основі яких – компетентнісний підхід;
- здійснити пошук шляхів впровадження ключових компетентностей у фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій роботі учителя фізичної культури, керівника гуртка та інструктора з фізичного виховання.

Ми вважаємо, що внаслідок запровадження даного спецкурсу буде удосконалено професійні компетентності учителів фізичної культури для здійснення навчальної, методичної, фізкультурно-оздоровчої та гурткової роботи в



умовах стандартів нової української школи; фахівці досконаліше демонструватимуть вміння моделювати урок фізичної культури на засадах компетентнісного підходу та підвищать свій рівень готовності до впровадження ключових компетентностей.

**Висновки.** Таким чином, на сучасному етапі впровадження освітньої реформи «Нова українська школа» учителі мають недостатньо знань та недостатньо сформовані практичні навички впровадження стандарту фізкультурної освітньої галузі та потребують додаткових засобів навчання щодо удосконалення своєї готовності працювати в умовах освітніх змін. Особливо гостро потребують роз'яснення основних положень та особливостей реформи «Нова українська школа» у Львівській та Івано-Франківській областях. Про це стверджують 76,0% та 73,6% відповідно.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші наші дослідження спрямовані на розроблення та експериментальну перевірку ефективності професійного спецкурсу для учителів фізичної культури під час курсів підвищення кваліфікації.

#### Література

1. Буган Ю. В. Психологічна компетентність вчителя в умовах нової української школи / Ю. В. Буган. // Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.]. – 2017. – С. 37–39.
2. Булда А. А. Актуальні проблеми професійної підготовки сучасного вчителя для нової української школи / А. А. Булда, Г. І. Мухіна. // Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [м. Тернопіль, 5-6 квіт. 2017 р.]. – 2017. – С. 39–41.
3. Денисенко Н.Г. Модель формування готовності учителів фізичної культури нового покоління для потреб нової української школи / Н.Г. Денисенко, Л.Є. Северина, Н.В. Табак. // Молодий вчений, 2018. –№ 12.1 (64.1). – С. 25–29.
4. Концепція «Нова українська школа» [Електронний ресурс]. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <http://osvita.ua/doc/files/news/520/52062/new-school.pdf>.
5. Лобова О. В. Розбудова нової української школи: позитиви і проблеми / О. В. Лобова. // Scientific Journal Virtus. – 2017. – №19. – С. 82–84.
6. Моїсєєв С. О. Концептуальні засади розвитку предметних компетентностей учнів 1–4 класів на уроках фізичної культури в новій українській школі / С. О. Моїсєєв, В. М. Гузар, О. Г. Шалар. // Педагогічний альманах. – 2019. – № 43. – С. 45–56.
7. Нова українська школа: основи стандарту / [Л. Гриневич, В. Бриндза, О. Ляшенко та ін.] – Львів, 2016. – С. 64.
8. Онищук С. О. Впровадження концепції Нової української школи на уроках фізичної культури / С. О. Онищук. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2019. Вип. 72 (2). – С. 83–87. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.72-2.17>.
9. Подгорна В. В. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи / В. В. Подгорна, К. В. Дроздова. // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. – 2019. – № 1 (157). – С. 147–151. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.2622476>.
10. Соловей А. В. Готовність до впровадження інклюзивної освіти в процес фізичного виховання загальноосвітніх шкіл м. Львова / А. В. Соловей, О. В. Римар. // Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту: матеріали XI Міжнар. наук. конф. пам'яті А.М. Лапутіна. – Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка. – 2019. – С. 80–82.
11. Сороколіт Н. С. Порівняльний аналіз ставлення учителів фізичної культури до освітніх реформ в закладах загальної середньої освіти / Н. С. Сороколіт, О. В. Римар, О. М. Боднарчук. // Фізичне виховання, спорт та оздоровча культура в сучасному суспільстві. – 2020. – № 2. – С. 20–25. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-20-25>.
12. Сороколіт Н. С. Ставлення учителів фізичної культури до освітніх нововведень реформи «Нова українська школа» [Електронний ресурс] / Н. С. Сороколіт. // Спортивна наука України. – 2018. – № 6(88). – С. 53–59. – Режим доступу до ресурсу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/852/821>.
13. Ханікянц О. В. До проблеми формування толерантного середовища на уроках фізичної культури в умовах впровадження інклюзивної освіти в Україні / О. В. Ханікянц, О. В. Римар, Н. В. Семенова. // Соціально-гуманітарні дослідження та інноваційна освітня діяльність : матеріали II Міжнар. наук. конф. – Дніпро. – 2020. – С. 360–363.
14. Improvement of 5-9th Grades Schoolchildren Physical Education in Ukraine by Using Variable Modules Curriculum / Nataliya Sorokolit, Olena Shyyan, Mykola Lukjanchenko, Iryna Turchyk // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, suppl. is. 4. – P. 2110–2115. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s4215>.

#### References

1. Buhan, Yu. V. (2017). Psykholohichna kompetentnist vchytelia v umovakh novoi ukrainkoj shkoly. Psykholohichna kultura vchytelia v konteksti vyklykiv suchasnosti : zb. materialiv Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu, 37–39. (in Ukrainian).
2. Bulda, A. A., & Mukhina, H. I. Aktualni problemy profesiinoi pidgotovky suchasnoho vchytelia dlia novoi ukrainkoj shkoly. Psykholohichna kultura vchytelia v konteksti vyklykiv suchasnosti : zb. materialiv Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu, 39–41. (in Ukrainian).
3. Denysenko, N. H., Severyna, L. Ye., & Tabak, N. V. (2018). Model formuvannia hotovnosti uchyteliv fizychnoi kultury novoho pokolinnia dlia potreb novoi ukrainkoj shkoly. Molodyi vchenyi, 12.1 (64.1), 25–29.

4. Hrynevych, L. M., Bryndza, V., Liashenko, O., Shyian, R., Khobzei, P., & Tereshchuk, A. I. Nova ukrainska shkola. Lviv: osnovy Standartu osvity, 64. (in Ukrainian).

5. Khanikiants, O. V., Rymar, O. V., & Semenova, N. V. (2020). Do problemy formuvannya tolerantnoho seredovyscha na urokakh fizychnoi kultury v umovakh vprovadzhennia inkluzyvnoi osvity v Ukraini. Sotsialno-humanitarni doslidzhennia ta innovatsiina osvithna diialnist : materialy II Mizhnar. nauk. konf., 360–363. (in Ukrainian).

6. Kontsepsiia «Nova ukrainska shkola». (2016). Otrymano 14 liutoho 2021 roku z <http://osvita.ua/doc/files/news/520/52062/new-school.pdf>.

7. Lobova, O. V. (2017). Rozbudova novoi ukrainskoi shkoly: pozytyvy i problemy. Scientific Journal Virtus, 19, 82–84. (in Ukrainian).

8. Moiseiev, S. O., Huzar, V. M., & Shalar, O. H. (2019). Kontseptualni zasady rozvytku predmetnykh kompetentnosti uchniv 1–4 klasiv na urokakh fizychnoi kultury v novii ukrainskii shkoli. Pedahohichniy almanakh, 43, 45–56. (in Ukrainian).

9. Onyshchuk, S. O. (2019). Vprovadzhennia kontsepsii Novoi ukrainskoi shkoly na urokakh fizychnoi kultury. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 5 : Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy : zb. nauk. prats, 72 (2), 83–87. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.72-2.17>. (in Ukrainian).

10. Podhorna, V. V., & Drozdova, K. V. (2019). Osoblyvosti diialnosti vchytelia fizychnoi kultury v umovakh novoi ukrainskoi shkoly. Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Serii: pedahohichni nauky, 1 (157), 147–151. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.2622476>. (in Ukrainian).

11. Solovej, A. V., & Rymar, O. V. (2019). Hotovnist do vprovadzhennia inkluzyvnoi osvity v protses fizychnoho vykhovannia zahalnoosvitnikh shkil m. Lvova. Aktualni problemy suchasnoi biomekhaniky fizychnoho vykhovannia ta sportu: materialy Khl Mizhnar. nauk. konf. pamiati A.M. Laputina, 80–82. (in Ukrainian).

12. Sorokolit, N. S. (2018). Stavlennia uchyteliv fizychnoi kultury do osvitnikh novovveden reformy «Nova ukrainska shkola». Sportyvna nauka Ukrainy, 6(88), 53–59. Otrymano 10 liutoho 2021 roku z <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/852/821>. (in Ukrainian).

13. Sorokolit, N. S., Rymar, O. V., & Bodnarchuk, O.M. (2020). Porivnialnyi analiz stavlennia uchyteliv fizychnoi kultury do osvitnikh reform v zakladakh zahalnoi serednoi osvity. Fizychno vykhovannia, sport ta ozdorovcha kultura v suchasnomu suspilstvi, 2, 20–25. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-20-25>. (in Ukrainian).

14. Sorokolit, N., Shyyan, O., Lukjanchenko, M., & Turchyk, I. (2017). Improverment of 5–9th Grades Schoolchildren Physical Education in Ukraine by Using Variable Modules Curriculum. Journal of physical education and sport, 17 (4), 2110–2115. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s4215>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).40  
УДК 796.011.3:070 (477.85) «19/20»

Цибанюк О.О.

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту  
Дарійчук С.В.

викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна

## ПРОБЛЕМИ БОРОТЬБИ З АЛКОГОЛІЗМОМ ТА ТЮТЮНОПАЛІННЯМ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В БУКОВИНСЬКІЙ ПРЕСІ АВСТРО-УГОРСЬКОГО ПЕРІОДУ

Проаналізовані публікації на антиалкогольну тематику пресових видань краю, серед яких виокремились чотири основних групи: релігійні календарі, педагогічні часописи, органи політичних партій та громадських організацій. Боротьба з алкоголізмом та тютюнопалінням, роль засобів фізичного виховання в ній виокремлена авторами як одна із провідних тем української преси Буковини досліджуваного періоду. Діячі антиалкогольного руху використовували сторінки пресових видань як можливість оприлюднити інформацію про шкоду вживання алкоголю, доказові факти про результати наукових розвідок учених різних західноєвропейських країн. З-поміж засобів боротьби наголошували на суворому покаранні тих, хто зловживав міцними напоями чи палінням; формуванні антиалкогольної політики на селі, співпрацю громадських організацій, читалень, осередків «Січі» із вчительством краю тощо. Фізичні вправи, загартування, змагальна діяльність, що реалізується через емоції, спілкування, боротьбу – це, на думку авторів публікації може стати потужним інструментом у боротьбі із алкоголізацією населення, зокрема молоді буковинського краю.

**Ключові слова:** антиалкогольна боротьба, Буковина, засоби, преса, фізичне виховання, шляхи.

**Цибанюк А.А., Дарійчук С.В. Проблемы борьбы с алкоголизмом и табакокурением средствами физического воспитания в буковинской прессе австро-венгерского периода.** Авторами статьи рассмотрены проблемы борьбы с алкоголизмом и табакокурением средствами физического воспитания в буковинской прессе австро-венгерского периода. Проанализированы публикации на антиалкогольную тематику пресовых изданий края, среди которых выделились четыре основные группы: религиозные календары, педагогические журналы, органы политических партий и общественных организаций. Борьба с алкоголизмом и табакокурением, роль средств

физического воспитания в ней выделена авторами как одна из основных тем украинской прессы Буковины исследуемого периода. Деятели антиалкогольного движения использовали страницы пресовых изданий как возможность обнародовать информацию о вреде употребления алкоголя, доказательные факты о результатах научных исследований ученых разных западноевропейских стран. Среди средств борьбы отмечали строгое наказание тех, кто злоупотреблял крепкими напитками или курением; формировании антиалкогольной политики на селе, сотрудничество общественных организаций, читален, организаций «Сечи» с учительством края. Физические упражнения, закаливание, соревновательная деятельность, реализуемая через эмоции, общение, борьбу – это, по мнению авторов публикации может стать мощным инструментом в борьбе с алкоголизацией населения, в частности молодежи буковинского края.

**Ключевые слова:** антиалкогольная борьба, Буковина, средства, пресса, физическое воспитание, пути.

**Tsybanyuk A., Dariychuk S. Problems of fight against alcoholism and tobacco by means of physical education in the bukovin press of the austro-hungarian period.** The authors of the article consider the problems of combating alcoholism and smoking by means of physical education in the Bukovinian press of the Austro-Hungarian period. The publications on anti-alcohol issues of the region's press publications were analyzed, among which four main groups were singled out: religious calendars, pedagogical magazines, bodies of political parties and public organizations. The fight against alcoholism and smoking, the role of means of physical education in it is highlighted by the authors as one of the leading topics of the Ukrainian press of Bukovina in the period under study. Anti-alcohol activists used the pages of the press as an opportunity to publish information about the dangers of alcohol consumption, evidence of the results of scientific research by scientists from various Western European countries. formation of anti-alcohol policy in the countryside, cooperation of public organizations, reading rooms, «Sich» branches with the teachers of the region, etc. Physical exercises, tempering, competitive activities, which are realized through emotions, communication, struggle – this, according to the authors of the publication, can become a powerful tool in the fight against alcoholism, including the youth of the Bukovina region.

**Key words:** anti-alcohol struggle, Bukovyna, means, press, physical education, ways.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** Саме періодичним виданням другої половини ХХ – початку ХХ ст., основними різновидами яких стали газети і журнали, притаманні комплексний, синтетичний характер: в них представлено різноманітні форми інформації – документальна, поточно-хронологічна, особового характеру тощо, характерна оперативність подання інформації про події, безпосередня точність відображення останніх, що підвищує її джерельну цінність. Крім того, практика публікацій на сторінках газет і журналів постанов органів державної влади, документів політичних партій та громадських організацій, пропагандистських та інформаційних статей перетворює пресу на своєрідну скарбницю джерел епохи, які різнопланово висвітлюють події. Зокрема, зміст, форми і методи фізичного виховання дітей та молоді, генеза його нормативно-правового регулювання, необхідність впровадження в систему освіти, досягнення і проблеми, роль громадських організацій у розвитку здоров'язбережувальні ідеології серед всіх верств населення досліджуваного періоду стали постійною темою їх публікацій. Актуальність використання преси в боротьбі із алкоголізмом засобами фізичного виховання не викликає сумніву.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Особливу роль у популяризації фізичного гарту та висвітленні проблем виховання здорового молодого покоління дослідники об'єктивно відводили пресовим виданням (В. Верниволя, М. Возняк, А. Животко, В. Ігнатенко, О. Маковей, М. Щурат). Деякі аспекти популяризації фізичного виховання і спорту як напряму діяльності студентських та фізкультурно-спортивних товариств різних історичних періодів на Буковині вивчали М. Кожокар, В. Мужичок, Ю. Тумак, пресу як складову системи управління фізичного виховання в краї – О. Цибанюк, а її вплив на громадське усвідомлення проблеми необхідності занять фізичними вправами – Н. Гнесь, Т. Завгородня, І. Стражнікова.

**Мета дослідження** – визначити рівень зацікавленості проблемами боротьби з алкоголізмом та тютюнопалінням засобами фізичного виховання в буковинській пресі австро-угорського періоду.

**Виклад основного матеріалу.** Преса досліджуваного періоду висвітлювала найгостріші проблеми в соціокультурному житті краю і була, за твердженням М. Романюка, найефективнішим засобом доведення інформації до населення. Важливо визначити, що загальною темою, що об'єднувала всі українські пресові видання Буковини досліджуваного періоду стала проблема боротьби з алкоголізацією населення.

Значну увагу цій темі приділяла українська преса, видання релігійного спрямування не оминали статті виховного характеру. Саме тому діячі антиалкогольного руху використовували сторінки пресових видань як можливість оприлюднити інформацію про шкоду вживання алкоголю. Автор статті «Горілка, віно і пиво», що була надрукована у 1911 році, доктор Р. Геровський в доступній формі проводить аналіз статистичних даних щодо вживання алкогольних напоїв в країнах світу і доводить, що навіть в Росії вживання горілки майже в два рази менше чим в Австро-Угорщині, а саме 5 літрів на рік 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, що викликає вживання таких напоїв, автор наводив жахливу статистику про кількість людей, що здійснили злочин і потрапили у в'язницю [5, С. 132].

Погоджується із вище означеним автором і М. Боровський, який спроектував реальний стан справ у краї, надавши дані наукових досліджень: «Всіх дітей глуповатих, слабоумних і епілептичних, зібраних для досліджування, було

1000: у 471 дітей був тато алкоголіст, у 84 – була мама алькоголістка» [1, С.6; 2, 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 освітан у цій проблемі. Таким чином, буковинські педагоги в активній антиалкогольній пропаганді серед населення вбачали один із чинників оздоровлення нації. З-поміж засобів боротьби наголошували на суворому покаранні тих, хто зловживав міцними напоями чи палінням.

Педагогічні видання Буковини досліджуваного періоду розглядали це питання крізь призму персони вчителя та його відношення 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 європейського і світового досвіду фізичного виховання дітей та молоді, самоосвіті 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» [12, С. 153].

Треба зазначити, що проблеми здорового способу життя розглядались в єдності з активізацією фізичного виховання юнаків та дівчат. Свідченням цього є аналіз матеріалів газети «Буковина» і виокремлення такої важливої тематики для регіону як боротьба із алкоголізмом та тютюнопалінням, пропаганда тверезості і протиставлення зловживанню алкогольними напоями занять фізичними вправами, діяльність товариств у цьому напрямку тощо. Дописувач статті «Тверезость в Малютинцях» перш за все звітував про поширення антиалкогольної ідеї та активну участь у цьому процесі отця С. Івановича [13, С.5].

Факт участі священиків 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 в напрямі пропаганди тверезості, а в іншому – організує «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 [6, С. 4].

Крім того, громади с. Валява висловлювала подяку о. Єротею Федоровичу за внесок у виховання підростаючого покоління, як духовне, так і фізичне [7, С.4]. Отже, як засвідчує узагальнення аналізу друкованих матеріалів преси Буковини активну позицію у необхідності посилення фізичного виховання дітей та молоді займала церква і священики.

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!» або «Пияцтво навіть розумного робить дурним!», «Не шкода випитої горілки, а шкода пропитоного розуму!» [3, С.5].

Нестандартний прийом у боротьбі із 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 оприлюднював систематично [4, 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 внаслідок зловживання горілкою та відбір майна шинкарями у боржників за горілку [8, С.3].

Переказана з німецької О. Поповичем книга «Чума горілчана» представлена в «Буковині» протягом липня-листопада 1890 року у вигляді статей, які були об'єднані однією загальною темою проти алкоголізації населення краю, а це виокремлює потужну увагу до збереження фізичного стану молодого покоління. Одна з них, «Товариш» розповідала про бесіду лікаря і автора щодо проблем, які виникають від горілчаної залежності. Із гарним гумором, просто і зрозуміло автор наводив 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. Простота і буденність викладу, адже таке траплялась щодня у кожному буковинському селі, заставляло вчитатись і задуматись [11, С. 6].

Ще одну цікаву тенденцію засвідчила стаття «Знов горівка», надрукована в 14 номері 1888 р.: там, де результативно діяла читальня, де проводилась систематична робота із молоддю, зростав рівень благополуччя родин, і, відповідно, сільська громада виплачувала менший пропінатійний податок, там простежувався взаємозв'язок між рівнем охопленням заняттями фізичними вправами місцевої молоді та антиалкогольним настроєм населення взагалі, результативністю пропаганди «здорового життя» від громадських організацій тощо [9, С.6].

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 – масове виконання гасел антиалкогольного змісту в місцях скупчення людей, економічний лікбез «На що можна потратити ці! гроші!», протиставлення пияцтву



розваг, ігор та танців тощо.

Заслуговує на увагу підхід до проблеми виховання молодого покоління здорового фізично і морально органу товариства «Народна Рада» – газети «Буковинські відомості». Аналіз матеріалів газети дозволив зробити висновок, що антиалкогольний матеріал друкувався на сторінках систематично і був досить різноманітним. Виховання свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я населення краю досліджуваного періоду наштовхувалося на низький рівень забезпечення обізнаності буковинців з питань шкоди тютюнопаління та вживання алкоголю. Однією із ефективних форм формування почуття відповідальності за свої дії та активної життєвої позиції молоді стали статі 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. Крім того, автор визначає негативний факт використання тютюну і алкоголю як способу оплати за виконану роботу або послуги наряду із цукром, кавою тощо. Ще одним негативним, але дуже потужним чином розвитку тютюнопаління в світі стало лобювання виробництва тютюну внаслідок державної монополії [10, С. 2].

Звичайно, цінність цієї статті саме в презентації форм і методів боротьби із цими шкідливими звичками, а саме: 1. систематичне надання всіма друкованими засобами Буковини можливості друку пропагандистських 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, в громадських товариствах тематичних брошур, книг, листівок-одноденок. 4. Проведення масових зустрічей, лекцій, бесід із дорослим населенням про неприпустимість паління при дітях та молоді [10, С. 3].

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Актуальність використання преси в боротьбі із алкоголізмом засобами фізичного виховання не викликає сумніву. 3-поміж засобів боротьби наголошували на суворому покаранні тих, хто зловживав міцними напоями чи палінням; формуванні антиалкогольної політики на селі, співпрацю громадських організацій, читалень, осередків «Січі» із вчительством краю тощо. Фізичні вправи, загартування, змагальна діяльність, що реалізовується через емоції, спілкування, боротьбу – це, на думку авторів публікації може стати потужним інструментом у боротьбі із алкоголізацією населення, зокрема молоді буковинського краю.

#### Література

- 1.Боровский М. Алкоголізм а дідичність / Боровский М. //Каменярі. –1913. – Ч. 11. – С. 6-8.
- 2.Боровский М. Вплив алкоголю на духову і тілесну здібність людини / Боровский М. //Каменярі. – 1912. – Ч.6. – С. 4-6.
- 3.Буковинськи товариства руськи. // Буковина. – Чернівці. – 1886. – Ч. 2. – 16 січня. – С.5.
- 4.Василинчук А. Дописи. Із Топорівців. / Василинчук А. // Буковина. – Чернівці. – 1887. – Ч. 4. – 16 лютого. – С.3-4.
- 5.Геровский Р. Горілка, віно і пиво /Геровский Р.// Православний календар на звичайний 1911 рік. – Річник 38. – Чернівці: Руська Рада. – 1911. – 144 с.
- 6.Дописи з села. Вольни выборы // Буковина. – Чернівці, 1885. – Ч.12. – С. 4.
- 7.Дописи «Буковини». Из Валявы. // Буковина. – Чернівці, 1888. – Ч. 10. – 16 травня. – С.4.
- 8.Дописи. Із Черногузів. // Буковина. – Чернівці, 1887. – Ч. 5. – 1 березня. – С.3.
- 9.Дробні вісті. Гімнстичне товариство. //Буковина. – Чернівці, 1886. – Ч. 19. – 1 жовтня. – С.6.
10. Н.Д. Тютюн. / Н.Д. // Буковински відомости. – Чернівці, 1895. – 15(27) січня – С. 2-3.
11. Попович О. Чума горілчана / О. Попович //Буковина. – Чернівці, 1890. – Ч. 13. – 21 червня. – С. 6-7.
12. Сиротюк М. Як школа властиво учитель може запобігти надужуваню острих напиктів / Сиротюк М.// Bukowiner Pädagogische Blätter. – Czernowits, 1896. – №10. – С. 152-154.
13. Тверезость в Малятинцах. // Буковина. – 1885. – Ч.8. – С.5.

#### References

1. Borovs'kyu M. (1913) Alkoholyzm a dyidichnist'. Kamenyari. Ch. 11. S. 6-8.
2. Borovs'kyu M. (1912) Vplyv alkoholyu na dukhovykh y tyilesnu zdibnist' lyudyuny. Kamenyari. ch.6. S. 4-6.
3. Bukovyns'ka tovarystva rus'ky. Bukovyna. Chernivtsi, 1886. Ch. 2. 16 sichnya. S.5.
4. Vasylynchuk A. (1887) Dopisi. Iz Toporivtsiv. Bukovyna. Chernivtsi. Ch. 4. 16 lyutoho. S.3-4.
5. Herovs'kyu R. (1911) Horilka, vino y pyvo. Pravoslavnyy kalendar na zvychnyy 1911 rik. R. 38. Chernivtsi: Rus'ka Rada. 144 s.
6. Dopisi z sela. Vil'na vybory Bukovyna. (1885) Chernivtsi. Ch.12. S. 4.
7. Dopisi «Bukovyny». Z Valyavy. (1888) Bukovyna. Chernivtsi. Ch. 10. 16 travnya. S.4.
8. Dopisi. Iz Chornohuziv. (1887) Bukovyna Chernivtsi. Ch. 5. 1 bereznaya. S.3.
9. Drobnii visti. (1886) Himnastichne obshchestvo. Bukovyna. Chernivtsi. Ch. 19. 1 zhovtnya. S.6.
10. N.D. (1895) Tyutyun. Bukovyns'ky vidomosti. Chernivtsi. 15 (27) sichnya. S. 2-3.
11. Popovych O. (1890) Chuma horilchana. Bukovyna. Chernivtsi. Ch. 13. 21 chervnya. S. 6-7.
12. Syrotyuk M. (1896) Yak shkola vlastivo uchytel' mozhet zapobihchi naduzhuvanyu ostryykh napitkiv. Bukowiner Pädagogische Blätter. Czernowits. №10. S. 152-154.
13. Tverezost v Malatyntsi. Bukovyna. (1885). ch.8. S.5.

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4K(132).41  
УДК 796.8+378:371.71-057.87-044.3

Чуйко О.О.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики,  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро,  
Цибульська В.В.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань,  
Корж Н.Л.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

### ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ТАЙСЬКОГО БОКСУ

У статті представлено результати дослідження впливу засобів тайського боксу на показники фізичної підготовленості студентів 17 – 19 років у секційних заняттях. У експерименті взяли участь 57 юнаків-студентів ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури», які були розподілені на експериментальну (n=28) та контрольну (n=29) групи. Заняття в обох групах проводилися три рази на тиждень по 80 хвилин. Експериментальній групі запропоновано програму секційних занять з використанням тайського боксу, контрольній – загальну фізичну підготовку з вивченням елементів тхеквондо. Програма занять тайським боксом розроблена залежно від рівня фізичного здоров'я юнаків – низького, нижчого за середній та середнього – для диференціювання змісту та інтенсивності фізичного навантаження на заняттях. Розроблена програма сприяла покращенню показників розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, швидкісно-силових здібностей, гнучкості.

**Ключові слова:** тайський бокс, студенти, фізична підготовленість, секційні заняття.

**Чуйко А.А. Динамика показателей физической подготовленности студентов вуза под влиянием занятий по тайскому боксу.** В статье представлены результаты исследования влияния средств тайского бокса на показатели физической подготовленности студентов 17 – 19 лет в секционных занятиях. В эксперименте приняли участие 57 юношей-студентов ГВУЗ «Приднепровская государственная академия строительства и архитектуры», которые были разделены на экспериментальную (n = 28) и контрольную (n = 29) группы. Кратность занятий для обеих групп была идентичной – три раза в неделю по 80 минут. Экспериментальной группе предложена программа секционных занятий с использованием тайского бокса, контрольный – общая физическая подготовка с изучением элементов тхэквондо. Программа занятий тайским боксом разработана в зависимости от уровня физического здоровья юношей - низкого, ниже среднего и среднего – для дифференцирования содержания и интенсивности физической нагрузки на занятиях. Разработанная программа способствовала улучшению показателей развития физических качеств: быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых способностей, гибкости.

**Ключевые слова:** тайский бокс, студенты, физическая подготовленность, секционные занятия.

**Chuiiko Oleksandr. Dynamics of physical preparedness indicators of university students under the influence of Thai boxing classes.** The article presents the results of the influence of Thai boxing means on physical fitness of 17 - 19 year old students in sectional classes. The research was carried out at the Pridneprovsk State Academy of Civil Engineering and Architecture with 17 – 19 year old students. The experiment involved 57 young male students. Students were divided into experimental (n = 28) and control (n = 29) groups. The frequency of classes for both groups was identical – three times per week for 80 minutes. The experimental group was offered a program of sectional lessons using Thai boxing, the control group – general physical training with the study of taekwondo elements. The Thai boxing program is developed depending on the level of physical health of young men – low, below the average and average – to differentiate the content and intensity of physical activity in the class. The program of sectional classes included sections: theoretical, practical and control. The planning of Thai boxing classes was divided into two periods – preparatory and basic, each of which had specific tasks and means of Muay Thai aimed at developing physical qualities. The developed program of sectional classes contributed to the improvement of physical fitness indicators. There was a significant improvement in the indicators of 100 m running, 12-minute running, push ups, long jump, abdominal strength, shuttle run (p < 0.05). The indicator of hand dynamometry increased significantly (p < 0.001).

**Key words:** thai boxing, students, physical fitness, sectional classes.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В Україні сьогодні досить гостро стоїть проблема погіршення рівня фізичного стану студентської молоді. Умови та організація навчального процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти не в повній мірі можуть забезпечити високий рівень здоров'я студентів та задовольнити їх потреби у руховій активності. Студенти відмічають, що у програмах з фізичного виховання ЗВО майже не представлені види рухової активності, що викликають їх інтерес [6; 7; 8]. Це вказує на необхідність урахування інтересів студентів у процесі фізичного виховання [4; 10; 12; 14].

Сучасні соціально-економічні умови життя пред'являють досить високі вимоги до рівня фізичного розвитку, роботоздатності та функціонального стану організму. Тому питання пошуку сучасних засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття оздоровчого ефекту під час занять фізичним вихованням особливо важливі [3; 5; 13; 16; 17].

Одним із підходів, що може задовольнити мотиваційні пріоритети студентів до рухової активності, є створення програм секційних занять з урахуванням рівня фізичного стану студентів [21; 22]. Ученими доведено переваги організації секційних занять з різних видів спорту в закладах вищої освіти для підвищення рівня фізичного стану студентів.

Сьогодні одним із найбільш популярних видів спорту є тайський бокс, який перебуває на стадії інтенсивного розвитку у всьому світі. У сучасних публікаціях висвітлено історичні аспекти розвитку тайського боксу [19], філософія цього виду бойового єдиноборства [1; 11; 19], особливості підготовки спортсменів у тайському боксі [15; 18; 20], а також узагальнено відповідні порівняння переваг видів і шкіл єдиноборств між собою [2]. Багатогранний вплив тайського боксу на організм тих, хто займається, обумовлює актуальність дослідження в напрямку використання цього виду спорту як засобу корекції фізичного стану студентів.

**Мета дослідження** – визначити вплив засобів тайського боксу на фізичну підготовленість студентів 17 – 19 років у секційних заняттях.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для перевірки впливу засобів тайського боксу на показники фізичної підготовленості нами було організовано педагогічний експеримент тривалістю 9 місяців. Дослідження проведено у ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» зі студентами 17 – 19 років спеціальностей «Промислове та цивільне будівництво», «Економіка підприємства». У експерименті взяли участь 57 юнаків-студентів, які були розподілені на експериментальну (n=28) та контрольну (n=29) групи. Заняття в обох групах проводилися три рази на тиждень по 80 хвилин. Експериментальній групі (ЕГ) було запропоновано програму секційних занять з використанням тайського боксу, контрольній (КГ) – загальну фізичну підготовку з вивченням елементів тхеквондо.

Студенти ЕГ всередині групи розподілялися за рівнями фізичного здоров'я на підгрупи з низьким, нижчим за середній та середнім рівнями для диференціювання змісту та інтенсивності фізичного навантаження на заняттях і корекції показників фізичного стану. До складу експериментальної групи увійшло 13 юнаків із низьким рівнем фізичного здоров'я, 12 – із нижчим за середній та 3 – із середнім рівнем. Для студентів КГ розподіл за рівнями фізичного здоров'я не був передбачений.

Програма секційних занять включала в себе такі розділи: теоретичний, практичний та систему контролю.

Під час вивчення теоретичного розділу програми студентам надавалися загальнотеоретичні відомості про тайський бокс, особливості компонентів фізичного стану організму, знання про організацію самостійних занять фізичною культурою, основи контролю і самоконтролю організму під час фізичного навантаження.

Практичний розділ був спрямований на техніко-тактичну, загальну та спеціальну фізичну підготовку, корекцію показників фізичного стану спеціально підібраними засобами тайського боксу.

У зміст практичного розділу програми входили:

- загальна фізична підготовка з використанням засобів різної спрямованості: вправи для розвитку витривалості, швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, в тому числі рухливі ігри;
- підготовчі вправи до оволодіння різноманітними техніко-тактичними прийомами тайського боксу;
- вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей: швидкісно-силових, силових, в тому числі вправи на тренажерних пристроях, швидкісних, координаційних, витривалості;
- підвідні, основні вправи для оволодіння технічними і тактичними прийомами тайського боксу;
- вправи для удосконалення техніко-тактичних прийомів бою в обтяжених умовах, у різних поєднаннях; вправи для освоєння тактичних схем бою в нападі та захисті;
- контрольні та навчально-тренувальні спаринги.

Система контролю передбачала здійснення оперативного та поточного контролю фізичного стану і реакції організму на навантаження.

Програма секційних занять з тайського боксу зі студентами спрямована на послідовне освоєння спеціальних рухових дій з арсеналу засобів тайського боксу і корекцію фізичного стану протягом навчального року (110 занять).

Система планування секційних занять з тайського боксу передбачала розподіл на два періоди – підготовчий та основний. Тривалість підготовчого періоду склала 2 місяці (вересень – жовтень), основного – 7 (листопад – травень).

У підготовчому періоді визначено вихідний рівень фізичного стану студентів з метою його корекції у процесі занять. Також здійснено розподіл юнаків на підгрупи залежно від рівня фізичного здоров'я. Це пояснюється тим, що фізичне здоров'я є провідним критерієм у факторній структурі фізичного стану юнаків [22] і дозволяє розподілити обстежених на відносно однорідні групи – з низьким, нижчим за середній та середнім рівнями. Всі юнаки відносилися до основної медичної групи.

У підготовчому періоді студенти розучували основні положення тайбоксерів: бойове положення кулака, бойову стійку, пересування, положення при захопленнях в клінці, загальне поняття про бойові дистанції.

Основний період був спрямований на опанування техніко-тактичними діями тайського боксу, загальну та спеціальну фізичну підготовку, корекцію показників фізичного стану студентів з різним рівнем фізичного здоров'я.

В основному періоді здійснено перехід до вивчення прямих ударів рукою, ногою і захистів від них. На початку

основного періоду удари відпрацьовувалися як імітаційні вправи на місці і в пересуванні, виконувалися підвідні вправи до них. Після засвоєння ударів на місці і в пересуванні студенти вивчали удари по підвішеному мішку, в парах з партнером. Разом із розучуванням ударів вивчалися захисти від них. До кінця третього місяця занять студенти виконували удари по боксерських мішках протягом одного раунду (2 хв.). Після засвоєння основних технічних прийомів відпрацьовувалися удари з використанням захисних дій в спарингу. Кількість раундів в умовно-вільних боях до кінця дев'ятого місяця занять поступово збільшувалася до 2-х з відпочинком між раундами по одній хвилині для студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я, до 3-х з відпочинком між раундами по півтори хвилини для студентів з нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я, до 3-х з відпочинком між раундами по одній хвилині для студентів з середнім рівнем фізичного здоров'я.

Залежно від рівня фізичного здоров'я було підібрано навчальний матеріал та диференціювалися фізичні навантаження на заняттях у кожній підгрупі.

Зміст навчального матеріалу залежав від складності виконання техніко-тактичних дій тайського боксу та спрямованості на розвиток фізичних якостей. Для студентів з більш низьким РФЗ було запропоновано вивчення та використання на заняттях простих за координаційною складністю та проявом фізичних якостей техніко-тактичних елементів тайського боксу. Відповідно до зростання рівня фізичного здоров'я студенти вивчали більш складні елементи.

Підгрупа з низьким рівнем фізичного здоров'я вивчала стійки (право-, лівобічна, фронтальна) та переміщення тайбоксерів (кроком і стрибком), удари кулака (прямий, боковий, знизу), удари ногами (прямий, боковий, удар-поштовх зверху), поштовхи ногами (вперед, у бік, назад), удари колінами (прямий, діагональний, знизу), удари ліктями (прямий, боковий, знизу, зверху), поєднання ударів (2-3 в серії), захисти рукам і ногами від ударів (блоки, підставки, поштовх), захист тулубом (ухили), захисти переміщенням (відхід і відскік назад, крок у бік), поєднання прийомів оборони та нападу, захоплення та захисти від них, тактичні прийоми тайського боксу (обігрування, тактика захисту).

Для підгрупи юнаків з нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я передбачений наступний навчальний матеріал: стійки (право- або лівобічна, фронтальна), переміщення (кроком, стрибком), удари кулаками (прямий, боковий, знизу, з розворотом), удари ногами (прямий, боковий, діагональний, удар-поштовх зверху), поштовхи ногами (вперед, у бік, назад), удари колінами (прямий, діагональний, коловий, знизу), удари ліктями (прямий, рубаючий, боковий, знизу, зверху, діагональний), поєднання ударів (3-4 в серії), захисти руками і ногами (блоки, підставки, захвати та підхвати ніг, поштовхи), захист тулубом (ухил, нирок), захист переміщенням (відхід і відскік назад, крок у бік), поєднання прийомів оборони та нападу, захоплення та захисти від них, кидки, тактичні прийоми тайського боксу (обігрування, тактика нападу та захисту).

Для підгрупи студентів з середнім рівнем фізичного здоров'я підібрано такі вправи: стійки (право- або лівобічна, фронтальна), переміщення (кроком, стрибком), удари кулаками (прямий, боковий, знизу, з розворотом), удари ногами (прямий, боковий, діагональний, з розворотом, удар-поштовх зверху) поштовхи ногами (вперед, у бік, назад), удари колінами (прямий, діагональний, коловий, знизу, у стрибку), удари ліктями (прямий, рубаючий, боковий, знизу, зверху, діагональний, з розворотом), поєднання ударів (4-5 в серії), захисти руками і ногами (блоки, підставки, відбив, захвати та підхвати ніг, поштовхи), захист тулубом (ухил, нирок), захист переміщенням (відхід і відскік назад, крок у бік, відведення ноги назад), поєднання прийомів оборони та нападу, захоплення та захисти від них, кидки, тактичні прийоми тайського боксу (тактика темпу, тактика нападу та захисту).

Під час занять тайським боксом особлива увага приділялась фізичній підготовці та підвищенню функціональних можливостей студентів.

Факторний аналіз фізичного стану студентів залежно від рівнів фізичного здоров'я дозволив нам визначити раціональний розподіл засобів загальної і спеціальної спрямованості шляхом розрахунку парціального внеску кожного фактору у загальну дисперсію вибірки, беручи загальну дисперсію вибірки за 100% [9]. Таким чином, співвідношення засобів для розвитку фізичних якостей в кожній з підгруп є різним (рис. 1).

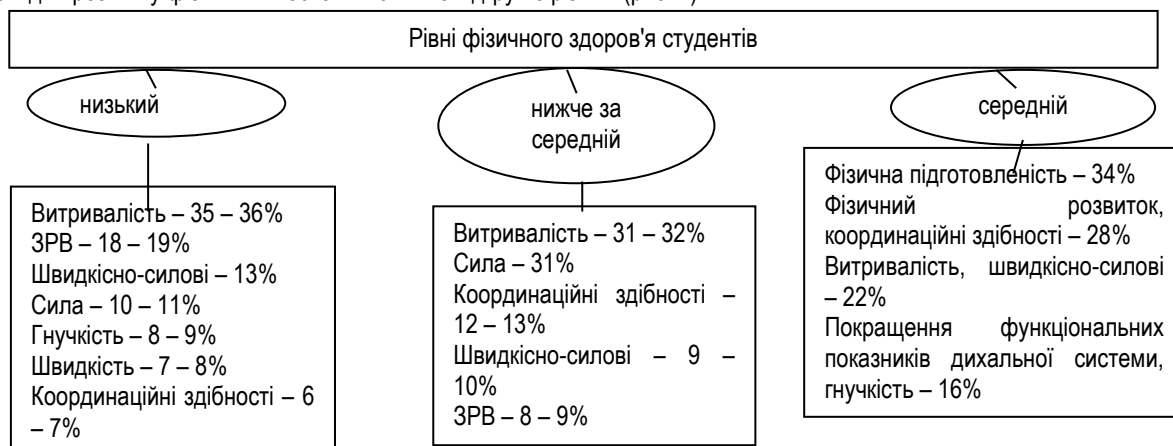


Рис. 1. Розподіл засобів фізичної культури для розвитку фізичних якостей студентів, %

Для оцінки ефективності впливу фізичних навантажень різної інтенсивності на фізичний стан студентів 17 – 19 років нами порівнювалися показники фізичної підготовленості, отримані на початку та наприкінці педагогічного



експерименту (табл. 1).

В експериментальній групі виявлено значне покращення результату тесту на швидкість. До експерименту юнаки виконували біг 100 м за 14,43 с, після експерименту – за 14,18 с ( $p < 0,05$ ). Результат відповідає задовільній оцінці до і після експерименту.

Результат тесту на витривалість (біг 12 хв.) збільшився на 146,43 м ( $p < 0,05$ ). До експерименту результат був задовільний, а після експерименту виконаний на «добре» – 2729,29 м.

Кистьова динамометрія до експерименту складала 40 кг, а після експерименту підвищилася до 44,71 кг ( $p < 0,001$ ). Це свідчить про достовірне збільшення сили м'язів кисті.

Серед тестів на силу також покращився результат згинання і розгинання рук в упорі лежачи. До експерименту він складав 37,29 разів, після – 39,79 разів ( $p < 0,05$ ), що відповідає вищому за середній рівню.

До експерименту результат тестування швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) складав 210,39 см, що відповідало незадовільній оцінці. Після експерименту результат підвищився до задовільного – 222,04 см ( $p < 0,05$ ).

Спритність юнаків експериментальної групи покращилася з 9,92 с до 9,6 с ( $p < 0,05$ ), тобто з задовільного до середнього рівня.

Гнучкість юнаків ЕГ на початку та наприкінці експерименту відповідала задовільній оцінці, але результат нахилу тулуба вперед з положення сидячи достовірно покращився з 12,14 см до 14,21 см ( $p < 0,05$ ).

У тесті на силу м'язів черевного пресу простежується покращення результатів, але вони достовірно не змінилися ( $p > 0,05$ ).

У студентів контрольної групи відмічене поліпшення результатів тестування силових здібностей. Тест «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» студенти КГ до експерименту виконували 38,97 разів, а після – 40,90 ( $p < 0,05$ ), що відповідає оцінці «добре». За тестом «піднімання тулуба в сід з положення лежачи» результат до експерименту складав 42,52 разів, що є задовільним. Після експерименту – 45,07 разів ( $p < 0,05$ ), що відповідає оцінці «добре».

У показнику тесту на швидкість покращення результату склало 0,16 с, у тесті на витривалість – 70,34 м, на швидкісно-силові здібності – 3,87 м, на спритність – 0,14 с, на гнучкість – 1,34 см. Сила м'язів кисті підвищилася на 1,07 кг. Ці зміни не є достовірними за t-критерієм Стьюдента ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

( $\bar{X} \pm S$ )

Показники	КГ (n=29)		ЕГ (n=28)	
	до	після	до	після
Біг 100 м, с	14,33 ± 0,59	14,17 ± 0,52	14,43 ± 0,51	14,18* ± 0,45
Біг 12 хв., м	2602,07 ± 219,74	2672,41 ± 192,35	2582,86 ± 215,02	2729,29* ± 211,49
Кистьова динамометрія, кг	41,21 ± 3,37	42,28 ± 3,10	40,00 ± 3,02	44,71** ± 2,28
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	38,97 ± 4,04	40,90* ± 2,62	37,29 ± 3,86	39,79 ± 3,29*
Стрибок у довжину з місця, см	219,03 ± 22,49	222,90 ± 21,79	210,39 ± 18,87	222,04* ± 16,89
Човниковий біг 4×9 м, с	9,81 ± 0,52	9,67 ± 0,43	9,92 ± 0,54	9,60* ± 0,46
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	42,52 ± 5,47	45,07* ± 3,86	44,29 ± 5,42	45,96 ± 5,02
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	11,76 ± 2,99	13,10 ± 2,26	12,14 ± 3,54	14,21* ± 3,13

Примітки: \* - статистично достовірні різниця між показниками при  $p < 0,05$ ; \*\* - статистично достовірні різниця між показниками при  $p < 0,001$ .

Отже, можна судити про те, що зміст загальних і спеціальних засобів тайського боксу та розвитку фізичних якостей був адекватним та сприяв покращенню фізичної підготовленості, зокрема сили, швидкості, швидкісно-силових здібностей, витривалості, гнучкості.

**Висновки:** 1. В Україні, поряд із впровадженням соціально-економічних та освітніх реформ, здійснюються спроби реформування системи фізичного виховання. Але вони не завжди враховують різний рівень вмотивованості. Одним із підходів, що може задовольнити мотиваційні пріоритети студентів до рухової активності, є створення програм секційних занять з урахуванням рівня фізичного стану студентів. Враховуючи той факт, що тайський бокс набуває популярності серед молоді, потребує наукового обґрунтування система занять даним видом спорту. 2. Нами запропоновано використання спеціально підібраних засобів тайського боксу для розвитку фізичних якостей та покращення функціональних показників, залежно від рівня фізичного здоров'я для студентів. Зміст навчального матеріалу, інтенсивність фізичного навантаження та корекційна спрямованість вправ були диференційовані відповідно до рівня здоров'я юнаків. 3. Структура та зміст експериментальної програми тайського боксу позитивно вплинули на показники фізичної підготовленості студентів експериментальної групи. Виявлено достовірне покращення показників з бігу на 100 м, 12-хвилинного бігу, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибка у довжину з місця, нахилу з положення сидячи, човникового бігу ( $p < 0,05$ ). Також значно збільшився показник кистьової динамометрії ( $p < 0,001$ ). Отримані дані

свідчать, що програма занять тайським боксом може бути рекомендована для впровадження в систему фізичного виховання закладів вищої освіти як в навчальних, так і позанавчальних формах занять.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у розробці науково-обґрунтованих програм секційних занять з використанням засобів єдиноборств для студенток закладів вищої освіти.

#### Література

1. Бирюков Р.В. Характеристика видов боевых искусств. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей V международной научной конференции: под ред. проф. Ермакова С.С., 21 апреля 2009 года. Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. С. 14 – 17.
2. Боевые и спортивные единоборства: справочник / Под общ. ред. А.Е. Тараса. Минск: Харвест, 2003. 640 с.
3. Бойко Г. Міщук Д. Вплив практичних занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів та система його оцінки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С. 5 – 8.
4. Бойко Д.В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №1. С. 22 – 25.
5. Глуценко Н.В. Корекція фізичного стану студентів 19 – 20 років засобами плавання в процесі кондиційного тренування: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2011. 22 с.
6. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2008. 21 с.
7. Зміни ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та до оцінки власного здоров'я за період навчання у вузі / Луценко Л.С., Сутула А.В., Шутеев В.В., Батеева Н.П., Мельничук Д.Р. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 5 (43). С. 35–40. doi: 10.15391/sns.v.2014-5.007.
8. Корж Н. Ефективність технології формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №3. С. 59 – 64.
9. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2000. 43 с.
10. Москаленко Н., Кошелева Е. Особенности организации методической подготовки студентов в системе физического воспитания различных вузов Приднепровского региона. Спортивный вестник Придніпров'я. 2017. №3. С. 91 – 96.
11. Муай Тай – свободный бой: метод. пособие / О.Л. Артеменко [и др.]. Минск, 2001. 384 с.
12. Ольховий О.М. Теоретико-методологічний аспект професійно спрямованої системи фізичної підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (2). С. 160 – 164.
13. Петренко Ю. І., Ашанін В. С. Про актуальність формування рухових компетенцій студентів вищих закладів освіти. Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції, 7-8 грудня 2017. Харків, 2017. С. 84 – 87.
14. Петрина Р., Стадник В., Окопний А. Оцінювання показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Молода спортивна наука України. 2013. Вип. 17, т. 2. С. 212 – 216.
15. Письменний К. Особливості методики підготовки спортсменів у тайському боксі. Молода наука-2015: збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених, у 5 т. 2015. Т.4. С. 91 – 92.
16. Темченко В.А. Спортивно-ориентированное физическое воспитание в высших учебных заведениях с применением информационных технологий: дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 / Днепроп. гос. ин-т физ.культ и спорта. Днепропетровск, 2015. 307 с.
17. Томащук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. Наукова думка сучасності і майбутнього: збірник статей учасників шістнадцятої всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції 26 грудня 2017 р. - 10 січня 2018 р. Ч.ІІ. С. 64 – 66.
18. Хамаганов Б.П. Особенности методики подготовки спортсменов в тайском боксе: дис.. канд. пед. наук: 13.00.04 / Бурят. гос. ун-т. Улан-Удэ, 2004. 171 с.
19. Цинис А.В. Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу. Архангельск: Изд-во «С(А)ФУ», 2014. 88 с.
20. Цинис А.В. Эффективность двигательной рекреации студентов вузов на основе использования средств тайского бокса: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2012. 22 с.
21. Чуйко О.О., Власюк О.О., Куниця О.П. Фізична підготовленість студентів 17 – 19 років під впливом занять з тайського боксу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. 2018. № 152 (2). С. 186 – 189.
22. Чуйко, О.О. Корекція фізичного стану студентів 17-19 років засобами тайського боксу у секційних заняттях: дис. .... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Придніпровська держ. акад. фіз. культ. і спорту, Дніпро, 2019. 246 с.

#### References

1. Biryukov, R.V. (2009). "Characteristics of the types of martial arts", Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: sbornik statej V mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii: pod red. prof. Ermakova S.S., 21 aprelya 2009 goda. Har'kov-Belgorod-Krasnoyarsk, pp. 14 – 17.
2. "Martial and combat sports" (2003): spravochnik / Pod obshch. red. A.E. Tarasa. Minsk, 640 p.

3. Bojko, G., Mishchuk, D. (2016). "The influence of practical physical education classes on the physical condition of students and the system of its evaluation", *Sportivnij visnik Pridniprov'ya*, no 3, pp. 5 – 8.
4. Bojko, D.V. (2012). "Current state and perspective directions of improvement of physical education of students of Ukrainian universities of III-IV levels of accreditation", *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu*, no 1, pp. 22 – 25.
5. Glushchenko, N.V. (2011). "Correction of the physical condition of students aged 19 - 20 by means of swimming in the process of conditioning training": avtoref. dis. na zbuttya nauk. stup. kand. nauk z fiz. vih. i sportu: 24.00.02. Dnipropetrovsk, 22 p.
6. Zaharina, Є.A. (2008). "Formation of motivation for motor activity in the process of physical education of students of higher educational institutions": avtoref. dis. na zbuttya nauk. stup. kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu: 24.00.02. Kiiv, 21 p.
7. "Changes in students' attitudes to physical culture and sports activities and to the assessment of their own health during the period of study at the university" (2014) / Lucenko, L.S., Sutula, A.V., Shuteev, V.V., Bateeva, N.P. & Mel'nichuk, D.R., *Slobozhans'kij naukovо-sportivnij visnik*, no 5 (43), pp. 35–40.
8. Korzh, N. (2017). "The effectiveness of the technology of forming the value attitude of students to physical culture in the process of independent classes", *Sportivnij visnik Pridniprov'ya*, no 3, pp. 59 – 64.
9. Krucevich, T.Yu. (2000). "Management of physical condition of adolescents in the system of physical education": avtoref. dis. na zbuttya nauk. stupenya dokt. nauk z fiz. vih. i sportu: 24.00.02. Kiiv, 43 p.
10. Moskalenko, N., Kosheleva, E. (2017). "Features of the organization of methodological training of students in the system of physical education of various universities of the Dnieper region", *Sportivnij visnik Pridniprov'ya*, no 3, pp. 91 – 96.
11. "Muay Thai - free fight" (2001): metod. Posobie / Artemenko, O.L. Minsk, 384 p.
12. Ol'hovij, O.M. (2014). "Theoretical and methodological aspect of professionally oriented system of physical training", *Visnik Chernigiv'skogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu. Ser.: Pedagogichni nauki. Fizichne vihovannya ta sport*, no 118 (2), pp. 160 – 164.
13. Petrenko, Yu.I., Ashanin, V.S. (2017). "On the relevance of the formation of motor competencies of students of higher education institutions", *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ya: materialy XVII Mizhnarodnoї naukovо-praktichnoї konferencii, 7-8 grudnya 2017, Harkiv, 2017*, pp. 84 – 87.
14. Petrina, R., Stadnik, V., Okopnij, A. (2013). "Evaluation of indicators of physical fitness of university students", *Moloda sportivna nauka Ukraїni*, no 17, pp. 212 – 216.
15. Pis'mennij, K. (2015). "Features of methods of training athletes in Thai boxing", *Moloda nauka-2015: zbirnik naukovih prac' studentiv, aspirantiv i molodih vchenih, u 5 t.*, no 4, pp. 91 – 92.
16. Temchenko, V.A. (2015). "Sports-oriented physical education in higher educational institutions with the use of information technologies": dis. ... kand. nauk po fizicheskomu vospitaniyu i sportu: 24.00.02 / Dneprop. gos. in-t fiz.kul't i sporta. Dnepropetrovsk, 307 p.
17. Tomashchuk, O.G., Sen'ko, V.I. (2017). "Organization of physical education of students of higher education institutions in modern conditions", *Naukova dumka suchasnosti i majbutn'ogo: zbirnik statej uchasniv shistnadcyati vseukraїns'koї praktichno-piznaval'noї internet-konferencii 26 grudnya 2017 r. – 10 sichnya 2018 r.*, no II, pp. 64 – 66.
18. Hamaganov, B.P. (2004). "Features of methods of training athletes in Thai boxing": dis.. kand. ped. nauk: 13.00.04 / Buryat. gos. un-t. Ulan-Ude, 171 p.
19. Cinis, A.V. (2014). "Thai boxing": programma dlya vysshih uchebnyh zavedenij po tajskomu boksu. Arhangel'sk, 88 p.
20. Cinis, A.V. (2012). "Efficiency of motor recreation of university students based on the use of Thai boxing means": avtoref. dis. na soiskanie uch. stepeni kand. ped. nauk: 13.00.04. Tula, 22 p.
21. Chujko O.O., Vlasyuk O.O., Kunicya O.P. (2018). "Physical fitness of students aged 17-19 under the influence of Thai boxing classes", *Visnik Chernigiv'skogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu im. T.G. Shevchenka*, no 152 (2), pp. 186 – 189.
22. Chujko, O.O. (2019). "Correction of the physical condition of students aged 17-19 by means of Thai boxing in sectional classes": dis. .... kand. nauk z fiz. vih. i sportu: 24.00.02 / Pridniprov'ska derzh. akad. fiz. kul't. i sportu, Dnipro, 246 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4K(132).42  
УДК 796.4(477.85)

Ячнюк М.Ю.  
канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я  
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича  
Ячнюк І.О.  
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,  
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича.  
Ячнюк Ю.Б.  
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,  
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича  
Єднак В.Д.  
канд. пед. наук, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського  
національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка  
Верцімага А.В.  
старший викладач кафедри фізичної реабілітації, громадського здоров'я і спорту,  
Західноукраїнського національного університету

### ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА БУКОВИНІ

Легка атлетика – один з найбільш масових і популярних видів спорту, який активно розвивається у понад двохстах країнах і має дуже широку мережу змагань, основними з яких є Олімпійські ігри та чемпіонати світу. Легка атлетика – олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань та спортивної ходьби, її історія сягає своїм корінням у глибину віків. На Іграх Олімпіад у легкій атлетиці розігрують 47 комплектів медалей – набагато більше ніж в будь-якому іншому виді спорту. Історичний розвиток легкої атлетики на Буковині та результати виступів легкоатлетів краю на міжнародних та національних змаганнях викликає інтерес у широких верст населення та фахівців в сфері фізичної культури і спорту.

У статті проаналізовано історичний розвиток легкої атлетики на Буковині.

**Ключові слова:** легка атлетика, легкоатлет, Чемпіонат України.

**Ячнюк М.Ю., Єднак В.Д., Ячнюк І.Е., Ячнюк Ю.Б. Верцімага А.В. Исторические аспекты становления легкой атлетики на Буковине.** Легкая атлетика – один из наиболее массовых и популярных видов спорта, который активно развивается свыше, чем в двухстах странах и имеет очень широкую сеть соревнований, основными из которых являются Олимпийские игры и чемпионаты мира. Легкая атлетика – олимпийский вид спорта, который объединяет спортивные дисциплины, которые включают соревнования по бегу, прыжков, метаний и спортивной ходьбы, ее история достигает своим корнем в глубину веков. На Играх Олимпиад в легкой атлетике разыгрывают 47 комплектов медалей – намного больше, чем в любом другом виде спорта. Историческое развитие легкой атлетики на Буковине и результаты выступлений легкоатлетов края на международных и национальных соревнованиях вызывает интерес у широких слоев населения и специалистов в сфере физической культуры и спорта.

В статье проанализировано историческое развитие легкой атлетики на Буковине.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, легкоатлет, Чемпионат Украины.

**Yachnyk Maksym, Valeriy Yednak, Iachniuk Iryna, Iachniuk Iurii, Vertsimaha Andrii. Historical formation aspects of athletics in Bukovina.** Athletics is one of the most mass and popular sports, which is developing in more than two hundred countries and has a very wide network of competitions. The main of that competitions are the Olympic Games and World Championships. Athletics is an Olympic sport that combines sports that include competitions discipline as running, jumping, throwing, athletic walking, and its history goes back centuries. At the Olympics games, 47 medals sets are drawn in athletics - much more than in any other sport. Athletics became very popular in ancient Greece, which gathered the largest number of participants and spectators. The historical development of athletics in Bukovina and the results of athletes' region performance sat international and national competitions is of interest to a wide range of people and professionals in the field of physical culture and sports. The primary interest in the development of physical education in Bukovina was explained by the need to have a comprehensively developed, healthy generation for productive work and protection of the state. During this period, athletics developed in Bukovina, but it was not of a mass nature, and some athletes of the region had good success and participated in Romanian championships and international competitions. The organizer of all athletics competitions was the "Sports Association of Athletes of Bukovina", which held the championship of the region among men, women and juniors. The article analyzes the historical development of athletics in Bukovina.

**Keywords:** athletics, athlete, Championship of Ukraine.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Історія розвитку фізичної культури та спорту на Буковині завжди були в полі зору дослідників. Найбільш вагомий внесок у вивчення спортивного минулого



Буковини зробив Микола Тимофійович Гонжа. Так, у своїй дисертаційній роботі «Спортивний рух на Північній Буковині (1918-1940 рр.)» він розглядав проблему розвитку фізичної культури й спорту на Буковині, розповідав про видатних спортсменів, тренерів, наводив цікаві історичні відомості, пам'ятні дати [2].

Наталія Олександрівна Гнесь вивчала розвиток фізичного виховання учнів народних шкіл Буковини (1869-1918 рр.) Досліджено нормативно-правову базу становлення процесу фізичного виховання у народних школах Буковини другої половини XIX століття [3].

Цибанюк Олександра Олександрівна у дисертації розглядала проект створення центрального відомства з фізичного виховання шкільної молоді в краї, та філії Олімпійського комітету на Буковині (друга половина XIX – початок XX ст.) [4].

Ячнюк Ірина розглядала вимоги, щодо професійної підготовки сучасного фахівця галузі фізичної культури і спорту до професійної діяльності та необхідність посилення акцентів у концептуальних засадах професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту в напрямі забезпечення їх якісною освітою, адекватною сучасним потребам [5].

Аналіз літературних джерел встановив, що на сучасному етапі недостатньо глибоких досліджень, пов'язаних з вивченням історії становлення легкої атлетики на Буковині, тому тема є актуальною та своєчасною.

**Мета статті:** вивчити та проаналізувати історичні аспекти розвитку легкої атлетики на Буковині.

**Методи організації досліджень:** аналіз літературних джерел, архівних матеріалів, опрацювання інтернет-ресурсів.

Легка атлетика культивувалась у всіх країнах світу, її історія сягає своїми коріннями у глибину віків. Легка атлетика завжди була найпопулярнішим видом спорту у програмі Олімпійських ігор, а змагання легкоатлетів ставали самими яскравими подіями в житті Олімпіад. Інтерес до розвитку спорту на Буковині в різні історичні періоди викликає інтерес у широких верст населення.

Війна (1914-1918 рр.) завершилась крахом для Австро-Угорської імперії. За Сен-Жерменським мирним договором (1919 р.) Буковину приєднали до Румунії. Враховуючи історичний період дослідження слід зазначити, що на розвиток системи фізичного виховання та спорту на Буковині (1919-1939 рр.) вагомий вплив мали управлінські рішення сформовані ще за умов перебування регіону у складі Австро-Угорської імперії. Але в першу чергу зацікавленість в розвитку фізичного виховання на Буковині пояснювалась потребою мати всебічно розвинене, здорове покоління для результативної праці та захисту держави. В цей період на Буковині розвивалась легка атлетика, але вона не носила масового характеру, а окремі легкоатлети краю мали непогані успіхи та брали участь у чемпіонатах Румунії та міжнародних змаганнях. Значного успіху добився чернівецький легкоатлет Е. Маєщук (клуб «Драгош-Воде»), який виступав за збірну Румунії в Балканських іграх (Стамбул 1935 р.), завоювавши звання чемпіона. На змаганнях у Брашові (Румунія), Е. Маєщук переміг у змаганнях багатоборців з результатом 5282 очка та здобув титул «Національного десятиборця». Також на змаганнях у місті Клужі, Е. Маєщук побив рекорд Румунії з бігу на 400 м з бар'єрами та з бігу на 100 м з бар'єрами (16.2 с), який пізніше покращив на 0,2 с на змаганнях у місті Прядел. У 1935 році буковинські юніори М. Талші, А. Барановський, О. Зус вдало виступали на юніорському чемпіонаті у місті Бухарест. Треба відзначити що М. Талші побив національний рекорд серед юніорів у бігу з бар'єрами подолавши дистанцію за 16,4 с.

Організатором усіх легкоатлетичних змагань було «Спортивне товариство атлетів Буковини», яке проводило першість краю серед чоловіків, жінок та юніорів. Цікавими є результати з різних видів легкої атлетики, які показували спортсмени Буковини (табл. 1).

Таблиця 1

№ з/п	Прізвище, ім'я спортсмена	Стать	Дисципліна	Результат	Товариство
1.	Мюнтер А.	ж	100 м	13.2 с	Маккабі
2.	Мюнтер А.	ж	200м	32.0 с	Маккабі
3.	Губер Т.	ж	довжина	4 м 42 см	Драгош-Воде
4.	Енгстер Е.	ж	ядро	9 м 55 см	Драгош-Воде
5.	Фінкентал К.	ч	100м	11.2 с	Маккабі
6.	Маєщук Е.	ч	400м	55.3 с	Драгош-Воде
7.	Фінкентал К.	ч	довжина	5м 95 см	Маккабі
8.	Дитріх Е.	ч	ядро	11 м 73 см	Ян
9.	Маєщук Е.	ч	400м з/б	63м 04 см	Драгош-Воде
10.	Крайс В.	ч	800м	2.15.5 с	Ян

26 червня 1940 року радянське керівництво звернулось з заявою до румунського уряду про необхідність мирного вирішення питання про повернення Радянському Союзу Бессарабії, а також про передачу йому Північної Буковини, населеної переважно українцями. А вже у червні 1940 р. румунський уряд заявив про свою згоду передати Радянському Союзу Бессарабію і Північну Буковину. І вже 2 серпня 1940 р. Верховна Рада СРСР вирішила включити Північну Буковину і Південну Бессарабію до складу УРСР. Одразу в цих районах почала відновлюватись спортивно-масова робота. Так у серпні 1945 р. у Києві відбулись фінальні змагання республіканської спартакиади де брали участь 1030 легкоатлетів. Де представник міста Чернівці Микола Виставкін переміг у змаганнях з метання молота та штовхання ядра (табл. 2).

Таблиця 2

Чемпіони України з легкої атлетики (1945-1949 рр.):

№з/п	Прізвище, ім'я спортсмена	Стать	Дисципліна	Результат	Рік
1.	Виставкін М.	ч	молот	41м 30 см	1945
			ядро	12м 89 см	
2.	Поршнев П.	ч	5000 м	15.36.7 с	1946
			3000м з/п	10.00.3 с	
3.	Шедько Я.	ч	спис	58м 36 см	1946
			спис	62м 83 см	1947
			Потрійний стрибок	13м 15 см	1947
			спис	60 м 66 см	1948
4.	Поршнев П	ч	3000 м з/п	9.54.6 с	1947
			5000 м	15.34.6 с	1948
			5000 м	15.48.6 с	
			1500 м	4.15.0 с	
5.	Авраменко А	ч	Потрійний стрибок	13м 57 см	1949

Починаючи з 1 січня 1953 р. набула чинності нова Єдина спортивна класифікація. Підвищення нормативів на певний час уповільнило кількісне зростання спортсменів вищих розрядів й майстрів спорту. Так за весь рік було підготовлено лише одного майстра спорту. У 1958 році Чернівчанин Абрам Кривошеев виграв золоту медаль з бігу на 800м та виграв 2-гу Спартакіаду УРСР з результатом 1.51.0 с. На Олімпійських іграх у Римі (1960 р.) А. Кривошеев в бігу на 800м встановив рекорд УРСР і повторив рекорд СРСР – 1.48.1 с. Збірна України з естафетної команди 4×400м встановила новий рекорд України подолавши дистанцію за 3.09,2 с. у складі якої був наш земляк Абрам Кривошеев. За успішний виступ на XVII Олімпійських іграх А.Г. Кривошеев був нагороджений Почесною грамотою Верховної Ради УРСР. На Олімпійських іграх у Токіо (1964 р.) у попередніх забігах на 800 м Абрам Кривошеев фінішував з новим рекордом УРСР – 1.47.5 с. На наступних Олімпійських іграх, які проходили у Мехіко (1968 р.) 18 річна чернівчанка Валентина Козир посіла третє місце у стрибках у висоту з результатом 1м 80 см. Тренував бронзову призерку олімпіади тренер Бродський Ф.А. (табл. 3).

Таблиця 3

Чемпіони України з легкої атлетики (1957-1967рр):

№ з/п	Прізвище, ім'я спортсмена	Стать	Дисципліна	Результат (с)	Рік
1.	Кривошеев Абрам	ч	400м	49.2	1957
			800м	1.51.8	1959
			800м	1.51.8	1963
2.	Смирнова Валентина	ж	ядро	13м 13см	1954
3.	Козир Валентина	ж	Стрибок у висоту	1м 71см	1967

У 1976 році Зимовий чемпіонат СРСР у стрибках у висоту виграв Сергій Сенюков з результатом 2,21 см і в наступному році Сергій переміг на VII чемпіонаті Європи з результатом 2,22 см. На Олімпійських іграх у Монреалі (1976 р.) С. Сенюков посів 5-те місце. На матчах США – СРСР вигравав тричі. Перемагав і ставав призером багатьох змагань всесоюзного та міжнародного рівня, здобув перше місце в матчі СРСР – ФРН і перше місце – на Всесвітньому фестивалі на Кубі. Сергій Сенюков тренувався під керівництвом В.В. Степанова, який у 1975 р., отримав звання Заслужений тренер УРСР. Також слід відмітити виступ на чемпіонаті світу з бігу на 100 км, Сергія Яненко, який у 1997 році у Вінсхотене, став переможцем та встановив рекорд України, подолавши дистанцію за 6:25,25 с.

Гешко Іван МСМК чемпіон Європи з бігу на 1500м, учасник Олімпійських ігор в Сідней, Афінах (5 місце) та у Пекіні (не вийшов на старт через травму). Іван Гешко на змаганнях у Брюсселі встановив (2004 р.) рекорд України на дистанції 1500 м показавши результат 3.30.33 с. Також знаному спортсмену належать рекорди України з бігу на одну милю (2004 р.) встановлений у Лондоні на етапі IAAF «Super Grand Prix» та на дистанції 2000 м. (2000 р.) Стамбул.

Микола Лабовський МСМК учасник Олімпійських ігор у Лондоні (2012 р.) з бігу на 10000 м. показавши результат 29:32.12 с. посів 26 місце у фіналі. Микола неодноразовий чемпіон України з бігу на 1500м (2008, 2009 рр.), 5000 м (2012, 2015 рр.) Микола тренувався під керівництвом Заслуженого тренера України Тищука Д.І., який отримав це звання у 1990 р. Цихоцька Руслана МСМК спеціалізувалась у потрійному стрибку та у стрибках в довжину. Тричі перевершила олімпійський норматив у потрійному стрибку (14 м 30 см), довела особистий рекорд до 14 м 53 см. Чемпіонка України у потрійному стрибку у 2011 та у 2014 рр. Учасниця Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро (2016 р.) – 26 м. у потрійному стрибку. Наталія Лупу представляла Україну на Лондонській олімпіаді на дистанції 800 метрів, та на Олімпійських іграх 2016 р. у Ріо-де-Жанейро пробившись у півфінал. Чемпіонка України з бігу на 800 м у 2012 та у 2015 рр. Указом Президента України у 2016 року нагороджена ювілейною медаллю «25 років незалежності України».

На сьогоднішній день, цей вид спорту розвивається в 13-ти дитячо-юнацьких спортивних школах міст і районів Чернівецької області. Згідно статистичних даних з фізичної культури і спорту не у всіх районах Чернівецької області

культивують легку атлетику, так лише у Вишницькому, Глибоцькому, Герцаївському, Кіцманському, Хотинському, Новоселицькому, Путильському, Кельменецькому районах у спортивних школах працюють тренери з легкої атлетики.

Згідно звітної документації у Чернівецькій області працюють всього 283 тренера, серед них лише 40 тренерів з легкої атлетики, 17 з них працюють штатними тренерами, 23 тренера працюють за сумісництвом (табл. 4).

Таблиця 4

Кількість тренерів з легкої атлетики у Чернівецькій області

№ з/п	Назва району	Всього	Штатних тренерів	Які мають спеціальну освіту
1.	Вишницький	2	1	1
2.	Герцаївський	1	1	0
3.	Глибоцький	2	1	2
4.	Заставнівський	1	-	1
5.	Кельменецький	1	-	1
6.	Кіцманський	2	1	2
7.	Новоселецький	1	1	1
8.	Путильський	-	-	-
9.	Сокирянський	2	-	2
10.	Сторожинецький	4	3	0
11.	Хотинський	2	1	0
12.	м. Чернівці	22	9	5
13.	м. Новодністровськ	-	-	-
	Усього	40	17	15

**Висновки:** Таким чином, легка атлетика пройшла не легкий шлях свого розвитку, починаючи ще з Давньої Греції за багато років до нашої ери, долаючи багато перешкод на своєму шляху, завдяки яким історія назавжди закарбувала стільки блискучих перемог та легендарних імен, які поклали фундамент у розвиток легкої атлетики на Буковині.

Отже, ознайомлення із зібраними та опрацьованими матеріалами сприятиме розвитку української спортивної науки та подальшому відновленню сторінок історії спортивної Буковини. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні спортивних досягнень легкоатлетів різних вікових груп Чернівецької області на сучасному етапі.

**Література**

1. Бубка С.Н. Легка атлетика енциклопедія в запитаннях і відповідях /С.Н.Бубка, М.М. Булатова - К: Олімпійська література, 2016 р. - 536 с.
2. Гонжа Н.Т. Спортивний рух на Північній Буковині (1918 -1940). - Чернівці: Рута, 2000. – 20 с.
3. Гнесь Н. О. Становлення і розвиток фізичного виховання учнів народних шкіл Буковини (1869-1918 рр.) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.]13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Гнесь Наталія Олександрівна; Прикарпат нац. ун-т ім. В. Стефаника. - Івано-Франківськ, 2007. - 20 с.
4. Цибанюк О. Управління системою фізичного виховання школярів на Буковині (друга половина XIX –початок XX століття) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Цибанюк Олександра Олександрівна. – Івано-Франківськ, 2008. – 265 с.
5. Ячнюк І. Підготовка сучасного фахівця галузі фізичної культури і спорту до професійної діяльності / І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, М. Ячнюк // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2016. - Вип. 6. - С. 146-148.

**Reference**

1. Bubka S.N. Lehka atletyka entsyklopediia v zapytanniakh i vidpovidiakh /S.N.Bubka, M.M. Bulatova - K: Olimpiiska literatura, 2016r. - 536 s.
2. Honzha N.T. Sportyvnyi rukh na Pivnichnii Bukovyni (1918 -1940). - Chernivtsi: Ruta, 2000. – 20 s.
3. Hnes N. O. Stanovlennia i rozvytok fizychnoho vykhovannia uchniv narodnykh shkil Bukovyny (1869-1918 rr.) : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : [spets.]13.00.01 "Zahalna pedahohika ta istoriia pedahohiky" / Hnes Natallia Oleksandrivna ; Prykarpat nats. un-t im. V. Stefanyka. - Ivano-Frankivsk, 2007. - 20 s.
4. Tsybaniuk O. Upravlinnia systemoiu fizychnoho vykhovannia shkolariv na Bukovyni (druga polovyna KhKh –pochatok KhKh stolittia) : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.01 / Tsybaniuk Oleksandra Oleksandrivna. – IvanoFrankivsk, 2008. – 265 s. Yachniuk I. Pidhotovka suchasnoho fakhivtsia haluzi fizychnoi kultury i sportu do profesiinoi diialnosti / I. Yachniuk, Yu. Yachniuk, M. Yachniuk // Naukovyi chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova]. Seriiia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). - 2016. - Vyp. 6. - S. 146-148.



**ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС  
НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»**

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

**Вимоги до оформлення статей.** Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – \*.doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір – 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках – не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Стиль оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальноживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено замінити латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

**Оформлення титульної сторінки статті:** УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації – 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на e-mail: [4asopis\\_seria15@ukr.net](mailto:4asopis_seria15@ukr.net).

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 75 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку **Монобанк 5375 4141 2181 7943 (на ім'я Сапсай Марія Євгенівна).**

**За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).**

Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті **в порядку черги** друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).





**REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES  
"SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV  
UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF  
PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »**

The editorial board accepts for publication in the publication scientific articles on pedagogy, physical education and sports that have not been published before. Articles submitted to the collection of scientific papers should contain the following structural elements: problem statement and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (task statement); coverage of the procedure of theoretical and methodological and / or experimental research with indication of research methods; presentation of the main research material; conclusions and prospects for further explorations in this direction; references. The text of the article should be presented in a scientific style, not contain spelling, grammatical and stylistic errors. Articles submitted in violation of these requirements are not considered by the editorial board. Requirements for the design of articles. The text of an article of 10 or more pages is printed in Microsoft Word for Windows; text format - \* doc, text font - Times New Roman, size - 14 pt, spacing - 1.5, paragraph indent - 1.25 cm, width alignment. Page options: left margin - 30 mm, right - 20 mm, top, bottom - 20 mm.

**The article can include graphic materials** - drawings, tables, photos, formulas, etc. Contrasting graphic materials (formulas, figures, schemes), grouped, are located in the text of the article with captions and serial number and made in one of the graphic editors; font in tables and figures - not less than 11 pt. References to the sources used are given in square brackets. Numbering of sources through alphabetical order. The list of sources used should consist of two blocks (sources in the original language and References). The style of bibliographic record of the first block is allowed to choose: DSTU 8302: 2015 or one of the recommended lists of styles that are common in foreign practice of scientific works (according to the order of the Ministry of Education and Science of January 12, 2017 № 40). References are provided in order to actively include publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The transliterated list must be prepared according to the ARA (American Psychological Association) standard (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can make a citation in accordance with the ARA standard on the website of online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Important (!) Only direct quotation marks ("") should be used in the description elements and it is forbidden to replace Latin letters with Cyrillic letters. If there are references to foreign publications in the list, they are completely repeated in the list given in Latin.

Registration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, academic title, position, full name of the educational institution or scientific institution, city in the language of the article (italics, alignment on the right edge); below the space - the title of the article in capital letters, font - bold, centered; an annotation is submitted at intervals (the word "annotation" is not written), containing the surname and initials of the author (s) (for the English version - surname and name in full), the title of the article, the text), keywords (up to seven) and submitted in two languages (Ukrainian, English) or in three languages, if the language of the article is different (original language, Ukrainian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and the language of the article, 250-300 words in English. Separate files are provided: information about the author and a review of the article (if necessary).

The electronic version of the materials (articles + author's certificate + review of the supervisor) (if necessary) should be sent to e-mail: [4asopis\\_seria15@ukr.net](mailto:4asopis_seria15@ukr.net). Authors without a degree must submit a review by a supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of a certified document).

The author's certificate must include the author's surname, patronymic and all data about him (postal code, city, place of work, position, academic title, academic degree, contact telephone numbers, e-mail address. The certificate should indicate the need to obtain a printed version. The co-authors or those who wish can order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy. The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection and external independent experts, based on the principle of objectivity, from the standpoint of the highest international academic quality standards. The authors are responsible for the content and accuracy of the given data and references. The editorial board may not share the views of the authors. The Editorial Board reserves the right to reject poor quality materials without explanation. When reprinting materials, reference to the publication is required. After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. Notice of its acceptance for publication (or rejection) is sent to the author's e-mail address after the review and plagiarism. Only if the conclusion is positive about the publication of the article, the author must pay for the publication and be sure to send a copy of the payment receipt to the e-mail address or sms-message to +380969841030, indicating his name and the amount transferred.

**Payment for printing the article is made at the rate of 75 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the Monobank card 5375 4141 2181 7943 (named Sapsay Maria).**

For inquiries call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The collection is published monthly. Articles accepted for consideration after the review procedure, checks of the text for uniqueness are accepted for printing; after the author pays for publishing services, the articles are printed in turn in the next issue. The electronic version of the collection is sent to the authors by e-mail, a printed copy - by Nova Poshta (payment by the recipient). In case of exceeding the limit of the current issue, the articles accepted for printing are published in the next issue (next month).